

dinette



dinette

Dinette magazine inc.
Québec, Canada
Fondé en 2015 par Mathieu Lachapelle et Hélène Mallette
dinettemagazine.com
info@dinettemagazine.com

Dinette met en scène une vision novatrice de la culture culinaire et de l'art de vivre. Le magazine papier semestriel cumule contenu éditorial, recettes et reportages qui s'arriment à une thématique soigneusement sélectionnée et renouvelée à chaque numéro.

©2023 Dinette magazine et ses collaborateurs

Tous droits réservés.
Le contenu ne peut être reproduit sans autorisation.
Tout contenu rédactionnel, graphique et photographique non identifié est l'œuvre de Dinette magazine.

Imprimé au Québec par Numérix
Distribué au Québec par Dinette
Distribué en Europe par IPS

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISSN 2369-7415

Le contenu de ce numéro a été créé en toute liberté éditoriale, à l'exception des partenariats. Les partenaires ont été choisis avec soin dans le respect de la vision et de la mission de Dinette magazine inc. et sont clairement identifiés.

Les propos exprimés par les collaboratrices et collaborateurs de Dinette magazine inc. ne reflètent pas nécessairement les opinions de Dinette magazine.

Ce magazine est imprimé sur du papier Rolland Opaque contenant 30 % de fibres recyclées postconsommation.

Éditeur en chef et codirecteur général

Mathieu Lachapelle

Codirectrice générale, directrice artistique, designer graphique et rédactrice en chef

Hélène Mallette

Textes

Rosaly Boutin, Elisabeth Cardin, Marie-Christine Chartier, Nancy Guignard, Julia Laffaille, Hélène Mallette, Catherine Martel, Catherine Ouellet-Cummings, Jeanne Prevost, Chloé Savard

Photos

Guillaume Beaudoin, Daniel Boisvert-Couture, Marie-Eve Campbell, Alexandrine De LaSalle, Nemo's Garden, Nancy Guignard, Mathieu Lachapelle, Julia Laffaille, Isaac LeBlanc, Marie-Christine LeBlanc, Chloé Savard

Révision et correction

Anne Marchard

Recettes

Marie-Ève Collin, Jay Gladue

Photo de la page couverture | Mathieu Lachapelle
Aquarelle en page couverture | Hélène Mallette
Photo de la page couverture arrière | Mathieu Lachapelle
Aquarelle en page couverture arrière | Hélène Mallette

Ce projet a été rendu possible
en partie grâce au gouvernement
du Canada

Canada



Ici, le temps semble s'arrêter, offrant un doux répit de quelques heures, pour reprendre son souffle, respirer profondément. Le corps en apesanteur dans l'eau, sous la lumière bienfaisante du soleil, on ne peut que laisser la légèreté nous envahir.

balnea^{MD}
spa + réserve thermale



Les territoires les plus hostiles nous mettent au défi de braver les éléments. Se laisser bercer par le froid, le vent, la neige tout en restant au chaud; là réside cette volonté d'Audvik de partager l'amour qu'elle cultive pour l'hiver.

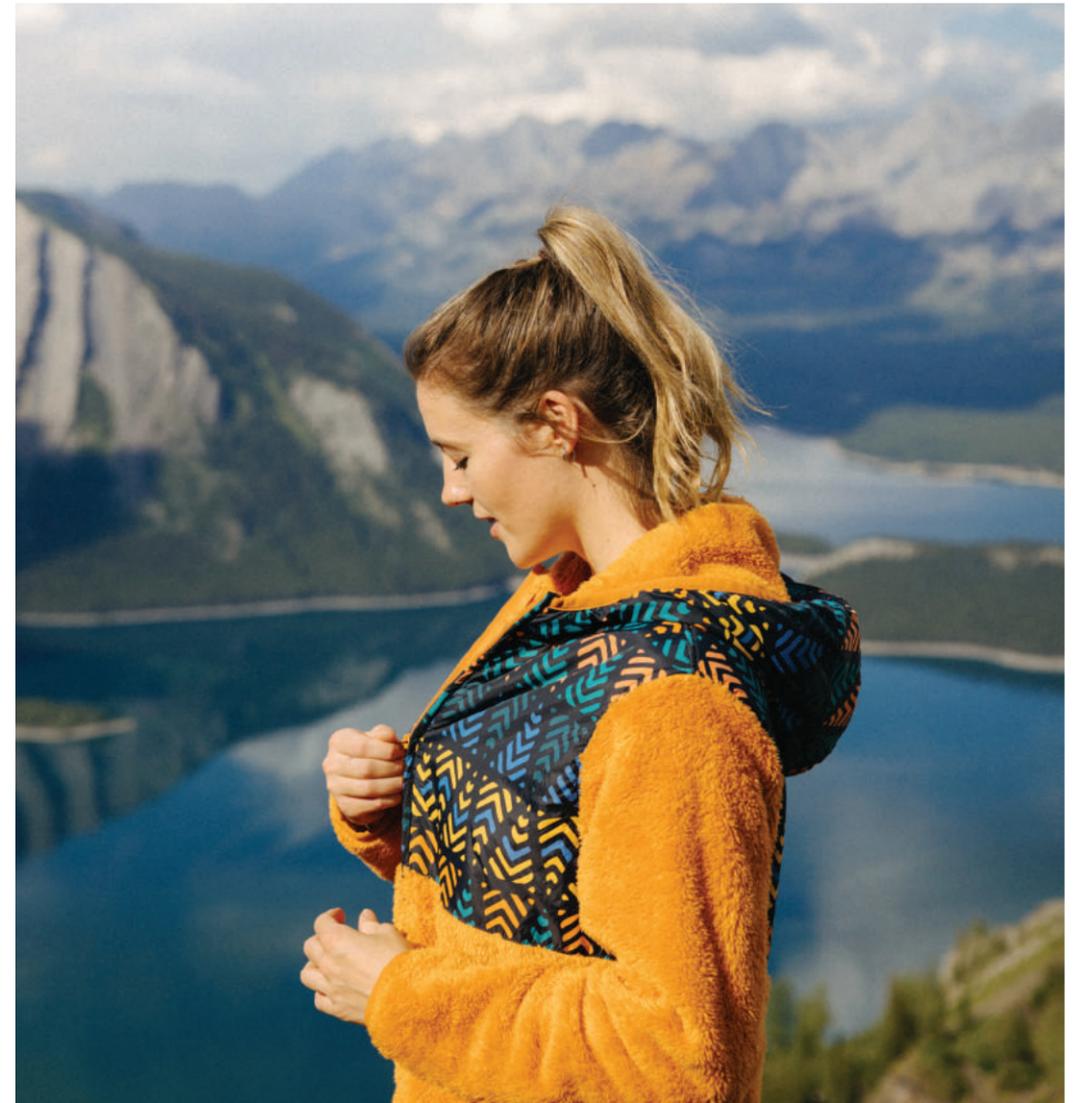


AUDVIK



Au cœur des petits villages de Sutton et de Frelighsburg, La Rumeur Affamée, épicerie fine, nous téléporte dans un autre univers, celui où les produits fins et les pâtisseries enchantent les palets les plus friands et où les vins et les cidres racontent l'histoire du terroir québécois.

LA RUMEUR AFFAMÉE
ÉPICERIE FINE



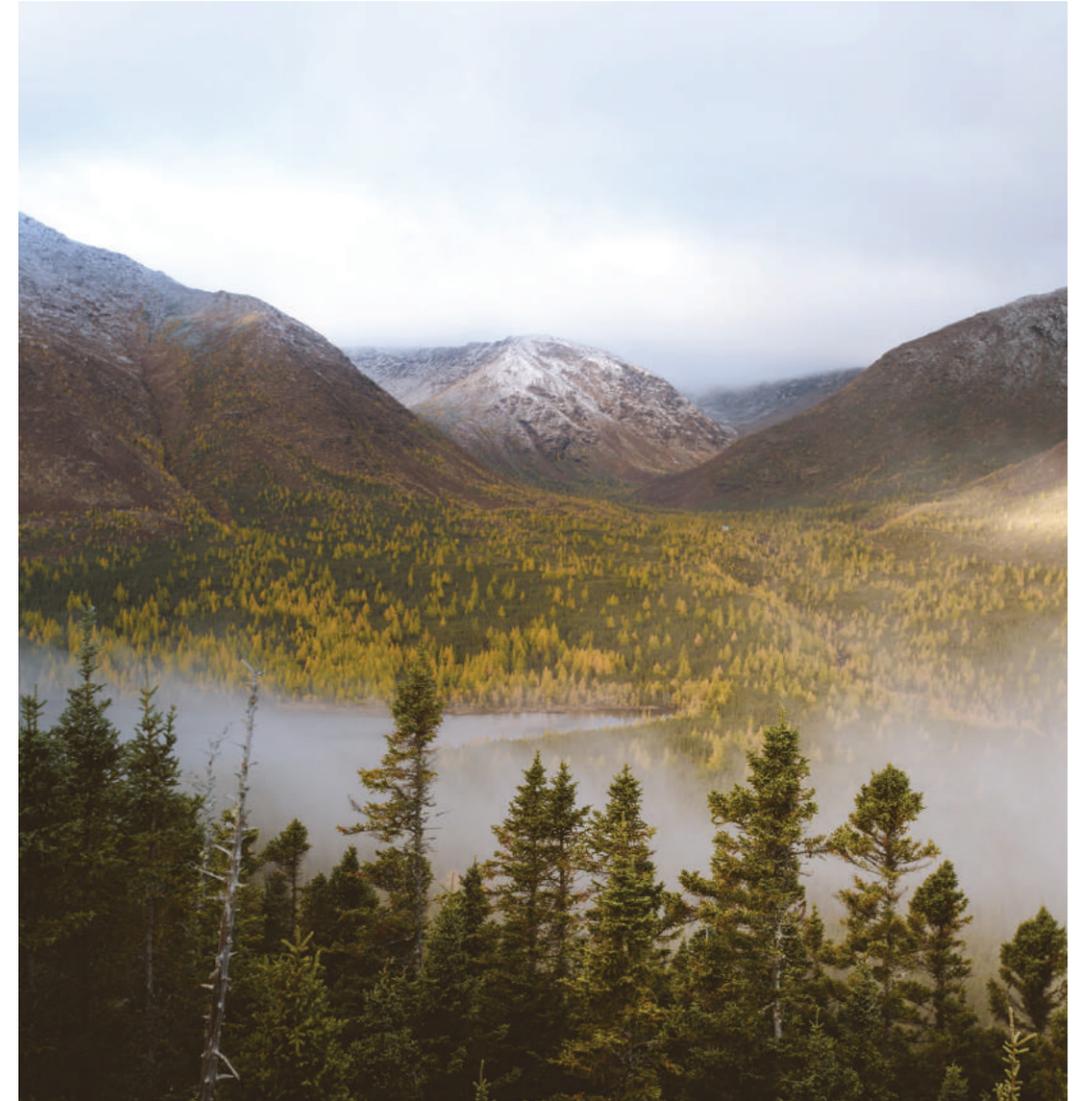
Des vallées rocailleuses aux sommets vertigineux,
en passant par des élévations qui touchent presque les étoiles,
Petit Montagnard flirte avec les plus beaux points de vue
et propose des vêtements tout confort pour sortir
de sa zone de confort.





L'anorak rétro pull-over jaune Dinette x Audvik est fait pour observer ce qui nous entoure, partout, toujours. Pour créer des moments, créer des souvenirs. Pour sauter d'un rocher à l'autre, les cheveux dans le vent, pour jouer sous la pluie, puis recommencer. Encore.

dinette



Arpenter pour la première fois de nouveaux paysages, en découvrir la topographie, l'horizontal comme le vertical, se sentir minuscule au beau milieu d'espaces encore plus vastes qu'on ne l'imagine. Les parcs nationaux de la Sépaq, c'est le dépaysement, l'aventure au Québec.



Espace

Le numéro 024 intitulé *Espace* nous plonge dans un univers où l'infiniment petit côtoie l'infiniment grand : des particules subatomiques au néant interstellaire, en passant par l'espace que l'on occupe au quotidien. On observe ce qui nous entoure, on se perd dans des lieux physiques et imaginaires. On flirte avec le vide, on analyse les élévations, on oscille entre le concret et l'abstrait, on étudie les périmètres, la distance, le temps, le vertical comme l'horizontal. On teste les balises et on propulse nos idées vers le firmament. On revisite la façon dont on occupe l'espace autour de nous, avec autrui, on célèbre notre existence et on se questionne sur ce que l'on peut apporter à l'humanité.

018	COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS
022	RESSOURCES Saunier nordique
036	ATELIER Cosmos végétal
048	DOSSIER SPÉCIAL Fromages d'ici - Le bonheur dans un fromage
058	PORTRAIT Guillaume Beaudoin - Capteur de changement
068	ESSAI PHOTO Microcosmes
078	ÉLÉMENTS Le souffle des étoiles
092	HORS SENTIER Le Creux de Soucy
104	RÉCOLTE Le jardin de Némó - Oasis marin
114	DOSSIER SPÉCIAL Constellations d'arômes - Fines herbes Gourma
124	PHOTO REPORTAGE Hô Chi Minh-Ville - Espaces urbains
138	RACINES Saint-Onésime - Le goût de la liberté
152	CARNET DE VOYAGE Inis Mór - Les contrastes envoûtants
162	INDEX

COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS



**MARIE-ÈVE COLLIN
CHEFFE**

Marie-Ève aime contempler l'horizon, se laisser émerveiller par un coucher de soleil, humer l'odeur de la forêt après la pluie, regarder les étoiles et penser à l'infini qui nous entoure. Contemplative de nature, elle aime se perdre dans ses pensées, observant longuement la nature autour d'elle. Un de ses moments préférés est d'être seule près d'un lac, l'été, lorsque la brume matinale recouvre la surface de l'eau et que le temps semble s'être arrêté.

**MARIE-EVE CAMPBELL
RÉDACTRICE ET PHOTOGRAPHE**

Marie-Eve est photographe et rédactrice. Elle est aussi travailleuse culturelle, en plus de collaborer régulièrement avec Dinette et de nombreux clients créatifs et stimulants. Elle vit dans un espace à définir, entre la route et le ressac, aux confins du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie.



**ELISABETH CARDIN
RÉDACTRICE**

Elisabeth est une vraie passionnée de territoire, surtout celui qui se mange. Anciennement propriétaire du restaurant Manitoba à Montréal, elle publie en 2021 les ouvrages *L'érable et la perdrix* (Cardinal) et *Le temps des récoltes* (Atelier 10). Elle est aussi la scénariste et narratrice du balado *Manger le territoire* et l'autrice derrière le *Manifeste de la résilience des fermiers et fermières de famille*.

**ALEXANDRINE DE LASALLE
PHOTOGRAPHE**

Photographe autodidacte, Alexandrine puise son inspiration dans sa formation en biologie et sa passion pour l'environnement. À travers son travail, elle cherche à amplifier et à partager la beauté fragile du monde qui nous entoure, tout en embrassant sa complexité et ses imperfections.



**JULIA LAFFAILLE
RÉDACTRICE ET PHOTOGRAPHE**

Installée dans les contreforts sauvages de l'Auvergne, Julia s'émerveille sans fin des beautés de la nature et s'est spécialisée dans la photo documentaire en milieu rural. À l'autre bout du monde ou sur le pas de sa porte, elle aime découvrir des recoins étonnants, des métiers extraordinaires ou des paysages hors-norme pour photographier leur beauté insolite, même en pleine ville, pourvu que la nature ne soit pas loin...



**CATHERINE MARTEL
RÉDACTRICE**

Catherine verse dans le marketing interactif pour l'industrie du jeu vidéo et des technologies quand elle n'est pas à se perdre en nature ou à se mettre sous la dent des expériences culinaires ressourçantes. Balancée constamment entre le présent sensible et le futur sensé, elle s'enracine par les mots et les rencontres humaines. Dans ce numéro, elle raconte les réflexions du photographe Guillaume Beaudoin qui capture le changement et la beauté renversante du monde sous-marin.



**CHLOÉ SAVARD
RÉDACTRICE ET PHOTOGRAPHE**

Chloé est finissante en microbiologie et en immunologie à l'Université de Montréal. Apparaissant sous le nom de @tardibabe sur Instagram, Tiktok et YouTube, elle transforme l'imperceptible en œuvre d'art, tout en éduquant et en sensibilisant son audience à la fragilité de ces minuscules écosystèmes. N'utilisant que son iPhone et son microscope pour créer ses œuvres, Chloé a su se tailler deux places parmi les mentions honorables du concours Nikon Small World In Motion 2022.



**JEANNE PREVOST
RÉDACTRICE**

De temps à autre, Jeanne part à la rencontre de nouveaux visages et paysages, et elle en profite pour écrire à leur sujet. Cette démarche lui permet de s'attarder à de petits détails inattendus, de se perdre dans des atmosphères visuelles et olfactives, de ne jamais cesser d'apprendre. Le reste du temps, on peut la trouver en train de patiner sur un lac gelé, d'arpenter les rues de Montréal avec un podcast dans les oreilles, d'explorer la surface rugueuse d'un tapis de yoga ou l'espace vertigineux d'un livre de science-fiction.





MARIE-CHRISTINE CHARTIER
RÉDACTRICE

Marie-Christine est autrice et scénariste. Sa journée en est une réussie si elle a écrit quelque chose. Elle passe le plus clair de son temps sur son divan à inventer des histoires – non, ce n'est pas ergonomique! Quand elle n'est pas en train d'écrire, vous pourrez la trouver dehors en train de jouer avec ses chiens.

NANCY GUIGNARD
RÉDACTRICE ET PHOTOGRAPHE

Rédactrice et photographe indépendante, Nancy use de sa sensibilité pour raconter des histoires en mots et en images. Son appréciation de la nature et de la beauté prend une grande place dans sa démarche créative et son travail. Naviguant sur la ligne de l'industrie créative, du documentaire et de l'art, elle capture l'essence des moments et des humains qui croisent son chemin.



GUILLAUME BEAUDOIN
PHOTOGRAPHE

Au cours des dernières années, l'artiste photographe a parcouru plus de 60 pays pour y prendre des clichés aériens, terrestres et sous-marins. Guillaume se déplace au gré du vent et des rencontres. En donnant la parole aux personnes qu'il croise sur son chemin, il s'intéresse à l'impact des changements climatiques et de la mondialisation sur les différentes communautés à travers le monde entier. Son livre *Empreinte*, profondément humain, à mi-chemin entre le récit de voyage et le documentaire, traite de ces rencontres.



JAY GLADUE
CHEF

Jay est chef, compositeur et multi-instrumentiste. Il vient tout juste de sortir un album intitulé *Worm Holes* avec son groupe Royal Canadian Taxidermy, en décembre 2022.



CATHERINE OUELLET-CUMMINGS
RÉDACTRICE

Catherine est codirectrice de *L'abricot* et coéditrice du magazine pour enfants *Grilled cheese*, qu'elle a cofondé en 2014. Elle commence toutes ses journées en faisant le Wordle et les mini mots croisés du *New York Times* et termine toutes ses journées en écoutant une série télévisée dans le bain. Entre les deux, ça dépend.



MATHIEU LACHAPELLE
PHOTOGRAPHE

Mathieu est photographe passionné des grands espaces. C'est lorsqu'il se trouve infiniment petit, juché sur le bout d'une montagne, qu'il se sent étrangement le plus grand du monde. Dans ce numéro, Mathieu signe la photographie d'un reportage intimiste avec Marie Les Bains, une teinturerie artisanale nichée dans les Cantons-de-l'Est, et raconte en images la visite d'une immense serre d'herbes fraîches.



ROSALY BOUTIN
RÉDACTRICE

Rosalyn est éditrice pigiste, brodeuse et fondatrice de *Rose et petits points* – Broderie artisanale. Elle aime lire et relire des textes, en écrire, passer des heures avec une aiguille à la main (ou deux, pour tricoter) et s'aventurer plusieurs jours sur un sentier de randonnée.



HÉLÈNE MALLETTE
COFONDATRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Le soir, lorsqu'elle éteint la lumière pour aller dormir, Hélène prend toujours un peu de temps pour regarder les étoiles, lorsque la visibilité le permet. Elle s'amuse à trouver les constellations repères et, en plissant les yeux, essaie d'en définir les contours. Et quand c'est la lune qui se fait reine du ciel, Hélène l'imagine en suspension dans le vide et en scrute silencieusement les reliefs, aussi éloignés soient-ils. Un jour, elle aimerait bien s'équiper d'un télescope qui lui permettrait de plonger un tout petit peu plus loin dans le noir infini.



DANIEL BOISVERT-COUTURE
PHOTOGRAPHE

Daniel est trompettiste et astrophotographe. Les soirs où il n'est pas en train de photographier la lune ou une galaxie lointaine, on peut le trouver en train de jouer du jazz à Montréal ou de lire un livre d'histoire dans le confort de son salon. L'été, il aime profiter du soleil en randonnée pédestre ou sur les pistes cyclables du Québec.





Saunier nordique

Texte et photos Nancy Guignard

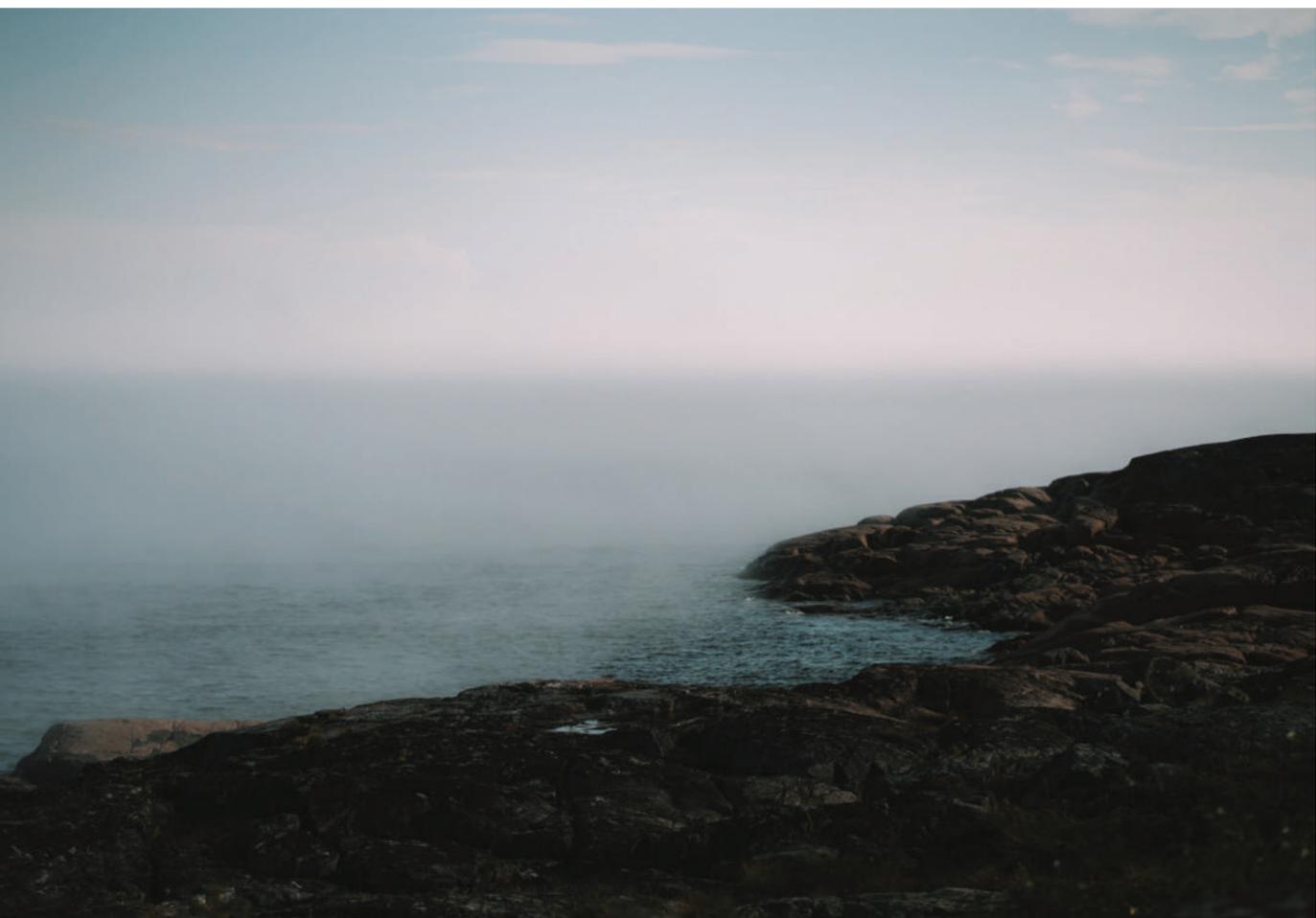
Si vous suivez la route 138 pendant plusieurs centaines de kilomètres, sillonnez les montagnes de Charlevoix et prenez un traversier, là où le Fjord-du-Saguenay disparaît dans le Saint-Laurent, vous aurez plusieurs heures pour déconnecter du rythme de la ville et vous plonger dans la nature sauvage de la Côte-Nord. C'est au petit village de Grandes-Bergeronnes que vous atterrirez, au cœur d'un paysage digne d'un conte imaginaire, pour découvrir les installations de Sel Saint Laurent et l'histoire improbable d'un artiste devenu saunier nordique.



