

PETIT JOURNAL GOURMAND

Par Nicole Charest

La cuisine est un partage !

À savourer à toute heure, en ville assis sur le bord du trottoir, à la terrasse des beaux jours, sur la route des vacances ou à la plage, pour ne pas bronzer sans faim.

LE COUREUR GASTRONOME

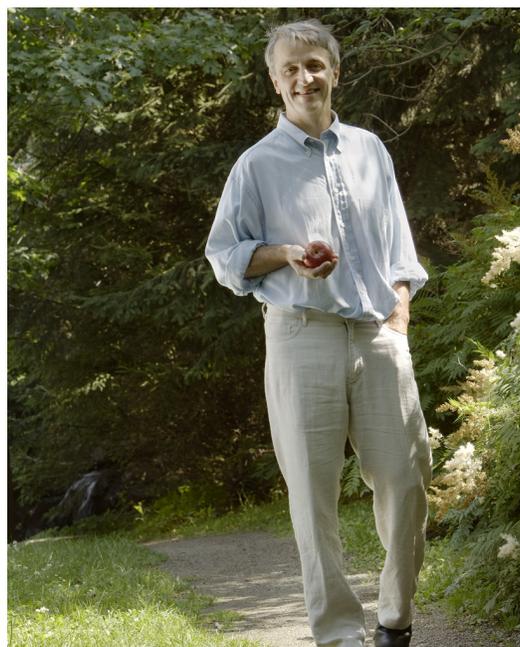
Il tient la forme, le retraité ! Chaque jour, Jean Soulard court ses 10 km, fait le tour des Plaines d'Abraham à longues foulées sportives. Il dit : «Vous démarrez avec dix problèmes, vous terminez avec une seule solution, tout propre dans votre tête. C'est la magie de la course ; elle vous vide l'esprit de l'inutile.»

Après 45 ans de carrière, 35 au Québec dont 20 dans les cuisines du Château Frontenac, le chef Jean Soulard a pris sa retraite des fourneaux – enfin, presque ! Car si «le métier de cuisinier est exigeant (et) qu'il vous pompe tout votre jus», la passion pour les produits n'a pas cessé

de le traverser. Aujourd'hui, énergie intacte, il fait de la radio, de la télévision, chronique dans le Journal de Québec, anime des ateliers de cuisine et promeut dans des conférences, la cuisine santé et les valeurs du terroir.

Deux livres parus au printemps racontent sa philosophie dont l'équilibre est la clé. Si le premier est une réédition révisée d'un livre paru il y a dix ans (nous vous en proposons trois fines recettes (page 39), le second, réalisé à quatre mains avec le nutritionniste Benoît Lamarche, fait la preuve que les plaisirs gourmands et la vie sportive ne sont pas incompatibles. Et qu'on peut penser la cuisine de façon saine sans sacrifier ses saveurs, témoin ce filet de bœuf au sirop d'érable, vrai plat signature dont on trouve dans ce livre la recette, comme bien d'autres classées selon l'endurance et la puissance, les épreuves artistiques ou de longue durée.

Vendéen de naissance, issu de grands parents aubergistes qui cultivaient le bio bien avant qu'on en parle, Jean Soulard n'a rien oublié des bonheurs de la terre. Il la traîne sous ses semelles. On a parlé souvent du jardin d'herbes qu'il avait aménagé dès 1993 sur le toit du Château. «C'était ma thérapie, dit-il, ma façon de récupérer du stress des cuisines.» Il y avait des petits arbres, des fleurs, des fruits et des légumes rares. Il y eut même des poules Chantecler, une race en perdition aujourd'hui recensée à l'Arche du goût, et deux ruches sur le toit, qui procuraient le plus délicieux des miels urbains. Installé depuis 2007



à Baie Saint-Paul, tout en haut du Cap aux Corbeaux, il n'y a pas chez lui de poules, mais il y a deux ruches et un petit jardin où il donne vie aux produits du terroir.

Jean Soulard a toujours misé sur la consommation locale et responsable. «Mes meilleurs souvenirs, dit-il, ce sont tous ces produits que les artisans m'ont proposés. Je me souviens du premier foie gras de la Ferme Basque, du premier fromage de Maurice Dufour, de l'agneau de Charlevoix de Lucie Cadieux, de celui de Kamouraska de Patrick Labrie et de celui de la Bergerie de Margot, en Gaspésie, nourri aux algues. Je me souviens du goût délicat de l'ombre chevalier.» Aujourd'hui porte-parole du programme Fourchette Bleue d'Exploramer qui a recensé une quarantaine d'espèces marines à protéger, il «explore le Saint-Laurent avec ses papilles» et, au meilleur de sa forme, n'en finit pas d'imaginer de nouvelles recettes à partager.

