# COUP de POUCE

*La vie, en plus facile*

Les grandes tendances déco de **2022**

## *La saison du réconfort*

On sort la mijoteuse!
Succulentes boulettes
Recettes à l'orange

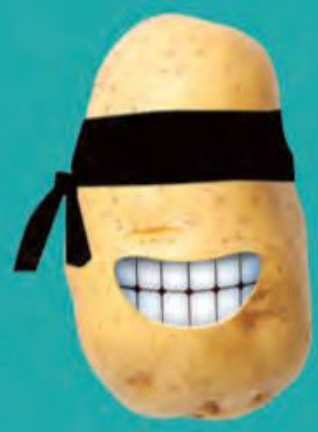
### Beauté
Bonne mine grâce aux vitamines

### Mode
Pleins feux sur les accessoires

### Société
Revoir notre façon de voyager

### Santé
Adieu régime, bienvenue alimentation intuitive!

*Brie fondant aux canneberges*



# On vous fait de l'œil à l'épicerie?




Les fruits et légumes qu'on aime,
on y revient toujours...
même après un petit détour!

Trucs, astuces et recettes
pour petit budget sur

**JaimeFruitsEtLegumes.ca**








FRUITS LÉGUMES



*Geneviève Guertin*
Directrice de publication

# Aimons-nous

Après le visionnement de la série documentaire *J't'aime gros* présentée sur la nouvelle plateforme Vrai (qu'on vous recommande chaudement), on a bien envie de se souhaiter un peu plus de tolérance, d'acceptation et d'amour-propre pour 2022. Parce que, comme l'affirme la nutritionniste Karine Gravel dans notre texte *Finis les régimes, bienvenue alimentation intuitive!*, «l'acceptation de son physique n'est pas une forme de résignation, mais une invitation à ne pas attendre de maigrir pour profiter de la vie». L'existence est si courte! Affranchissons-nous des idéaux impossibles à atteindre et aimons-nous telles que nous sommes. Parce qu'il faut d'abord s'aimer pour être capable d'aimer les autres et d'accepter leurs différences.

Après avoir fait la paix avec notre corps, délectons-nous sans remords de ce superbe brie fondant aux canneberges figurant en couverture de ce numéro. Un délice tout simple à réaliser. Et comme l'hiver est sans contredit la saison du réconfort, on pige sans réserve des idées de recettes dans les dossiers *Ça mijote* et *Amusantes boulettes.*

Pour insuffler un peu de pep, mais aussi d'espoir dans cette année qui s'annonce charnière (finira-t-on par l'enlever, ce masque?), nous vous avons concocté un numéro vitaminé et lumineux qui devrait vous donner envie d'amorcer 2022 à grands coups d'amour (merci, Gerry!).

*~ Bonne lecture!*

***L'équipe Coup de Pouce***

PHOTO: ANDRÉANNE GAUTHIER/C.

# sommaire

JANVIER/FÉVRIER 2022
VOLUME 38
Nº 10




**28**
*Des résolutions responsables*





**106**
*Choisir son canapé sans se tromper*

## À l'agenda

**07** À VOIR, À LIRE, À FAIRE
**11** ENTREVUE AVEC
Pierre-Yves Lord

## Mode&beauté

**13** LA TENDANCE
À vos marques!
**14** MODE
Pleins feux sur les accessoires
**22** 1 PIÈCE 3 LOOKS
Un pantalon de cuir
**24** BEAUTÉ
L'ABC des vitamines beauté
**28** BEAUTÉ
Des résolutions responsables
**32** TROUVAILLES
**34** SOLUTIONS BEAUTÉ
Des astuces pour avoir l'air reposé

## Ma vie

**37** PERSO
Adieu, vie d'avant!
**40** PSYCHO
Je t'écris mon amour
**42** SANTÉ
Finis les régimes, bienvenue alimentation intuitive!
**46** SOCIÉTÉ
Comment voyagerons-nous dans l'avenir?
**50** FAMILLE
Le harnais de la discorde
**54** TRAVAIL
Musique: outil supplémentaire ou source de distraction?
**56** PARENT
Le sens du sacrifice

## Cuisine

**59** ON AIME
L'orange
**62** MENU DE SEMAINE
Vite fait, bien fait
**70** MENU DU WEEK-END
Week-end gourmand
**79** BOULETTES
Amusantes boulettes
**88** MIJOTEUSE
Ça mijote!
**96** MANGER LOCAL
La carotte

## Maison

**99** LA TENDANCE
Minuit, le soir
**100** DÉCO
Les grandes tendances 2022
**106** PRATIQUE
Choisir son canapé sans se tromper
**110** TROUVAILLES

**03** ÉDITO
**114** INDEX




*Page couverture*

*Photo* ***Tango Photographie/c***
*Stylisme culinaire* ***Nataly Simard***
*Stylisme accessoires* ***Caroline Simon***

floravi

Pour la santé sexuelle
de la femme

# La santé sexuelle féminine au centre de notre quotidien

Conçu au Canada, Floravi a pour but de répondre aux besoins de la santé sexuelle des femmes en se démarquant par ses valeurs axées sur **la santé sexuelle et le bien-être féminin**. Nos produits ont été conçus en étroite collaboration avec une équipe de **sexologues**, de **gynécologues** et de **physiothérapeutes** pour garantir la meilleure qualité des produits.

floravi.com /FloraviCanada /FloraviCanada




Exerciseurs Kegel, lubrifiant intime à base d'eau & nettoyant antibactérien Steri-clean

Procurez-vous les produits Floravi chez:

Jean Coutu · uniprix · familiprix · Brunet · Accès>pharma chez Walmart

« Vous vous êtes posé la question.
Oui, je porte une culotte Always Discreet. »




Culottes Always Discreet Boutique. Épouse les formes de votre corps.
Vous garde aussi au sec.

© 2020 P&G

# À l'agenda

*à voir*
*à lire*
*à faire*

## Crash de Les Louanges

*à ne pas manquer!*



**Celui qui a remporté le Juno de l'Album francophone de l'année et trois Félix au Gala de l'ADISQ pour *La nuit est une panthère* est de retour avec du nouveau matériel. Pour nous faire patienter jusqu'à la sortie de son deuxième album complet intitulé *Crash*, Vincent Roberge, alias Les Louanges, nous a offert en 2021 trois simples pas piqués des vers. Et comme il le chante sur la pièce du même titre, on a bien envie de lui demander: «Qu'est-ce que tu me fais?» Parce que Les Louanges, avec sa dégaine et son timbre uniques, a le don de nous transporter dans des endroits dont on ignorait même l'existence. Pour voir l'artiste de Lévis à l'œuvre sur scène, on consulte son site.**

***Crash verra le jour le 21 janvier.***
***Pour info: leslouanges.com***
**JOËLLE BERGERON (JB)** ›››

PHOTO: ALEX BLOUIN/C.

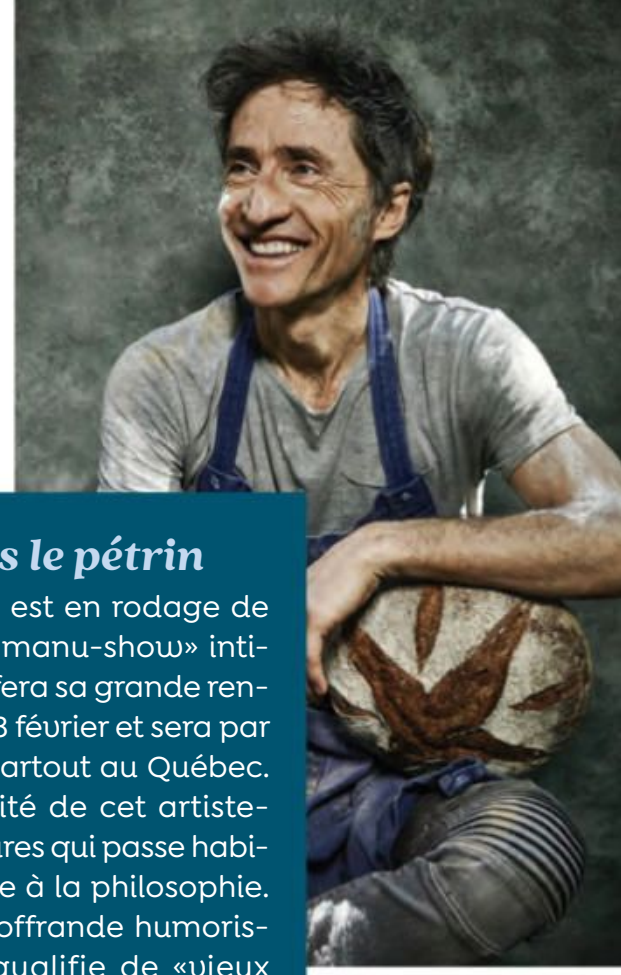


## À faire!

### Visiter les profondeurs du fleuve

Écrite par Rébecca Déraspe et Annick Lefebvre, puis mise en scène par Alexia Bürger, la pièce *Les filles du Saint-Laurent* a d'abord été présentée au théâtre national de La Colline, à Paris. L'auteure de ces lignes a eu la chance de voir un bref extrait de cette fresque chorale juste avant que les interprètes ne s'envolent pour l'Europe… et elle en aurait pris bien plus! L'histoire? Un soir, le fleuve (personnifié par Elkahna Talbi) se déchaîne et recrache sept corps le long de ses berges. Le lendemain, neuf personnages dispersés de Côteau-du-Lac à Blanc-Sablon en font la macabre découverte. On s'attarde ensuite au choc de la découverte et aux émois qui en découlent.

***Au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui, du 18 janvier au 12 février*** **JB**



## À voir!

### Un clown *Dans le pétrin*

Emmanuel Bilodeau est en rodage de son deuxième «one-manu-show» intitulé *Dans le pétrin.* Il fera sa grande rentrée montréalaise le 3 février et sera par la suite en tournée partout au Québec. On aime l'authenticité de cet artiste-boulanger-à-ses-heures qui passe habilement de la niaiserie à la philosophie. Pour cette seconde offrande humoristique, celui qui se qualifie de «vieux jeune» papa de quatre enfants partage ses réflexions, fait revivre ses personnages préférés tout en faisant du pain sur scène. Un bien beau programme!

***Info: emmanuelbilodeau.com*** **JB**

# Sur nos écrans de cinéma




## ILLUSIONS PERDUES

***Drame historique de Xavier Giannoli***

Campée dans la France du 19e siècle, cette adaptation française du chef-d'œuvre littéraire d'Honoré de Balzac est tout simplement délectable. Comme dans le roman-fleuve original, on y présente les désillusions d'un jeune poète d'Angoulême (Benjamin Voisin) qui, en déménageant à Paris pour tenter de vivre honnêtement de son art, comprend que tout autour de lui a une valeur marchande: la presse, l'art, la politique et même l'amour. On apprécie les jeux de pouvoir des personnages, la distribution cinq étoiles (notamment composée de notre Xavier Dolan national) ainsi que l'exubérance des banquets.

***Sortie: 21 janvier***




## NOUVEAU-QUÉBEC

***Drame de Sarah Fortin***

Ce premier long métrage d'une réalisatrice prometteuse nous transporte tout près du 55e parallèle nord. Présenté comme un huis clos des grands espaces, il raconte l'histoire d'une citadine (Christine Beaulieu) qui revient dans la ville minière de Schefferville pour y disperser les cendres de son défunt père. Elle et son amoureux (Jean-Sébastien Courchesne) doivent rester sur place plus longtemps que prévu puisqu'ils font l'objet d'une enquête policière. En suivant leurs faits et gestes, on est non seulement témoin de l'animosité entre les populations allochtone et autochtone de la région, mais aussi des répercussions de la fermeture d'un site minier sur le moral des habitants.

***Sortie: 4 février***




## NORBOURG

***Thriller financier de Maxime Giroux***

Qui ne se souvient pas de l'affaire Norbourg qui a fait les manchettes de la Belle Province au milieu des années 2000? Librement inspiré de ce scandale financier touchant 9200 investisseurs floués, ce drame montre comment le président-directeur général de Norbourg, Vincent Lacroix, et son audacieux complice, Éric Asselin, ont réussi à détourner des centaines de millions de dollars grâce, entre autres, à l'utilisation de prête-noms. On se laisse emporter par le jeu crédible des deux acteurs principaux, Vincent-Guillaume Otis et François Arnaud, ainsi que par le crescendo dramatique qui nous tient sur le bout de notre siège.

***Sortie: 18 février***

**- ÉDITH VALLIÈRES**

PHOTOS: CARL LESSARD/C (EMMANUEL BILODEAU); ÉRIC MYRE/C (*DOUTE RAISONNABLE*).