Par un mois de février glacial, je rencontre Manuel Bujold qui m'accueille aimablement avec une boisson chaude et, évidemment, une boîte de sel. Par le décor qui nous entoure, je comprends très vite que le projet découle d'un personnage unique; une serre accolée à la maison, des salles d'évaporation connectées à des couloirs où se trouvent d'immenses tableaux et une cuisine ouverte pour faire des tests de sels assaisonnés, notamment aux champignons cueillis près de la rivière.

Artiste contemporain établi, Manuel a vu tous ses projets artistiques mis sur pause en temps de pandémie. Il a alors décidé de quitter Montréal, ville qu'il affectionnait particulièrement, pour s'investir un peu naïvement dans ce projet de production de sel de mer québécois. Sa mission se dessine clairement maintenant : créer un produit d'exception à contre-courant, favorisant la préservation de l'environnement.

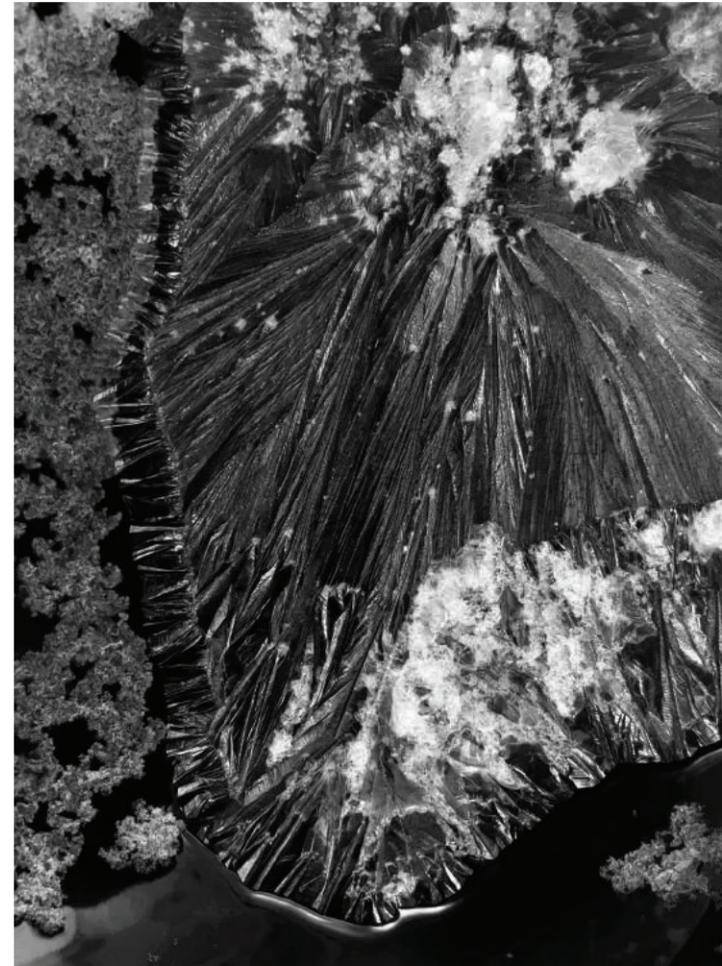
Natif de la Gaspésie, Manuel se laisse impérativement imprégner par la nature. Les notions de valorisation et de protection de celle-ci ont d'ailleurs toujours rayonné dans ses démarches artistiques. L'un de ses derniers projets d'envergure a été de polluer les Nymphéas de Monet! Une réalisation qui a soulevé beaucoup de controverses, se souvient-il en riant : « En art contemporain, tu dois constamment trouver un projet qui va se démarquer. Tu es le véhicule et le message d'une idée, d'une conception qui doit attirer toute l'attention. Tu n'as pas le choix de sortir des sentiers battus et de faire ce qui n'a jamais été proposé. » Défi qu'il relève avec brio chez Sel Saint Laurent puisqu'il s'agit de la première exploitation de sel de mer au Québec et une première mondiale dans l'utilisation de l'énergie du froid, la cryoconcentration, comme méthode d'extraction.



A priori, produire du sel au Québec ne s'avère pas rentable étant donné les coûts de l'énergie. Ce qui a fort probablement découragé ses prédécesseurs s'est révélé pour l'artiste comme étant un obstacle intéressant à surmonter. Habité par une grande fierté, Manuel me présente son laboratoire de recherche : une immense serre, qu'il a lui-même construite, abritant un bassin dans lequel de l'eau de mer gèle en hiver. Avec les grands froids, la molécule de sel se sépare de l'eau et se dépose dans le fond. Ainsi, la nature fait une partie du travail. « Pour moi, il n'était pas question de produire du sel coûte que coûte. Je suis habité par ce désir de faire du sel autrement, avec l'aide de notre climat et de l'énergie solaire. » Puis on passe aux cuves de cristallisation où la température s'apparente maintenant à celle d'un sauna. Les flocons de sel y sont récoltés et triés à la main, une étape particulièrement physique et méditative.

Le point culminant de la visite reste assurément le futur site d'exploitation de Sel Saint Laurent : un coin de paradis loin des distractions, peuplé de majestueux rochers qui plongent dans le fleuve. Avec l'aide d'un océanographe, Guillaume Werstink, cofondateur de Chasse-Marée, Manuel découvre qu'il y a, près du Cap-de-Bon-Désir, un plancher océanique unique en forme de cuve qui offre une eau d'une grande pureté, résultant du courant du Labrador. C'est donc ici que l'eau est puisée. Manuel et moi nous posons un moment pour discuter des futures installations prévues afin d'optimiser le procédé et la production, mais rapidement, le silence s'installe, l'horizon nous enveloppe et se laisse contempler. Nous en venons à oublier le vent et le froid. Nos sourires sont figés.







La journée se termine autour d'une grande table, un repas qui matérialise le terroir nord-côtier, concocté par le chef Jean-Sébastien Sicard de Chez Mathilde. Jean-Sébastien est d'ailleurs un ami et précieux collaborateur de Sel Saint Laurent; il a immédiatement été charmé par la pureté et la texture croquante de ses flocons de sel. Ainsi, Chez Mathilde constitue l'un des premiers établissements gastronomiques à s'être joint à l'aventure. Il faut des connexions, de belles idées et quelques personnes avec des projets un peu fous pour dynamiser un territoire. On peut dire qu'ensemble, ils ont contribué à cet effet d'effervescence et de synergie.

Avec plusieurs proches dans le domaine de la restauration, Manuel connaît l'effort que demande la création d'un menu qui valorise les produits locaux. Conséquemment, l'idée de finaliser un plat avec un sel qui vient de France ou d'ailleurs se résume pour lui à un geste tout simplement insensé. Entamer des discussions sur l'identité culinaire du Québec en partageant de savoureux oursins et un flétan baignant dans un délicieux bouillon d'algues ne pouvait faire autrement que de nous connecter rapidement à la notion d'art de vivre, à la fragilité de nos écosystèmes et à la richesse de notre territoire.



L'objectif de l'entreprise, intimement lié à l'autonomie alimentaire du Québec, vise à réduire le trafic des cargos qui polluent l'une de nos plus grandes richesses : le fleuve Saint Laurent. Tout ce que l'on produit ici n'a pas à être importé. Cette idée, aussi simple soit elle, pousse Manuel à frayer le chemin, à outrepasser les conventions et à récolter chaque matin, à la main, l'or blanc de la Côte-Nord. Manuel Bujold met-il sa carrière d'artiste sur pause? Lui vous répondra que oui, même si on a l'impression qu'il nous dévoile le début de sa plus grande œuvre.

OURSINS

Rendement 4 portions entrées

Recette Jay Gladue

1. Enfiler des gants avant de manipuler les oursins. Trouver la bouche (la partie la plus molle), puis découper soigneusement à l'aide d'une bonne paire de ciseaux et retirer. Faire une incision à midi, puis une autre à 6 h. À l'aide des pouces, séparer la coque afin de retirer l'appareil digestif de l'oursin.
2. Prélever délicatement les gonades (les lamelles de chair orange) et les rincer dans le bol d'eau glacée.
3. Égoutter, déposer sur un papier absorbant pour retirer l'excédent d'eau, puis dresser sur une assiette. Arroser de jus de citron et servir avec la sauce soya. Tremper délicatement les gonades dans la sauce avant de déguster.

INGRÉDIENTS

2 oursins vivants
1 bol d'eau glacée, salée
Quelques quartiers de citron
Un peu de sauce soya légère





Cosmos végétal

Texte Jeanne Prevost **Photos** Mathieu Lachapelle

Il est tôt ce matin-là. La neige tapisse de sa texture feutrée le bas-côté de la route et des champs alentour, lorsque Mathieu et moi-même nous rendons à la rencontre de Marie-Ève Dion, dans la petite ville d'Eastman, au cœur des Cantons-de-l'Est du Québec. Confortablement installés dans un salon chaleureux et boisé, près du poêle à bois crépitant et à l'abri de la brise hivernale, nous faisons la connaissance de notre hôte.

Marie-Ève s'est éprise du procédé de teinture végétale il y a de ça plusieurs années. Costumière de profession, elle nous explique qu'à l'issue de formations spécialisées et d'apprentissages autodidactes, mais aussi d'expériences d'horticulture et de couture, elle a créé *Marie Les Bains*, son activité responsable et locale de teinture et d'impression végétales sur textiles. Depuis environ deux ans, elle conçoit et propose des produits textiles teints, imprimés et manufacturés par ses soins, ainsi que des formations à la teinture végétale.



Tandis que nous discutons, je déambule dans l'atelier et observe les grandes marmites métalliques remplies d'un liquide ocre qui reposent sur le poêle chaud et dans lesquelles baignent des tissus. Près de la grande baie vitrée, des cintres en bois sont suspendus, à l'extrémité desquels se balancent imperceptiblement des morceaux de soie, de lin, de velours aux dimensions variées, tous ornés de motifs floraux. Comme la bande sonore d'un arrière-plan, je perçois d'une oreille distraite le bruit blanc d'une machine à vapeur qui siffle doucereusement et me penche sur des pots de verre remplis de fleurs séchées aux couleurs variées.

Marie-Ève nous explique que sa pratique repose sur un procédé d'extraction de pigments contenus dans de nombreux végétaux, comme des fleurs, des lichens, des champignons, mais aussi des peaux, des écorces, des noyaux et des pulpes de certains fruits et légumes, permettant d'obtenir une teinture végétale – à savoir un produit non toxique propre à adhérer sur des fibres naturelles. Comme l'annonce le décor, la majorité des étapes du processus artisanal de teinture et d'impression végétales se déroule dans cet atelier. Il prend source à la belle saison dans un petit jardin tinctorial que nous devinons par la fenêtre. Marie-Ève y cultive toutes sortes de fleurs, comme les coréopsis, petites fleurs jaune vif au cœur orangé qui poussent aisément en Amérique du Nord.

Du reste, les fleurs que Marie-Ève utilise sont parfois disponibles à l'état sauvage ou proviennent de fermes florales de la région, où elles sont cultivées dans le respect de la saisonnalité. L'été, Marie-Ève sélectionne ses fleurs lors de cueillettes quasi quotidiennes, depuis son jardin ou dans l'étendue de champs fleuris. Mais si ces fleurs fraîches et gorgées de soleil sont des matières premières de choix à la période estivale, il est en revanche nécessaire, pour les mobiliser pendant l'hiver, de les faire sécher, soit en les pressant préalablement pour en conserver la forme initiale, soit en les laissant se recroqueviller à l'air libre.

Le procédé de teinture, quant à lui, nécessite dans un premier temps la mise en place de bains préparatoires pour le conditionnement des tissus. L'étape du mordantage, par exemple, consiste à faire tremper le tissu dans un bain de sels métalliques respectueux de l'environnement et aux propriétés fixatrices. Marie-Ève nous indique cependant que pour assurer l'adhérence des pigments naturels sur certaines fibres comme le coton, le lin ou le chanvre, l'utilisation de tannins est préférable. La teinture, en elle-même, est par ailleurs réalisée grâce à la lente infusion de plantes tinctoriales dans un bain – infusion pouvant s'étendre sur plusieurs heures, voire plusieurs jours. Les durées d'infusion des plantes et d'immersion des tissus sont variables, et une part d'aléas repose dans cette étape cruciale permettant aux pigments de s'exprimer et de se lier intimement avec les fibres des tissus.

Tandis que les effluves discrets d'un bain de camomille et d'eucalyptus parviennent à nos sens, Marie-Ève nous fait le plaisir d'une démonstration du procédé d'impression végétale. Sur une vaste table en bois, elle étend un tissu tout juste sorti de son bain préliminaire et évalue d'un regard expert les pots et les étals de fleurs séchées qui l'entourent. Elle en sélectionne quelques-unes et les dispose délicatement sur le tissu, ajuste leur positionnement au besoin. Sous nos yeux attentifs, la composition se dessine, et c'est une nouvelle dimension qui prend forme, confinée dans l'espace quelque peu irrégulier du tissu humide et ondulé.



Je prends la liberté de manipuler avec attention les cosmos pressés répandus sur des feuilles de papier, de presser légèrement entre mes doigts les boutons de scabieuses et d'appréhender avec attention les contours arrondis d'une feuille de cotinus. De son côté, Marie-Ève ajuste la longueur des tiges, s'assure de la disposition optimale des pétales de fleurs pressées et des petits boutons de fleurs séchées, agrémente çà et là le support d'une fleur fraîche piochée dans un petit vase, s'interrompt quelques instants pour retirer les fils irréguliers qui s'échappent du tissu. Avec une régularité presque musicale, le tableau se construit au rythme des fleurs colorées qu'elle dépose du bout de sa pince métallique. Elles habitent de leur présence à la fois fragile et incandescente le quadrillage filandreux quasi imperceptible de la toile.

Une fois la composition finalisée, Marie-Ève la recouvre d'un morceau de tissu humide additionnel et enroule méticuleusement le tout, avant de déposer ce rouleau dans la cuiseuse à vapeur. Pendant les minutes qui suivront, pour mieux patienter, elle apportera quelques retouches à ses travaux de couture, finalisera la confection d'une taie d'oreiller florale en velours crème, avant de procéder au dévoilement de la toile finale. En se déroulant sur la table, le tissu froissé et gorgé d'humidité présente des volumes et des plis inédits qui évoquent un territoire renouvelé. À l'aide de sa pince, Marie-Ève décolle les fleurs mouillées qui ne font qu'un avec le tissu, en retire les petits résidus de pétales translucides et le suspend pour le séchage.







Les discrets rayons du soleil bleuâtre filtrent à travers le tissu, et nous nous approchons pour observer le résultat détaillé de l'impression – les rainures orange des pétales de cosmos, le tacheté des pistils de carottes sauvages, les lignes fines et le coloris rosé des petites boules de sumac. Cette inspection méticuleuse nous invite à un changement d'échelle – alors, l'infiniment petit du détail imprimé sur le tissu côtoie l'universel, en nous évoquant à la fois les entrelacs pigmentés de l'iris d'un œil humain, la chromie subtile de la Voie lactée, la complexité d'une vue de l'univers. À la fin de notre rencontre, nous quitterons Eastman l'esprit encore empreint de ces coloris surprenants et de ces délicats détails, ravis de l'accueil de Marie-Ève et de la découverte de ce cosmos végétal fascinant.

POIRES POCHÉES AU SIROP D'HIBISCUS, LABNEH, SUCRE D'ÉRABLE ET PACANES PRALINÉES

Rendement 4 portions

Recette Marie-Ève Collin

1. Verser le jus de pomme, les fleurs d'hibiscus, la vanille, le sucre et le jus de citron dans une casserole. Porter à frémissement à feu moyen. Baisser le feu et laisser mijoter doucement une dizaine de minutes, puis passer dans un chinois. Remettre le liquide et la gousse de vanille dans la casserole. Porter à nouveau à frémissement à feu doux.

2. Peler les poires, couper en demies et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne. Plonger les poires dans le sirop frémissant et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Retirer du feu et laisser tempérer dans le sirop au moins 1 heure. Réfrigérer, idéalement une nuit.

3. Chauffer une petite poêle à feu moyen. Ajouter les pacanes et cuire quelques minutes en remuant afin de rôtir légèrement les noix. Verser le sirop d'érable et le sel. Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que le sirop d'érable cristallise sur les noix. Étaler sur une plaque tapissée d'un papier parchemin et laisser tempérer.

4. Mélanger le labneh et le sucre d'érable, réserver.

5. Verser le sirop de cuisson des poires dans une petite casserole et porter à ébullition à feu moyen-vif. Laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Retirer du feu et laisser tempérer.

6. Au moment de servir, étaler le labneh au fond de l'assiette. Y déposer les poires pochées, arroser de sirop réduit, garnir de noix et de sucre d'érable.

INGRÉDIENTS

1 l (4 tasses) de jus de pomme brut
85 ml (1/3 de tasse) de fleurs d'hibiscus séchées
1 gousse de vanille grattée
500 ml (2 tasses) de sucre de canne
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
4 poires mûres, mais fermes
190 ml (3/4 de tasse) de pacanes concassées grossièrement
65 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
2 pincées de sel de mer fin
250 ml (1 tasse) de labneh
15 ml (1 c. à soupe) de sucre d'érable et un peu pour la finition





Le bonheur dans un fromage

Texte Elisabeth Cardin **Photos** Isaac LeBlanc et Marie-Christine LeBlanc

Imaginez un archipel au beau milieu du golfe du Saint-Laurent. Sept îles, reliées entre elles par une longue dune, et sur lesquelles on retrouve des maisons en bardeau rose, jaune, vert et bleu. Imaginez des grottes en pierres rougeâtres, des centaines de buttes verdoyantes, des falaises vertigineuses et un port qui abrite une variété de petits bateaux de pêcheurs. Partout où vous regardez, l'horizon s'étend au bout de l'océan jusqu'à disparaître de votre vue. Imaginez maintenant, parsemés sur le territoire, de grands pâturages d'herbe sauvage et quelques dizaines de vaches canadiennes, contemplatives et sereines.

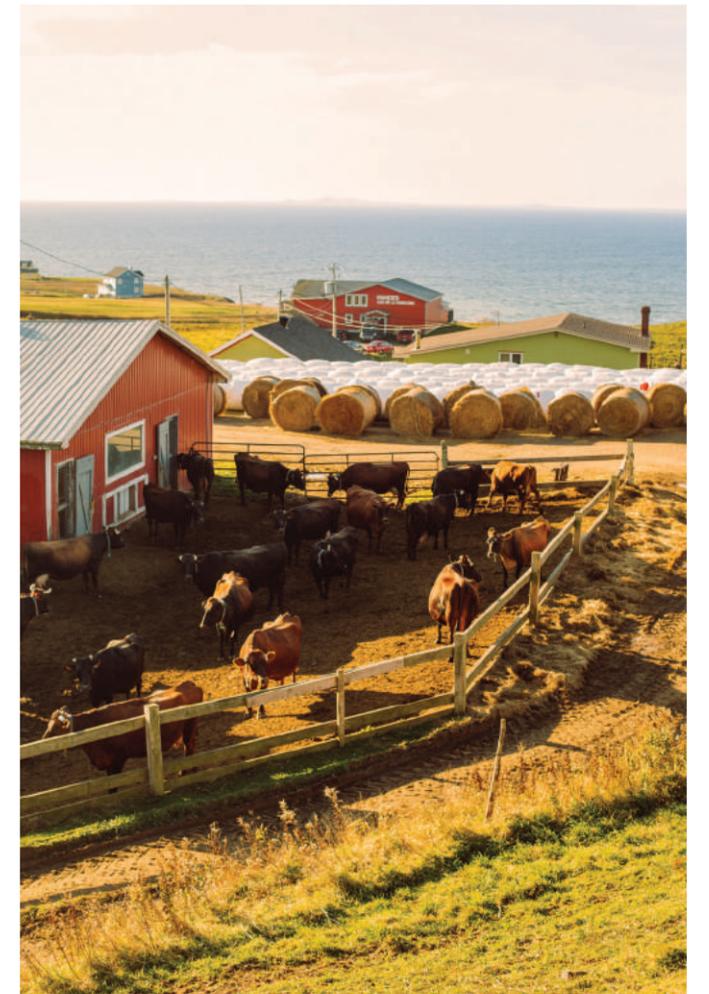
Vous êtes aux Îles-de-la-Madeleine, paradis venteux et salin où l'on vous fait découvrir, en partenariat avec Fromages d'ici, la fromagerie artisanale Pied-de-Vent.





Le nom de cette fromagerie est aussi poétique que les lieux qui l'entourent. On appelle pied de vent les rayons de soleil qui traversent les nuages en faisceaux et qui viennent frapper la terre (ou dans ce cas-ci, la mer). Renée Landry et Dominique Arseneau racontent leur histoire avec générosité et ne se privent pas de métaphores pour décrire leur magnifique espace. Les deux artisans sont patients, accueillants et fiers, à l'image des humains qui peuplent depuis toujours ces îles particulières.

La ferme est constituée d'une trentaine de champs – dispersés sur trois îles – utilisés pour le pâturage des bêtes et la production fourragère. Soixante vaches canadiennes, une race qui produit peu, mais dont le lait offre une superbe qualité fromagère, broutent sans relâche dans les prés et sur les buttes rocheuses de 8 h à 16 h et de mai à octobre. Au menu, blés sauvages, mil, chiendent et trèfle; des plantes protéinées qui favorisent la production laitière. Curiosité, il pousse aux îles beaucoup de carvi sauvage qui, une fois avalé par les vaches, aromatise subtilement le goût du lait. À l'instar du carvi, le sel marin déposé par le vent sur les herbes vient lui aussi teinter le lait – puis le fromage – de magie madelinienne.





Il n'y a pas que les herbes sauvages et l'air salin qui confèrent un goût spécifique aux fromages du Pied-de-Vent. Le bonheur, sous toutes ses formes, demeure l'ingrédient secret le mieux gardé des fromagers insulaires. « Tu devrais voir les vaches partir dans le sentier en direction du petit boisé! Ça pèse une tonne et ça gambade! Je te jure, elles ont vraiment l'air heureuses. » Mais est-ce que le bonheur d'une vache se goûte vraiment dans un fromage? Selon Renée Landry, assurément. La beauté du paysage, la diversité alimentaire, l'exercice, le grand air, la relation humain-animal : ces facteurs contribuent très certainement à l'élaboration d'un produit de qualité supérieure.