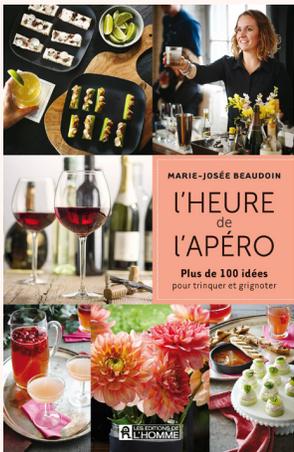
L'Équilibre en cuisine, Jean Soulard, photos Tango, Communiplex, 204 p. 34,95 \$

Le Soulard des sportifs. Plaisirs gourmands et nutrition sportive, Le chef Jean Soulard et Benoît Lamarche, chercheur en nutrition, Les Éditions La Presse, 280 p., 36,95 \$



ON TRINQUE !

Marie-Josée Beaudoin est sommelière. C'est aussi l'alter ego de Patrice Demers chez Patrice Pâtissier, l'une des plus adorables adresses gourmandes en ville ; on y va pour un lunch rapide et on en ressort chaque fois ravi, n'ayant pu résister à acheter quelques douces pâtisseries pour la route ou la maison. Marie-Josée qui dirige le resto et dans une salle attenante, donne des cours de dégustation de vins, avoue sa passion pour les punchs qui mériteraient de revenir à la mode, sa faiblesse pour les bulles, son intérêt pour les produits québécois.



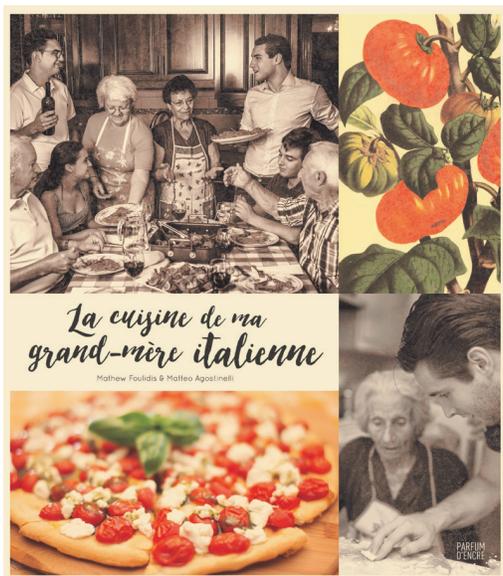
Dans ce petit guide bien utile, elle analyse quelque 88 vins blancs, rouges et rosés, mousseux et champagnes et donne la recette d'une vingtaine de cocktails et autres punchs. Comme elle a beaucoup d'amis chez les chefs, elle a demandé à dix d'entre eux leurs propositions «pour manger en buvant», selon que l'on soit dans une soirée de filles, de gars, en amoureux, dans une fête de famille ou un pique-nique au parc. Mais «pour impressionner», ce sont les suggestions de Patrice qu'il vous faut : gougère au vieux cheddar ou tarte fine aux oignons et anchois, cette dernière recette à savourer avec un pacherenc de Château Montus, selon Marie-Josée. On apprécie !

L'Heure de l'apéro, Marie-Josée Beaudoin, photos Tango, Les Éditions de L'Homme, 192 p., 24,95 \$

L'ITALIE À CŒUR

C'est une histoire de famiglia. Deux garçons de 20 ans, amis d'enfance, ont suivi leur nonna Gina et Carolina dans la cuisine. Ils ont consigné 80 recettes venues des quatre coins de la Botte, transmises oralement de génération en génération, qui ont donné ce livre chaleureux, évocateur du plus important rituel culturel italien : le repas.

Antipasti, primi, secondi, dolci, c'est tout le cœur de l'Italie. La pasta s'y présente de toutes les manières : lasagna, cannelloni, gnocchi, spaghetti, fettucine, lumache, orecchiette, farfalle, fusilli, cavatelli défilent d'une page à l'autre, mais aussi une belle recette de baccalà al forno et une autre de lambata di maiale (carré de porc). À chaque fête son dessert... pastiera, pigna et casciatella à Pâques, crostoli à la grappa au temps du Carnaval, caragnelle pour la Noël, sans oublier les biscotti et le tiramisù. Les dolci, l'inévitable finale sucrée, sont préparés en quantité industrielle dans une petite cuisine en sous-sol sur une grande planche de bois avec l'apport de quelques mains supplémentaires. «Belle occasion, notent les auteurs, de tisser ou renforcer les liens familiaux.» Car ce livre n'est pas qu'une compilation de plats italiens. C'est le plus bel hommage que deux fils puissent rendre à leur nonna, «toujours la dernière à s'attabler». Ê pronto !