# Sur nos écrans télé

## Doute raisonnable

Julie Perreault montre une fois de plus l'étendue de son talent dans cette série policière axée sur les crimes sexuels. Alice Martin Sommer, une policière d'expérience aux loisirs surprenants (on ne veut pas trop vous en dire!), se joint au Groupe d'investigation sur les crimes à caractère sexuel. Entourée d'une équipe ayant elle aussi des squelettes dans le placard, elle tente d'élucider des crimes complexes qui font tristement écho aux féminicides et aux viols trop souvent à la une des journaux.




***Dès le 3 janvier, le lundi, à 21 h, à ICI Radio-Canada Télé***

## Aller simple

Marc Beaupré, Éric Bruneau, Caroline Dhavernas, Nathalie Doummar, Anick Lemay, Rémi-Pierre Paquin, Anie Pascale, Luc Picard et Samian composent l'impressionnante distribution de ce nouveau thriller psychologique. La prémisse: un hélicoptère est forcé d'atterrir au milieu de nulle part. À bord, six inconnus qui se rendaient au domaine d'un milliardaire sous des prétextes différents. Alors que tout ce beau monde qui n'a rien en commun attend les secours (dans un chalet un peu crade qui n'a rien à voir avec la richissime destination initiale), les accidents mystérieux et les disparitions se succèdent.

***Dès le 12 janvier, le mercredi, à 20 h, à Noovo***

## Lac-Noir

Tout est glauque et un brin étrange à Lac-Noir, un petit village isolé des Laurentides. Ce suspense aux rebondissements multiples raconte l'histoire d'une policière de la ville, campée par Mélissa Désormeaux-Poulin, qui débarque dans une communauté tissée serrée dans le but de retrouver le partenaire disparu du chef de police. Au fil de l'intrigue, d'autres disparitions surviennent et la liste des suspects s'allonge. La production a fait appel à un artiste de renommée internationale pour la conception d'imposants maquillages d'effets spéciaux arborés par certains comédiens. Ça promet!




***Dès le 3 février, à Club Illico*** **JB**

*nos découvertes*

# Dans nos oreilles

PRÉSENTÉ PAR qub MUSIQUE

## Deux albums d'ici à se procurer



### Vis-moi, de La Bronze

La Bronze passe chez Audiogram pour son nouvel album *Vis-moi*: un ensemble de pièces sensibles, intenses, qui redéfinissent joliment l'affirmation de soi. Suffit d'ouvrir l'oreille au premier extrait, «L'habitude de mourir», pour bien le saisir. Dans une pop parfois réjouissante, souvent touchante, l'auteure-compositrice-interprète à la magnifique voix persiste et signe dans un chemin qui lui va décidément bien. ***Sortie le 28 janvier, chez Audiogram***



### *Live Slow Die Wise*, de Geoffroy

Et si on se questionnait sur la société? C'est ce que Geoffroy a eu envie de faire sur *Live Slow Die Wise*, troisième album coréalisé par nul autre que Louis-Jean Cormier. Cupidité, égo, superficialité, froideur… C'est face à ces travers que l'artiste se dresse, sur fond d'une prenante musique folk. Loin de s'enfoncer dans le négatif, Geoffroy propose plutôt des touches de lumière, ici et là, pour mieux pointer son but: profiter de la vie en pleine conscience. ***Sortie le 19 janvier***



## Phare sur ailleurs

### *Brightside*, de The Lumineers



Retour en musique pour The Lumineers, qui nous a fait attendre deux ans son quatrième album: *Brightside*. Si l'on en croit les extraits «Brightside» et «Big Shot», le groupe américain, qui a connu la gloire grâce au succès «Ho Hey», poursuit son accrocheuse lignée folk rock. La patience en aura valu la peine… et c'est un défi de ne pas fredonner avec la formation dès les premières notes.

***Sortie le 14 janvier, chez Dualtone Records***

**– MÉLISSA PELLETIER** ›››

## À L'AGENDA



# À écouter!

### Album et concert anniversaire pour Angèle Dubeau et La Pietà

Pour souligner les 25 ans de son ensemble pour cordes et piano composé uniquement de femmes, la violoniste virtuose présentera en février un album intitulé *Elle* (au singulier parce que chaque femme est unique). Les pièces figurant sur ce disque seront ensuite jouées sur scène. Les musiciennes interpréteront aussi quelques pièces d'*Immersion*, l'album le plus récent de la violoniste.

***Info: concerts.angeledubeau.com/elle*** **JB**

# À faire!

*nos découvertes*

### Se laisser émouvoir par la danse

La compétition télévisée *Révolution* ne cesse de nous le prouver: la danse est fédératrice et créatrice d'émotions brutes. Si les danseurs des trois saisons passées ont réussi à nous charmer à travers l'écran de notre téléviseur, imaginez ce que ce sera en vrai! Porté par des chorégraphies de Team White et mis en scène par Serge Denoncourt, le spectacle a été légèrement redéfini. Pandémie oblige, les dates annulées ont été reportées, mais des supplémentaires ont aussi été ajoutées.

***Info: revolutionentournee.com*** **JB**



# 3 livres à lire

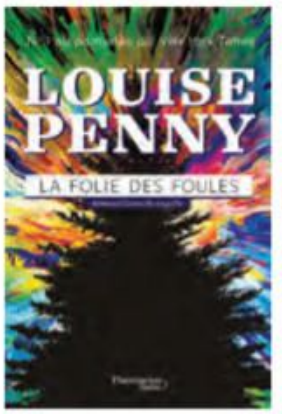



## NAUETAKUAN, UN SILENCE POUR UN BRUIT

***De Natasha Kanapé Fontaine***

Natasha Kanapé Fontaine a quitté tôt la communauté innue de Pessamit. C'est au contact de l'art que la poète s'est reconnectée à ses racines et a commencé à militer pour les droits des Autochtones. Monica, l'héroïne de son premier roman, vit la même épiphanie au vernissage d'une artiste anichinabée. Son choix: continuer la guerre contre elle-même ou faire la paix avec son âme pour poursuivre la lutte collective. De Vancouver au Mexique, elle part sur la route de son identité arrachée pour la raccommoder, une perle à la fois. Brodé de mythologie, le récit expose les blessures transgénérationnelles des pensionnats et laisse filtrer l'espoir que les jeunes parviennent à les refermer durablement.

***Éditions XYZ, 364 pages, 24,95 $***




## LA FOLIE DES FOULES

***De Louise Penny***

Louise Penny ne perd pas de temps. Alors que la pandémie n'a pas encore poussé ses derniers râles, l'Estrienne publie un dix-septième polar, dans lequel les masques tombent et les accolades sont spontanées. Les extrémistes ne sont toutefois pas partis se coucher. Entre Noël et le jour de l'An, l'enquêteur Armand Gamache est requis pour assurer la sécurité lors de la conférence d'une statisticienne aux théories inflammables. L'ambiance est explosive. Des coups de feu éclatent. Ils ne tuent personne, mais embrasent les esprits à Three Pines. L'intrigue est assortie d'une réflexion sur la liberté d'expression en milieu universitaire.

***Traduit de l'anglais par Lori Saint-Martin et Paul Gagné, Flammarion, 520 pages, 32,95 $***




## MADAME HAYAT

***D'Ahmet Altan***

Fazil devient un homme à une époque où les arrestations arbitraires et les descentes à l'aube font trembler la Turquie. L'étudiant en littérature découvre une palette de nouveaux sentiments auprès d'une femme mûre, aux courbes pleines et à l'insouciance affriolante, et auprès d'une camarade d'université, brillante et réfléchie, semblable à lui. Cet «équilibre étrange et scandaleux», trouvé entre deux lignes parallèles et passionnelles, l'aidera à se libérer de la peur qui étrangle son pays à cœur de jour. Que cette histoire d'amour flamboyante ait été écrite en prison, par un intellectuel arrêté à la suite du putsch de 2016, ajoute à sa douloureuse beauté.

***Traduit du turc par Julien Lapeyre de Cabanes, Actes Sud, 272 pages, 39,95 $***

**- LAURA MARTIN** ❤

PHOTO: LAURENCE LABAT/C (ANGÈLE DUBEAU).



PHOTO: GAËLLE/C.



# Entrevue avec Pierre-Yves Lord

**Cet hiver, l'animateur sera à la barre de deux émissions célébrant les mots. On le verra également pour la première fois (et peut-être pas la dernière!) camper un personnage de fiction. Entretien avec un communicateur curieux et touche-à-tout.**

*Par Joëlle Bergeron*

***Vous produirez et animerez* Conte pis raconte, *un magazine en 10 épisodes traitant entièrement de littérature jeunesse. Comment mettrez-vous celle-ci en valeur?***

Les formats seront courts. Il y aura des ateliers d'illustrateurs, des entrevues d'auteurs par des enfants, des suggestions de livres, etc. On trouvait qu'il y avait peu d'émissions consacrées à la littérature jeunesse. J'avais aussi envie de donner une voix à nos illustrateurs et à nos auteurs.

***À qui s'adressera-t-on? Aux parents ou aux enfants?***

Les deux! On souhaite que ça s'écoute bien en famille. Il y a des segments qui sont pour et par les jeunes, d'autres qui ont un ton un petit peu plus adulte, mais de façon générale on s'adresse à la famille.

***Vous abordez la littérature comme bougie d'allumage de la créativité. Comment exprimez-vous la vôtre?***

Quand j'étais jeune, ma mère me disait — et c'était un peu un reproche, mais bon! — que je tournais tout en jeu et qu'il n'y avait pas moyen d'être sérieux. Et j'ai gardé ça. C'est ma façon de mettre un peu de folie et d'exprimer ma créativité dans tout, ou presque.

***Vous piloterez la deuxième saison de* La fin des faibles. *Dans le descriptif, on promet de mettre encore plus l'accent sur les textes. De quelle façon?***

Ce que je peux dire, c'est qu'il va y avoir moins de concurrents et qu'on va les suivre plus longtemps. La structure de la compétition a été revue, afin qu'on s'attache un peu plus aux concurrents. On va aussi les suivre dans leur processus d'écriture et de création.

***On vous verra au printemps dans un premier rôle de fiction [il incarnera Jean-Robert dans* De Pierre en fille*]. Comment s'est déroulé le tournage?***

Ç'a été super le fun, et c'est tout ce qui comptait pour moi. Je n'ai pas d'expérience; je ne suis pas Patrice Robitaille ni Sarah-Jeanne Labrosse. Dès que j'ai compris ça, il ne me restait plus qu'à m'amuser. J'ai fait mon possible en profitant de chaque seconde pour apprendre.

### LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET

***Pensées pour moi-même*** de Marc Aurèle. Cet empereur romain a écrit des trucs sur la philosophie stoïcienne et des réflexions sur la vie. C'est encore très moderne.

### LA SÉRIE QU'IL REGARDE

***The Office***, version américaine. Je capote là-dessus! Il y a tellement de séries! Tu ne peux pas tout voir. Ça m'a pris un épisode pour comprendre tout l'engouement que ç'a avait suscité quand c'est sorti.

### LA MUSIQUE QU'IL ÉCOUTE

Ces temps-ci, j'écoute beaucoup de dub, du **Lee Scratch Perry**. La musique jamaïcaine, ça me fait relaxer.

### L'ARTISTE SUR SON RADAR

Comme je me suis remis au *deejaying*, je regarde pas mal de DJ sur Instagram: **TSHA**, au Royaume-Uni, **Folamour**, en Europe. J'aime suivre ces gens-là, leur façon de faire, le genre de musique qu'ils mettent. Ça me permet de faire des découvertes. ❤

***Conte pis raconte* atterrira sur ICI TOU.TV en février, la série *De Pierre en fille* sera offerte sur TOU.TV Extra en avril et la deuxième saison de *La fin des faibles* sera diffusée en mars à Télé-Québec.**

# Rien ne guérit les feux sauvages plus rapidement






CLINIQUE ÉPROUVÉ EN CLINIQUE

**Prochaine génération de traitement pour les feux sauvages**

**avec du fluorure d'étain**

## tout va bien se passer

myclera.ca

# À vos marques!

**À chaque début d'année, on se promet de se remettre en forme. Et si l'on choisissait des vêtements à la fois beaux et performants pour se motiver?**

***1.*** **CHAUSSURES DE COURSE** en matériaux recyclés, avec maille respirante et renfort de talon en TPU, 179,95 $, à saucony.ca. ***2.*** **CHAUSSURES DE COURSE** en nylon et élasthanne, 160 $, à underarmour.ca. ***3.*** **SOUTIEN-GORGE** en polyester et élasthanne, 50 $, à underarmour.ca; TP-TTG. ***4.*** **MANTEAU** en polyester, nylon et élasthanne, 130 $, chez Lolë et à lolelife.com; TP-TG. ***5.*** **SOUTIEN-GORGE SPORT** en polyester et élasthanne, 75 $, chez Lolë et à lolelife.com; TP-G. ***6.*** **POIDS**, de 1,99 $ à 24,99 $, chez Sports Experts et à sportsexperts.ca. ***7.*** **LEGGING** en bouteilles de plastique recyclées et élasthanne, 118 $, à rosebuddha.com; 00-14. ***8.*** **CAMISOLE** en coton biologique et élasthanne, 60 $, à rosebuddha.com; TP-TG. ***9.*** **MONTRE FITBIT** Charge 5 avec GPS, 222,99 $, chez Sports Experts et à sportsexperts.ca. ***10.*** **SHORT** en nylon et élasthanne, 70 $, à underarmour.ca; TP-TTG. ***11.*** **SHORT** en nylon et élasthanne, 90 $, chez Sportive Plus et à sportiveplus.com; X-3X. ❤

*Le soutien-gorge sport offre un soutien maximal qui prévient l'affaissement de la poitrine et les douleurs au dos.*

PAR ISABELLE VALLÉE; STYLISME: MARIE-SOPHIE TÉTRAULT ET ROXANNE CHAGNON; PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE/C.