Au Pied-de-Vent, le bonheur des artisans fromagers se goûte aussi. C'est bien connu, les Îles-de-la-Madeleine sont entourées d'immensité et sont reliées entre elles par la fibre solidaire. « Sur une île, on ne peut pas faire nos difficultés. On fait avec ce qu'on a et on s'entraide. » Cette entraide se fait très présente à la fromagerie. 80 % des terres utilisées pour la production de fourrage – la nourriture hivernale des vaches – n'appartiennent pas à Renée et à Dominique. « On fait du troc! On nous prête des terres en échange de fromage ou de viande. Sans nos voisins, on n'aurait jamais assez de foin pour nourrir nos vaches. »

Et les répercussions positives de ces échanges entre voisins vont bien plus loin que ça. Lorsqu'on prête une terre agricole à un producteur qui la valorise, on participe par le même fait à la protection du territoire. L'opinion de Dominique est claire sur le sujet. Les quelques producteurs présents aux Îles protègent les zones vertes contre le développement immobilier (entre autres) et entretiennent la beauté des paysages.



La fromagerie Pied-de-Vent ne se réduit pas seulement à une histoire de vaches libres, de paysages à couper le souffle et de solidarité. On y découvre aussi un lieu rempli de savoir-faire. Depuis 1997, Dominique et Renée – lui dans les champs, elle dans la fromagerie – appliquent leurs connaissances respectives à l'élaboration de produits extraordinaires. Ici, les traditions fromagères de la Haute-Savoie se mélangent à l'histoire culinaire madelinienne. Et tous ces savoirs, pour nos deux artisans, il est crucial de les partager.

En plus de pouvoir visiter l'Économusée et la boutique du Pied-de-Vent pour y acheter fromages, pains, viandes et breuvages, le public a également le privilège de participer à l'une des nombreuses visites guidées organisées par la ferme en saison. « L'enseignement, ça fait partie de notre mission. C'est important que les clients comprennent toutes les étapes de la production d'un fromage artisanal et qu'ils voient l'environnement dans lequel on évolue. On est une entreprise à échelle humaine! Le côté humain, ça fait partie de nous. »



Imaginez sortir de la fromagerie et emprunter un joli sentier qui longe un pâturage. D'un côté, des vaches heureuses. De l'autre, la mer, calme. Au bout du chemin, une table à pique-nique sur laquelle vous déposez votre sac rempli de produits locaux. Votre visite aux Îles-de-la-Madeleine tire à sa fin, mais vous êtes sur le point d'éveiller tous vos sens à la beauté des lieux et de faire le plein de souvenirs indélébiles.

Vous dégustez, sur un bout de baguette, une tranche de saucisson de loup marin, un morceau de hareng fumé et une pointe de Tomme des Demoiselles. Puis, vous avalez une gorgée d'Écume, la pilsner dorée de la brasserie À l'abri de la tempête. Tout ceci est d'une cohérence extraordinaire. Cette expérience multisensorielle vous permet de capter toute la beauté du terroir madelinien. Au loin, les rayons du soleil transpercent les nuages et s'étendent en faisceaux vers la surface de la mer. Ébloui, vous souriez et vous comprenez que vous faites l'expérience, le temps d'un pied de vent, d'un moment de grâce dont vous vous souviendrez longtemps.

RISOTTO D'ORGE, HOMARD ET PIED-DE-VENT, TOMATES CONFITES AUX HERBES SALÉES DU BAS-DU-FLEUVE

Rendement 4 à 6 portions

Recette Marie-Ève Collin

1. Dans un petit chaudron, chauffer tout doucement l'huile d'olive, le thym, le laurier et les herbes salées. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les tomates, poivrer et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la peau des tomates commence à se fendre. Retirer aussitôt du feu et laisser tempérer.

2. Chauffer doucement le bouillon.

3. À feu moyen, dans un chaudron à fond épais, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile de cuisson des tomates et le beurre. Ajouter l'orge et cuire de 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'orge commence à rôtir. Ajouter l'échalote et l'ail, remuer et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Assaisonner et déglacer avec le vin.

4. Laisser cuire jusqu'à ce que le vin soit complètement absorbé par l'orge. Baisser le feu, ajouter quelques louches de bouillon chaud, assaisonner et laisser cuire doucement en remuant de temps en temps.

5. Au fur et à mesure que l'orge absorbe le liquide, ajouter du bouillon en poursuivant la cuisson jusqu'à ce que l'orge soit tendre, mais légèrement ferme. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit presque complètement fondu.

6. Lorsque le risotto est presque cuit, réchauffer tout doucement le homard et les gourganes dans l'huile avec les tomates.

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
 3 branches de thym frais effeuillées
 1 ou 2 feuilles de laurier
 5 ml (1 c. à thé) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve
 1 petite barquette de tomates cerises de saison
 1,25 l (5 tasses) de bouillon de homard ou de légumes
 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
 375 ml (1½ tasse) d'orge perlé
 1 grosse échalote française hachée
 1 gousse d'ail râpée finement
 250 ml (1 tasse) de vin blanc
 375 ml (1½ tasse) de fromage Pied-de-Vent râpé et quelques petits morceaux pour la finition
 2 homards moyens cuits et décortiqués
 85 ml (⅓ de tasse) de gourganes fraîches décortiquées et blanchies
 Un peu de caviar Mujjol
 Quelques tiges de cresson pourpre
 Sel et poivre du moulin

7. Dresser le risotto dans des bols. Garnir de homard, de gourganes, de tomates, de petits morceaux de fromage, de caviar et de cresson. Poivrer et servir aussitôt.





Guillaume Beaudoin

CAPTEUR DE CHANGEMENT

Texte Catherine Martel **Photos** Guillaume Beaudoin

Guillaume Beaudoin est l'archétype même du globe-trotteur. Avec à son actif une quinzaine de voyages par année depuis près d'une décennie, le réalisateur et photographe québécois cumule du millage sur sa pellicule. Des profondeurs du Pacifique, jusqu'aux confins du Nigeria, Guillaume parcourt les zones les plus effervescentes du monde. Que faut-il à un esprit si créatif pour faire sens de tant d'histoires, de rencontres et de paysages? Une approche misant sur l'équilibre des sujets, la spontanéité, et surtout, le ralentissement. Portrait d'un capteur de changement qui pose un regard sensible sur l'insaisissable transformation des cultures et de la nature, et leur lien inextricable.



Guillaume est en pause lorsqu'on l'attrape au tournant de l'année 2023. Sur le point de reprendre la route vers l'Afrique pour le tournage intensif d'une nouvelle série, il renoue avec ses racines nordiques : « Je suis toujours content de revenir dans la neige, je suis un grand fan des paysages québécois. » Il a beau avoir parcouru d'innombrables archipels en Polynésie, moult déserts en Afrique et montagnes en Asie, il n'y a rien comme l'image d'un sapin enneigé pour lui donner des frissons. C'est que Guillaume a d'abord fait ses marques dans les sommets du Nord en tant que planchiste semi-professionnel. L'envie de filmer ses aventures de glisse lui fera acheter sa première caméra. Sitôt, c'est le monde entier qu'il voudra parcourir avec sa lentille. Vingt-cinq pays plus tard, il plonge tête première dans le métier de directeur photo.

Ponctuation existentielle impromptue, sa mère le pousse un jour à visiter une numérologue qui lui prédira un lien singulier avec l'eau : « Je vivais à Montréal et je *tripais* sur le *snow*, ma vie se passait dans la montagne loin de l'océan, il n'y avait aucun lien! » Prophétie autoréalisatrice ou prémonition? L'appel de la mer aura eu raison de lui peu de temps après. Il a depuis travaillé sur une série télé de plongée, *Les Flots*, et traversé deux fois l'océan, dont le Pacifique sur le pouce.

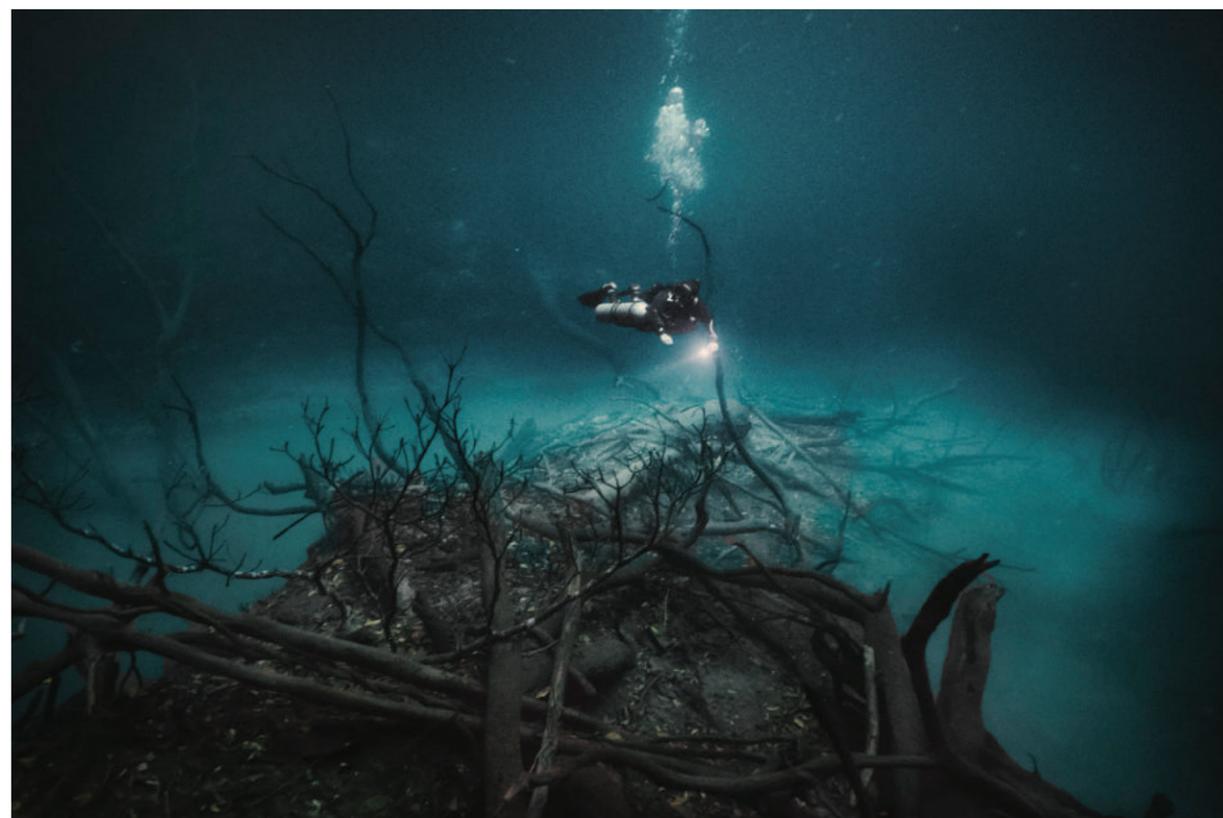
Ses clichés des fonds marins témoignent de sa passion pour l'exploration d'espaces où nous sommes confrontés à nous-mêmes, à notre petitesse et à notre vulnérabilité. Une fois sous l'eau, Guillaume observe le monde avec une acuité multipliée. Il trouvera dans les bulles omniprésentes une métaphore symbolique de la vie à la fois minuscule et grandiose où se reflète dans des formes organiques l'infiniment grand. « On dirait que la Terre est prise dans le reflet de cet environnement sous-marin, quasi spatial. C'est un peu ça, être sous l'eau, c'est comme être dans l'espace et flotter tels des astronautes. »

Ce n'est pas du jour au lendemain qu'un photographe terrestre arrive à embrasser la beauté sublime des profondeurs. Sa première plongée l'amène au Mexique où il apprend à la dure que photographier sous l'eau n'a rien à voir avec pratiquer cet art sur la terre ferme. « C'était un désastre!, confie-t-il sur ses débuts. J'allais à pleine vitesse et je vidais tout mon air. » Le secret, c'est de ralentir : « J'ai appris à me déposer, à être patient, à prendre le temps d'observer. Si tu es agité et que tu fais des bulles en respirant, la vie marine s'approche moins. Plus tu es zen, plus l'environnement se rapproche. »

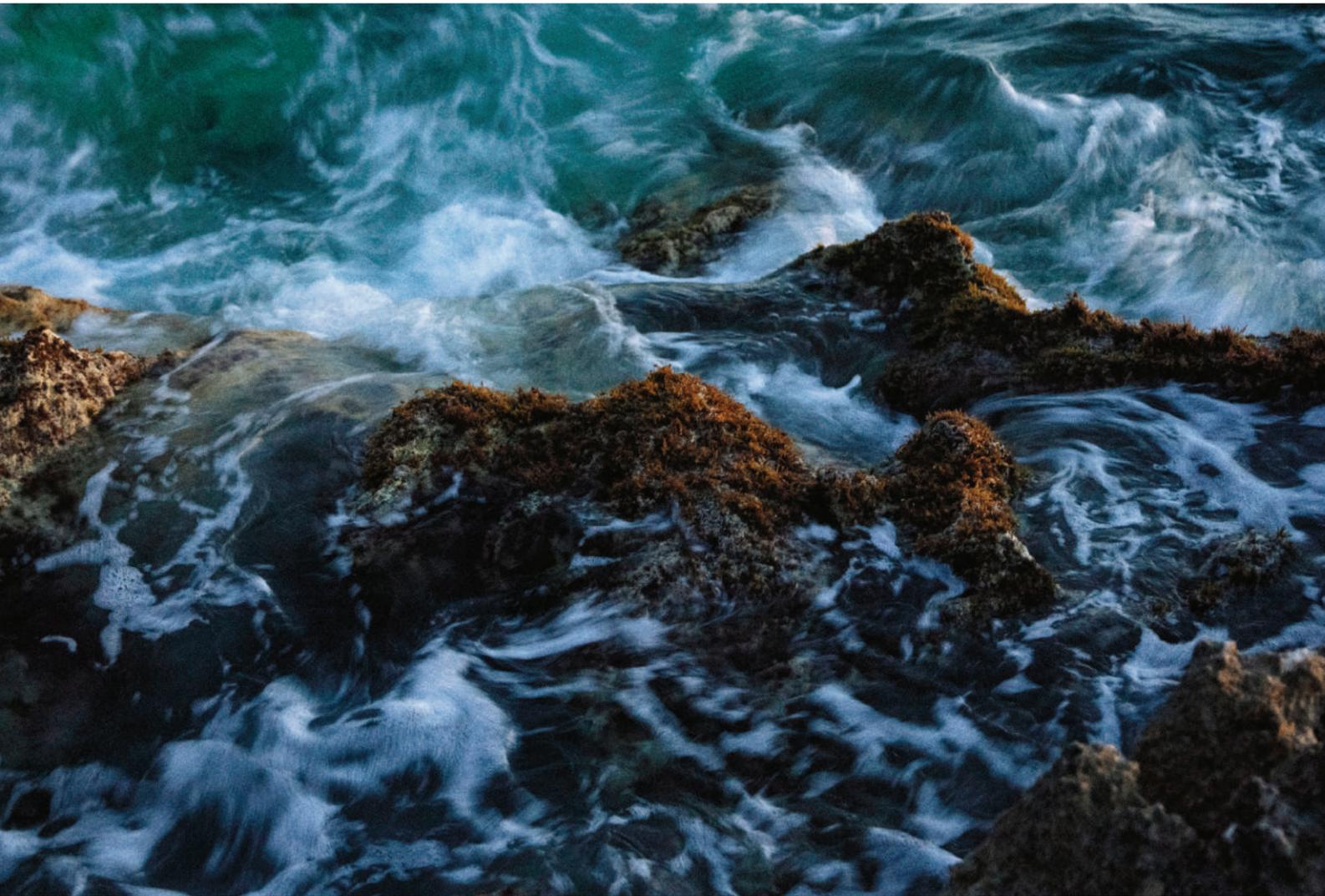
C'est en perte de vitesse que les images sont les plus belles. Sous l'eau, Guillaume s'introspecte et cultive son travail différemment. Lorsqu'il se détache d'un but précis, de « la shot », il remarque des choses inédites. Comme cette rencontre avec un baleineau, expérience mystique vécue aux îles Tanga lors de sa traversée du Pacifique. « Avec les baleines, il y a quelque chose de tellement fort qui nous rend humbles. On se sent fragiles face à ces bêtes énormes », se rappelle-t-il. Le baleineau à moins d'un pied de distance ne l'aura regardé droit dans les yeux que quelques secondes, mais sa conscience de l'humain, sa sensibilité et sa curiosité auront marqué Guillaume à jamais.

Cette philosophie du lâcher-prise entraînée sous les remous de la mer aura un impact profond sur ses projets subséquents. La spontanéité occupe une place importante dans sa démarche; la nécessité de saisir le moment tel qu'il vient pour capturer des phénomènes à la croisée de l'humain et de la nature. « La spontanéité, c'est de créer un contexte où certaines libertés seront possibles. Il faut être vraiment attentif au processus. » Aujourd'hui, ce qui captive le burlingueur, c'est de raconter le changement et l'appropriation de l'espace fini qu'est notre planète : « Je m'intéresse à la façon, en tant qu'individu, dont on fait face aux changements climatiques. » Cette volonté de comprendre la dynamique transformatrice de l'humain sur l'espace l'aura portée à entrer en contact des communautés nomades aux quatre coins du globe. Il trouvera dans ces rencontres des perspectives libérées du primat anthropocentrique. Lors de sa traversée du Pacifique sur le pouce, Guillaume a rencontré les Moken, une communauté nomade de *Sea Gipsy* vivant sur des bateaux en Thaïlande et dans le Sud du Myanmar, qu'il documente remarquablement dans son livre *Empreinte*. « Ces communautés ont un rapport avec le temps et le moment présent qui est très différent », raconte Guillaume. Il y découvrira une culture sans mots pour se projeter dans le temps ni pour décrire la possession individuelle.

Aujourd'hui, il s'intéresse à raconter la mouvance des traditions, la juxtaposition du changement social et l'immuabilité de l'espérance humaine. Son prochain projet documentaire, *Demain l'Afrique*, est une exploration des transformations culturelles, économiques et sociales accélérées qui foisonnent sur le continent africain, vu d'un regard optimiste porté par ses acteurs de changements. À l'autre bout du monde, il retournera auprès des chamans Taitas en Colombie, guides spirituels des cérémonies d'Ayahwasca. Bien que très en vogue, ces expériences hallucinogènes sont au cœur d'un bagage culturel autochtone profond qui témoigne de la communion inextricable de ces communautés avec la nature. Un lien puissant mis à mal par les changements extérieurs, protégé par des organismes facilitant la transmission des connaissances ancestrales.

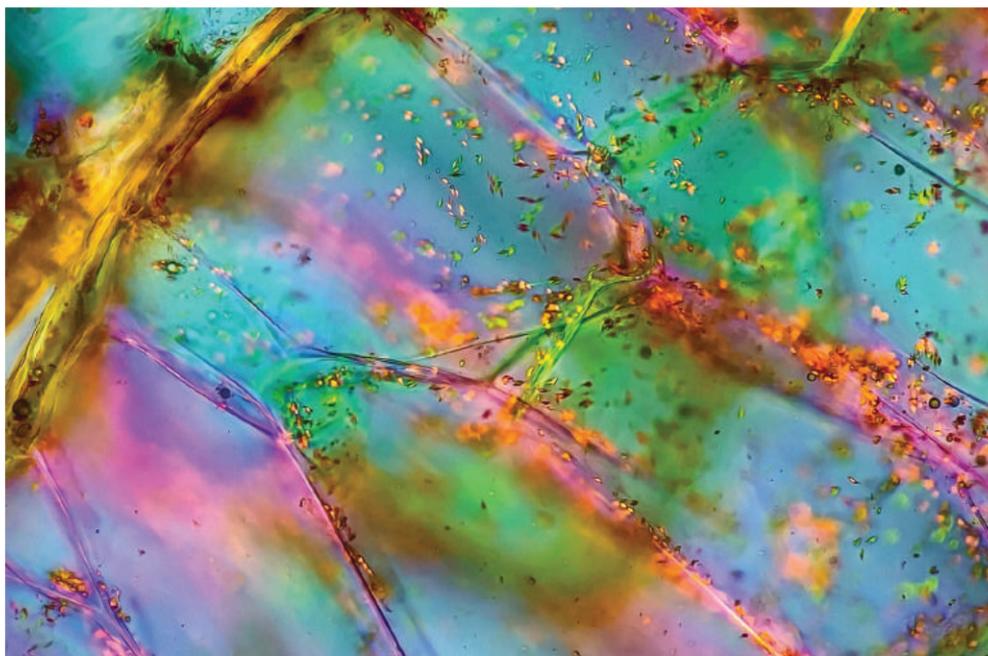
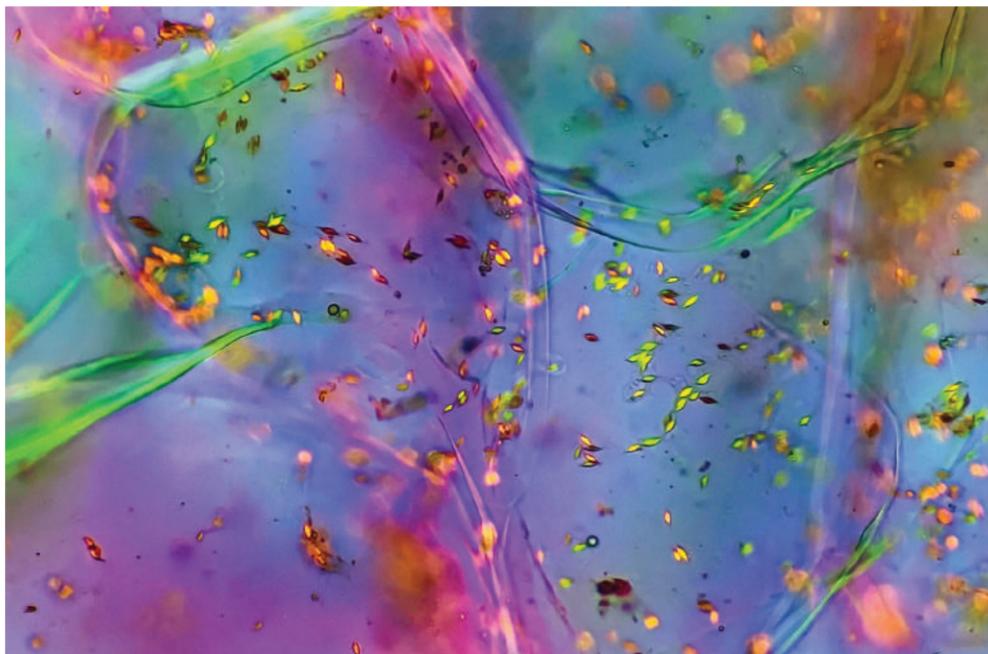






L'appel des fonds marins s'essouffle alors que l'appétit de Guillaume pour la surface du monde, fourmillante, surprenante et chamboulée, s'enlise. Il est plus attiré vers des projets qui l'amènent à faire des rencontres. Son mantra, c'est l'équilibre des sujets humain-nature-culture couplés à un défi artistique. On peut sans peine imaginer la horde de sujets qui attendent Guillaume, notre planète vivant des transformations profondes irréversibles. Il faut parfois la magie d'un objectif pour voir les choses en face, avec courage et sensibilité. Le regard que Guillaume pose sur la vie est indéniablement poignant, du fond des mers jusqu'aux sommets enneigés, en passant par les hauts et les bas de l'humanité. À nous en couper le souffle.