La cuisine de ma grand-mère italienne, Matteo Agostinelli et Mathew Foulidis, Parfum d'encrier, 192 p., 24,95 \$

CUISINE DE RUE

Avec les beaux jours nous sont revenus les camions gourmands. Ils sont 25, cet été, à proposer sur une trentaine de sites en rotation une cuisine du terroir québécois mais aussi mexicaine, polonaise, italienne, indienne, américaine, chinoise et thaïlandaise, parfois végétarienne et même gastronomique. C'est ainsi que Jérôme Ferrer, le Grand chef Relais et Châteaux, s'est laissé tenter par un resto au bord du trottoir.

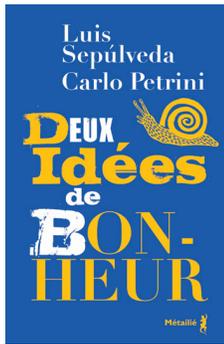


Et comme ce diable d'homme, joufflu et souriant, boulimique d'aventures culinaires, ne fait jamais les choses à moitié, il propose non pas un mais deux camions inspirés de ses restaurants. L'Europea Mobile est un condensé de son restaurant gastronomique de la rue de la Montagne ; Jerry & Ferrer mise sur le casse-croûte Chez Jerry de la côte du Beaver-Hall, premier-né d'une série de franchisés, mais cela est une autre histoire.

Quel que soit celui auquel vous vous arrêterez pour déguster, vous apprécierez. Car comment résister au risotto sanguin de betteraves aux crevettes de Matane, sauce béarnaise ? La guédille de homard, crémeuse de céleri rémoulade au jus de yuzu et beurre à l'ail vous séduira tout autant. Optez-vous pour la poutine du chef, fricassée de pomme de terre et foie gras en cocotte, sauce aux champignons et jus de viande ou choisissez-vous la poutine à Jerry, côtes levées grillées sauce barbecue boucanée maison ? Les douceurs de Sainte Culpabilité vous tentent ? Le comète de pop corn à l'huile de truffe et parmesan vous donnera l'idée d'en faire un habitué de vos parties sur la terrasse : succès assuré. En attendant, courez les événements où l'un ou l'autre des deux camions est annoncé... Vous pouvez même avoir l'Europea Mobile dans votre cour. On raconte que le camion prendrait de temps en temps la route hors Montréal pour propager la bonne nouvelle et faire briller les produits du terroir ailleurs en région. Ah ! On est loin des stands à patates frites qui puaiant la graisse et nécessitaient pour se faire avaler une bonne dose de ketchup...

www.camionderue.com





SOUS LE PARASOL

Ces trois petits livres sont à mettre dans le sac de plage pour ne pas bronzer sans faim. Le premier, aux marges de la fiction, raconte l'histoire de Mauro, jeune cuisinier autodidacte qui traverse Paris à vélo, de place en place, de table en table, jusqu'à l'ouverture de son propre bistro où il est sans cesse occupé à faire quelque chose, nettoyer la salle, éplucher les légumes, aller au marché, choisir ses menus et assurer 70 repas par jour, midi et soir, souvent proche de l'épuisement. «J'arrête. Je suis fatigué. Crevé, épuisé, rincé, rançonné, cassé, brisé, rompu, moulu, vidé, exténué, harassé, claqué, naze. Ça ne se voit pas, mais je suis mort.» Ah! Ce métier dur et solitaire autant que solidaire, n'est pas une sinécure et Maylis de Kerangal à qui l'on doit le lumineux Réparer les vivants, nous le montre avec sensibilité et précision. Un livre à offrir aux apprentis-chefs qui rêvent de gloire et à leurs clients qui ne se doutent pas de ce que la cuisine, lieu de partage, entraîne de sacrifices consentis.

Court mais dense, le second livre placé sous le signe du plaisir qui «est aujourd'hui le plus révolutionnaire, le plus démocratique, le plus humain des objectifs», commence par une conversation sur le bonheur entre l'écrivain chilien Sepulveda à qui l'on doit *Le Vieux qui lisait des romans d'amour*, et Carlo Petrini qui a fondé le mouvement Slow Food. Il se continue par leurs points de vue respectifs sur le futur, celui de la littérature et du «manger local», de l'éducation et du partage, de l'écologie et du politique, réflexions où l'on grappillera plein d'idées pour soi-même dont le droit à la lenteur, «ce droit fondamental de dire : stop, j'ai besoin de temps, c'est moi qui décide de mon rythme et de la direction de mes mouvements». À ce propos, pensée pour les enfants mais intéressant les adultes, on aimera la fable de Sepulveda, *Histoire d'un escargot qui découvrit l'importance de la lenteur*. La responsabilité, la tolérance, le courage et la mémoire s'y trouvent comme points de référence pour comprendre le présent et imaginer l'avenir.