# Pleins feux sur les accessoires

**Ils apportent la touche finale à notre tenue, mais encore faut-il savoir les agencer. Voici 7 looks sublimés par des accessoires très tendance cet hiver.**

*Stylisme: Camille Internoscia*
*Photographe: Andréanne Gauthier/c*
*Direction artistique: Elsa Rigaldies*
*Direction mode: Isabelle Vallée*



**ROBE** en polyester recyclé et polyester, 225 $, chez Michael Kors et à michaelkors.ca; TTP-TG
**SURCHEMISE** en polyester, 115 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca; TP-TG
**DOUDOUNE** sans manches en polyamide, 39,99 $, chez H&M et à hm.com; TP-TG
**CEINTURE** en polyuréthanne, 16 $, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TG
**BOTTES** en cuir, 240 $, chez Maguire et à maguireshoes.com
**BOUCLES D'OREILLES** en laiton plaqué argent sterling, 30 $, à horacejewelry.com

## Bien entourée

Comme on enfile le même manteau pendant des mois, on le transforme en un clin d'œil en y superposant une ceinture de cuir.



**CEINTURE** en cuir, 58 $, chez Aritzia et à aritzia.com; TTP-TG




**CEINTURE** réversible en cuir, 118 $, chez Michael Kors et à michaelkors.ca; P-TG



**CEINTURE** en cuir, 49 $, chez Simons et à simons.ca; P-G

**T-SHIRT** en viscose, nylon et élasthanne, 89,50 $, chez Club Monaco et à clubmonaco.ca; TP-TG
**VESTE** en polyester, 59,99 $, Mango, chez La Baie et à labaie.com; TP-P/M-G
**TRENCH** en polyester, 105 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca; TP-TG
**PANTALON** en coton, 69 $, chez Simons et à simons.ca; 24-32
**FOULARD DE TÊTE** en laine, 90 $, à heirloomhats.com
**CHAÎNE DE LUNETTES** en plastique, 15 $, chez Aldo et à aldoshoes.com
**LUNETTES DE SOLEIL** en acétate, 74,57 $, à optimaleoptique.com

# Incognito

Hiver comme été, on protège nos yeux du soleil avec des verres fumés de qualité, que l'on suspend au bout d'une chaîne plutôt que de les placer sur la tête. Non seulement c'est très en vogue, mais ça empêche les branches de trop s'écarter...



**LUNETTES DE SOLEIL** en acétate, 180 $, Kate Spade, à katespade.com



**LUNETTES DE SOLEIL** en plastique recyclé, 65 $, Parafina, chez Simons et à simons.ca



**LUNETTES DE SOLEIL** en plastique, 178 $, chez Michael Kors et à michaelkors.ca ›››

MISE EN BEAUTÉ: ALEXIA BAILLAGEON AVEC LES PRODUITS LANCÔME ET ANS BRASIL; ASSISTANTE-PHOTOGRAPHE: VANESSA BROSSARD; MANNEQUIN: RACHEL (NEXT).



**CHANDAIL** en viscose Lenzing^mc Ecovero^mc et nylon, 54,90 $, chez Reitmans et à reitmans.com; TTP-TTTG
**CHOU** en polyester, 8 $, chez Suzy Shier et à suzyshier.com
**BOUCLES D'OREILLES** en laiton plaqué or, 44 $, à pilgrimjewellery.ca
**COLLIER** en argent sterling plaqué or 14 carats, 150 $, Treasure Box, à lemanoir.com
**COLLIER** en acier inoxydable plaqué or, 35 $, à twentycompass.com
**COLLIER** en laiton, laiton recyclé et zinc plaqué or, 59 $, à pilgrimjewellery.ca



**BRACELET** plaqué rhodium, 16,90 $, chez Reitmans et à reitmans.com

# Enchaînée

Cette saison, les chaînes à gros maillons ont la cote. On les trouve même sur nos sacs et nos souliers.



**BOUCLES D'OREILLES** en argent sterling, 25 $, à sarahbijoux.ca



**COLLIER** en acier, 12,99 $, chez H&M et à hm.com



**COLLIER** en métal plaqué or 22 carats et verre, 139 $, PAR ICI Jewellery, chez Simons et à simons.ca

# Au chaud!

Notre écharpe ne nous quittera pas jusqu'au printemps! On l'aime moelleuse, douce et très grande. Un petit truc pour créer un look à la fois tendance et original: on en ceinture notre taille en laissant pendre les extrémités.



**FOULARD** en laine, acrylique et nylon, 78 $, chez Aritzia et à aritzia.com



**FOULARD** en polyester, 59,50 $, chez Frank and Oak et à frankandoak.com



**FOULARD** en acrylique, 89,99 $, Barbour, à altitude-sports.com

**TRICOT** en nylon, polyester et viscose, 165 $, chez UCHUU et à uchuumontreal.com; TU

**VESTE** en polyuréthanne, 69 $, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TTG

**FOULARD** en polyester, 49,90 $, chez RW&CO. et à rw-co.com

**BOUCLES D'OREILLES** en argent sterling plaqué or 14 carats, 55 $, Treasure Box, à lemanoir.com

**BAGUE** en argent sterling plaqué or 14 carats, 125 $, Treasure Box, à lemanoir.com

**BAGUE** en argent sterling plaqué or 14 carats, 95 $, Treasure Box à lemanoir.com

**PANTALON** en coton et élasthanne, 175 $, chez Michael Kors et à michaelkors.ca; 00-12

**BAS** en coton biologique, polyamide et élasthanne, 5,99 $, chez Simons et à simons.ca

**SOULIERS** en suède, 280 $, chez Jean-Paul Fortin et à jeanpaulfortin.com

**POUF** en laine et viscose, 239,99 $, chez EQ3 et à eq3.com ›››

**CHANDAIL** en polyester et élasthanne, 29 $, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TTG
**PANTALON** en polyuréthanne, 128 $, à yogajeans.ca; 24-34
**CEINTURE** en polyuréthanne, 95 $, chez UCHUU et à uchuumontreal.com; P-M
**GANTS** en cuir, 79,90 $, chez Zara et à zara.com
**MONTRE** en acier plaqué or, 164 $, à pilgrimjewellery.ca
**BRACELET** en laiton recyclé, 69,99 $, chez H&M et à hm.com
**BARRETTE** en acétate, 5 $, à horacejewelry.com



**GANTS** en cuir doublés de cachemire, 175 $, à lacanadienneshoes.com; 6,5-8,5

# Objets de désir

Anciennement l'apanage des femmes fatales comme Marilyn Monroe et Audrey Hepburn, les gants longs reprennent du galon. On n'hésite surtout pas à les adopter pour ajouter une touche de style à notre manteau chaud!



**GANTS** en cuir doublés de laine, 144,99 $, Hestra Dress, à altitude-sports.com; 6-8



**GANTS** en cuir et soie, 99 $, chez Simons et à simons.ca; 7-8



**GANTS** en cuir et tricot, 89 $, à harricana.qc.ca

# Ça cloche

Le chapeau de type bob se décline dans toutes les matières. Si l'on préfère une coupe plus classique, on choisit un modèle en feutre.



**CLOCHE** en feutre, 129 $, à harricana.qc.ca; 56-59



**BOB** en polyuréthanne, polyester et acrylique, 45 $, chez Aritzia et à aritzia.com; P-G



**BOB** en polyester, 49,98 $, Outdoor Research, à altitude-sports.com



**CHAPEAU** en feutre, 275 $, à heirloomhats.com; P-G ›››

**HAUT** en polyester, 95 $, chez UCHUU et à uchuumontreal.com; P/M-G/TG

**JUPE** en polyuréthanne, 49 $, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TG

**MANTEAU** en nylon, 109 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca; TP-TG

**CHAPEAU** en polyester, 29 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca; P-M/M-G

**BOTTES** en polyuréthanne et zinc, 135 $, chez Aldo et à aldoshoes.com

**SAC** en polyuréthanne, 44,99 $, chez Call It Spring et à callitspring.com

**BAGUES** en résine, de 5 $ à 10 $ ch., à horacejewelry.com

**BOUCLES D'OREILLES** en vermeil, 55 $, à twentycompass.com

# L'affaire est dans le sac!

**Le fourre-tout est idéal pour celles qui transportent leur vie partout où elles vont! C'est d'ailleurs pour mieux s'y retrouver qu'on le choisit muni de plusieurs compartiments.**



**FOURRE-TOUT** en nylon matelassé, 275 $, chez Rudsak et à rudsak.com



**FOURRE-TOUT** en polyester et polyuréthanne, 49,90 $, chez Zara et à zara.com



**FOURRE-TOUT** en cuir recyclé, 69 $, chez Simons et à simons.ca



**FOURRE-TOUT** en cuir et cuir grainé, 298 $, chez Michael Kors et à michaelkors.ca

**COL ROULÉ** en modal, nylon et élasthanne, 145 $, chez UCHUU et à uchuumontreal.com; 01-04
**TRICOT** en laine recyclée, viscose Lenzing^mc Ecovero^mc, nylon et cachemire recyclé, 219 $, chez Banana Republic et à bananarepublic.gapcanada.ca; TP-TTG
**PANTALON** en polyester, 94,95 $, chez GAP et à gapcanada.ca; 24-35
**SAC** en polyuréthanne, 159,99 $, chez Lambert et à designlambert.com
**LUNETTES** Avenue Eyewear en acétate, à partir de 99 $, chez Optoplus et à optoplus.com
**BAGUES** en laiton plaqué or, 48 $ ch., à pilgrimjewellery.ca ❤

# MULTI-GÉNÉRATION - MULTI-ÂGE - MULTI-SOINS






## Une solution naturelle pour **DIMINUER L'APPARENCE DES RIDES**

Cette BB crème de beauté pour le visage combine les avantages de soins hydratants, correcteurs, réparateurs et rehausseurs d'éclat avec ses 25 ingrédients naturels, aux extraits de plantes biologiques.

**BIOLOGIQUE – 100% NATURELLE**

**95% du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique**

100% VEGAN

LE PANIER BLEU

ÉCO-GESTES

FABRIQUÉ AU QUÉBEC

BioActif.quebec

# Un pantalon de cuir

## 3 looks

**Il est sculptant, audacieux et très tendance, mais pas toujours facile à porter... Voici de bonnes idées pour l'adopter!**

*Par Isabelle Vallée*



### Professionnel

Le pastel adoucit le côté rock du pantalon.

**Haut** en polyester recyclé et polyester, 165 $, chez Michael Kors et à michaelkors.ca; TTP-TG. **Trench** en polyester, 95 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca; TP-TG. **Souliers** en polyuréthanne, 54,99 $, chez Call it Spring et à callitspring.com.

**Pantalon** en polyuréthanne et polyester, 89,90 $, chez RW&CO. et à rw-co.com; TTP-TG.

STYLISME: CAMILLE INTERNOSCIA; PHOTOS: JULIEN FAUGÈRE/C; MISE EN BEAUTÉ: NATHALIE DODON; MANNEQUIN: BIANCA (DULCEDO).



## *Fashion*

Le look monochrome plaît, car il est à la fois minimaliste et chic. On apporte une touche de fantaisie au moyen d'un accessoire, par exemple un sac pailleté.