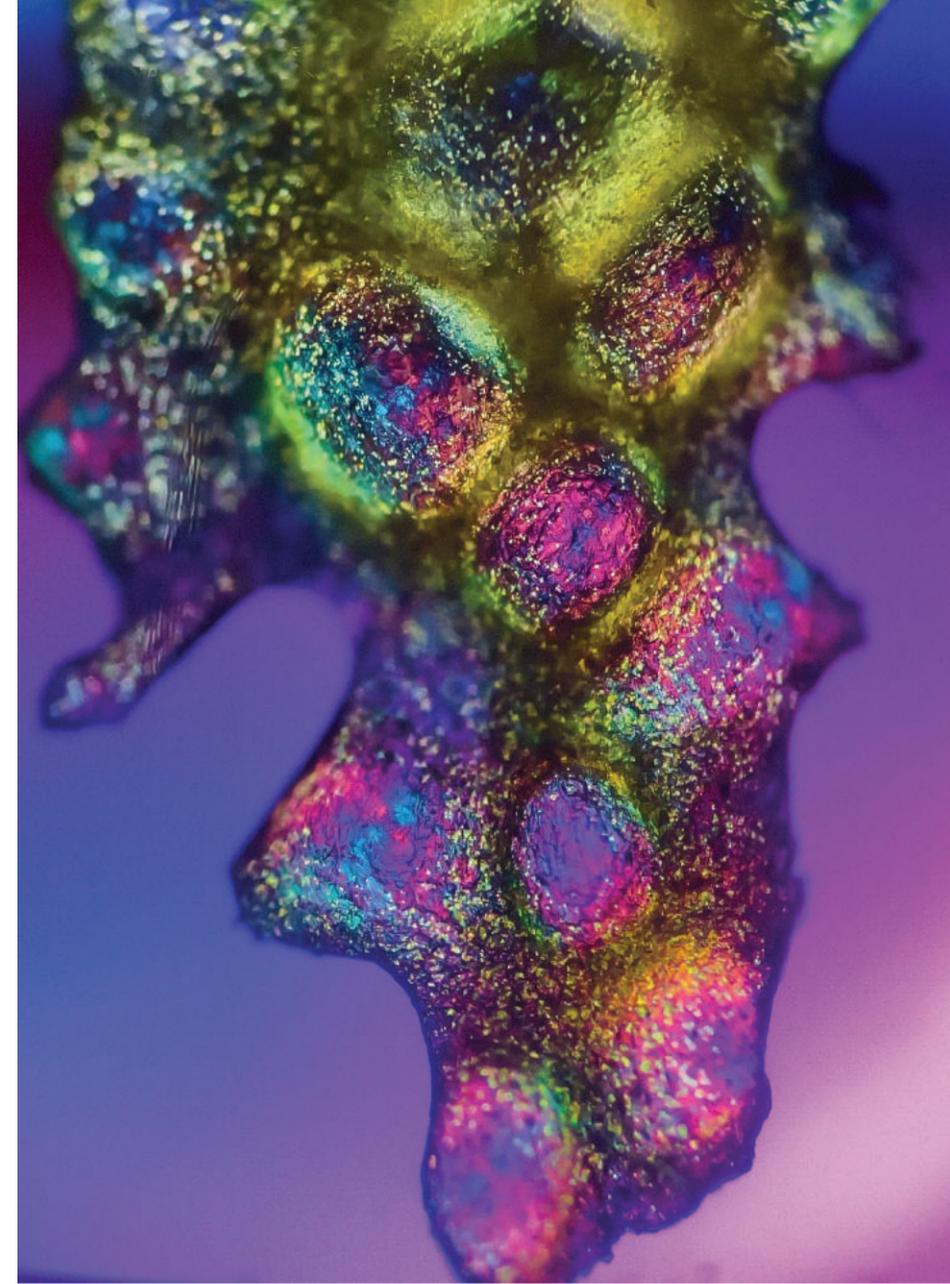
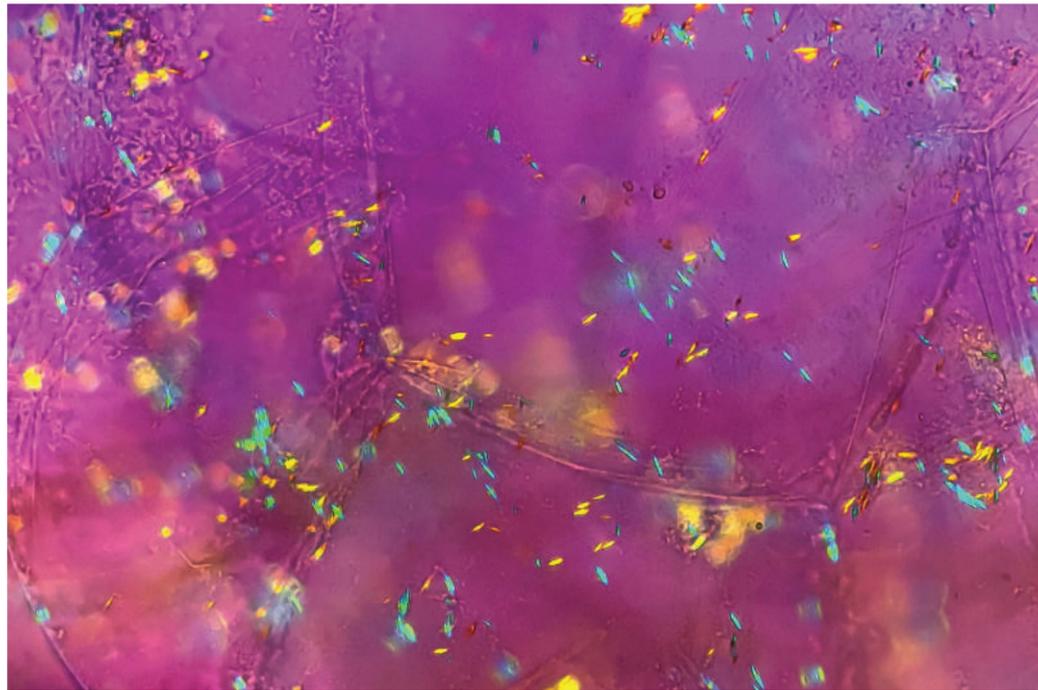
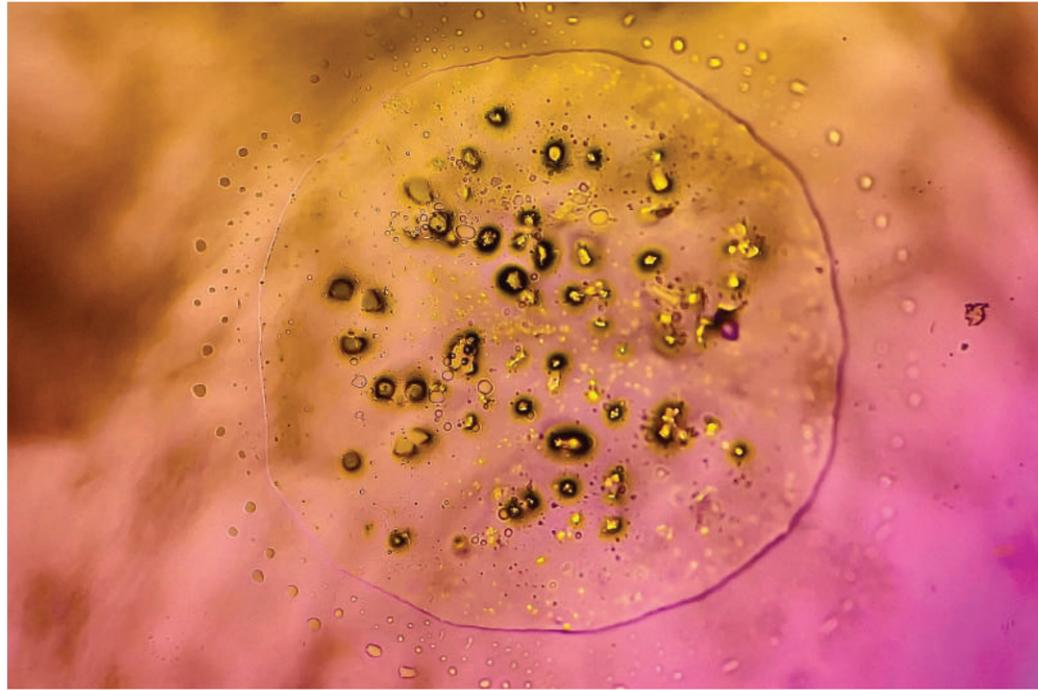
Suivez Guillaume Beaudoin sur Instagram [@guillaumebd](#).
Son livre *L'Empreinte* (paru en 2020 aux éditions Sang d'encre) est disponible en librairie.



Microcosmes

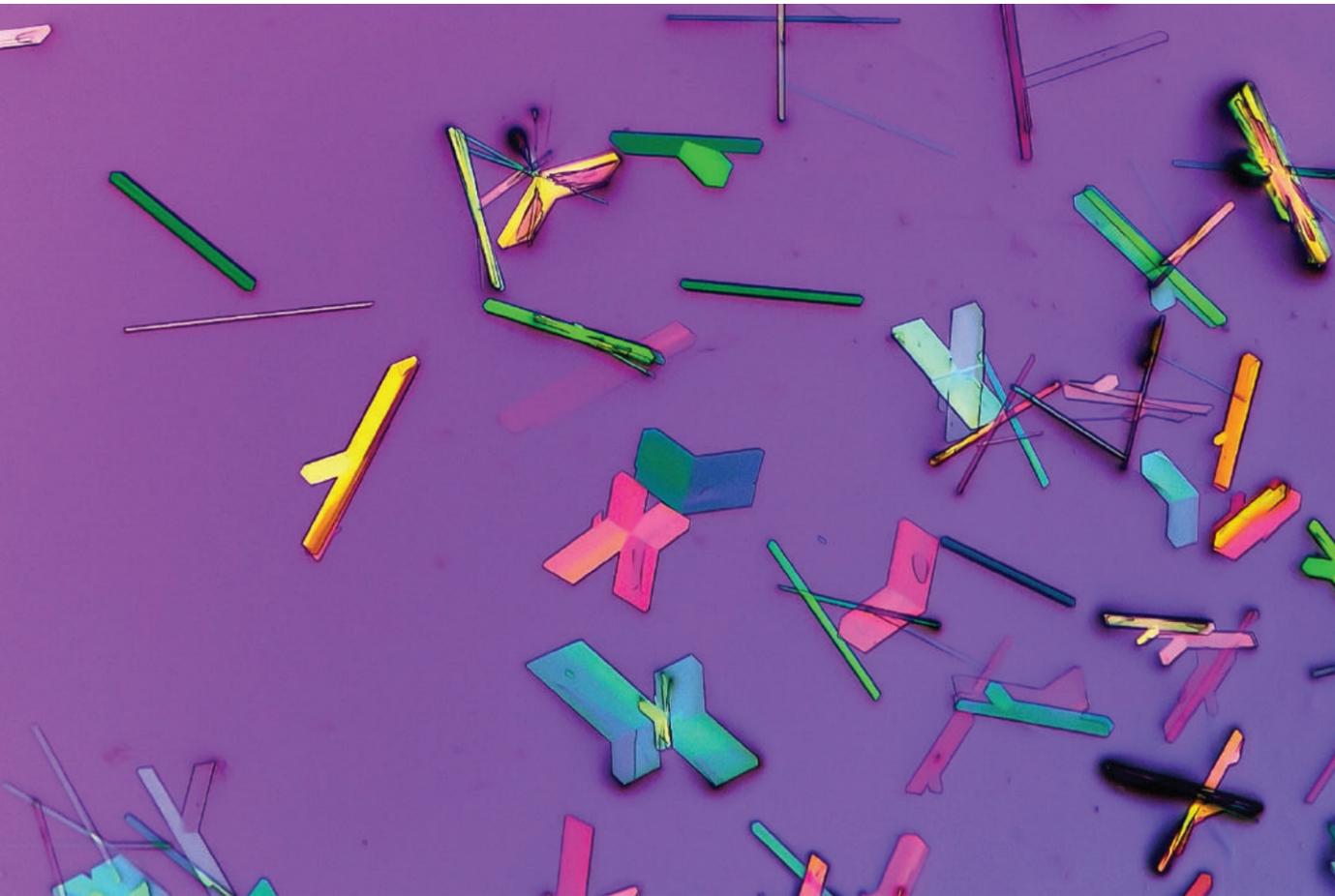
Texte et photos Chloé Savard

Depuis que je suis toute petite, l'immensité du cosmos m'a toujours fascinée et terrifiée. C'est que notre place dans l'univers est si infime et vaste à la fois! Mais il y a trois ans, j'ai trouvé refuge dans le monde du minuscule. Tout ce qui est imperceptible à l'œil nu et qui n'attend que d'être découvert me remplit d'excitation et d'une joie indescriptible. Outre mes découvertes de créatures microscopiques nageant dans les marais du Jardin botanique ou du parc La Fontaine, j'adore explorer les textures, les couleurs et les motifs présents au sein du règne végétal, des mycètes et des aliments fermentés. C'est en observant le dynamisme des cellules d'une citrouille et la granularité des cellules d'une poire que je me suis abandonnée à un microcosme fourmillant de surprises et de merveilles, et je désire à tout prix le partager avec les autres.



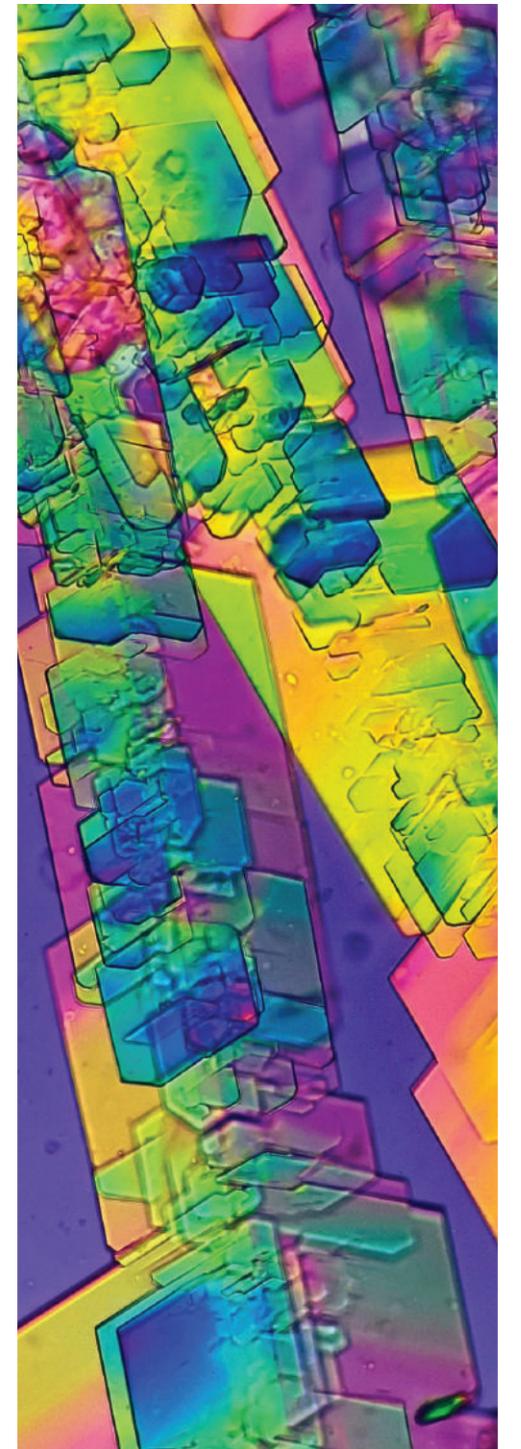
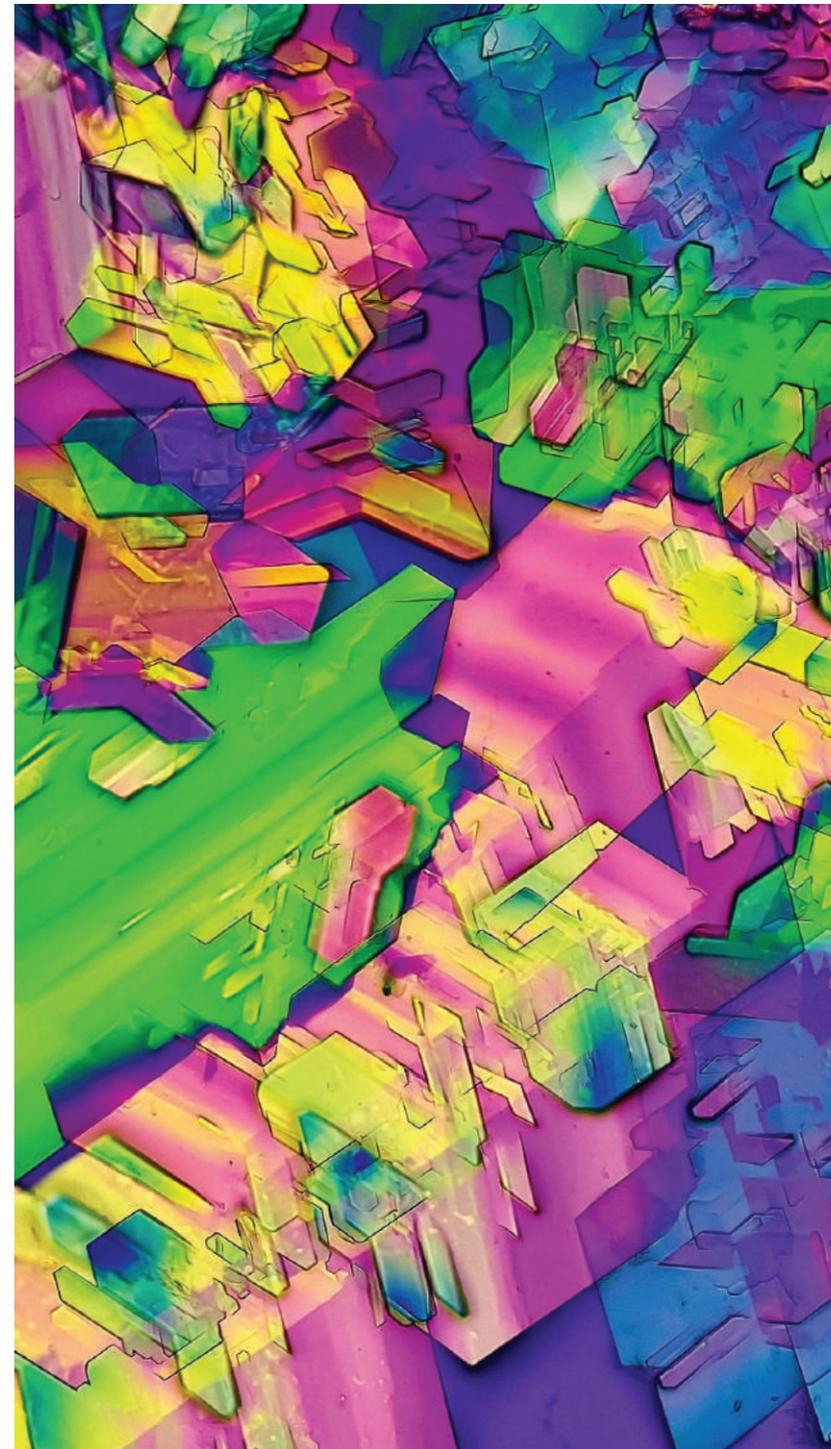
CLÉMENTINE

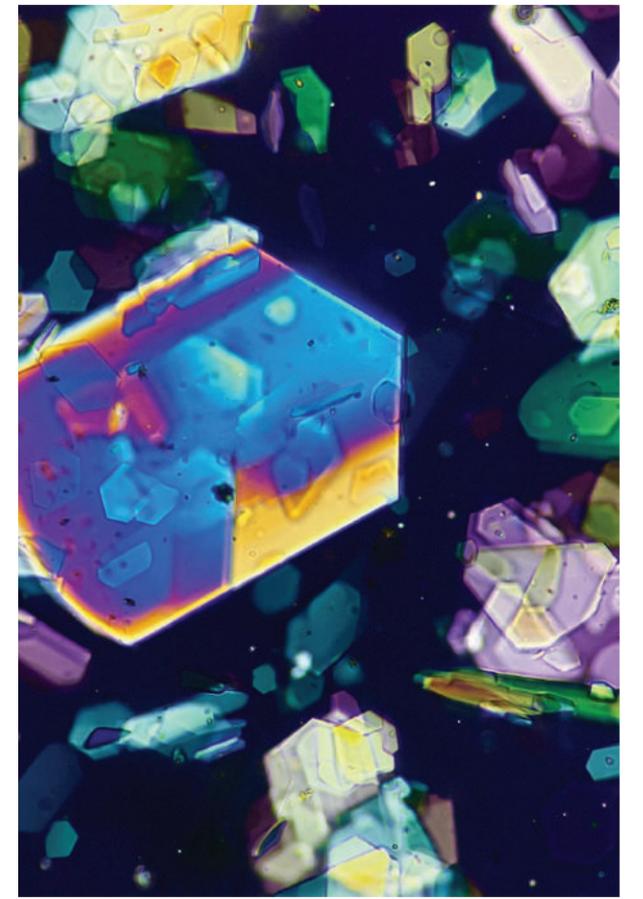
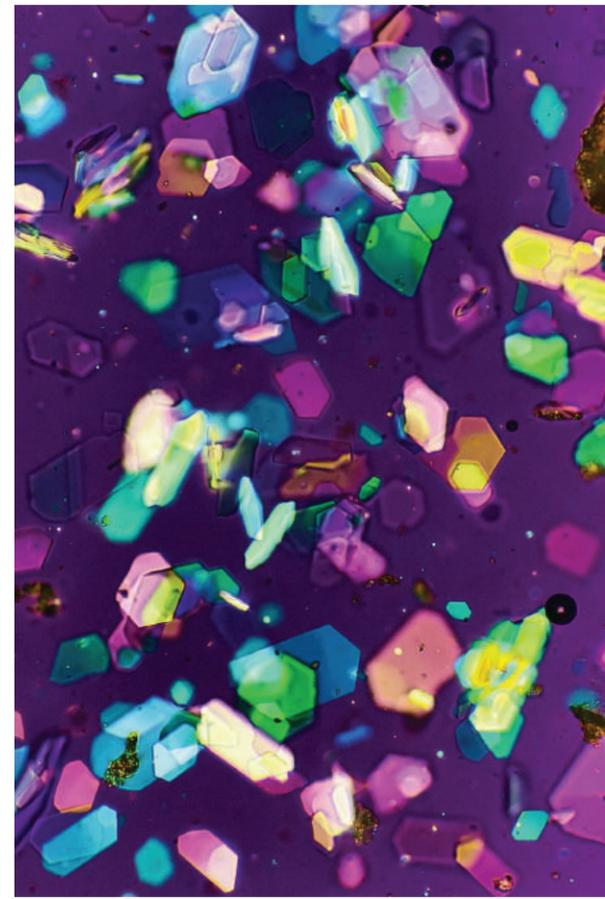
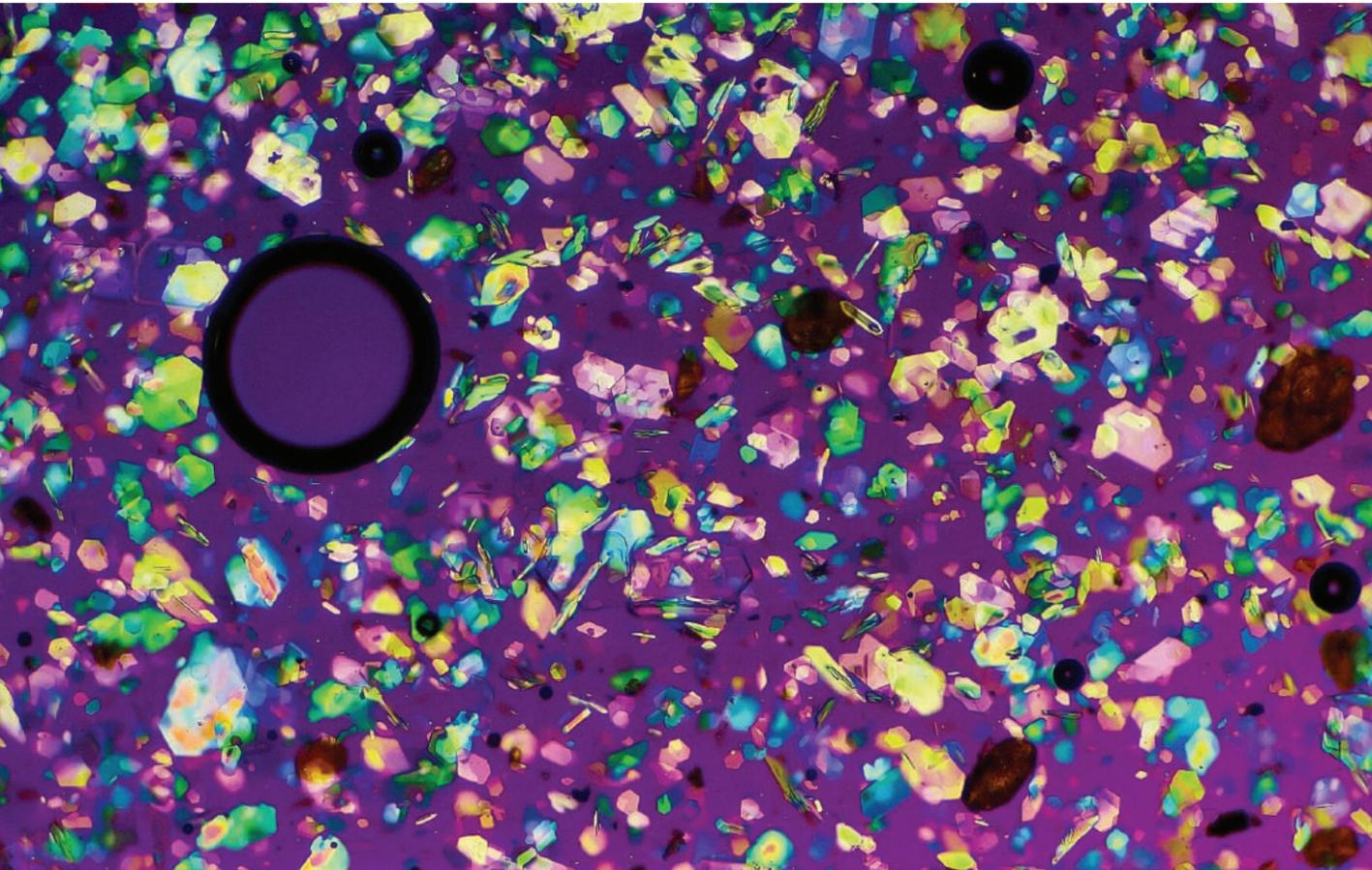
Ce petit agrume m'a toujours été d'une grande source de réconfort, d'autant plus sous le microscope! Ses huiles essentielles s'agglomèrent pour former de jolis motifs circulaires, rappelant la clémentine elle-même. La pulpe juteuse héberge des chromoplastes, cellules contenant les pigments orangés, qui rappellent les étoiles de notre galaxie. La lumière qui se dépose sur les écailles de zestes dévoile des courbes et des crevasses luisantes et donne l'impression que la pelure est robuste comme le cuir.