Enfin, au menu de l'été, pour butiner gourmand à travers l'histoire, sorti en 10/18 il y a six ans, préfacé par Mathias Énard qui n'était pas encore prix Goncourt pour *Boussole* mais possédait déjà un restaurant libanais à Barcelone, voici *La cuisine des écrivains*, une anthologie gourmande pour tous les goûts, une dégustation en mots délicats où traversant les siècles, une quarantaine d'auteurs, d'Alphonse Allais à Émile Zola, se mettent à

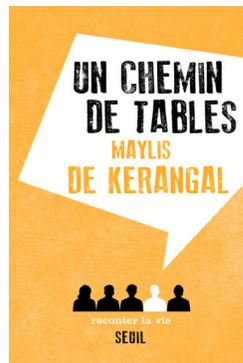
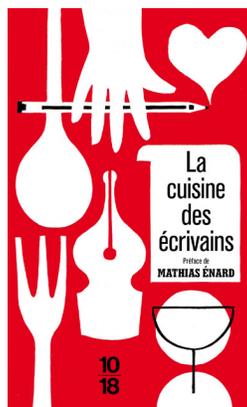


table. Peut-être y trouvera-t-on quelque idée pour apprêter notre repas du soir. Essayons.

Comme dit Énard, «Aucun art n'est aussi proche de la cuisine que la littérature». On commence donc avec un mint julep façon Jules Verne. On continue avec les blinis de Karen Blixen ; ils sont dans *Le Festin de Babette*. La truite de Jean Giono pourrait être un bon choix à moins qu'on ne préfère la dorade de Flaubert où même la lotte à l'américaine par Duras (dans *La Cuisine de Marguerite*). On

saute quelques pages. On reviendra plus tard sur la potée, la fricassée, la choucroute, le pot-au-feu de Brillat-Savarin ou même le civet de lièvre de Taillevent, on est en été que diable et l'été est si court ! Légère à souhait, la mousseline de fraises de George Percec sera parfaite.

On voudra, pour arroser le tout, chanter le vin avec Baudelaire, à moins de déclamer dès avant de passer à table ces vieux vers de Scarron :

Ô le vin délectable
Dont on nous va gorger !
Sobres, loin d'ici ! Loin d'ici, buveurs d'eau bouillie !
Si vous y venez, vous nous ferez faire folie.
(...)
Montrons notre courage :
Buvons jusques au cou.
Que de nous le plus sage
Se montre le plus fou.

Un chemin de tables, Maylis de Kerangal, Collection Raconter la vie, Éditions du Seuil, 112 p., 14,95 \$
Deux idées de bonheur, Luis Sepulveda et Carlo Petrini, Métaillé, 144 p., 25,95 \$
La cuisine des écrivains ou De la littérature à l'estomac, 10/18, 260 p., 13,50 \$

LA CUISINE DE DEMAIN

Dans le 5^e beau grand livre rouge 100 % jeune cuisine d'Omnivore, entre une entrevue avec Michel Troisgros, une évocation d'Alain Chapel, un cahier de cuisine de William Ledeuil, et plein d'autres choses passionnantes comme les vinaigres grand cru, le whiskulte et les piments, se glissent un mini-guide de 8 pages et une sélection de 30 adresses qui font bouger Montréal. On y retrouve nos chefs préférés : Simon Mathys (Accords), Ségué Lepage (Le Comptoir), Marc-André Jetté (Hoogan & Beaufort) et Patrice Demers, lesquels sont déjà nommés dans *L'Heure de l'apéro* de Marie-Josée Beaudoin, mais aussi quelques restaurants à découvrir d'urgence, si ce n'est déjà fait, tels Candide, Manitoba et Orange Rouge. Incontournables : Cul Sec, la cave à vin de Martin Juneau, et la terrasse du Vin Papillon.

Outre son magazine biannuel, *Omnivore* pour qui la cuisine est une résistance, un trait d'union, un vecteur de valeurs et

de patrimoine vivant, propose un guide rouge des 250 meilleures tables de France dont un top ten où l'on retrouve un prix «Sourceurs» attribué cette année à Alex Cruz et Cyril Gonzales de la Société Original, des acharnés du territoire québécois. Enfin, *Omnivore* qui déteste les clivages, se déplace depuis 5 ans en plusieurs lieux du monde pour des rencontres et démonstrations culinaires explosives et généreuses.

L'événement *Omnivore* Montréal sera célébré du 16 au 19 septembre prochains à la Société des arts technologiques : à mettre à l'agenda.

www.omnivore.com



Food-book Omnivore, numéro 05, Contrepoint, 172 p., 36,95 \$

Errata : Dans l'édition d'avril-mai de V&V, en page 38, il fallait lire que L'huile d'olive Joun est disponible dans la boutique Les Douceurs du marché (Marché Atwater) et non pas Les Saveurs du marché. VV