

SUGGESTIONS DE LECTURE
Ma cuisine végétarienne



40

PLEIN AIR | par Alain Demers

Dix destinations pour la famille

AU QUÉBEC, BEAUCOUP D'ENDROITS DE VILLÉGIATURE POUR LA FAMILLE RESTENT MÉCONNUS. IL S'AGIT SOUVENT DE SITES NATURELS OU DE PETITES ENTREPRISES QUI N'ONT PAS LES MOYENS DE SE PAYER UNE CAMPAGNE DE PUBLICITÉ.

Plusieurs destinations sont pourtant des valeurs sûres. Dans bien des cas, il n'en coûte que quelques dollars pour s'y rendre. Voici un petit guide sans prétention de ces lieux à découvrir.

1 CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA NATURE DU LAC BOIVIN

GRANBY, 450 375-3861



Le marais du lac Boivin, un bon endroit pour voir de près des oiseaux aquatiques.

Un sentier pédestre mène à une tour d'observation de 10 m de haut. Le circuit donne sur une passerelle de 40 m enjambant un marécage où abondent canards, hérons et autres oiseaux. Avec bébé dans la poussette, les sentiers pédestres totalisant 10 km sont faciles d'accès.

2 PARC RÉGIONAL DES CHUTES, À BULL

SAINT-CÔME, 1 866 266-2730

Un sentier de 1,5 km permet d'atteindre les chutes, à Bull, lesquelles coulent le long d'une falaise. Leur forme rappelle certains coins montagneux des Antilles. Sauvage mais accessible. Toilettes sèches. Porte-bébé recommandé.

Autres destinations à la page 37 ▶

VISITES GUIDÉES | par Anne Marie Parent

GASPÉSIE

Au rythme de la « grande bleue »

Le programme Fourchette bleue permet de goûter des espèces marines méconnues, telles que ces bourgots dans le vinaigre, servis au café-terrasse La Mer à boire, d'Exploramer.



PHOTO: ANNE MARIE PARENT

DEPUIS QUE JACQUES CARTIER A PLANTÉ SA CROIX À GASPÉ EN 1534, LA GASPÉSIE N'A CESSÉ DE CHARMER LES VISITEURS PAR SA NATURE GÉNÉREUSE. MAIS LES ESPÈCES MARINES NE SONT PLUS AUSSI ABONDANTES QU'AU 16^E SIÈCLE. LE PROGRAMME FOURCHETTE BLEUE CONTRIBUE À PROTÉGER LA RICHESSE DE LA MER.

J'ai fait le tour de la Gaspésie il y a 30 ans. Jacques Cartier y avait accosté bien avant moi. J'avais drôlement envie d'y retourner cette année en raison de ce double anniversaire. Pendant que les célébrations du 475^e battent leur plein, cet été, ma découverte à moi est que l'on mange enfin de bons poissons et fruits de mer frais en Gaspésie. Non, je ne rigole pas. Il y a quelques décennies, il était difficile de se faire servir des produits de la mer locaux dans les restaurants.

Maintenant, les Gaspésiens ont compris que les touristes adorent manger (l'agrotourisme est plus que jamais à la mode) et qu'ils se régalaient d'autant plus que les assiettes sont garnies de délicieux mets en direct de la « grande

bleue ». Toutefois, la morue se fait rare au menu; quand on en trouve, elle vient généralement du Nouveau-Brunswick. Cartier ne serait pas fier: on a presque exterminé cette espèce par la surpêche et pour d'autres raisons que vous découvrirez dans l'exposition photographique *Phoque – la controverse* au complexe muséal Exploramer, à Sainte-Anne-des-Monts.

Par contre, depuis cet été, d'autres poissons et bestioles aux noms parfois poétiques trônent sur les cartes de restaurant et sur les comptoirs des poissonneries certifiées Fourchette bleue: bigorneau, buccin commun (bourgot), capelan, chaboisseau à épines courtes, concombre de mer, cou-teau de mer, crabe araignée, éper-

lan arc-en-ciel, crabe commun (tourteau), crabe des neiges, flétan du Groenland, laitue de mer, limande à queue jaune (sole), mactre de Stimpson, phoque du Groenland. Curiosité garantie!