FRUIT DU DRAGON

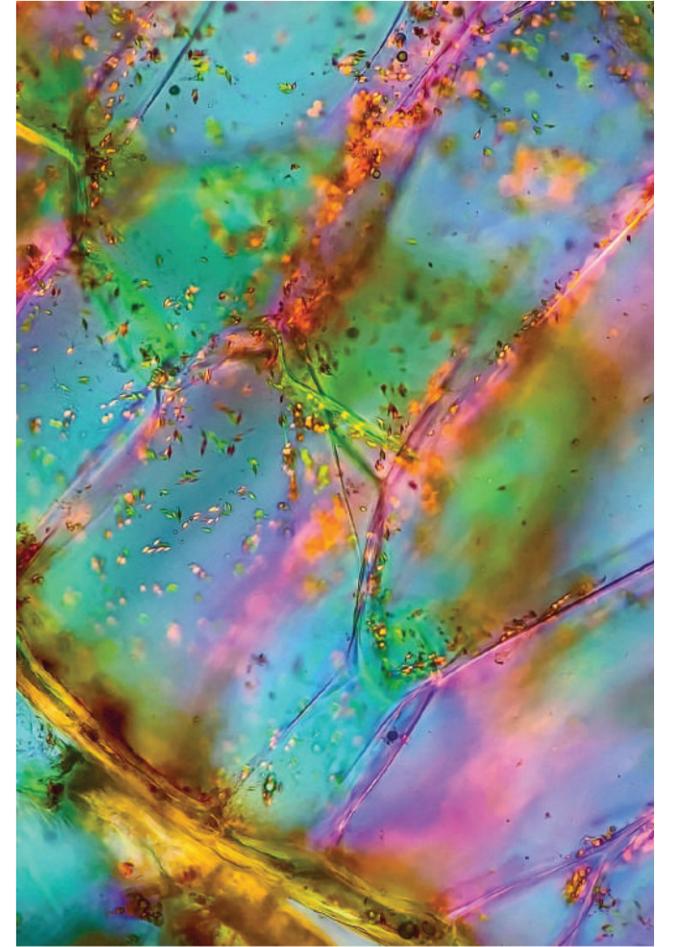
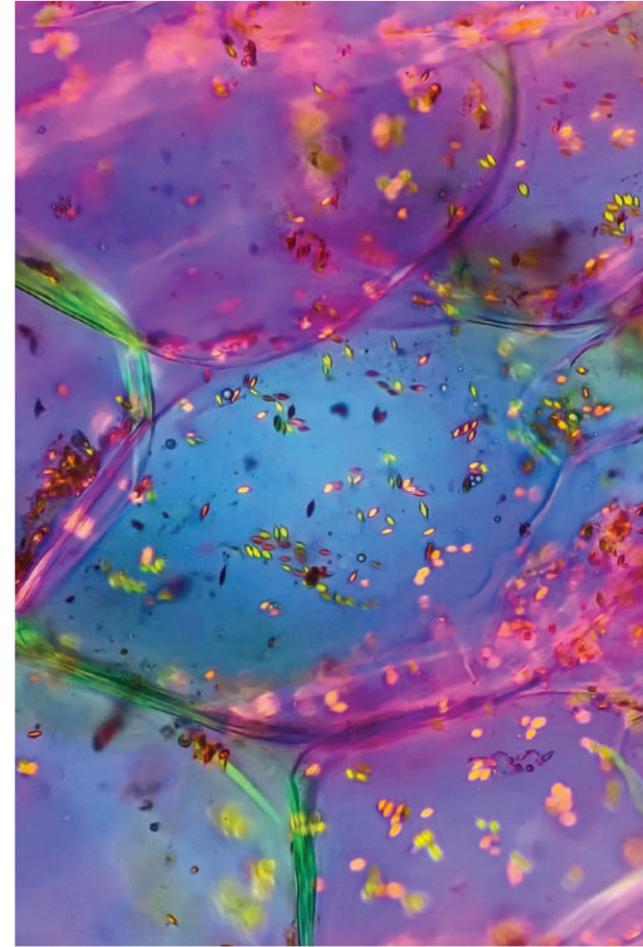
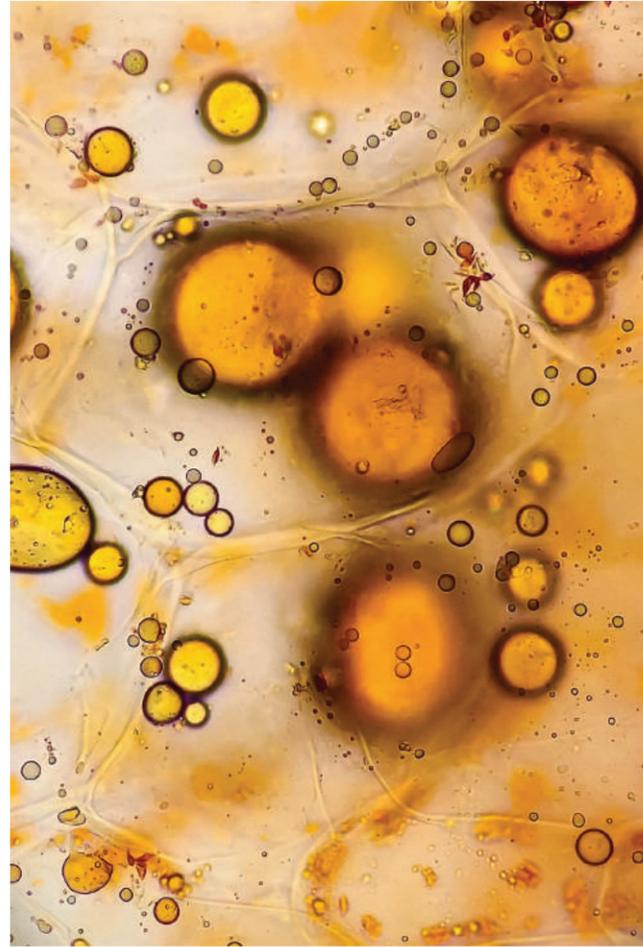
Qui aurait cru que les pitahayas, les fameux fruits du dragon, pouvaient créer de si jolis cristaux? Lorsque l'eau s'évapore du fruit, le sucre qu'il contient se cristallise, et les formes géométriques qui en découlent sont absolument uniques, comme je n'en ai vu nulle part ailleurs. Ce sucre nommé inositol se trouve dans beaucoup d'aliments et est même synthétisé par notre propre corps! Il joue plusieurs rôles chez les plantes : le stockage de nutriments, la réponse au stress environnemental ainsi que la croissance cellulaire.





MIEL INFUSÉ AU CURCUMA

Avec le vieillissement, le miel forme des cristaux qui sont hors de ce monde! À l'aide de lumières et de filtres polarisants, il est possible de créer des images ressemblant à de véritables mines de diamants. Le miel est composé en grande partie de sucres, du glucose et du fructose, ainsi que d'eau. Puisque le glucose est moins soluble dans l'eau que le fructose, avec le temps, il se sépare des molécules d'eau et forme des cristaux!



HABANERO

Ce piment fort contient une quantité innombrable de chromoplastes ambrés, à un point tel que chaque cellule semble abriter un univers entier. Ces chromoplastes sont des plastes ayant la capacité d'accumuler d'énormes quantités de pigments appelés caroténoïdes qui procurent au fruit ses couleurs orangées. Comme la tomate, lorsque le piment fort est immature, la grande concentration de chlorophylle lui confère une couleur verte. Et lorsque le fruit arrive à maturité, la chlorophylle se dégrade, et les caroténoïdes s'accumulent en grande quantité. Il est d'autant plus possible d'observer des gouttelettes lipidiques épicées qui s'intercalent entre les cellules. Ces dernières créent un contraste rafraîchissant aux côtés des cellules végétales.



Le souffle des étoiles

Texte Rosaly Boutin **Photos** Daniel Boisvert-Couture

La lumière des étoiles nous berce de secrets. Elle s'immerge dans l'obscurité de la nuit et nous confie qu'il y a, en dehors des horoscopes, une chorégraphie des astres qui échappe à la routine du quotidien.

Le temps de la Voie lactée transcende les calendriers. À l'extérieur de l'atmosphère, la distance se dévoile à nos repères. On dit « années-lumière » comme pour puiser dans la poésie les mots qui permettent de nommer l'immensité. Lorsque les ondes parviennent à toucher notre œil, le vertige s'installe : que dire de ce qu'on perçoit quand on sait qu'il s'agit seulement du reflet d'un temps passé? Le ciel serait-il un tableau qui, sous les rayons X, nous avouerait une tout autre vérité?

Les astres, pudiques, nous préservent de leur présent, comme pour mieux dissimuler les origines du monde. Partagés entre le jour et la nuit, ils établissent la profondeur de toutes les profondeurs et dessinent les contours de l'essentiel.

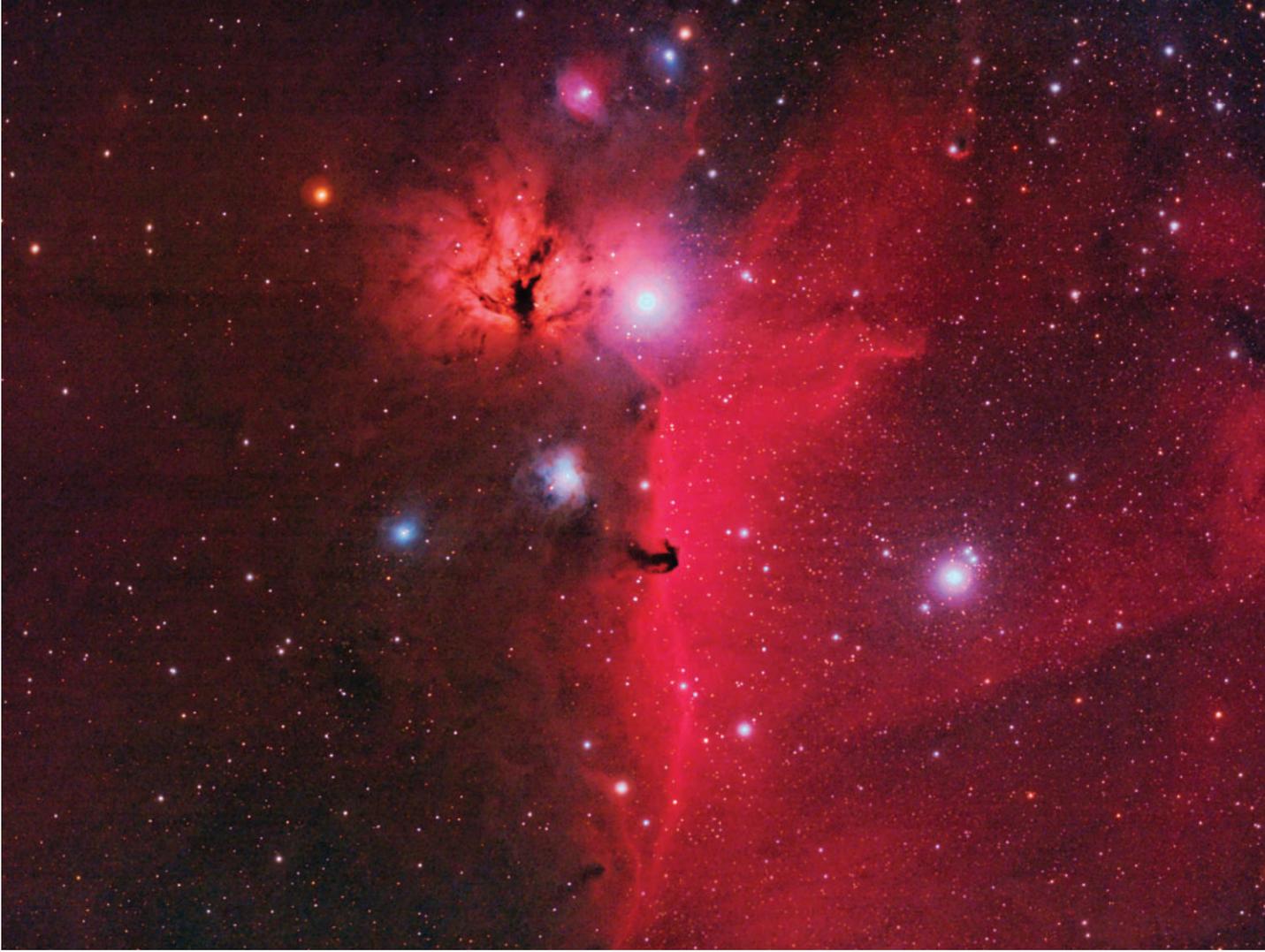
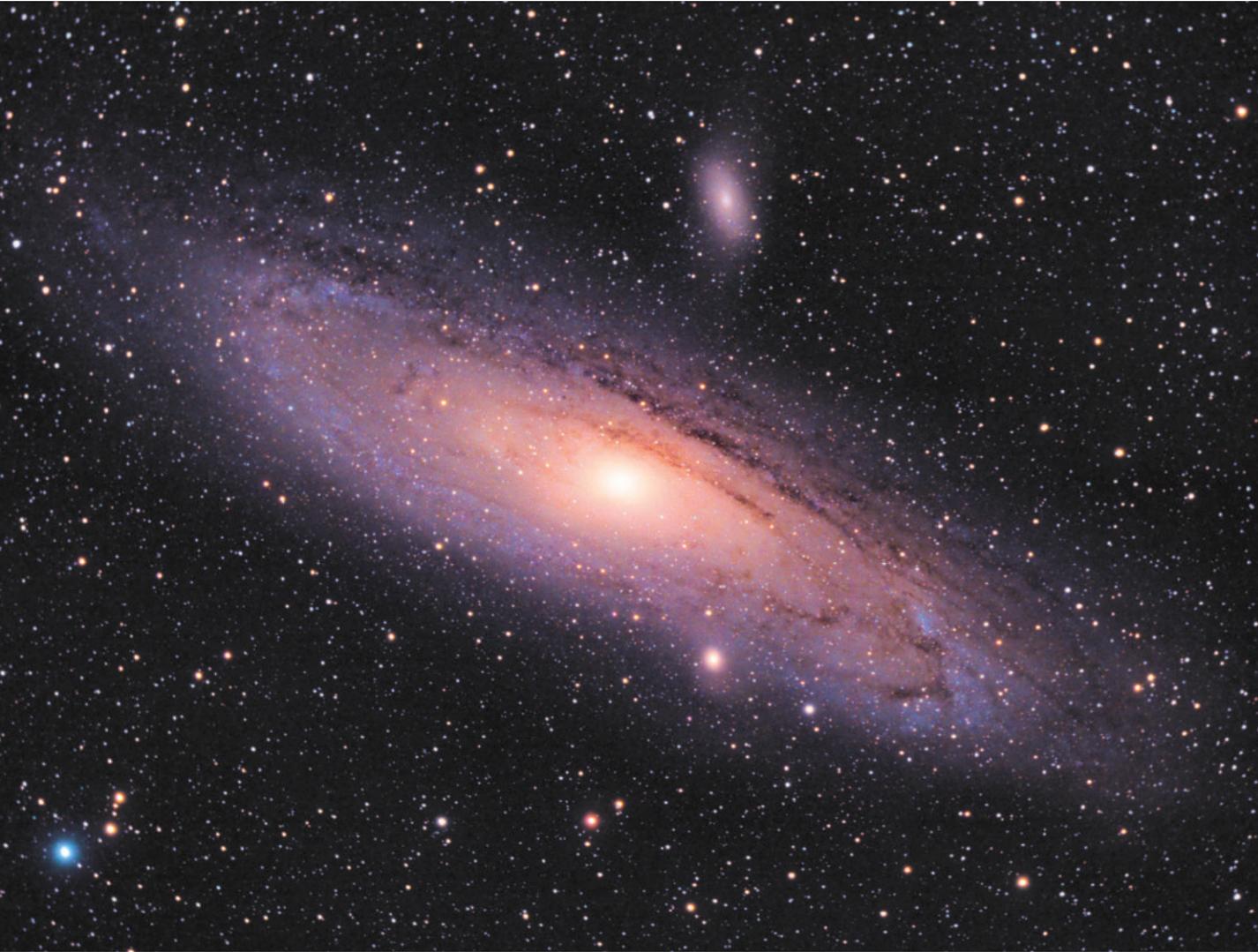
Et si notre regard se levait plus souvent vers la lune, se perdait dans l'œil de Jupiter et reconnaissait le flamboiement de Vénus dans le crépuscule? En observant la danse silencieuse des planètes, pourrions-nous caresser le présent, le désarmer du compte des révolutions?

Pourrions-nous redécouvrir le sens de l'attraction des corps? Pourrions-nous nous défaire des digues que nous avons érigées pour nous protéger du pouls de la lave, de la sève et des rivières? Pourrions-nous apprendre à dire « je t'aime » dans la langue des marguerites, des framboises et des flocons, comme une promesse chuchotée aux tortues immémoriales qui nous survivront? Pourrions-nous embrasser la vulnérabilité de nos trajectoires?

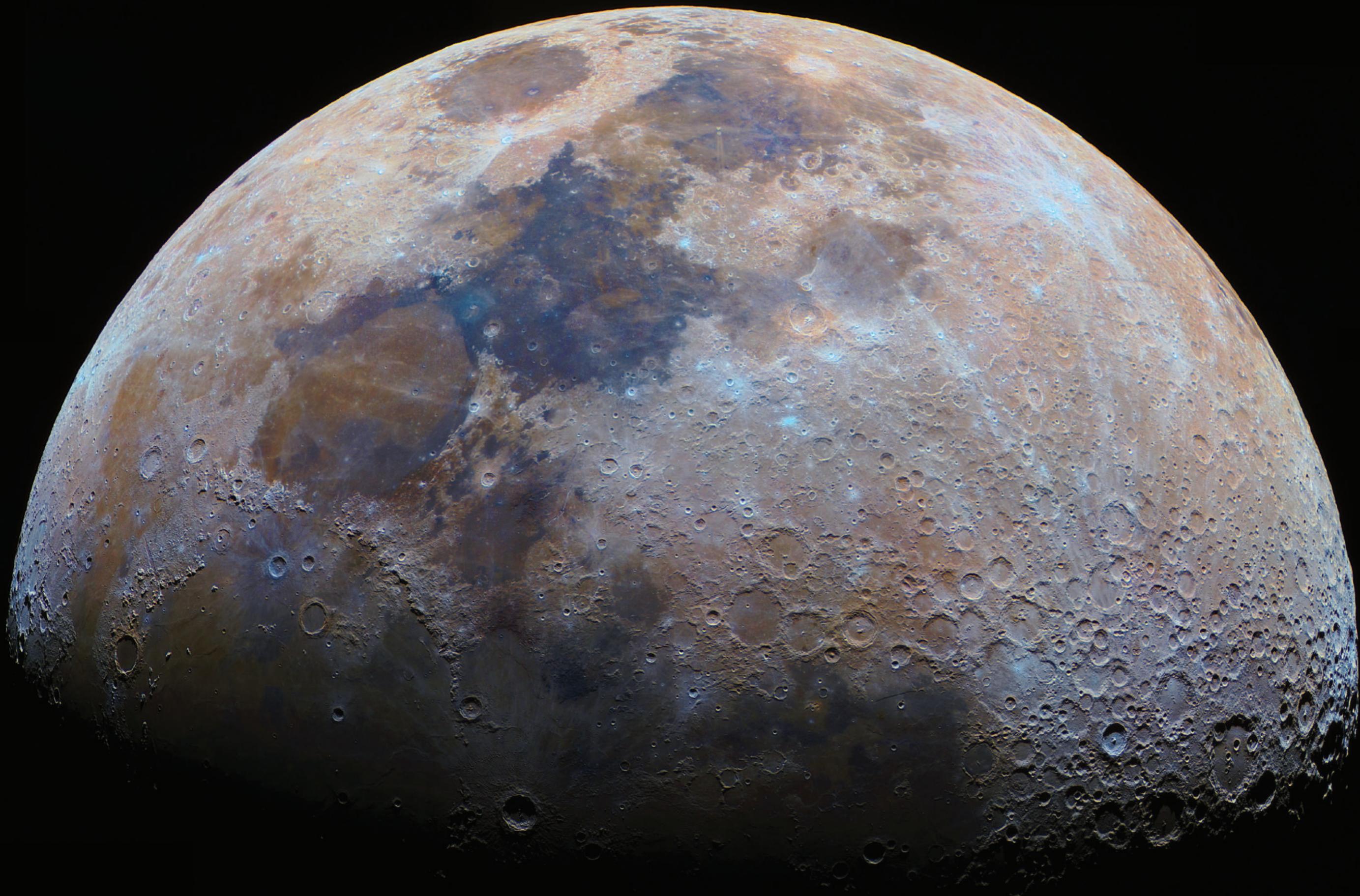
Et si nous épousions l'éphémérité de notre course à travers les mouvements immuables qui ponctuent l'horizon?