**Veste** en polyester et élasthanne, 95 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca; TP-TG. **Mules** en cuir, 98 $, chez Aldo et à aldoshoes.com. **Sac** en polyuréthanne, 29,99 $, chez H&M et à hm.com. **Boucles d'oreilles** en argent, 70 $, Treasure Box, à lemanoir.com.



## *Décontracté*

En mélangeant les textures, comme dans cet ensemble, on obtient une tenue décontractée, mais très stylée.

**Tricot** en acrylique, 39 $, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TG. **Bottes** en cuir végétalien, 135 $, chez Vero Moda et à veromoda.ca. **Tuque** en polyester et acrylique, 14,99 $, chez Old Navy et à oldnavy.gapcanada.ca.

# D'autres pantalons de cuir



En cuir, 259 $, chez Zara et à zara.com; 26-29.



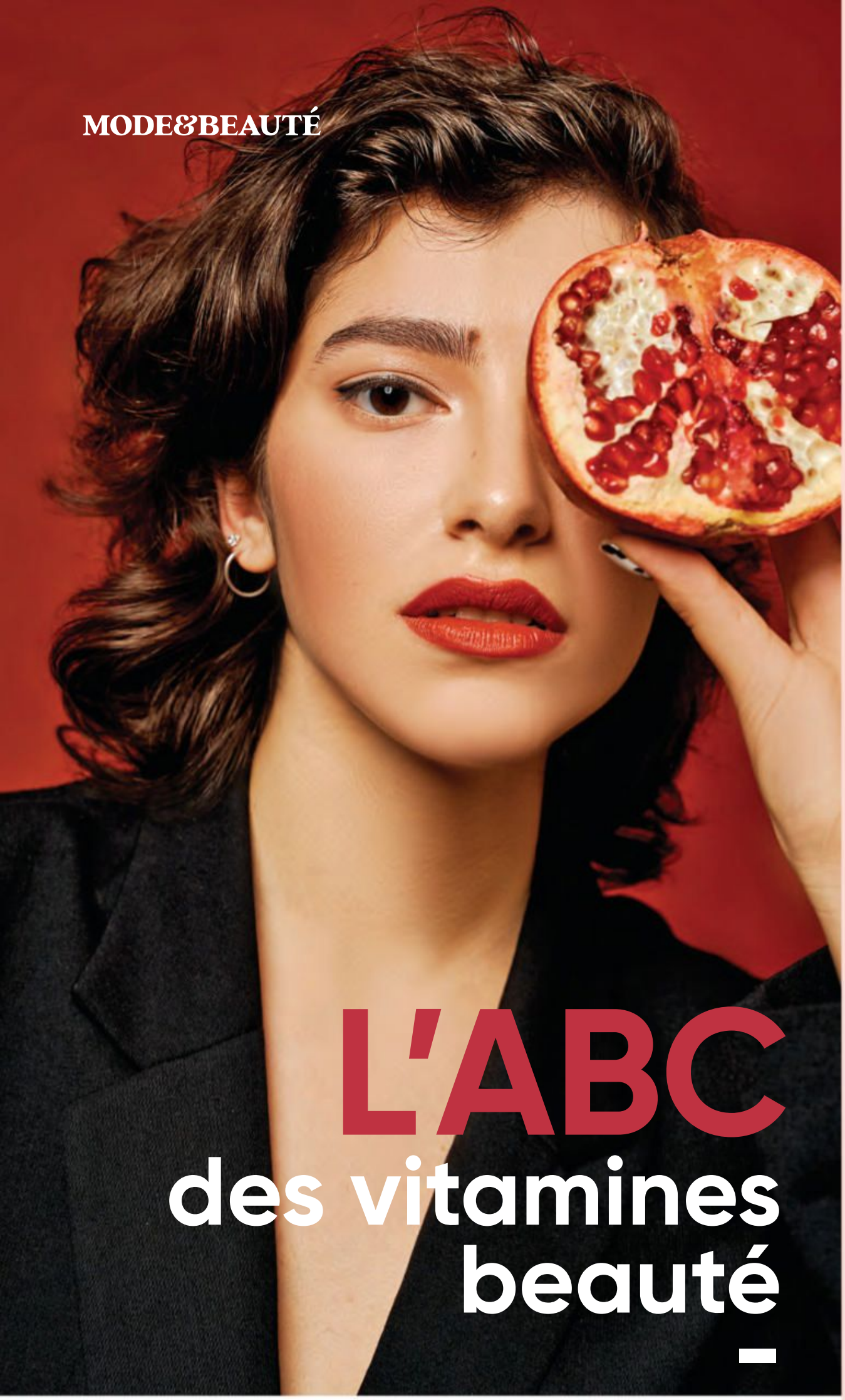
En cuir synthétique, 69,95 $, chez Penningtons et à penningtons.com; 12-24.



En polyester, polyuréthanne et élasthanne, 64,90 $, chez Reitmans et à reitmans.com; 00-22.



En cuir végétalien, 148 $, chez Aritzia et à aritzia.com; 00-12. ❤



# L'ABC des vitamines beauté

**On connaît le rôle essentiel des vitamines dans l'alimentation. Qu'en est-il de leur utilité dans la composition des soins pour la peau? Parce que les vitamines sont réputées pour leurs bienfaits antioxydants depuis de nombreuses années, elles demeurent des ingrédients cosmétiques prisés, à l'efficacité éprouvée. Zoom sur cinq vitamines que renferment souvent nos petits pots.**

*Par Jessica Dostie*

## Vitamine A

### Son action sur la peau

«Aussi connue sous le nom de rétinol, la vitamine A a depuis longtemps fait ses preuves dans l'industrie cosmétique», lance d'entrée de jeu la formatrice internationale pour la marque québécoise IDC, Nancy Labonté. «C'est assurément la vitamine la plus connue pour son efficacité, études cliniques à l'appui.» Atténuation des rides – même profondes – et des ridules, protection contre les radicaux libres, stimulation de l'élastine, diminution des taches pigmentaires, traitement de l'acné: le rétinol fait tout! Pas étonnant, donc, qu'on trouve de la vitamine A autant dans des crèmes antirides que dans des soins illuminateurs ou des formules destinées à unifier le teint.

Trop beau pour être vrai? «Cette vitamine donne des résultats vraiment extraordinaires, mais elle cause souvent des irritations et des rougeurs, rappelle Nancy Labonté. C'est une belle molécule. À ce jour, elle est l'ingrédient le plus testé. Si son efficacité a été prouvée maintes et maintes fois, c'est aussi la vitamine la moins bien tolérée par la peau.» Sans oublier qu'il s'agit d'un photosensibilisant notoire. On devrait donc éviter de s'exposer au soleil quand on l'utilise. «C'est pour cette raison que la plupart des compagnies préfèrent n'en mettre que dans leurs crèmes de nuit», ajoute-t-elle.

Afin de minimiser les réactions cutanées que peuvent causer des crèmes ou des sérums contenant du rétinol, on y va graduellement. Nancy Labonté suggère par exemple d'habituer notre peau au produit en l'appliquant un soir sur deux, voire une ou deux fois par semaine, pour commencer. On atténue les irritations en misant par exemple sur une crème riche et hydratante à superposer à notre sérum au rétinol.

### Dans notre assiette

Les légumes et les fruits orangés, comme la carotte, la patate douce et la citrouille, de même que les légumes verts feuillus se révèlent d'excellentes sources de vitamine A. Si la consommation de ces aliments ne constitue pas en soi une cure de jouvence, ils demeurent indispensables afin de préserver la santé de plusieurs organes, non seulement la peau, mais aussi les yeux, révèle Marie-Ève Labonté, professeure adjointe à l'École de nutrition de l'Université Laval.

PHOTOS: STOCKSY/E; BRUNO PETROZZA/C.

bon à savoir

**La vitamine A rend notre peau plus sensible au soleil. Quand on fait une cure de rétinol, on prend donc soin d'appliquer une protection solaire contre les UVA et les UVB (FPS 50+) chaque matin, et ce, beau temps, mauvais temps. Si on passe la journée dehors, on renouvelle l'application aux deux heures.**

# Vitamine $B_3$

## Son action sur la peau

Le plus souvent appelée niacinamide sur nos flacons — et à ne pas confondre avec la niacine, une autre forme de la $B_3$ —, cette vitamine attire de plus en plus l'attention, et pour cause: «Elle restaure la fonction barrière de la peau, apaise les rougeurs et estompe les taches tout en donnant de l'éclat au teint. Elle aide à réguler la production de sébum et agit comme un anti-inflammatoire, ce qui contribue à diminuer l'acné et à accélérer la cicatrisation», énumère Nancy Labonté. Et ce n'est pas tout: ses propriétés antiâges et hydratantes ont été largement documentées.

D'après l'experte des ingrédients actifs chez IDC, la notoriété de la niacinamide devrait par conséquent continuer à grimper. «La vitamine $B_3$ aurait dû devenir populaire il y a longtemps. Elle offre autant de bienfaits que d'autres vitamines et a peu d'effets indésirables, puisqu'elle est très bien tolérée, même par les peaux sensibles. Je ne pense pas que le rétinol va perdre sa place, en raison de son efficacité inégalée, mais je prédis qu'on parlera bientôt autant de vitamine $B_3$ que de vitamine C», l'autre vedette de l'heure en matière d'ingrédients cosmétiques.

## Dans notre assiette

Afin de ne pas manquer de vitamine $B_3$ dans notre alimentation, il nous suffit de consommer diverses sources de protéines, qu'elles soient végétales ou animales. «Viande, volaille, poisson, lait, œufs, légumineuses et noix sont les meilleures sources de vitamine $B_3$», résume la professeure en nutrition Marie-Ève Labonté. Les produits céréaliers à grains entiers en contiennent également.

# Vitamine $B_5$

## Son action sur la peau

Bien connue pour son effet réparateur sur la peau, les cheveux et les ongles, la vitamine $B_5$, panthénol de son petit nom, est par ailleurs réputée pour corriger les problèmes de déshydratation en luttant contre les pertes en eau. «La vitamine $B_5$ est un peu différente des autres vitamines, parce qu'elle n'offre pas de bienfaits antirides ou antiâges», souligne Nancy Labonté. Appliqué localement, le panthénol améliore toutefois visiblement l'hydratation de la couche cornée, soit la couche superficielle de la peau.

Cet ingrédient chouchou des soins antirougeurs est, de plus, doté d'excellentes propriétés cicatrisantes, puisqu'il stimule le renouvellement cellulaire. Pas étonnant que de nombreux soins réparateurs après-soleil en soient gorgés!

## Dans notre assiette

«La vitamine $B_5$ est très répandue dans notre alimentation», indique Marie-Ève Labonté. Ainsi, une assiette équilibrée contenant une bonne source de protéines (viande, poisson, produit laitier), des céréales, sans oublier des fruits et légumes en abondance — les végétaux devraient couvrir environ la moitié de notre assiette, fait-elle valoir — comblera nos besoins.

# Vitamine C

## Son action sur la peau

Utilisée depuis des décennies dans les soins de la peau, la vitamine C figure toujours aujourd'hui parmi les ingrédients cosmétiques les plus prisés sur le marché, notamment en raison de ses bienfaits antiâges testés et approuvés. Comment agit-elle? Particulièrement riche en antioxydants, la vitamine C neutralise les radicaux libres produits entre autres par les rayons UV, le stress et la pollution, à l'origine du vieillissement prématuré.

Au-delà de son effet antiride, la vitamine C illumine le teint grâce à son action ciblée sur les mélanocytes, les cellules responsables de la pigmentation cutanée. «La vitamine C a un effet éclaircissant, résume Nancy Labonté. Elle atténue les taches pigmentaires, uniformise le teint et en révèle l'éclat, peu importe notre type de peau.» Ce n'est pas compliqué, elle a tout bon pour nous faire un teint de pêche!

## Dans notre assiette

Selon Marie-Ève Labonté, le brocoli et le chou de Bruxelles constituent deux des meilleures sources de vitamine C, tout comme bon nombre de légumes verts. Les fruits et les légumes orangés, en particulier les poivrons rouges, jaunes et orange, en sont aussi gorgés.

**Découvrez notre shopping de produits vitaminés à la page suivante.**

# Vitamine E

## Son action sur la peau

Un vieux truc de grand-mère consiste à appliquer le contenu d'une gélule de vitamine E sur notre peau sèche, afin de la nourrir en profondeur. Ce n'est pas anodin: la vitamine E, «très nutritive et hydratante», est l'ingrédient émollient par excellence, confirme Nancy Labonté. D'ailleurs, elle est l'alliée naturelle des crèmes à la texture ultrariche. «La vitamine E a, elle aussi, des propriétés antioxydantes et antirides, mais on la connaît davantage pour sa capacité à assouplir la peau, à la nourrir et à en diminuer les rougeurs.»