Programme Fourchette bleue



La dynamique directrice générale d'Exploramer, Sandra Gauthier, rencontrait l'an dernier les personnes qui avaient lancé à Vancouver un programme de protection des espèces marines. L'axe de l'initiative dans ce coin de pays est

Suite à la page 41 ▶

► Suite de la page 35

**LE PROGRAMME
FOURCHETTE BLEUE –
POUR UNE SAINTE GESTION
DES RESSOURCES
MARINES A ÉTÉ LANCÉ
LE 19 JUIN DERNIER.**

de ne pas manger tel ou tel poisson parce qu'il est en danger, indique Mme Gauthier. À son retour de Vancouver, elle a pensé faire plutôt du renforcement positif en créant un programme qui ne dit pas « Ne consommez pas telle espèce menacée », mais plutôt « Découvrez les espèces comestibles méconnues du Saint-Laurent ». Depuis cet été, on encourage donc les gens à manger des produits de la mer originaux et délicieusement apprêtés, que ce soit au res-



Le restaurant de la villa Estevan, aux Jardins de Métis, sert un menu gastronomique Fourchette bleue à 35 \$.

mandé de se reposer et de ne plus aller à la pêche, car debout, dans sa chaloupe, en équilibre instable, elle aurait pu retarder la cicatrisation. Interdiction aussi de jouer au golf!

L'énergique dame, qui passait ses étés dans sa maison de Métis-sur-Mer, s'est tournée vers le jardinage pour se changer les idées. Sans avoir la main verte, elle a réussi à créer de magnifiques jardins. Le restaurant sis dans l'ancienne maison de la famille Reford, la villa Estevan, présente une carte pourvue de plats à base de fruits, de légumes et de fleurs comestibles des plus frais, ainsi que des produits du terroir et un menu Fourchette bleue. La visite des jardins et de l'exposition d'art temporaire (originale et amusante, que les enfants vont apprécier) devrait se compléter par un repas savoureux à la villa Estevan.

Durant tout notre séjour, nous avons fait en sorte de manger dans des endroits arborant le logo Fourchette bleue. Au café-terrasse La Mer à boire, d'Exploramer, Sandra Gauthier nous a fait goûter les bourgots dans le vinaigre, comme on en trouvait dans les bars, un peu comme les œufs dans le vinaigre des tavernes d'autrefois! Il faut aussi faire l'excursion en mer, à partir du quai d'Exploramer, qui permet de découvrir toutes ces espèces que nous montre un guide en les tirant de l'eau. Quelques photos et explications, et hop!, on balance le tout par-dessus bord. Les oursins, bourgots, crabes, étoiles de mer et autres bestioles sont juste « empruntés » à la mer le temps qu'on les admire!



Les Jardins de Métis

taurant ou dans les poissonneries gaspésiennes (déjà une trentaine sont membres du programme!). « Ce sont des espèces marines dont les stocks ne sont pas menacés et les techniques de pêche ou d'élevage non nocives, au-delà d'une certaine limite, pour le milieu marin. »

**INDEX DES ANNONCEURS
DE PRODUITS
PHARMACEUTIQUES**

19 août 2009		↑
Aspirin	8, S12	24-25
Atacand	C-2	38-39
Biphentin	C-3	36-37
Clindoxyl	C-1	
Champix	S5	32-33
Crestor	3	18-19
Epipen	9	34
Fondation des maladies du coeur	4	
Gardasil	6	10-11
Lipitor	S3	31
LifeScan	7-35	
Lyrica	C-4	39 à 41
Olmotec	12-13	14 à 17
Olmotec (Publireportage)	S6-S7	
Plavix	S11	28 à 30
Producteurs laitiers du Canada	S9	



Exploramer est un complexe touristique comprenant un musée, un aquarium, des excursions en mer et le programme Fourchette bleue.

En prônant la diversification de la consommation de produits marins, le programme d'agrément Fourchette bleue permet aux pêcheurs de diversifier leurs prises et ainsi de réduire la surpêche de certaines espèces. « Cette initiative sera étendue au reste du Québec. Déjà, le chef Normand Laprise, du restaurant Toqué!, à Montréal, nous a signifié son intérêt à y participer », raconte Sandra Gauthier. Le petit pictogramme d'une fourchette bleue dans la marge des menus va faire du chemin, c'est garanti! ◀

**INFORMATION
PRATIQUE**

Association touristique régionale de la Gaspésie
1 800 463-0323
www.tourisme-gaspesie.com

Exploramer et le programme Fourchette bleue
Sainte-Anne-des-Monts
418 763-2500
www.exploramer.qc.ca
(la liste des poissonneries et des restaurants certifiés Fourchette bleue s'y trouve)

Jardins de Métis
Métis-sur-Mer
418 775-2222
www.jardinsmetis.com