Le soleil cédera sa place à l'intimité de l'heure bleue, et l'obscurité revêtira son châle d'étoiles filées, celui qui guidait nos ancêtres, celui, aussi, qui couvrira nos enfants et les mers que nous leur laisserons. Les étoiles naîtront, mourront, se feront poussière, dessineront le signe des naissances. Elles veilleront sur l'univers, apaiseront l'anxiété et l'éclat des fins du monde. Elles nourriront, pour toujours, cette impression qu'il n'y a de mort que dans l'étroitesse de la pensée, que nous nous rapprocherons d'elles lorsque nos corps auront l'odeur de la terre après la pluie.









MOON PIES

Rendement 12 biscuits (6 moon pies)

Recette Jay Gladue

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

1. Dans un grand bol, fouetter le sucre et le beurre jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter l'œuf, le lait et la vanille. Bien remuer et réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, le cacao, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Ajouter graduellement au mélange liquide en remuant jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Déposer le mélange à biscuit à la cuillère sur une plaque tapissée d'un papier parchemin en laissant au moins 7 cm (3 po) d'espace entre chacun.
4. Enfourner de 6 à 8 minutes, puis laisser refroidir complètement.
5. Pendant que les biscuits refroidissent, préparer la garniture. Dans un bol, mélanger le sucre glace, le beurre, la vanille et la crème de guimauve jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et homogène.
6. Déposer des cuillerées de garniture sur le côté plat de la moitié des biscuits et refermer avec l'autre moitié pour former de petits sandwiches.

INGRÉDIENTS

Biscuits

125 ml (½ tasse) de sucre
 65 ml (¼ de tasse) de beurre tempéré
 1 œuf
 125 ml (½ tasse) de lait évaporé
 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille
 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
 1 ml (¼ de c. à thé) de sel
 65 ml (¼ de tasse) de poudre de cacao
 4 ml (¾ de c. à thé) de bicarbonate de soude
 1 ml (¼ de c. à thé) de poudre à pâte

Garniture

125 ml (½ tasse) de sucre glace
 65 ml (¼ de tasse) de beurre tempéré
 1 ml (¼ de c. à thé) d'essence de vanille
 125 ml (½ tasse) de crème de guimauve



POTAGE DE CHAMPIGNONS SAUVAGES

Rendement 4 portions

Recette Jay Gladue

1. La veille, couvrir les champignons d'eau et laisser tremper toute une nuit. Procéder de la même façon avec les noix de cajou.
2. Égoutter les champignons et les noix, puis déposer dans un bol avec les graines de tournesol. Réserver.
3. À feu moyen, chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Ajouter l'échalote et l'ail, puis faire revenir quelques minutes. Incorporer le mélange de champignons, de graines et de noix. Cuire de 3 à 4 minutes en remuant.
4. Ajouter le bouillon et porter à frémissement. Baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes.
5. Retirer du feu et réduire en purée lisse à l'aide d'un pied mélangeur. Assaisonner, verser dans des bols et garnir d'estragon et d'un filet d'huile d'olive.

INGRÉDIENTS

14 g (½ oz) de champignons sauvages séchés mélangés
 125 ml (½ tasse) de noix de cajou crues
 65 ml (¼ de tasse) de graines de tournesol écaillées
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et un peu pour la finition
 1 échalote française hachée
 2 gousses d'ail hachées
 750 ml (3 tasses) d'un bon bouillon de légumes
 2 branches d'estragon frais hachées
 Sel et poivre du moulin



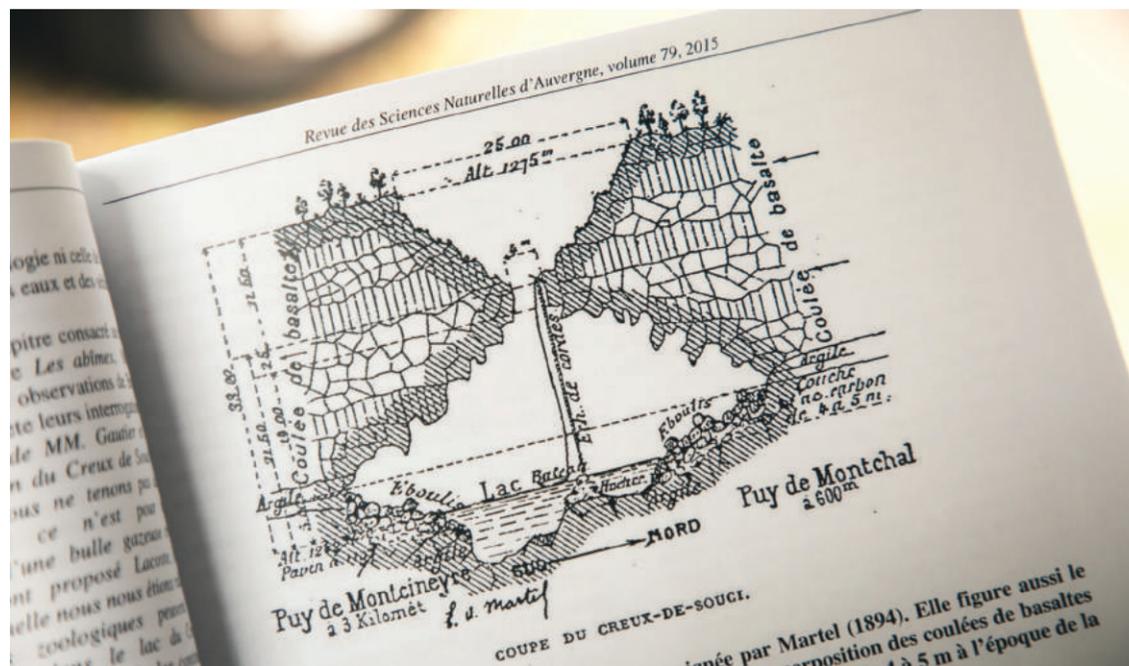


Le Creux de Soucy

Texte et photos Julia Laffaille

C'est un mystère géologique qui s'ouvre sous nos pieds, à la verticale, sur plus de 27 mètres. Ici, dans le Creux de Soucy, cette cavité découverte en Auvergne, rien ne ressemble à la surface. Le temps passe différemment, et les espaces se font difficilement appréhendables dans cette pénombre glaçante.

Alors que la route s'enfonce dans les forêts denses d'un vert profond, nos voitures se stoppent dans un virage, et je cherche du regard la raison de notre arrêt. Olivier, du groupe spéléologique auvergnat, me confirme que nous sommes bien arrivés. Là, derrière les branches épaisses des résineux, le gouffre du Creux de Soucy semble confortablement installé, comme lové dans cet écrin de verdure. Sans les panneaux et les grillages pour nous situer, impossible de deviner qu'à quelques mètres seulement, de l'autre côté de la route, la terre s'ouvre comme une bouche béante, monstrueuse, piège mortel pour qui y tomberait.



Il y a plus de 8 000 ans, ce gouffre s'est créé sous une coulée de basalte, lave pétrifiée elle-même issue de l'activité volcanique du puy de Montchal, à quelques kilomètres de là. Le temps et l'érosion ont fait leur travail et ont transformé peu à peu les reliefs et l'espace. Les eaux se sont infiltrées dans le sol et la terre s'est finalement écroulée sur le dessus de la cavité, révélant alors cette grotte mystérieuse.

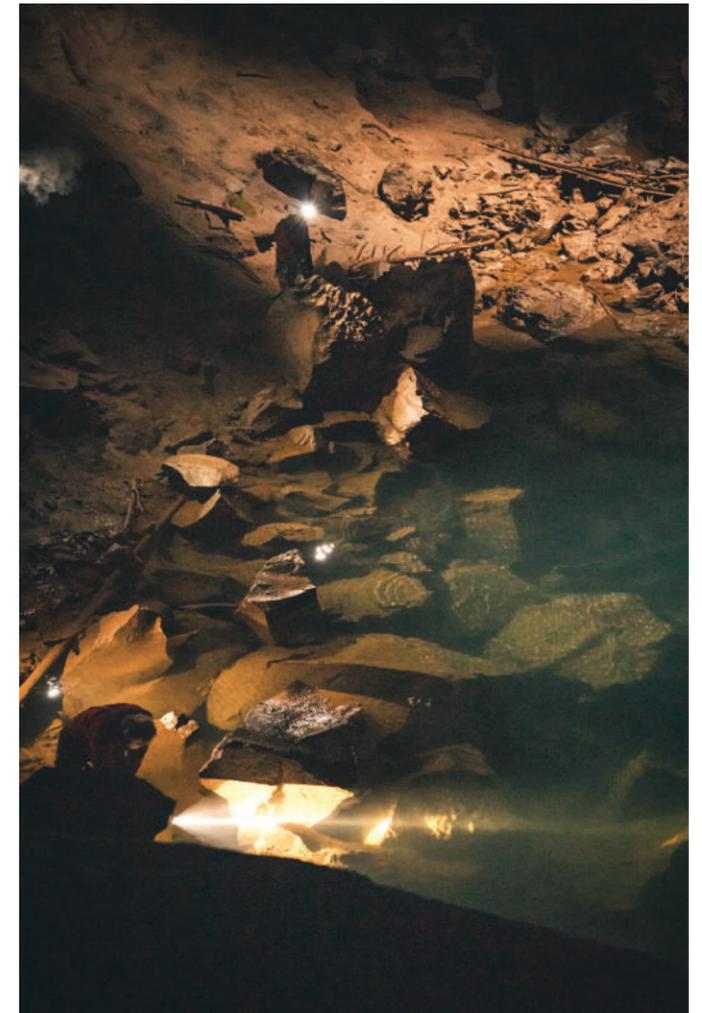
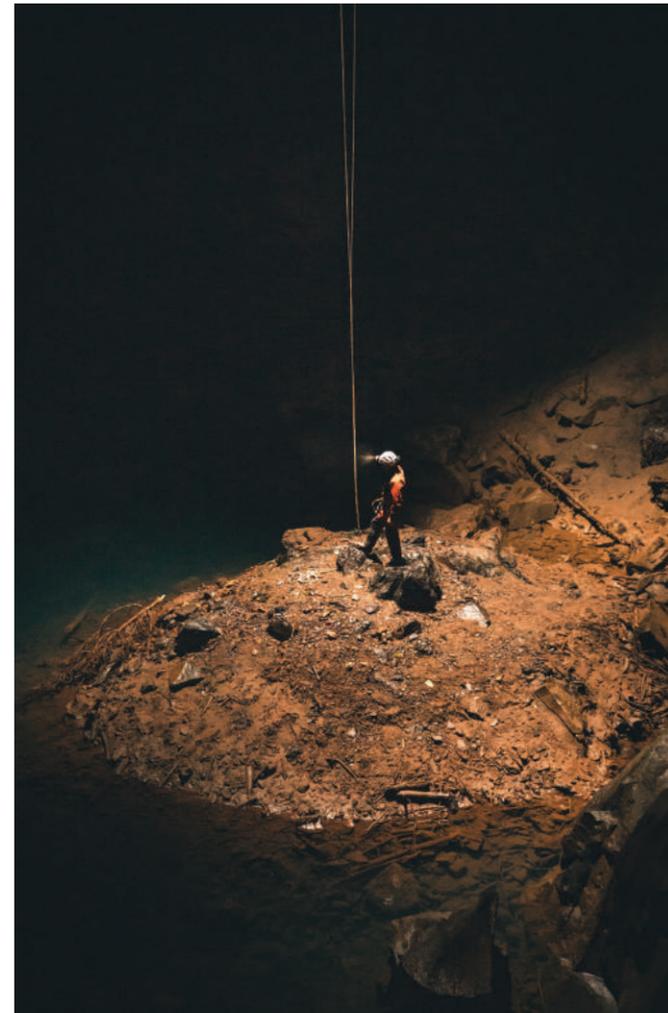
Depuis des années déjà, ce site hors du commun attire aventuriers, spéléologues passionnés et curieux, à la recherche des nombreuses réponses à leurs questions. D'où arrive l'eau à l'origine du lac souterrain aux eaux émeraude? Où repart cette eau? Comment se développe la vie dans cette obscurité et ces conditions extrêmes?

Car ici, à plus de 25 m de profondeur, les températures ne dépassent jamais les 5 °C, la lumière ne filtre que partiellement et le pourcentage d'humidité s'élève à environ 99%! Les recherches scientifiques y ont pourtant repéré des traces de vie évidentes, prouvant encore une fois la capacité de certaines espèces à s'adapter remarquablement dans des environnements pourtant largement hostiles. Nous découvrons alors une tout autre vie, loin des rayons brûlants du soleil et du brouhaha de la surface de la Terre. Végétaux, insectes et même quelques rares animaux ont élu domicile à 27 mètres sous terre!



À la lampe torche, une fois descendus en rappel depuis le puits d'entrée et accrochés à la corde comme à notre seule survie, nous découvrons les eaux glaciales du lac, tout au fond, puis les parois humides habitées de roches vieilles comme le monde d'où partent çà et là des souterrains. Durant l'exploration, les minutes semblent se figer, et nous perdons alors toute notion de temps et d'espace. Nous en oublions même la vie au-dessus de nos têtes. Aucun son ne semble parvenir jusqu'à nos oreilles, excepté les gouttes ruisselantes sur les parois. Le silence extraordinaire ne fait qu'accroître l'impression de déconnexion et d'immensité. Avec ses 60 mètres de long et ses 40 mètres de large, cette cathédrale basaltique fait se côtoyer l'infiniment grand à l'infiniment petit, la grandeur des phénomènes géologiques à la petitesse, mais non pas insignifiante, des particules vivantes qui s'activent tout autour de nous sans pouvoir les distinguer.

C'est dans le lac souterrain, dont les températures ne dépassent jamais 2 °C, que les plus petites créatures séjournant dans ce monde ont été découvertes grâce à de nombreuses descentes exploratoires et à des prélèvements scientifiques. Flottant dans ce liquide brillant, pas de poissons ni d'amphibiens, mais des algues filamenteuses et des bactéries magnétotactiques se sont développées et survivent. Ces micro-organismes sont des espèces extrémophiles habituées aux milieux oligotrophes (pauvres en éléments nutritifs) et trouvent leur bonheur dans ces conditions inhospitalières.



Nous continuons d'observer ce qui nous entoure, nous imaginant dans un monde chimérique, entourés de créatures aux formes incongrues, inconnues de nos bases de données, un peu comme celles vivants au plus profond des océans, là où plus aucune lumière ne passe. Ces êtres vivants, parcourant les abysses de la Terre, m'ont toujours fascinée. Ceux qui clignotent de mille couleurs, ceux qui se meuvent de façon singulière, ceux qui semblent voler, ceux dont la peau est parfaitement translucide et même ceux au visage épouvantable.

Mais aujourd'hui, nous explorons une autre sorte d'abysse, naviguant dans le noir, nos seules lampes frontales comme repères, à l'image des poissons lanternes. Les sensations diffèrent étrangement de celles que nous vivons là-haut, sur le plancher des vaches. Nous ne distinguons plus le sud du nord, l'est de l'ouest.

Seule la corde tirée entre le sol de la grotte et le plafond se manifeste comme preuve de verticalité dans cet univers qui apparaît comme renversé. Même le sol sur lequel nous marchons n'est pas l'issue véritable de ce trou sans fond. Sous la surface du lac, l'eau s'écoule presque à la verticale dans un boyau de roches qui a été plusieurs fois exploré par des plongées souterraines extrêmes. Mais où s'échappe toute cette eau? Personne ne le sait vraiment, car les plongées d'exploration n'ont jamais pu aller au-delà des 46 m, à partir desquels le passage devient bien trop étroit et donc trop dangereux pour les plongeurs. Le mystère demeure dans ce couloir énigmatique qui s'ouvre, peut-être, sur un nouvel espace naturel que nous imaginons comme une gigantesque salle rocheuse peuplée de créatures surprenantes.



Dans ce cumul d'énigmes et d'abstraction, une présence nous ramène presque à la réalité. En hauteur, ni vraiment dehors ni trop enfoncées dans la pénombre profonde de la cavité, des chauves-souris ont elles aussi trouvé leur bonheur dans le Creux de Soucy. Leur présence nous rassure presque, nous ramenant à une vie tangible et plus concrète. Selon la saison, la voûte est recouverte d'une colonie de ces chiroptères. Quelques yeux brillants apparaissent çà et là, silhouettes tranquilles qui semblent se demander ce que nous venons faire sous leur tête, dans ce milieu si inhospitalier. Entre rêve et réalité, ce voyage dans les entrailles de la Terre m'a fait tomber amoureuse des explorations de spéléologie, mais surtout de ces lieux insoupçonnés, de cette nature fascinante, de tous ces mystères qui se jouent sous nos pieds, comme un monde renversé, sans même que l'on soupçonne leur existence.

FENOUIL « CONFIT-RÔTI » À L'HUILE D'OLIVE, HARISSA, NIGELLE ET RICOTTA FOUETTÉE

Rendement 4 à 6 portions

Recette Marie-Ève Collin

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

1. Couper le fenouil en épaisses tranches, assaisonner des 2 côtés et déposer dans un plat allant au four. Arroser de vin blanc.
2. Fouetter ensemble l'harissa, le fenugrec, la nigelle et l'huile, puis verser sur le fenouil. Enfourner 20 minutes en arrosant d'huile de temps en temps. Retourner, puis poursuivre la cuisson de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et rôti. Retirer du four.
3. Pendant la cuisson du fenouil, déposer la ricotta et la feta dans le bol du robot culinaire. Ajouter un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Mélanger 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit lisse et onctueux.
4. Dresser la ricotta crémeuse dans une assiette, garnir de fenouil et arroser généreusement d'huile de cuisson. Saupoudrer de fleur de sel, de poivre du moulin et d'aneth.

INGRÉDIENTS

2 bulbes de fenouil
 125 ml (½ tasse) de vin blanc
 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) d'harissa
 2,5 ml (½ c. à thé) de fenugrec grossièrement moulu
 2,5 ml (1 c. à thé) de nigelle
 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive et un peu pour la ricotta fouettée
 250 ml (1 tasse) de fromage ricotta
 85 ml (⅓ de tasse) de fromage feta émietté et un peu pour la finition
 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
 2 branches d'aneth effeuillées
 Sel et poivre du moulin
 Fleur de sel





Le jardin de Nemo

OASIS MARIN

Texte Catherine Ouellet-Cummings Photos Nemo's Garden

La petite ville de Noli, dans le nord-ouest de l'Italie, borde la mer Méditerranée. Cette station balnéaire prisée a été pendant plus de 600 ans un port important de la côte ligure et conserve encore aujourd'hui de précieuses traces de son histoire. Dans le centre historique, la Torre dei Quattro Canti (tour des quatre coins) culmine à 38 mètres de hauteur. Construite au 13^e siècle, elle demeure un des témoins silencieux de la richesse passée de la ville, à une époque où les nobles construisaient des bâtiments en hauteur pour témoigner de leur grandeur. À l'arrière-plan, sur une colline surplombant le centre historique, se trouve le Castello di Monte Ursino, le château fort médiéval qui assurait la défense de la bourgade. Puis il suffit de sortir un peu de l'enceinte de la ville fortifiée pour croiser San Paragorio, une église dont la première phase de construction a été réalisée il y a plus de 1 500 ans.

À travers ces monuments, les traces de la longue histoire de la ville apparaissent partout : dans les arcades qui traversent les rues entre les bâtiments, dans les rues étroites qui serpentent dans le centre-ville, dans les anciens remparts visibles sur la colline, entre la ville et le château... Mais si la ville a joué un rôle historique important, elle est aujourd'hui l'hôtesse d'un projet d'agriculture résolument tourné vers l'avenir, Nemo's Garden.



JARDINER SOUS L'EAU

Inauguré en 2012, Nemo's Garden soumet un projet d'agriculture sous-marine unique au monde. Formé de neuf demi-sphères sous-marines dans lesquelles poussent une grande variété d'herbes, le complexe aquatique est situé dans la baie de Noli, entre 5 et 12 mètres sous la surface.

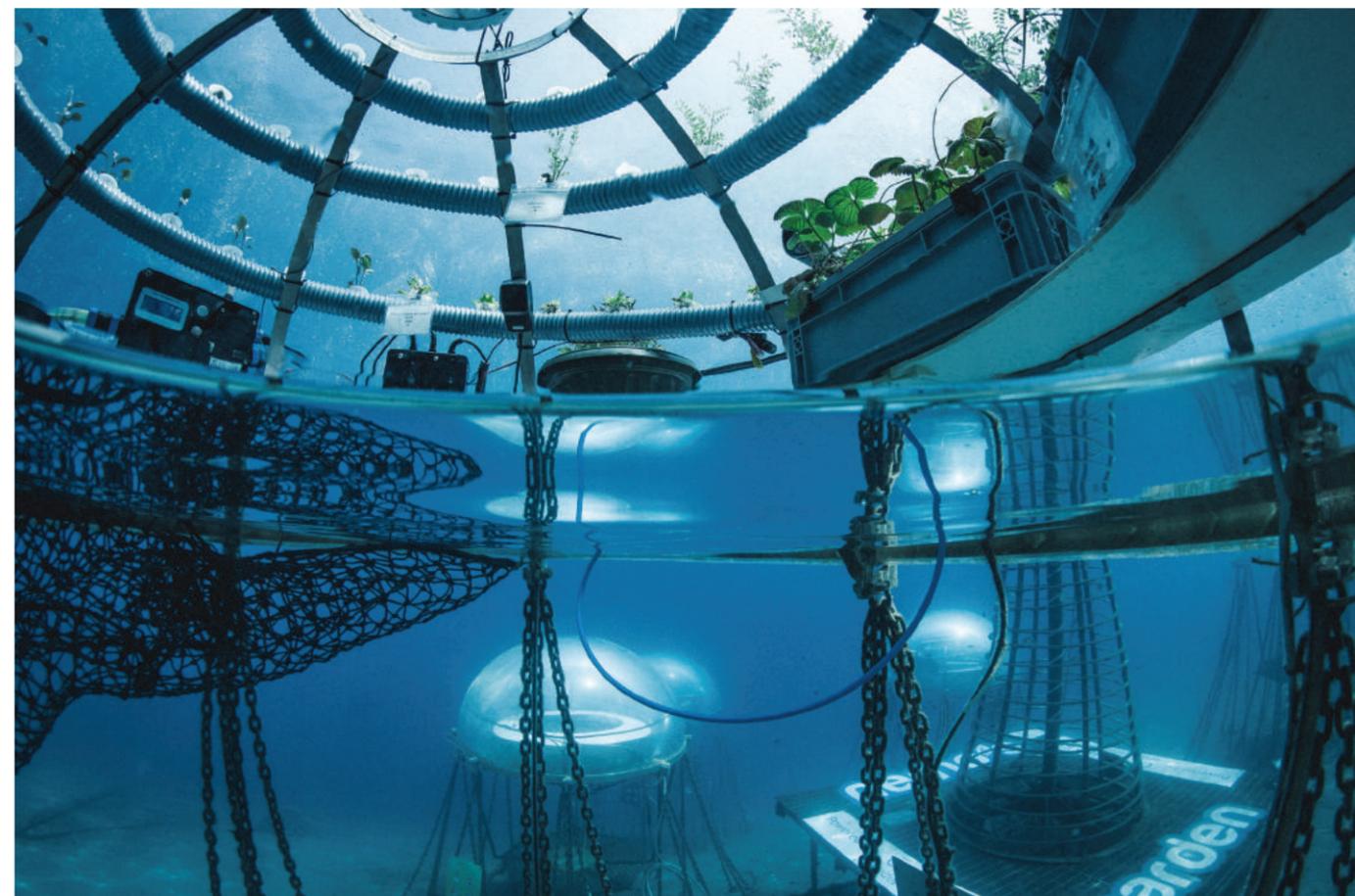
Le projet dévoile une idée originale de Sergio Gambarini, un passionné d'agriculture et de plongée sous-marine, qui en a jeté les bases à la suite de vacances. Si l'idée de créer un potager sous-marin peut paraître saugrenue, pour le fondateur de Nemo's Garden, entrepreneur innovateur notoire, c'était une évidence : en réussissant à cultiver des herbes

et des légumes sous l'eau, on pourrait profiter d'un environnement contrôlé pour proposer une alternative durable à l'exploitation extensive de terres agricoles, particulièrement dans des endroits où les ressources naturelles sont limitées.