Un ingrédient actif qui convient également aux peaux atopiques les plus fragiles: «On obtient de très bons résultats dans le traitement des dermatites ou de l'eczéma, parce que cette vitamine a aussi des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et calmantes.»

## Dans notre assiette

Rares sont les carences en vitamine E dans nos pays industrialisés, soulève Marie-Ève Labonté. «C'est d'ailleurs le cas pour toutes les vitamines mentionnées précédemment», précise-t-elle. L'exemple type d'une assiette remplie de vitamine E? Une salade-repas composée de légumes verts feuillus, de noix et de grains entiers, rehaussée d'une vinaigrette à base d'huile végétale. ›››

### Vitamine A

*1.* Un baume-sérum concentré qu'on applique comme un cache-cernes. **Bâton contour des yeux** au rétinol, de Peace Out, 37 $, chez Sephora et à sephora.com

### Vitamine $B_3$

*2.* Un deux-en-un qui lisse et hydrate la peau des paupières et fixe les fards: **Base anticernes et fard à paupières** Hydro Grip, de Milk, 32 $, chez Sephora et à sephora.com *3.* Ce soin rééquilibrant enrichi de niacinamide promet un teint éclatant: **Sérum** Promise, de KEYS Soulcare, 40 $, à keyssoulcare.com

### Vitamine $B_5$

*4.* Conçu pour les peaux fragilisées après une intervention dermatologique, ce gel réparateur fait aussi des merveilles pour les peaux sèches et irritées: **Soin accélérateur de réparation épidermique** Cicaplast Gel B5, de LaRoche-Posay, 20 $, en pharmacie et à laroche-posay.ca *5.* Ce sérum à la texture légère réhydrate l'épiderme sans lourdeur ni effet gras: **Gel hydratant B5**, de SkinCeuticals, 94 $, à skinceuticals.ca

### Vitamine C

*6.* Un hydratant léger pour les peaux mixtes et grasses: **Hydratant pour le visage** à la vitamine E, de Malin+Goetz, 65 $, chez Sephora et à sephora.com, etiket.ca et malinandgoetz.ca *7.* Une formule innovatrice pour exfolier l'épiderme en douceur et raviver l'éclat de notre teint: **Disques quotidiens éclat resurfaçant** GlowFix Peel, d'IDC, 51,99 $, en pharmacie et à idcdermo.com *8.* Ingrédients vedettes riches en vitamine C, la prune de Kakadu et la plaquebière ravivent l'éclat et illuminent le regard: **Crème pour les yeux à la vitamine C** Berry Bright, de Kora Organics, 68 $, à thedetoxmarket.com et sephora.com *9.* Outre la vitamine C, ce sérum doux et non photosensibilisant contient du thé noir bio pour raffermir, lisser et rendre la peau éclatante: **Sérum éclat à l'infusion de Thé Noir et à la vitamine C**, de Teaology, 33 $, en pharmacie et à teaologyskincare.ca ❤

# Prenez le contrôle de votre santé vaginale

Dites adieu à la sécheresse vaginale et accueillez le **soulagement prolongé**





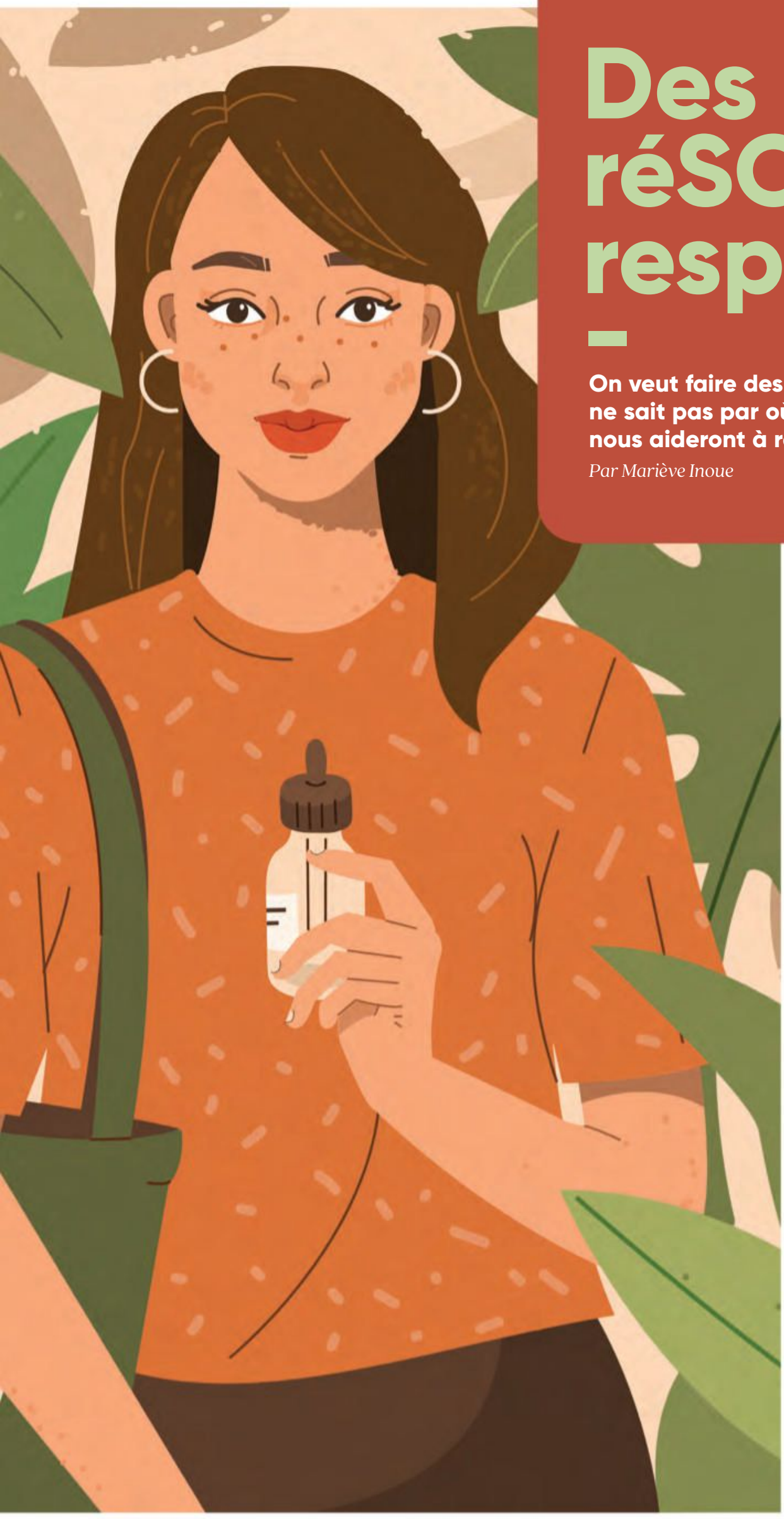


Trouvez **l'équilibre** après vos règles ou après des relations intimes

pHemme MC

## PAS DE DOULEUR, PAS D'INCONFORT!

- Confortable à insérer, pas de douleur
- Prérempli, pas de dégât
- Gel transparent, propre et inodore



# Des réSOLUTIONS responsables

**On veut faire des choix plus responsables, mais on ne sait pas par où commencer? Ces 12 résolutions nous aideront à repenser notre routine beauté.**

*Par Mariève Inoue*

De l'écologie à l'origine des ingrédients en passant par les tests sur les animaux, il y a plusieurs facteurs à considérer lorsqu'on veut faire des choix responsables lors de l'achat de produits. On peut vite se sentir dépassée! La simple intention de recycler un article peut devenir un casse-tête. «Nous avons effectué un sondage à l'échelle globale dont les résultats montrent que même si 81 % des gens aimeraient faire des choix plus durables, moins de 6 % d'entre eux ont agi concrètement pour protéger la planète au quotidien», révèle Valérie Gagnon, gestionnaire des communications chez Garnier.

Alors, par où commencer? De plus en plus de marques adoptent une façon de faire moins dommageable pour l'environnement, que ce soit dans leurs processus de fabrication, leurs emballages ou leurs choix d'ingrédients. Certaines élaborent des stratégies pour utiliser moins d'eau ou être carboneutres, tandis que d'autres se concentrent sur la production locale ou le fait de redonner à la communauté. Tous ont un rôle à jouer, y compris le consommateur. «On ne peut pas simplement claquer des doigts et tout changer, met en contexte Laura Shartun, acheteuse de catégorie à The Detox Market. Mais si l'on opère tous de petits changements, cela peut quand même faire une différence.» Voici des pistes qui nous aideront à effectuer un pas dans la bonne direction.

PHOTOS: BRUNO PETROZZA/C (PRODUITS); SHUTTERSTOCK/E (ILLUSTRATION).

## Magasiner local

Privilégier les marques québécoises et canadiennes réduit les effets polluants engendrés par le transport des ingrédients et des produits, et ce faisant, on encourage l'économie locale. On a la chance d'être bien servies en matière de produits de soins et de maquillage conçus et fabriqués ici!

*1.* **Vernis à ongles** T'as Ben Raisin, de BKIND, 16 $, à bkind.com *2.* **Masque** Concombre & Avocat, de Clayton Shagal, 49 $, en salon et à claytonshagal.com *3.* **Démaquillant micellaire** Argan & Lavande, de DEUX Cosmétiques, 28 $, à deuxcosmetiques.com *4.* **Crème radiance-GLOW**, de Reversa, 60 $, en pharmacie et à reversa.ca *5.* **Gel de douche** Le Rituel Verger, de SELV, 16 $, à selvrituel.com *6.* **ÉCLAT Ultra Sérum Nourrissant**, de FEY Cosmetics, 51 $, à feycosmetics.com




## N'acheter que l'essentiel

«On se fait bombarder de promotions alléchantes, et il serait facile de remplir notre salle de bains de produits dont on n'a pas nécessairement besoin», fait remarquer Laura Shartun. Prendre le temps de réfléchir avant d'acheter une énième crème hydratante ou un nouveau baume à lèvres aidera à réduire notre consommation générale (et la pollution liée aux emballages et au transport). Et en prime, on économisera.

## Se procurer les grands formats de nos produits préférés

Pour les essentiels de notre routine qu'on rachète à répétition, pourquoi ne pas opter pour de grands formats? À long terme, on réduit la quantité d'emballages nécessaires et la pollution liée à leur transport. ›››

*1.* **Sérum** à l'acide hyaluronique Plum Plump, format 60 ml, de Glow Recipe, 76 $, chez Sephora et à sephora.ca *2.* **La crème** True Cream Moisturizing Bomb, format 100 ml, de Belif, 81 $, chez Sephora et à sephora.ca *3.* **Nettoyant crème moussante hydratante**, format 562 ml, de CeraVe, 20,99 $, en pharmacie et à pharmaprix.ca




## Éviter les produits à usage unique

Lingettes démaquillantes, disques de coton, timbres de tous genres et masques en feuille: les produits qu'on jette après une seule utilisation s'accumulent et finissent, pour la plupart, dans nos dépotoirs. Si l'on a l'habitude d'employer des lingettes démaquillantes, on les troque contre une version biodégradable et on les réserve pour les voyages. On trouve aussi de plus en plus de tampons démaquillants qu'on peut laver à la machine. «Il y a tant de petits changements qu'on peut faire! La clé est d'en trouver qui s'intègrent facilement dans notre quotidien pour s'assurer d'être constantes», dit Valérie Gagnon.

## Encourager les marques qui font des choix plus écologiques et éthiques

Si certaines marques créent des produits en petite quantité, ou même sur demande, d'autres revoient leurs processus en usine. «Par exemple, Garnier a économisé 3670 tonnes de plastique vierge en 2019, en privilégiant le plastique recyclé pour ses emballages», affirme Valérie Gagnon. La marque a aussi réduit sa consommation en eau et ses émissions en dioxyde de carbone. Elle a également créé, en partenariat avec National Geographic Storytellers, du contenu vidéo qui porte sur les choix écologiques en lien avec l'industrie de la beauté afin d'éduquer les consommateurs.

D'autres entreprises engagées versent une partie de leurs profits à certains organismes. Par exemple, Caudalie remet 1 % de son chiffre d'affaires à des associations qui œuvrent à la protection de l'environnement par l'entremise du programme *1 % for the Planet*. Pour sa part, The Detox Market choisit ses marques et produits de manière à aider le consommateur à se procurer des articles de soins de la peau et de maquillage plus verts, aux ingrédients vérifiés et sans cruauté animale.