« Nous sommes situés à Noli, mais l'objectif ultime du projet réside dans la capacité à reproduire les installations de Nemo's Garden dans des plans d'eau partout autour du monde afin d'offrir une agriculture alternative et durable dans des endroits où il manque d'eau, de terre arable, d'infrastructures... Nous croyons vraiment que Nemo's Garden résoudra ces problèmes », rappelle Federico Giunta, assistant marketing chez Nemo's Garden.

Pour y parvenir, l'équipe a dû créer un espace qui semble sorti tout droit d'un film de science-fiction : sous l'eau, neuf hémisphères d'acrylique transparent luisent faiblement. Ils sont ancrés au sol par des structures métalliques et sont réunis autour d'une tour permettant de cacher les fils et les senseurs nécessaires au bon fonctionnement des activités.

Avec sa forme organique inspirée par celle créée par Michelangelo sur la Piazza del Campidoglio à Rome, elle se déploie au cœur du projet et s'en fait le centre névralgique. Cet arbre de la vie (c'est son nom) symbolise à la fois l'évolution et le désir d'innovation et de développement technologique, suggérant l'impulsion de Nemo's Garden vers le futur. De là, les informations sont transmises à la tour de contrôle située, elle, sur la terre ferme.



Chaque hémisphère contient 2 000 litres d'air et flotte à différentes profondeurs. À l'intérieur, l'eau rejetée par les plantes se condense sur la paroi et revient les hydrater, alors que les températures relativement stables de l'eau constituent un milieu idéal pour la culture, qui se fait ici en hydroponie. Ainsi, plutôt que d'être enracinées dans le terreau, les plantes poussent grâce à une solution riche en nutriments. Elles puisent également leur énergie de la lumière du soleil qui traverse les parois transparentes et se rend jusqu'à elles. Tout le système a été pensé pour n'engendrer aucun impact négatif pour l'environnement, y compris la production d'énergie renouvelable grâce au soleil et d'eau potable grâce à des processus naturels de désalinisation de l'eau de mer. Parfaitement intégrée à son environnement, la ferme sous-marine de Nemo's Garden a donc un impact minimal sur son milieu et contribue même à la régénération de l'écosystème en offrant un lieu protégé qui favorise la repopulation des milieux marins environnants.





DE LA SCIENCE DANS NOS ASSIETTES

Pour l'heure, les neuf hémisphères de Noli servent à la culture de basilic – un véritable emblème de la région – d'armoise, de tabac, de mélisse, de marjolaine, de thym, de sarriette, d'origan, d'aloès, de sauge et de fleurs de la passion. « Le rendement agricole dépend de ce que vous cultivez et du système que vous utilisez. Si on prend une année de production de basilic pour une seule biosphère, et en restant conservateur, on parle d'environ 2,16 m² de surface cultivable pour une production annuelle de 123,64 kilos de basilic », explique Federico Giunta.

Si les données entourant la température, l'humidité, la quantité de lumière reçue et la qualité de l'air des biosphères sont transmises en temps réel au moyen de différents capteurs, ce sont des plongeurs spécialisés, appelés « agrinautes » chez Nemo's Garden, qui s'occupent des plants et assurent les récoltes. Pour accéder aux plantes, une plateforme grillagée a été construite sous chacun des hémisphères, de sorte qu'en s'y installant debout, l'agrinateur a la moitié de son corps à l'intérieur et peut vaquer à ses occupations. Mais il n'est pas le seul à pouvoir y accéder : lors de visites en novembre dernier, les agrinateurs ont noté la présence de crabes patrouilleurs qui venaient les saluer lors de leur passage dans les dômes!

« La majorité de notre production est prévue pour la recherche, puisque nous avons découvert que nos plantes contiennent une quantité beaucoup plus importante d'huiles essentielles et de propriétés antioxydantes », explique Federico Giunta. Il faut savoir que, sous l'eau, la pression atmosphérique se fait plus importante et que le spectre des ondes lumineuses est différent. Les analyses scientifiques régulières font donc partie intégrante du processus afin de vérifier les impacts des conditions uniques auxquelles sont soumises les plantes sur leurs différentes propriétés.

« Nous avons récemment lancé notre première ligne d'aliments haut de gamme avec une première production de chocolats aromatisés », poursuit Federico Giunta. Ceux-ci ont – à juste titre – la forme de demi-sphères et sont garnis de ganache à la menthe, au basilic, au thym ou à la mélisse. Mais n'apparaît là que le début : l'association récente de Nemo's Garden avec Siemens et TekSea, des entreprises spécialisées dans les technologies, permet aux agrinateurs de rêver à la possibilité d'étendre leurs activités et de contribuer réellement à la création de nouvelles formes d'agriculture durable dans des jardins sous-marins tout autour du globe.



Constellations d'arômes

À LA DÉCOUVERTE
DES FINES HERBES GOURMA

Texte Jeanne Prevost **Photos** Mathieu Lachapelle

À l'aube de cette nouvelle année, Les herbes gourmandes de Saint-Norbert ont dévoilé Gourma, leur nouvelle dénomination. Cette annonce s'accompagne d'une nouvelle identité graphique et symbolise tant l'évolution de l'offre que la cristallisation des engagements du producteur majeur de fines herbes au Québec. Pour cette belle occasion, en partenariat avec Gourma, nous sommes allés à Saint-Norbert, dans la région de Lanaudière, pour découvrir ses serres.

Gourma

Nous avons été accueillis avec enthousiasme par Charles, qui a cofondé Les herbes gourmandes de Saint-Norbert il y a près de 10 ans, et par Catherine, qui l'accompagne notamment dans les activités de communication de l'entreprise. Nous entamons à leurs côtés une visite immersive qui nous donne en premier lieu à entrevoir l'étape initiale de germination des herbes aromatiques. À ce stade embryonnaire de la culture, les semences sont disposées dans des petits pots de terre, eux-mêmes placés dans la pénombre et à l'air chargé d'humidité des salles de germination. Charles nous indique que quelques jours de patience sont nécessaires avant de distinguer les pousses délicates de basilic, d'aneth ou de coriandre à la surface du terreau.

En pénétrant dans de vastes serres, nous appréhendons du regard l'ampleur et la diversité des cultures de Gourma. L'entreprise propose 25 variétés d'herbes aromatiques dans sa gamme conventionnelle sans OGM et 9 dans sa gamme biologique. Tandis que nous arpentons les rangées de plants et que notre regard navigue sur ces étendues de verdure, les variations chromatiques se précisent d'une variété à l'autre, et tout un univers olfactif s'ouvre à nous. Le parfum ensoleillé du basilic nous enivre, avant de laisser place à la subtilité citronnée de l'aneth et aux notes fumées de la sauge. Tandis que Charles et Catherine nous invitent à explorer les différentes baies, nous prenons plaisir à différencier les variétés qui nous entourent – du persil, de la coriandre, du kale, du mesclun, de l'origan et tant d'autres plants dont la croissance et les formes progressent à leur imperceptible cadence.

Charles nous explique que les plants sont répartis dans les différentes serres en considération d'impératifs culturaux spécifiques à chaque variété. Selon lui, il est en effet essentiel d'offrir à chaque plant un espace optimal pour croître et atteindre son plein potentiel aromatique. En ce sens, les paramètres environnementaux de chaque serre sont définis et maîtrisés afin que chaque variété bénéficie de la température et de la charge d'humidité idéales. La douce luminosité du soleil, qui se diffuse ce matin-là à travers les parois de la serre, est également contrôlée et suppléée lorsque nécessaire. Cette technique permet d'assurer aux plants un apport lumineux régulier et équilibré et d'accompagner le processus de photosynthèse en cas de faible ensoleillement. De surcroît, les plants sont en eux-mêmes répartis selon leur degré de croissance afin d'assurer aux tiges et aux feuilles l'intervalle satisfaisant pour s'épanouir sans contraintes.

Cet équilibre précieux fait de chaque serre un espace particulier aux propriétés uniques, comme autant de couveuses au sein desquelles les herbes se bercent sereinement, sous le regard patient et engagé de Charles et de son équipe passionnée. Tandis que nous déambulons dans la chaleur moite d'une serre de basilic, puis dans le climat plus frais d'une baie dédiée à la coriandre et à la ciboulette, nous observons le personnel de Gourma affairé à la disposition des plants, au repiquage, au contrôle qualité ou encore à la récolte. Nous admirons leur concentration et leur énergie, la précision de leurs gestes et leur attention à chaque détail. Il nous apparaît alors que ce qui se joue dans la culture de fines herbes sous serre relève d'un équilibre parfait entre les éléments environnementaux et un engagement humain sans failles.







L'engagement, justement, est une valeur primordiale aux activités culturelles de Gourma qui sont pensées en conscience des enjeux écologiques propres à la culture et à la distribution des herbes. La gamme biologique d'herbes Gourma représente en effet un volet substantiel de la production, dont la culture est assurée grâce à la maîtrise d'un cahier des charges rigoureux. La gamme conventionnelle, quant à elle, n'est pas en reste, puisque les méthodes culturelles déployées dans l'ensemble de l'exploitation sont en phase avec la volonté d'une culture respectueuse de l'environnement. En ce sens, les ressources nécessaires à l'arrosage des plants sont maîtrisées par un système de filtrage et de recirculation de l'eau. La santé des plants, quant à elle, est assurée par des méthodes de lutte phytosanitaire. Ces méthodes consistent en l'introduction d'insectes tels que les *aphidius* et les *cucumberis* – prédateurs naturels des pucerons et autres pestes – une efficace solution de remplacement à l'utilisation de pesticides. Par ailleurs, le conditionnement des plants reflète également des choix responsables – par le développement de pots en plastique recyclé manufacturés par un partenaire local et la création d'emballages composés à 50 % de papier, dont l'acheminement est ensuite envisagé selon des paramètres visant à limiter l'impact écologique.

Cet engagement essentiel au succès des cultures se reflète bien au-delà du périmètre des serres. En effet, les cultures de fines herbes Gourma constituent un levier au dynamisme de la région de Lanaudière et à la promotion d'une consommation locale indispensable. En outre, en se positionnant comme un acteur central de la culture québécoise d'herbes aromatiques et en valorisant une production variée aux propriétés gustatives incomparables, Gourma participe activement au rayonnement de l'agriculture et à l'autonomie alimentaire du Québec. Acheminées auprès d'un riche réseau d'épicerie et de marchands à travers le Québec et l'Ontario, ce sera désormais sous leurs nouvelles dénomination et couleurs que les fines herbes Gourma porteront à toutes et à tous la promesse de belles découvertes gustatives.

Nous rapporterons de notre visite quelques précieux plants de basilic, de persil et de romarin qui viendront illuminer et teinter de leurs parfums colorés notre cuisine. Ils nous rappelleront des espaces uniques et hors du temps que Charles et Catherine nous ont permis de découvrir et laisseront champ libre à autant de constellations aromatiques dans nos assiettes.



NOUILLES DE LONGÉVITÉ

Rendement 4 portions

Recette Jay Gladue

1. Cuire les nouilles 3 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Réserver.
2. À feu moyen-élevé, chauffer l'huile de canola dans un wok ou une grande poêle antiadhésive. Lorsque l'huile est bien chaude, ajouter les champignons et cuire environ 2 minutes. Ajouter les échalotes et les pois mange-tout, remuer et cuire 30 secondes. Incorporer les nouilles. Ajouter le vin de riz, l'huile de sésame et la sauce soya au goût.
3. Dresser les nouilles dans des bols et garnir de fèves germées.

INGRÉDIENTS

225 g (½ lb) de yi mein (nouilles de blé)
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
 500 ml (2 tasses) de champignons shiitakés coupés en deux et équeutés
 ½ paquet d'échalotes vertes émincées
 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout en quartiers
 65 ml (¼ de tasse) de vin de riz Shaoxing ou de Xérès sec
 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
 Sauce soya au goût
 375 ml (1½ tasse) de fèves germées



Hô Chi Minh-Ville

ESPACES URBAINS

Texte et photos Julia Laffaille

Hô Chi Minh-Ville est l'un des endroits les plus peuplés au monde. C'est un plongeon direct dans un bourdonnement chaleureux, une aventure intense dans une fourmilière où tout l'espace est redessiné, repensé, d'une manière que l'on ne connaît que trop mal. Sans jamais se bousculer ou se gêner, les gens vivent ici serrés dans des espaces intérieurs qui se répandent à l'extérieur et vice versa.

Cette ville tentaculaire est la plus grande du Vietnam. Elle abrite au-delà de 9 millions d'habitants et impressionne avec une densité de population de 4 500 habitants au km². Il y fait chaud et humide. Jour et nuit, rien ne s'arrête ici, que ce soit sur les grandes artères de la métropole ou dans les ruelles les plus étroites qui s'étirent de part et d'autre, toujours plus loin, comme des pattes qui voudraient atteindre l'extérieur, sans jamais trouver de fin à leur quête. On a alors l'impression d'être absorbé dans un moment de rêve, tout se déroule sous nos yeux, sans que l'on puisse rien y faire. On se laisse porter, on erre, et la vie se déroule à 1 000 km/h tout naturellement devant nous. Ça remue, ça afflue et ça déborde presque. On s'étonne de voir la façon dont l'espace est utilisé.



Pour qui adore la photographie de rue, Hô Chi Minh-Ville constitue une véritable mine d'or. Les gens ne se cantonnent pas à leur intérieur rassurant, à leur maison aux rideaux tirés pour que les passants ne puissent deviner ce qui s'y passe de l'autre côté. On observe plutôt le contraire ici. Rien n'est caché ni dissimulé, et les rues deviennent des villages conviviaux où tout le monde se connaît et se salue, bien loin de la froideur de certaines mégapoles ailleurs dans le monde. Les salons s'étendent sur les trottoirs, les boutiques affleurent la route et les cuisinières vaquent à leurs cuissons sur la ruelle prenant temporairement des airs de terrasse résidentielle.

Puis il y a les commerces. Petites boutiques, vendeurs à la sauvette et même les marchés plus conséquents : chacun gonfle son étal et comble chaque espace vide de la ville, la rendant toujours plus vivante. Où que l'on regarde, les surfaces sont remplies, peuplées. De quoi réchauffer les cœurs. Quand les marchés sont en intérieur, l'impression de fourmillement s'amplifie de façon extraordinaire, et nous ne savons plus où regarder tant explosent de toutes parts couleurs, formes et textures. Nous sommes les seuls, visiteurs curieux à la recherche d'on ne sait quoi, à ne pas savoir précisément où l'on va dans ce flux abondant de mouvement. Avec les commerces dans les rues, le *shopping* se fait au grand air de la ville et les objets s'exposent dehors, dans un phénoménal empilement et jeu de superposition. Chaque chose a sa place exacte, du plus petit objet sur l'étal à l'étal lui-même dans la rue, dans un certain souci d'ergonomie.







Même les lieux de restauration et la façon dont on consomme se modifient. Nombreux sont les vendeurs qui installent leur petite buvette transportable en pleine rue, adresses que l'on imagine incontournables pour les locaux habitués qui s'y arrêtent pour acheter leur café matinal, leur en-cas de midi ou une gourmandise à l'heure du goûter. Aucun mur autour, ni d'enseignes ni d'adresses précises; pourtant, la rue devient cantine dans les quartiers d'affaires. Elle se transforme même en buffet géant en périphérie des grandes avenues, et l'on s'arrête à chaque stand qui propose sa spécialité. La rue n'est plus un simple lieu de passage; on y reste, on s'y installe même, sur les petits tabourets proposés aux passants le temps d'avaler leurs repas chauds. Là encore, tout est pensé méticuleusement pour proposer un choix extraordinaire de denrées dans un minimum de place. Tout est comme compacté, accentuant alors cette sensation de générosité dans ces tableaux citadins.

Les espaces de travail, en particulier les métiers manuels, sont eux aussi déployés hors des bureaux originels. Les mécanos réparent dehors, les couturiers posent leur machine devant leur échoppe. Même les coiffeurs coupent et rasent en pleine avenue, les piétons devant alors zigzaguer entre les tables, objets et vitrines. La vie grouille partout, et chaque scène de vie se transforme en spectacle. Et, au-dessus de nos têtes, les immeubles s'étirent vers le ciel pour accueillir toujours plus d'habitants, mélangeant étonnamment les styles d'architecture. Les devantures de magasins se mêlent dans un fouillis photogénique, de l'enseigne ultramoderne éclatante à celles, plus anciennes, qui semblent se faire engloutir par la végétation des balcons supérieurs.

Le contemporain se confond avec l'ancien alors que d'impressionnants *buildings* futuristes flirtent avec des temples centenaires. En levant la tête, on remarque que chaque niveau de bâtiment est rempli, que ce soit par des habitations, des bureaux, des boutiques et des cafés à plus de 20 m au-dessus du sol, créant des centres commerciaux verticaux. Là encore, tout est condensé et des commerces s'ouvrent sur quelques mètres carrés seulement, comme dans un monde de poupées. Et pourtant, on ne s'y sent jamais à l'étroit, jamais étouffés.

La société s'est parfaitement organisée pour occuper correctement une superficie minimum et pour que chacun y trouve sa place. L'Humain a besoin de chaleur, de vivre avec les siens et de sentir l'abondance de la vie autour de lui. Ainsi, Hô Chi Minh-Ville célèbre ce que l'on a trop souvent tendance à oublier : notre besoin de sociabilité et notre capacité à bien vivre en communauté, tous ensemble.



abonnement

Abonnez-vous à *Dinette* et recevez votre exemplaire par la poste quelques jours avant la sortie en kiosque.

dinettemagazine.com

POTAGE DE HARICOTS NOIRS ÉPICÉ, CHORIZO, AVOCAT, LIME

Rendement 6 à 8 portions

Recette Marie-Ève Collin

1. Recouvrir les haricots d'eau froide et laisser tremper au moins 8 heures.
2. Dans une casserole, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri, la carotte, le poivron et les épices. Assaisonner et cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes ramollissent et commencent à caraméliser.
3. Ajouter le vinaigre et cuire jusqu'à évaporation. Ajouter le bouillon et porter à frémissement. Incorporer les haricots, réduire le feu et laisser cuire doucement environ 1 heure ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
4. Passer au mélangeur jusqu'à ce que la soupe soit bien lisse. Verser dans des bols, répartir les garnitures et servir avec quelques quartiers de lime.

INGRÉDIENTS

375 ml (1½ tasse) de haricots noirs secs
 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
 1 petit oignon rouge haché
 3 gousses d'ail émincées
 2 branches de céleri hachées
 1 carotte hachée
 ½ poivron rouge haché
 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé
 2,5 ml (½ c. à thé) de cumin en poudre
 7,5 ml (½ c. à soupe) d'origan séché
 2,5 ml (½ c. à thé) de piment broyé séché
 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de Xérès
 2 l (8 tasses) de bouillon de volaille ou de légumes

Garnitures

Crème sure
 Avocats écrasés
 Coriandre effeuillée
 Œuf cuit dur haché
 Oignon rouge ciselé
 Piment jalapeño haché ou émincé
 Rondelles de chorizo fumé
 Fromage frais émietté
 Quartiers de lime



Saint-Onésime

LE GOÛT DE LA LIBERTÉ

Texte Elisabeth Cardin **Photos** Marie-Eve Campbell

Une vache. Une vache, c'est la base de l'autonomie. Elle broute les herbes sauvages, produit du fumier pour le potager et suffisamment de lait pour approvisionner une grande famille en produits laitiers. Autour d'elle, quelques poules en liberté qui nous débarrassent des insectes nuisibles tout en aérant le sol et en le fertilisant. Quand le moment est venu, et si le cœur nous en dit, on se nourrit de la chair des animaux. Une petite érablière, quelques entailles, plusieurs litres de sirop pour sa consommation personnelle et celle des amis. Du bois de chauffage et de construction, des fruits, des légumes, des champignons sauvages et du miel. Ce que l'on n'arrive pas à produire, on l'achète au voisin. On fait du troc, on jase, on se serre la pince, on continue.

Chaque geste est nécessaire, significatif, naturel. On se déplace tranquillement, d'une tâche à l'autre, les poumons remplis d'air pur et les yeux mouillés par le vent. Ce mode de vie est ancien. Abraham le faisait. Puis il y a eu George, George le second, Gérard et Denise. Aujourd'hui, ce sont les mains de Patrick et celles d'Isabelle qui creusent le sol à la recherche de cette fabuleuse autonomie. Autonomie qui, à ce qu'on dit, est l'assise même de la liberté d'une famille, d'un village ou d'un peuple.





Elle s'appelle 40 Arpents. Elle est belle et sauvage et se situe dans les terres de Saint Onésime-d'Ixworth, à la limite ouest du comté de Kamouraska. Ceux qui la connaissent savent que cette ferme se trouve au cœur de sa communauté et que les humains qui y vivent entretiennent une extraordinaire relation avec le paysage. Y habitent aussi 35 porcs, 10 bœufs, 2 vaches, un chien et plusieurs chatons. Tous bénéficient d'un accès illimité au sol et au ciel et passent leurs journées à manger, à se chamailler, à gambader ou à se reposer. Ce sont 40 arpents de verdure, mais aussi, 40 arpents de liberté.

Patrick est timide. Il parle peu, mais lorsqu'il raconte de quoi sa vie est faite, la lueur qui illumine ses yeux bleus en dit long sur la sérénité qui l'habite. Isabelle, quant à elle, dégage une énergie contagieuse, capable de recharger n'importe quelle batterie. À deux, ils s'occupent de la terre et des animaux, de la transformation des aliments, de la boutique fermière et – au grand bonheur des épiciers de la région – d'une buvette festive ouverte tous les jeudis.

Leur autosuffisance s'inscrit dans un mouvement contemporain inspiré des gestes anciens et guidé par les connaissances – et les nécessités écologiques – actuelles. Isabelle et Patrick représentent une génération de fermières et de fermiers dont les valeurs ne correspondent pas à celles de la société productiviste moderne. Ici, on est loin du crédit bancaire et de la production industrielle. Ici, on ne voit pas grand. On voit petit.

Et voir petit ne veut pas dire « être né pour un petit pain ». Cela représente plutôt une manière de minimiser son impact sur l'environnement et de réduire sa consommation. Voir petit, ça veut dire se contenter d'un petit troupeau et d'un petit jardin pour nourrir sa famille et sa communauté rapprochée. Voir petit, c'est se défaire des idéaux de l'après-guerre, ceux qui nous ont dicté trop longtemps que notre réussite était mesurée à notre capacité à accumuler de l'argent et des biens. Pourquoi en produire plus, quand on peut en produire juste assez?



UNE PETITE FORÊT.

Elle fournit le bois destiné à la construction des bâtiments et celui qui chauffera ces derniers. Patrick est ingénieux. Sous les planchers de la magnifique maison qu'il a dessinée et construite de ses savantes mains, avec son propre bois et des matériaux récupérés, se cache un système de chauffage alimenté par un énorme four au bois, situé à quelques pas des bâtiments principaux. La forêt fournit aussi la sève et donc le sirop, fabriqué chaque année avec une grande joie printanière, ainsi que les plantes et les champignons sauvages comestibles. Sans compter l'énergie guérisseuse qu'elle donne généreusement à celles et à ceux qui prennent le temps de la visiter.

UN PETIT JARDIN.

Fruits, légumes et herbes aromatiques. Juste assez pour subsister pendant toute une année. Le désherbage est accessoire. Intervenir le moins possible auprès de la nature est une stratégie agricole apparemment farfelue, mais qui fonctionne bien, à condition de comprendre les besoins de chaque membre de la communauté maraîchère. Les fraises rouges et sucrées mûrissent par milliers; il y aura suffisamment de sucre et de vitamines jusqu'à la saison nouvelle.



UNE PETITE COMMUNAUTÉ ANIMALE.

Ici, les animaux ont des noms. On les traite comme des membres de la famille, et ce n'est pas sans peine qu'on décide (ou non) de les mener à l'abattoir. Mais ce cycle, même s'il est parfois difficile de s'y abandonner sans bouleversement intérieur, est naturel. L'homme nourrit la plante qui nourrit la bête qui nourrit l'homme et la plante.

Le moins que l'on puisse faire pour célébrer la vie – et la mort – de chaque animal, c'est d'en valoriser chaque parcelle. Cochons et bœufs fournissent assez de viande pour une grande famille. Patrick fait lui-même sa charcuterie, sans contredit la meilleure coppa de l'Est du pays. Tous les surplus sont vendus à la boutique et utilisés le jeudi dans le menu préparé par Isabelle. Avec le gras des porcs, Isabelle fait du savon. Deux petites vaches donnent assez de lait pour nourrir les veaux et garantissent aux paysans une quinzaine de litres de lait par jour, que l'on transforme en beurre et en crème (et même en crème glacée).



UNE PETITE COMMUNAUTÉ HUMAINE.

À la question « Est-ce possible d'être autosuffisants à deux? », la réponse est non. Même avec beaucoup de volonté, il y a trop à faire. On est loin de l'époque où les familles étaient composées de deux parents, sept garçons et cinq filles qui se partageaient les tâches de la vie domestique. Mais l'autosuffisance, ce n'est pas nécessairement qu'une question individuelle ou familiale. Dans la belle région du Kamouraska et dans Chaudière-Appalaches, qui se trouve juste à côté, s'organise toute une communauté d'artisans qui assurent la production et la distribution d'une immense variété de produits biologiques et essentiels.

Patrick et Isabelle, bien qu'ils feront bientôt l'acquisition d'une terre familiale ancestrale où ils pourront cultiver le grain et élever la volaille de manière autonome, font appel aux ressources et aux compétences de la collectivité pour compléter leur garde-manger. La farine de la Seigneurie des Aulnaies, le pain de la boulangerie Un pain c'est tout, les céréales de Claudel Picard, l'huile de tournesol du Pré Rieur, les grains anciens de La Pruchière, les fermentations du père Canuel, le miel d'Abeilles et filles, qui installent des ruches aux 40 Arpents, et le vin du Raku – pour ne nommer que ceux-là.

UN GRAND PROJET DE SOCIÉTÉ.

Si la récente pandémie a su faire la lumière sur une chose, c'est bien sur notre manque d'autonomie alimentaire en tant que peuple. Le système qui nous approvisionne tend à en prendre plus à la terre que cette dernière peut en offrir. Nous vivons dans un déséquilibre époustouflant, autant d'un point de vue écologique que social. Insécurité alimentaire, gaspillage, pollution, exploitation, déconnexion de l'humain face à son territoire nourricier.

Mais ce n'est pas parce qu'on a dépassé les bornes qu'il nous est impossible de faire marche arrière et de colmater les brèches de notre insouciance passée. Le Québec pourrait – et devrait – investir dans les petites fermes de proximité qui assurent l'autonomie d'une famille, d'un hameau, d'un village, d'un pays. Les fermes de proximité qui prônent l'autonomie sont des repaires de guérison planétaire. Patrick et Isabelle sont des chamans de l'équilibre.



Si vous passez par Saint-Onésime un jeudi soir, rendez-vous à la buvette des 40 Arpents, au 49, 4^e Rang. Imprégnez-vous de cette ambiance amicale, chaleureuse, digne des plus belles soirées québécoises d'antan. Buvez, riez et discutez avec la table d'à côté. Laissez-vous émerveiller par ce petit quelque chose qui semble unir tous les gens du voisinage. Remarquez comme cet espace rassurant semble exister à la frontière entre les bonheurs ancestraux et les espoirs d'un monde meilleur. Questionnez-vous. Comment un si petit endroit peut-il générer autant de lumière? Laissez la réponse vous apparaître tout doucement.

Mais faites attention, car il se peut que cette expérience laisse en vous un agréable goût de liberté.



TOPINAMBOURS RÔTIS AU GRAS DE CANARD

Rendement 4 à 6 portions

Recette Marie-Ève Collin

1. Laver et brosser les topinambours. Couper en demies, puis saupoudrer de sel. Remuer pour s'assurer que le sel adhère bien à la chair. Couvrir et laisser saumurer au moins 1 heure à température pièce.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
3. Rincer les topinambours à l'eau froide et éponger à l'aide d'un linge propre.
4. Déposer dans un plat allant au four avec le gras de canard, le laurier, les échalotes, l'ail et le romarin. Enfourner quelques minutes afin de faire fondre le gras. Remuer pour bien enrober de gras et poursuivre la cuisson de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les topinambours soient tendres et caramélisés.

INGRÉDIENTS

1 l (4 tasses) de topinambours
 30 ml (2 c. à soupe) de sel casher
 125 ml (½ tasse) de gras de canard
 2 à 3 feuilles de laurier
 6 échalotes françaises en demies (avec la pelure)
 3 gousses d'ail écrasées
 2 branches de romarin
 Poivre du moulin



RAPINIS, AIL RÔTI, CHIPS DE PARMESAN, CITRON, NOIX DE PIN

Rendement 4 à 6 portions

Recette Marie-Ève Collin

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

1. Mélanger le parmesan et la farine. Étaler uniformément en une mince couche sur une plaque tapissée d'un papier parchemin. Enfourner de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Retirer du four et réserver.
2. Étaler les noix de pin sur une plaque et enfourner de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les noix soient dorées. Retirer du four et réserver.
3. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et blanchir les rapinis 1 minute. Plonger dans l'eau glacée 2 minutes, égoutter et réserver.
4. Chauffer l'huile et le beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est moussant, ajouter l'ail et le piment. Cuire jusqu'à ce que l'ail soit doré, puis ajouter les rapinis. Assaisonner et cuire quelques minutes jusqu'à ce que les rapinis commencent à rôtir.
5. Dresser dans une assiette chaude, garnir de noix de pin, du zeste et de chips de parmesan concassées. Poivrer, saupoudrer de fleur de sel et servir avec des quartiers de citron.

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de parmesan frais râpé finement
 2,5 ml (½ c. à thé) de farine
 65 ml (¼ de tasse) de noix de pin
 1 botte de rapinis parés
 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
 3 gousses d'ail émincées finement
 Quelques pincées de piment broyé ou de piment d'Espelette
 Le zeste d'un citron
 Quelques quartiers de citron
 Fleur de sel
 Sel et poivre du moulin



Inis Mór

LES CONTRASTES ENVOÛTANTS

Texte Marie-Christine Chartier **Photos** Alexandrine De LaSalle

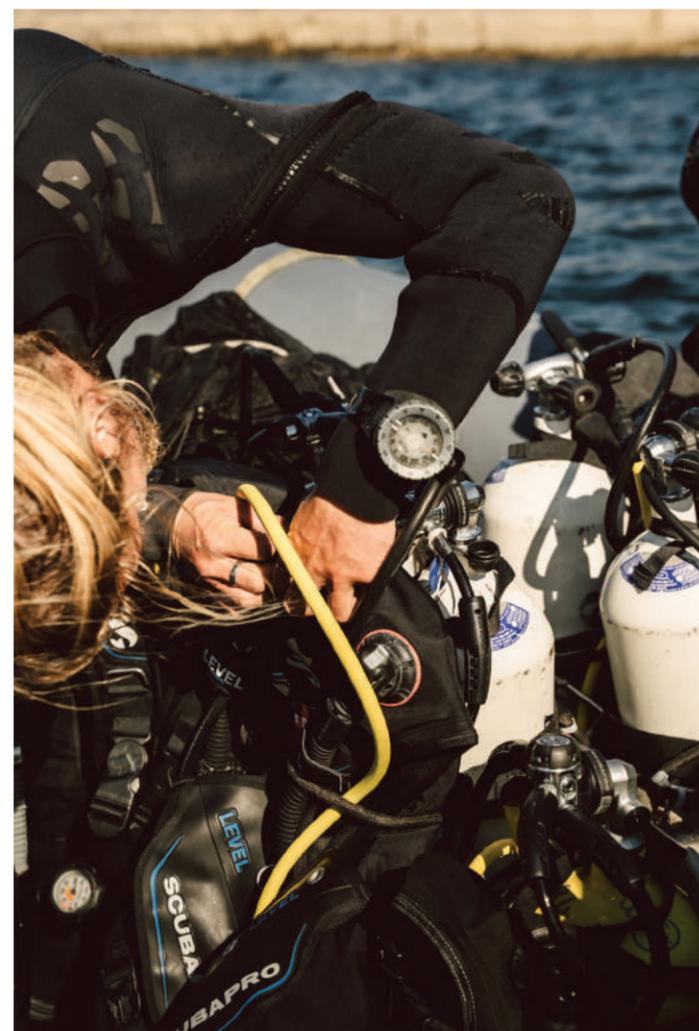
À dix-huit kilomètres à l'ouest de la baie de Galway, en Irlande, se trouvent les îles d'Aran. Elles sont trois : Inis Mór, la grande île, Inis Meáin, la moyenne, et enfin Inis Oírr, la petite. Les cousines Alexandrine D. Couture et Rebecca Malépart ont choisi Inis Mór, la plus vaste du groupe d'archipels, pour vivre leur périple en eau froide. Rebecca, instructrice de plongée, a convaincu Alexandrine de suivre sa certification afin d'aller découvrir les beautés dissimulées au fond des mers entourant la grande île.



Les plongeurs amorcent leur pèlerinage en visitant des sites de plongée longeant la côte, directement sur l'île d'Irlande, avant de se diriger vers Inis Mór, l'archipel isolé, seulement atteignable par traversier. Déjà, les vues subjuguent par leur magnificence : falaises escarpées, parois tranchantes et montagnes verdoyantes. Une dichotomie frappante s'articule entre la végétation émeraude et le territoire presque lunaire au bord de l'eau.

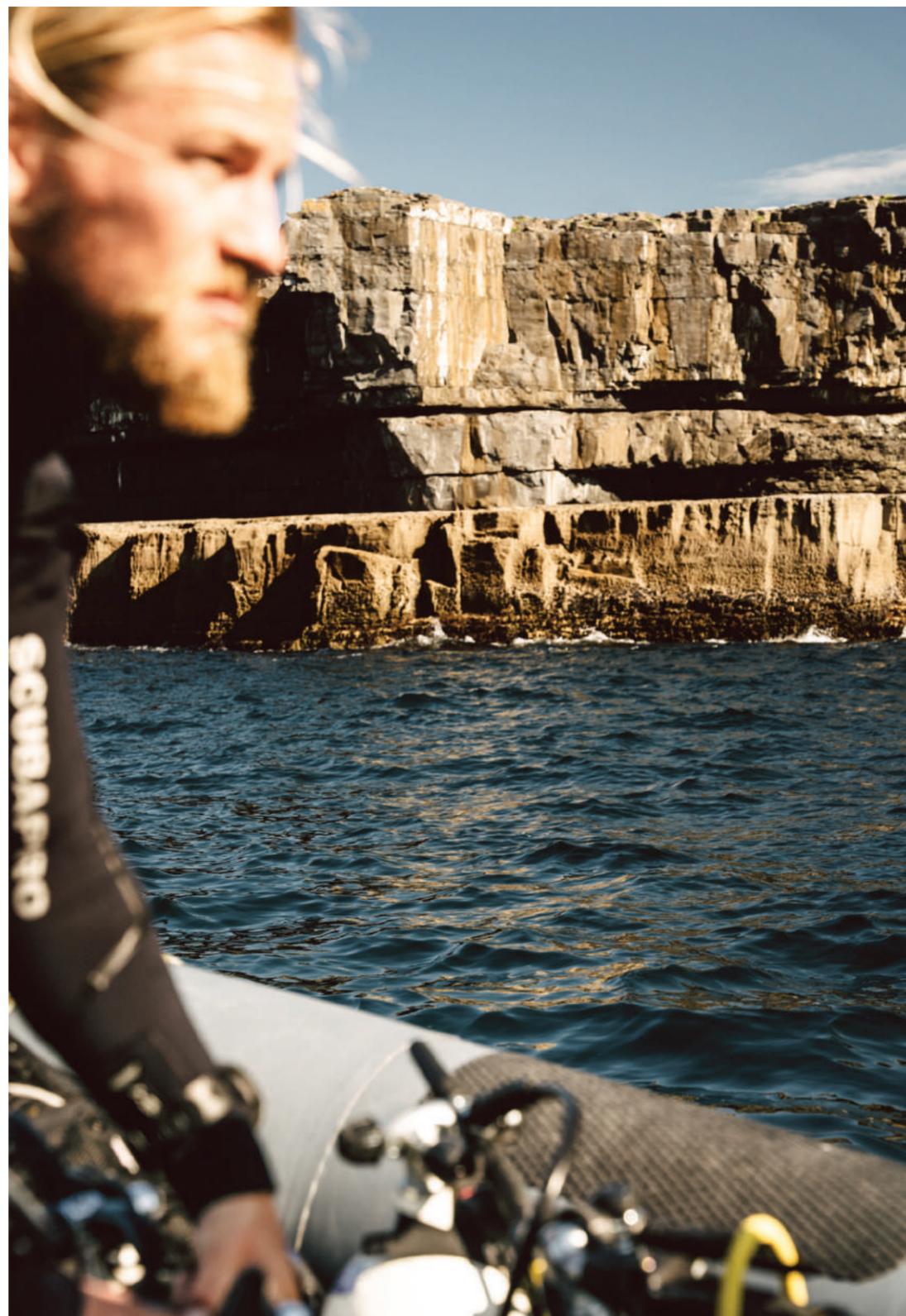
« L'Irlande est un territoire de contrastes », explique Alexandrine. On peut en dire de même pour Inis Mór, animée et bondée de touristes pendant le jour. Les gens viennent y faire des randonnées ou du vélo et absorber la splendeur intemporelle de l'île. Puis, le soir venu, le traversier reconduit les touristes à Galway et, à la brunante, naît une ambiance renouvelée. Les insulaires se retrouvent entre eux et partagent une pinte à l'unique pub de l'île sous le ciel étoilé, miroir des bijoux qui attendent d'être découverts au fond de l'eau.

L'Irlande se fait capricieuse et impose son climat, passant de journées brumeuses quasi mystiques à un soleil triomphant. C'est d'ailleurs à une de ces journées lumineuses auxquelles les cousines ont eu droit lors de leur plongée le long des parois rocheuses de Puffin Holes.



Pour se rendre au site de plongée, les filles s'entassent sur un Zodiac, équipement sur le dos et yeux grands ouverts pour ne rien manquer de la majesté environnante. Pour Alexandrine, la nervosité associée à la plongée se mélange à l'urgence de tout capter à travers l'œil de sa lentille.

Leur aventure de plongée est en une de dérive : elle consiste à se laisser entraîner par le courant jusqu'à l'endroit où le Zodiac viendra les récupérer. Sous l'eau, il n'y aura qu'elles, leur guide Lindsay et l'infini de l'océan environnant. Alexandrine relate combien la plongée, elle aussi, raconte une histoire de contrastes : d'un côté, il faut continuellement être conscient de son environnement, de ses instruments, de son corps et, pourtant, il faut également exercer un laisser-aller, atteindre une zénitude qui permet de contrôler sa respiration et ainsi de profiter pleinement de son expérience.



Arrivées à l'endroit marqué pour leur descente, il faut faire vite : la présence des vagues les oblige à plonger illico. Alexandrine en a déjà plein les mains à maîtriser les instruments de plongée européens qui diffèrent de ceux utilisés en Amérique. Elle se met en position et plonge. Les filles doivent effectuer une descente d'une quarantaine de pieds sous l'eau avant d'entamer leur trajet. Déjà, l'aventure pose un défi : le masque d'Alexandrine se remplit d'eau, quelques pieds sous la surface. Elle remonte, son guide ajuste le tout alors qu'elle prend un moment pour maîtriser ses émotions. « C'est la beauté de la plongée, explique-t-elle, il n'y a pas de temps pour avoir peur, pour paniquer. La panique n'est pas une option; le cerveau tombe en mode solution. C'est une belle façon d'apprendre à passer par-dessus nos barrières. »



Les cousines suivent leur guide le long de la paroi, jusqu'à la profondeur prescrite. Une paix immuable, comme on n'en trouverait pas ailleurs à la surface, les enveloppe dans un écrin bleu. Un nouveau monde s'ouvre à elles. « Sur le bateau, tu gères ton équipement. Il y a le soleil et les vagues, le vent. Puis, *boom*, tu entres dans l'eau, tu descends, la luminosité baisse et il y a ce calme... C'est tellement paisible », raconte Alexandrine, des étoiles dans les yeux.

La première partie de la plongée propose un défi pour les plongeurs : elles peuvent explorer l'entrée des caves à même les parois et passer à travers différents champs d'algues gigantesques, mais le territoire doit demeurer inaltéré par leur présence. « C'est ce que j'aime le plus, explique Alexandrine, pensive. Je suis biologiste, je comprends l'importance de ne pas déranger l'environnement quand on fait de la plongée, mais c'est de la gestion, surtout quand on commence; il faut s'assurer d'avoir le bon air pour garder un équilibre dans l'eau. »

Après un moment, les cousines se détachent de la paroi rocheuse et ne font qu'un avec l'infini sous leurs pieds. S'en dégage un sentiment indescriptible, comme regarder le ciel et ne pas complètement en comprendre l'immensité. Enfin, le guide les mène vers le courant qui les tirera à bon port.

Dès cet instant, il faut se laisser porter et s'imprégner du paysage, de l'immensité. Il y a un sentiment d'accomplissement dans l'idée de voir l'île en entier, à la surface, puis d'en découvrir les secrets sous-jacents.

À la fin de l'aventure qui dure environ 45 minutes, les plongeurs doivent faire ce qu'on appelle un palier, avant de remonter à la surface, c'est-à-dire, attendre 3 minutes pour rétablir l'équilibre de CO₂ dans leur sang. « Dans le milieu de l'océan, tu perds tes repères... C'est long, trois minutes, quand tu attends et que tu ne vois pas vraiment où tu es. J'étais un peu stressée et, à ce moment, est arrivé de nulle part, au centre de notre cercle, le plus petit *jellyfish* que j'ai vu. Il était tellement beau et dans son élément... Ça m'a aidé à connecter avec ma respiration. »

Là réside toute la beauté et l'intensité de ce sport : on ne peut céder à la panique. À 40 pieds sous la surface, les plongeurs doivent exercer un contrôle inébranlable. Cette facette de la plongée pousse Alexandrine à vouloir perfectionner ses aptitudes, à plonger plus loin encore, à découvrir davantage, et surtout, à développer sa technique de photographie sous-marine afin de rapporter des preuves tangibles de la féerie qui se cache sous les flots.



INDEX

F

102 Fenouil « confit-rôti » à l'huile d'olive, harissa, nigelle et ricotta fouettée

M

088 *Moon pies*

N

122 Nouilles de longévité

O

034 Oursins

P

046 Poires pochées au sirop d'hibiscus, labneh, sucre d'érable et pacanes pralinées

090 Potage de champignons sauvages

136 Potage de haricots noirs épicé, chorizo, avocat, lime

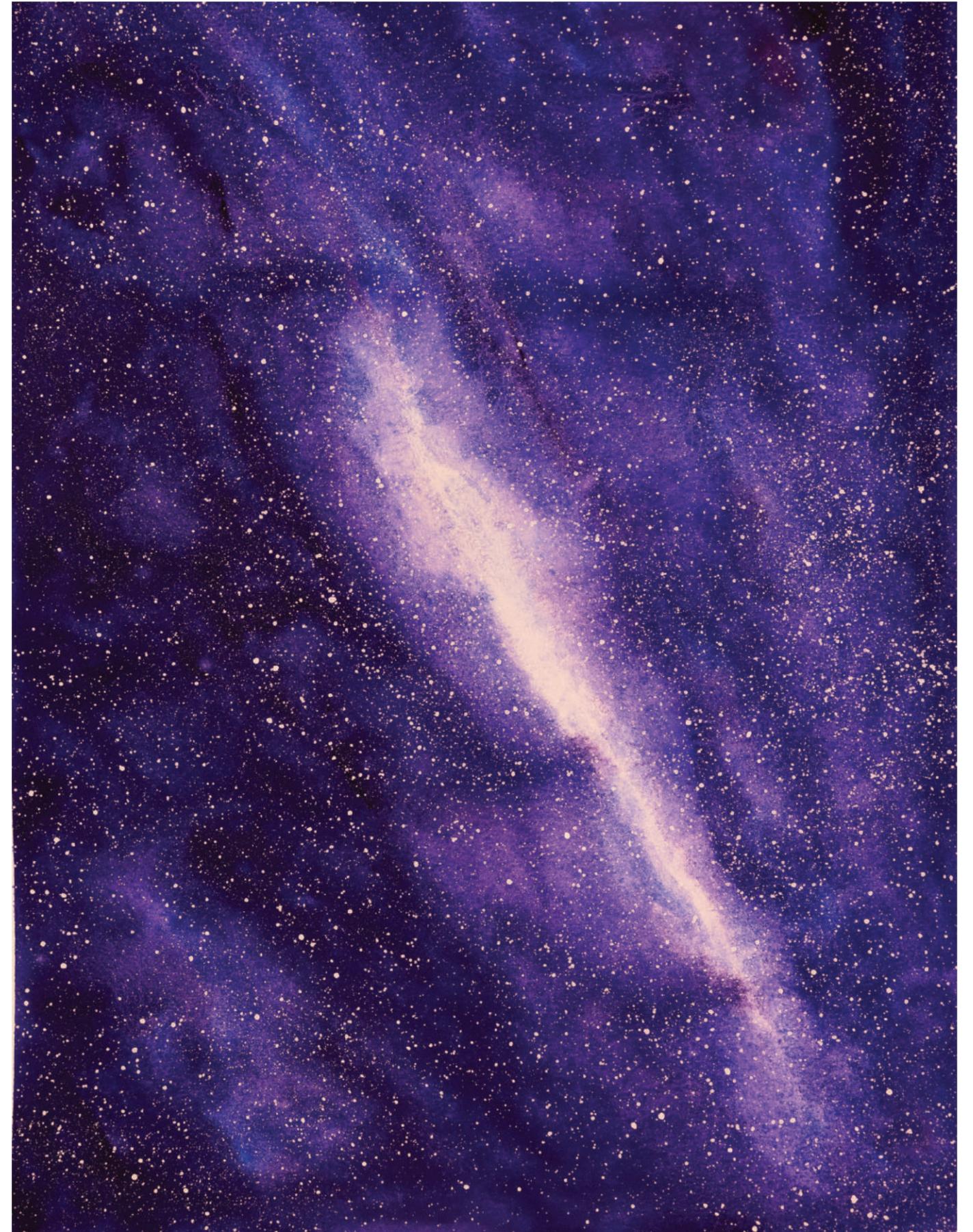
R

150 Rapinis, ail rôti, chips de parmesan, citron, noix de pin

054 Risotto d'orge, homard et Pied-de-Vent, tomates confites aux herbes salées du Bas-du-Fleuve

T

148 Topinambours rôtis au gras de canard





ISSN 2369 7415



CANADA 23 \$
EUROPE 26€
SUISSE 28 CHF
UK 23£