*1.* **Soin hydratation intense** To the Rescue, de Noughty, 14,99 $, en pharmacie et à pharmaprix.ca *2.* **Masque Instant Détox** Vinergetic C+, de Caudalie, 48 $, chez Caudalie, Sephora, à caudalie.com et sephora.ca *3.* **Crème-Sérum illuminatrice** Pinea-C FPS30 Green Labs, de Garnier, 22,99 $, en pharmacie, à pharmaprix.ca et jeancoutu.com




*1.* **Hydratant Water-Lock**, de Tata Harper, 91 $ (83 $ la recharge), à thedetoxmarket.ca et sephora.ca *2.* **Trio de crayons à maquillage** Of the Earth, d'AXIOLOGY, 46 $, à thedetoxmarket.ca *3.* **Base protectrice d'éclat** «re» evolve, de RMS Beauty, 55 $ (42 $ la recharge), à thedetoxmarket.ca et sephora.ca




## Choisir des produits aux emballages recyclables ou rechargeables

L'emballage des produits de beauté est une des façons dont l'industrie pollue la planète. «Plus de 120 milliards d'emballages de produits de beauté sont fabriqués chaque année, et une grande partie finit dans les centres d'enfouissement de déchets», affirme Laura Shartun. D'où l'importance de choisir des produits dont les emballages se recyclent.

«On remarque aussi une hausse de popularité des emballages rechargeables», poursuit-elle. Dans ce cas, on peut simplement acheter une recharge – qui nécessite moins d'emballage et est moins lourde à transporter – lorsqu'on finit notre crème hydratante ou notre gel douche. Un choix sensé, surtout pour les basiques qu'on doit constamment racheter!

## Simplifier notre routine beauté

Les routines de soins aux étapes multiples ont la cote depuis quelques années. En réalité, on peut s'en sortir avec beaucoup moins. «Quand on est adepte des petits pots, tenter de réduire notre routine à trois ou quatre étapes nous aide à faire des choix plus pratiques et durables», suggère Laura Shartun. Certains produits sont polyvalents: en choisissant une huile hydratante qui convient aussi bien au visage et au corps qu'aux cheveux, ou un soin visage qui remplace un sérum, une crème pour les yeux et une crème hydratante, on vient d'éliminer plusieurs produits dans notre routine.

## Porter attention à la façon dont les marques obtiennent leurs ingrédients

«L'approvisionnement responsable est un autre aspect sur lequel les marques se penchent de plus en plus, et cela influence le côté éthique des affaires», soulève Laura Shartun. Certaines compagnies font particulièrement attention en choisissant leurs fournisseurs: «Nous voulons que nos ingrédients soient produits et récoltés de manière responsable et durable. Cela concerne aussi les agriculteurs, les terres utilisées, les pratiques agricoles, les communautés locales et bien d'autres aspects de l'approvisionnement», dit Valérie Gagnon. On se renseigne donc sur les pratiques des marques qui nous intéressent pour faire des choix judicieux.

## Rechercher certaines certifications

«Ecocert est intéressante, car elle couvre de nombreux aspects, des ingrédients à la santé humaine», indique Laura Shartun. Elle nomme aussi Leaping Bunny, qui nous assure qu'un produit est sans cruauté animale. Elle ajoute cependant que l'obtention de ces certifications «peut être coûteuse et demander énormément de temps, surtout pour les petites marques», dont plusieurs ont déjà intégré des pratiques durables et sont engagées à être responsables. Ce n'est donc pas parce qu'une marque ne détient pas une certification particulière qu'il faut la bouder. Mais les certifications peuvent quand même nous aiguiller dans nos achats.




## Intégrer des produits solides à notre routine

Comportant très peu ou pas du tout d'eau, ils demandent aussi moins d'emballage que les produits liquides. Ils sont d'ailleurs souvent emballés dans du carton plutôt que du plastique, et comme ils sont plus compacts et concentrés, leur transport requiert aussi moins d'énergie. Et parce qu'ils ont tendance à durer plus longtemps, on finit par en racheter moins souvent!

**Shampooing solide** à l'Avoine, de Klorane, 13,99 $, en pharmacie.



## Finir nos produits

Cela peut paraître simple, mais s'efforcer de finir nos produits de beauté avant d'en entamer de nouveaux contribue à réduire le gaspillage.

Petit conseil: si l'on a acheté une crème hydratante ou un sérum dont on est finalement plus ou moins satisfaite, on peut toujours s'en servir ailleurs sur notre corps, question de vider le contenant avant de s'en débarrasser.

## Réutiliser et recycler les emballages de nos produits

Les boîtes décoratives et les jolis pots en verre sont parfaits pour ranger de petits objets, comme des bijoux. Pour les autres emballages, on prend le temps de bien les rincer et d'en retirer la pompe, au besoin, car cette partie n'est souvent pas recyclable. Quelques marques ou détaillants offrent aussi des programmes de recyclage. Comme ces pratiques peuvent différer d'un endroit à l'autre, on fait également l'effort de s'informer sur les matières acceptées dans le bac de recyclage là où l'on vit. ❤




On a testé

# La brume infinie rechargeable rehausseur de boucles Bounce.me, de DesignMe

*C'est quoi:* Des soins capillaires véganes, sans cruauté, sans sulfates, sans parabènes et sans gluten, tous conçus à Montréal. La brume permet d'obtenir des boucles ou des ondulations définies tout en renforçant les follicules pour prévenir les cassures.

*On aime:* C'est la première fois que j'essaie un produit qui enraye totalement mes frisottis. Je l'utilise au sortir de la douche après avoir appliqué le baume à friser de la même marque. Il est également fantastique pour faire disparaître les petits cheveux rebelles, les jours suivant le lavage. J'aime son parfum frais, la légèreté de sa brume et le fait qu'on puisse se procurer des recharges, afin de réutiliser notre flacon de plastique. De plus, pour un produit vendu en salon, son prix est raisonnable.

*On aime moins:* Rien du tout!

***Le prix: 34 $ (24 $ la recharge), en salon et à designmehair.ca***




*trouvailles*

*Par Isabelle Vallée*

# Parfum d'automne

Imaginons-nous en train de déambuler tranquillement dans une forêt en admirant les couleurs de l'automne québécois. Après la promenade, on s'enroule dans une couverture bien chaude et l'on admire le feu qui brûle lentement dans la cheminée. Voici ce que nous rappelle la nouvelle fragrance unisexe *REPLICA Autumn Vibes*, de Maison Margiela. Ce parfum frais et boisé présente des notes de sapin baumier, de cardamome, de cèdre, de mousse et de baies rouges. Un vrai plaisir pour l'odorat!

***166 $ les 100 ml, chez Sephora et à sephora.com***




# Des vêtements éthiques et confortables

La marque québécoise Holive propose des basiques intemporels (jupes, t-shirts, molletons et pantalons) entièrement dessinés et fabriqués au Québec. On aime particulièrement la surchemise en laine vert olive ou gris charbon, qui sied à toutes les silhouettes. Pour ne plus jamais avoir froid! ***Info à holiveatelier.com*** ❤



Botte en suède doublée de peluche polaire, 200 $, à cougarshoes.com



Botte à crampons avec intérieur en laine nous protégeant jusqu'à des températures de -30 °C, 260 $, à olangcanada.com



Botte en cuir pleine fleur doublée de laine, imperméable et fabriquée au Québec, 345 $, à bottesanfibio.com

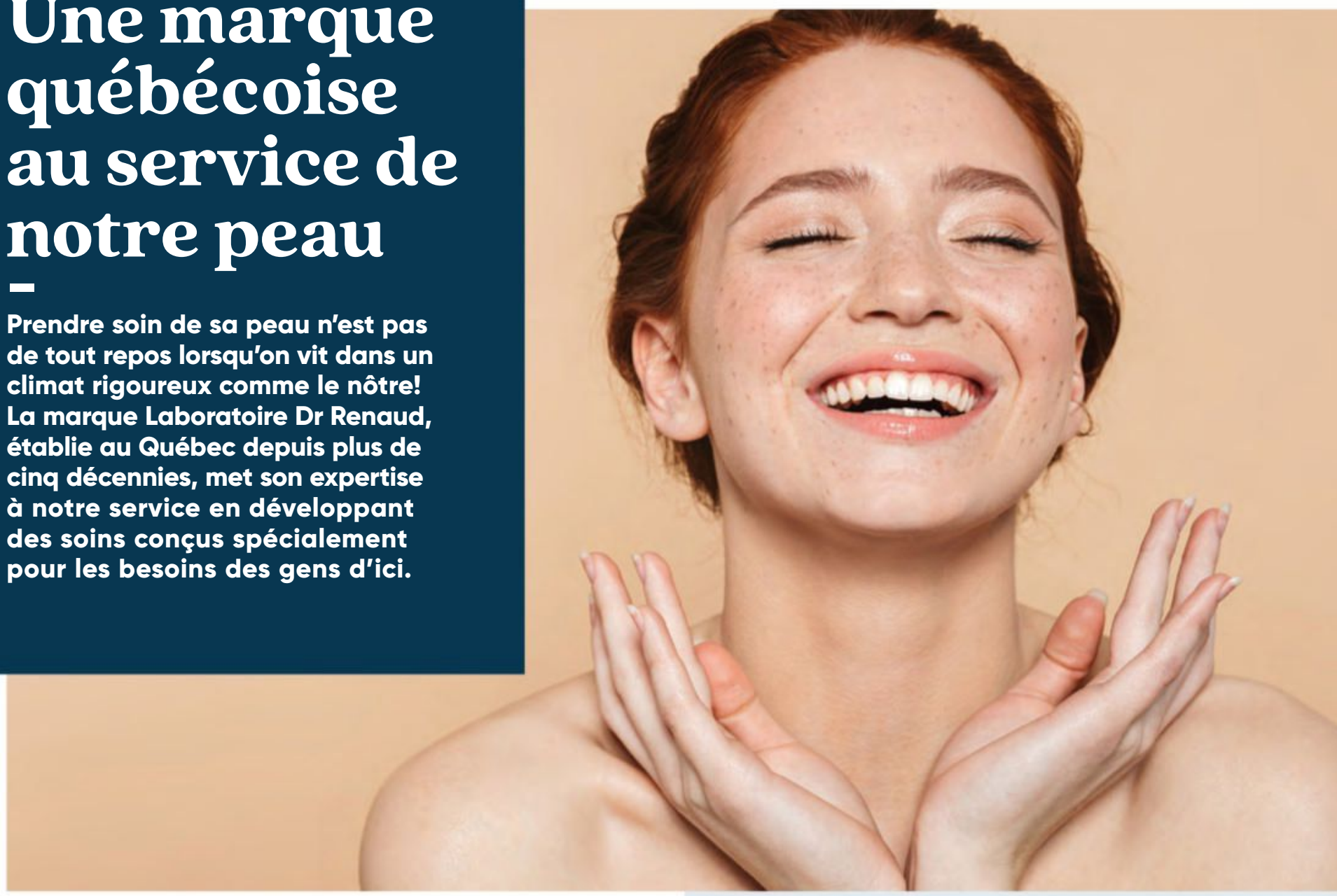
## Joyeux hiver!

**Voici quelques modèles de bottes qui sauront garder nos pieds au chaud et au sec jusqu'au printemps!**

COUP de POUCE et Laboratoire Dr Renaud présentent

# Une marque québécoise au service de notre peau

**Prendre soin de sa peau n'est pas de tout repos lorsqu'on vit dans un climat rigoureux comme le nôtre! La marque Laboratoire Dr Renaud, établie au Québec depuis plus de cinq décennies, met son expertise à notre service en développant des soins conçus spécialement pour les besoins des gens d'ici.**



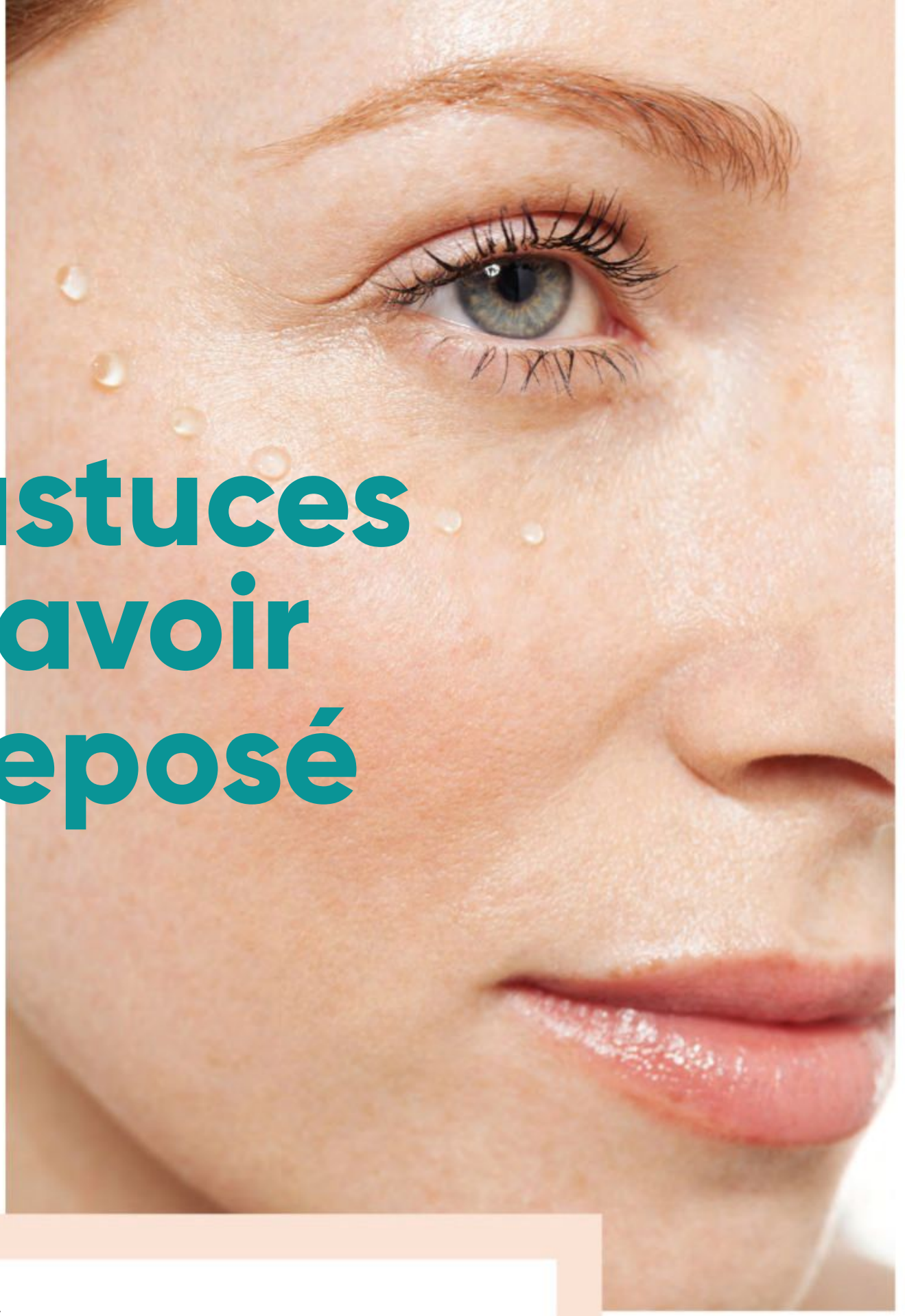
Fondée il y a près de 75 ans, Laboratoire Dr Renaud est une marque pionnière des soins esthétiques qui allie performance et sensorialité. «Notre connaissance exhaustive de la science de la peau nous a menés vers le biomimétisme, dit Isabelle Villeneuve, vice-présidente Innovation de Laboratoire Dr Renaud. Nos formulations contiennent des ingrédients actifs d'origine naturelle à une concentration clinique qui miment les mécanismes naturels de la peau pour préserver son équilibre et relancer ses fonctions essentielles.»

Cette marque québécoise connaît l'impact des changements de saison sur notre épiderme. Elle mise sur des traitements professionnels et des soins quotidiens qui travaillent en synergie pour évoluer avec nos besoins. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'Isabelle Villeneuve recommande de visiter son esthéticienne au moins une fois par saison: «Nos soins professionnels sont conçus pour être appliqués en cabine, dans une séquence et une gestuelle précises pour relancer la dynamique de la peau qui est ralentie par le stress, les facteurs environnementaux et hormonaux, de nouvelles habitudes de vie et le passage du temps. À la façon d'un traitement choc, ils préparent la peau à mieux recevoir les soins qu'on appliquera à la maison. De plus, nos esthéticiennes créent des routines personnalisées selon les préoccupations de chacun.»




## À découvrir: le soin PURE Re[Gene]

Ce soin biomimétique ultraperformant à la texture luxueuse permet de renverser les signes de l'âge! «Une peau jeune et en santé requiert une communication optimale entre les cellules, dit Isabelle Villeneuve. Mais avec le temps, ces signaux sont compromis; le Complexe Cell2Cell, du soin PURE Re[Gene] relance cette communication, grâce à des molécules qui ordonnent à la peau d'activer ses mécanismes de rajeunissement.» En relançant la production de collagène, d'élastine, d'acide hyaluronique et des constituants essentiels de la barrière cutanée, PURE Re[Gene] cible la perte de fermeté, d'élasticité et de densité sur tous les types de peau (même les plus sensibles), et ce, tant chez la femme que chez l'homme. ❤



# Des astuces pour avoir l'air reposé

**Les fêtes sont souvent synonymes de nuits écourtées et d'une alimentation irrégulière. Comment atténuer nos signes de fatigue comme un expert?**

*Par Mariève Inoue*

## Truc de pro

«Appliquer une base de maquillage correctrice aidera à hydrater, à unifier et à illuminer instantanément notre peau. En outre, elle prolongera la tenue de notre maquillage. On l'utilise seule ou mélangée avec notre fond de teint. On peut aussi l'appliquer en petites touches sur les zones à corriger avant d'ajouter notre fond de teint.»

*— Marie-Claude Côté, directrice sénior de la formation chez Clarins Canada*

PHOTOS: GETTY IMAGES/E (VISAGE); BRUNO PETROZZA/C (PRODUITS).

## S.O.S. *yeux gonflés*

Les yeux bouffis sont causés par une diminution de la circulation sanguine et lymphatique. Une alimentation riche en sel encourage aussi la rétention d'eau. Le manque de sommeil et le stress ne font qu'exacerber la situation!

**Quoi faire?** On enveloppe un glaçon dans un mouchoir et on l'applique doucement sur le contour de l'œil pour relancer la circulation et aider à dégonfler les tissus. Autre option: poser, sous nos yeux, des cuillères ou des poches de thé refroidies au réfrigérateur.

On applique ensuite un soin contour des yeux en tapotant pour réveiller notre regard. On choisit un produit contenant de la caféine ou du ginkgo biloba, des ingrédients aux vertus énergisantes et drainantes. C'est encore mieux si le soin est doté d'une bille ou d'un embout en métal ou en céramique qui procure un effet massant! Les timbres en hydrogel sont aussi des alliés incontournables pour réduire les poches: on s'assure d'en avoir une paire ou deux sous la main (ou au réfrigérateur).

## *Estomper les cernes*

Causés par de l'hyperpigmentation ou une microcirculation sanguine au ralenti dans la région des yeux, les cernes peuvent paraître plus foncés lorsqu'on a fait la fête jusqu'au petit matin.

**Quoi faire?** On mise sur un soin contour des yeux à la texture légère, renfermant de la caféine, de la vitamine C ou tout autre ingrédient qui aidera à stimuler la circulation sanguine et à éclaircir cette région. On l'applique par petites pressions, en commençant par la paupière inférieure et en se déplaçant du coin interne de l'œil vers le coin externe. On recommence ensuite sur la paupière supérieure.

Pour neutraliser les cernes bleutés, on utilise un correcteur de nuance pêche ou orangée qui s'agencera à notre carnation. Ensuite, on applique une fine couche de cache-cernes illuminateur en créant une forme de triangle inversé sous l'œil, puis on tapote le produit avec l'annulaire.

## *Raviver un teint brouillé*

Notre nuit a été courte ou l'on a mangé de manière moins équilibrée qu'à l'habitude? Il se peut que notre teint manque d'éclat au réveil.

**Quoi faire?** On s'active physiquement quelques minutes pour oxygéner notre peau (et notre corps). Un gommage ou un masque exfoliant permettra de déloger les cellules mortes et de rendre notre teint plus éclatant. Ensuite, on hydrate notre peau à l'aide d'un soin hydratant contenant de l'acide hyaluronique ou autre ingrédient actif.

En nous maquillant, on applique un fard à joues pour nous donner meilleure mine. On termine avec une touche d'illuminateur sur notre arcade sourcilière et sur le haut de nos pommettes pour refléter la lumière.

## *Camoufler un bouton*

Les variations hormonales, l'hérédité, tout comme le stress et une alimentation déséquilibrée peuvent expliquer l'apparition de boutons.

**Quoi faire?** Pas de panique! On nettoie notre peau et l'on applique un traitement ciblé qui aidera à assécher le bouton. Nos ingrédients alliés: l'acide salicylique et le peroxyde de benzoyle.

On passe ensuite en mode camouflage: on applique un cache-cernes de la même nuance que notre teint en le tapotant du bout du doigt et on le fixe à l'aide d'une poudre matifiante. ❤

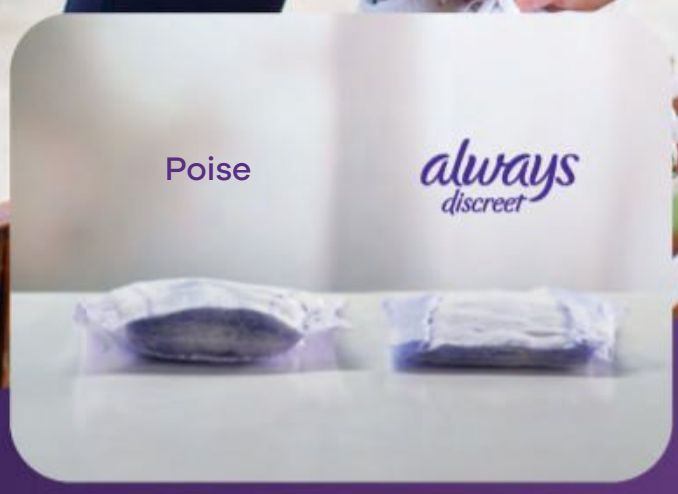
# Les bons produits




***1.*** **CACHE-CERNES ÉCLAIRCISSANT SUNSHINE UNDER EYE TINT + BRIGHTEN**, de Milk Makeup, 37 $, chez Sephora et à sephora.ca ***2.*** **PATCH CORRECTION DERMO-LIFT YEUX**, de Karine Joncas, 3,99 $ la paire, en pharmacie et à karinejoncas.ca
***3.*** **BAUME BEAUTÉ ÉCLAIR**, de Clarins, 50 $, aux comptoirs Clarins et à clarins.ca
***4.*** **HYSÉAC BI-STICK SOIN LOCAL**, d'Uriage, 19,50 $, chez Jean Coutu et Pharmaprix



**« Avec les nouveaux produits Always Discreet, je me sens protégée grâce à une serviette que je ressens à peine. »**







Contrairement aux serviettes Poise, les nouvelles serviettes Always Discreet emprisonnent le liquide et ne prennent pas de volume.

30 mL de liquide par serviette, serviette Poise Absorption maximale longue vs serviette Always Discreet Abondant longues

© 2020 P&G




# Adieu, vie d'avant !

**Je me prénomme Sarah-Émilie. J'ai 43 ans. Durant le confinement, j'ai fait un virage à 180 degrés, passant de journaliste voyage (trop occupée pour l'amour, le vrai!) à jeune fiancée épanouie dans une vie professionnelle et personnelle plus stable. Pour rien au monde, je ne changerais mon nouveau cocon douillet.**

*Propos recueillis par Édith Vallières*
*Illustration: Lucila Perini, agoodson.com/e*

Avant la pandémie, j'étais toujours entre deux valises, entre deux fuseaux horaires pour mon emploi. J'avais à peine le temps de faire ma lessive que, déjà, je repliais bagage. Animée par la FOMO (l'acronyme de *fear of missing out*), j'avais tellement peur d'«événemanquer» ou de déplaire que j'acceptais tous les contrats de rédaction sans jamais me questionner sur mes véritables envies. Un jour, sur un banc d'aéroport, je me suis effondrée en larmes en constatant que je n'arrivais plus à coordonner mes nombreux engagements. J'étais épuisée. ›››




Puis, le confinement m'a littéralement clouée au sol, réduisant mon terrain de jeu à mon appartement de Montréal qui me semblait si inconnu. J'étais temporairement sans travail, avec à peine l'envie de pianoter sur mon téléphone pour répondre aux textos de mes amis. Après avoir cherché mes repères pendant quelques jours, j'ai finalement pris goût à la solitude.

«Du jour au lendemain, la pandémie a bousculé nos certitudes et notre rythme de vie: nos vendredis soir étaient pareils à nos mardis soir, observe la psychologue Geneviève Lemelin. Elle a agi comme un *reset* sur notre façon d'organiser notre vie sociale, ce qui a fait en sorte que le respect de soi a triomphé sur la performance.»

> « Certaines personnes ne sont tout simplement pas encore prêtes à affronter le stress social. »
>
> – Geneviève Lemelin, psychologue

À l'intérieur et à l'extérieur de ma petite «cage de verre», j'ai pratiqué des activités qui me faisaient du bien — soit l'écriture et le vélo de route — sans sentir une pression de devoir être constamment en mouvement ou de monétiser mon temps. La tête aussi légère que le cœur, j'ai fait l'espace nécessaire pour rencontrer un homme qui est nouvellement mon fiancé. En emménageant avec lui, j'ai découvert une autre facette de moi-même: moins éparpillée et plus ancrée dans l'instant présent.

Je pensais qu'avec le déconfinement, j'aurais eu envie de retourner dans les bars et de courir le monde comme avant. Quel leurre! Aujourd'hui, je n'éprouve plus de plaisir à me retrouver coincée dans une foule ni même à jaser entre amis dans un resto bondé et bruyant. Ma nourriture intellectuelle et affective se trouve maintenant ailleurs: dans les bras de mon amoureux, dans la sage lenteur de la nature et dans mon nouvel emploi à temps plein — beaucoup plus stable — comme journaliste culturelle pour un quotidien. Je rêve même d'un chez-moi sur le bord de l'eau, peut-être à Kamouraska, où je pourrais m'évader et écrire en silence. «Certaines personnes ne sont tout simplement pas encore prêtes à affronter le stress social. Leur tolérance à l'inconfort et aux bruits environnants a diminué, ce qui est tout à fait normal dans ce contexte de grands bouleversements», nous rassure Geneviève Lemelin.

Sans gêne ni tabou, j'embrasse ma nouvelle vie sociale minimaliste. J'en ai parlé à mes amis qui, bien que surpris, ont accueilli ma décision avec respect et ouverture. Désormais, nous nous voyons autour d'un repas ou d'un verre quand nous le voulons, quand nous le pouvons et, surtout, quand nous nous sentons en forme. Cela diminue la pression d'un cran. «C'est comme si la pandémie nous avait rendus plus indulgents face à l'autre, observe M^me^ Lemelin. Nous ne nous sentons plus aussi coupables qu'avant de décliner des invitations et d'exprimer notre point de vue. Ce n'est pas égoïste d'être centrés sur nous-mêmes si cela fait écho à nos véritables envies et besoins. Cela le devient, par contre, si nous oublions les besoins des autres ou en faisons fi.»

Je pense que ma transformation intérieure sera viable à long terme, et ce, pour deux raisons: je me sens pleine à l'intérieur même si je me coupe d'un amas de stimulations extérieures. Je n'ai plus besoin d'être hyper occupée pour me sentir épanouie. Pour l'une des premières fois, j'ai fait des choix qui résonnent réellement avec mes convictions personnelles, mes nouvelles priorités, mes valeurs et mes besoins du moment. Au fond, *less* serait-il devenu *more*? ❤

# Faites pétiller votre santé avec les vitamines effervescentes Swiss Energy

L'hiver est le meilleur moment pour commencer une cure de vitamines. À cause du temps de luminosité qui diminue chaque jour, et du soleil qui se fait plus rare, on a tendance à accuser une baisse de la bonne humeur et de l'état général du moral. Cela représente aussi un risque pour la réaction immunitaire de l'organisme, qui peut moins bien se défendre contre les infections et les maladies.

Heureusement, les vitamines et les minéraux Swiss Energy aident à maintenir une bonne santé globale, tant physique que mentale. Distribués dans plus de 60 pays, où ils ont déjà pu faire leurs preuves, les produits Swiss Energy sont maintenant disponibles au Canada, avec l'une des plus grandes gammes de vitamines effervescentes sur le marché. #ItsSwissEnergy #CestSwissEnergy

## Effervescent = efficacité

Les comprimés effervescents sont l'une des formes les plus efficaces pour administrer les principes actifs dans le corps, en permettant une absorption rapide et complète des nutriments. Les principes actifs commencent à agir immédiatement et leur efficacité augmente de manière significative.

## Effervescent = sécurité

Les produits Swiss Energy sont formulés avec des ingrédients brevetés Quali-Blends® de qualité supérieure. Les formules équilibrées scientifiquement prouvées fournissent un dosage précis de vitamines et de minéraux essentiels pour l'organisme, basé sur les doses journalières recommandées. En se dissolvant complètement dans l'eau, les vitamines effervescentes n'entrent pas en contact avec le tube digestif, et n'ont donc aucun effet irritant sur l'estomac.

## Effervescent = plaisir

Faites dissoudre votre comprimé dans un verre d'eau. Il en résulte une boisson délicieusement pétillante pour votre santé, aux saveurs 100 % naturelles, sans gluten, sans lactose, sans agent de conservation et végétalienne.



## 7 produits disponibles

- **Vitamine C :** contribue au maintien d'une bonne santé et aide la fonction immunitaire.
- **Multivitamine pour adultes + Biotine :** contient une combinaison de vitamines et d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé globale; la biotine aide à maintenir la santé de la peau, des cheveux et des ongles.
- **Multivitamine pour enfants + Calcium :** pour les enfants à partir de quatre ans, aide à stimuler la croissance et le développement de l'organisme; aide à maintenir la santé des os, du cartilage, des dents et des gencives.
- **Calcium + vitamine D3 :** aide à maintenir les fonctions immunitaires et le fonctionnement du muscle du cœur.
- **Magnésium :** aide à soutenir le système nerveux et la fonction musculaire, incluant le muscle du cœur.
- **Vitamine C avec Zinc :** soutient la fonction immunitaire et améliore la résistance aux infections.
- **Senna :** pour un soulagement doux de la constipation, Senna est un laxatif naturel efficace qui agit rapidement.




**Les comprimés sont vendus en tubes de 20 capsules, entre 5,49 $ et 9,49 $. Vous trouverez les vitamines et minéraux Swiss Energy chez Jean Coutu, Uniprix, Brunet, au SwissEnergy.ca, ainsi que dans toutes les bonnes pharmacies participantes.**

**SWISSENERGY.CA**



# Je t'écris mon amour

**Nos courriels enflammés, textos débordants de tendresse et notes coquines laissées sur le miroir de la salle de bains signifient-ils autant que les longues lettres manuscrites parfumées d'antan? Il paraît que oui. À vos claviers et stylos!**

*Par Nadine Descheneaux*

Les échanges épistolaires – qu'ils soient platoniques ou fiévreux – existent depuis des lustres. On n'a qu'à penser aux lettres de Cyrano de Bergerac à sa tendre Roxane. «De tout temps, c'est une pratique qui fait partie des histoires amoureuses. L'écriture permet de nourrir notre désir, de se languir et de rester connecté à l'autre», explique Jocelyne Bounader, psychologue.

Une déclaration d'amour écrite à la main sur un papier soigneusement choisi est hautement romantique. Il est vrai que cela demande un peu d'effort et un certain degré d'engagement: une belle calligraphie, une enveloppe affranchie, la poste... L'attente, les soupirs et les scénarios imaginés sont loin de l'instantanéité de l'échange virtuel. Or, il semble qu'on ne doive pas bouder ou dévaloriser les échanges de textos, les courriels et autres moyens technologiques utilisés pour transmettre nos mots doux. «Il est absolument normal que selon les époques et les cultures, les lettres d'amour prennent une forme différente. En fait, le mot d'amour a la valeur que la personne lui donne, selon son propre système de référence. Tout dépend de notre génération», précise la psychologue.

Comme la femme moderne a moins de temps pour se languir de l'être cher, la rapidité, l'accessibilité et la spontanéité des écrits technologiques permettent d'entretenir la flamme malgré toutes les obligations, les tâches et les rythmes de vie parfois en décalage.

«Moi qui ai fait des mots mon métier, qui collectionnais autrefois les beaux carnets et les plumes et qui ne jurais que par la correspondance à l'ancienne, je remercie aujourd'hui la technologie qui nous a permis, à mon conjoint et moi, de continuer à alimenter la flamme malgré les aléas du quotidien, nous confie Louise, 48 ans. Écrire un beau mot à la main, ça a du charme, mais c'est plus compliqué à faire entre deux changements de couche, un boire et une brassée de lavage. Pendant de nombreuses années, nos moments de quiétude, loin de la routine familiale, ont été ceux où nous étions au boulot, tranquillement installés devant l'écran. Loin du tourbillon, nous avions le temps de nous arrêter et de penser à nous autrement qu'en tant que parents. C'est propice au romantisme! Un mot d'amour impromptu qui se dépose dans Outlook, quelques lignes de tendresse, "Je t'aime", "J'aimerais donc prendre ma pause blottie dans tes bras", "Tu étais tellement belle, ce matin", "Notre fin de soirée d'hier me donne encore des frissons, juste à y penser"... Du petit mot doux aux messages plus olé olé, ces courriels ont été et sont encore autant de moyens d'entretenir la braise pour que la flamme puisse se rallumer rapidement une fois à la maison!»

## S'ouvrir par l'écrit

Écrire est une forme de communication. Mais aussi d'introspection. «Toutes les formes d'écrits nous aident à cheminer. Un temps de réflexion est nécessaire pour structurer sa pensée et arriver à exprimer ses émotions», croit la psychologue Dania Ramirez, qui suggère souvent à ses patients d'écrire pour mieux se comprendre.

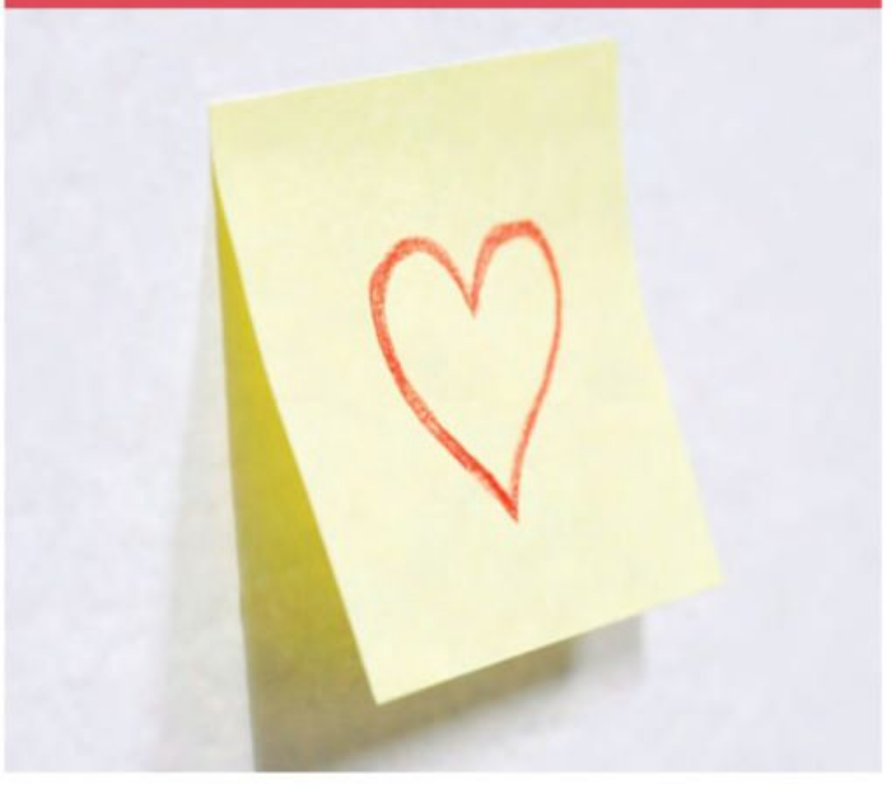
Lorsque deux personnes prennent contact sur un site de rencontre ou par les réseaux sociaux, leurs premiers échanges se font par écrit. Les mots sur écran sont donc les premiers intermédiaires. Et ils peuvent dire beaucoup. «Par écrit, on a souvent moins de filtres. C'est spontané et rapide. Et pour les timides, cette première approche reste plus facile. Souvent, on parvient même à s'ouvrir plus que si l'on était face à l'autre», croit Dania Ramirez. L'écrit n'est donc pas une barrière, mais bien une porte pour se laisser découvrir.

Comme les moyens technologiques agissent en facilitateurs, certains amoureux peuvent même se découvrir un talent caché pour la conversation épistolaire et ainsi nourrir leur âme romantique... ou coquine. Graduellement, on peut évoluer d'un mot plus léger vers une lettre plus engageante, où l'on s'ouvre en toute liberté et sans gêne jusqu'à prendre la parole avec plus de confiance. Une relation ne peut que s'enrichir de ces échanges intimes, tant qu'on en définit bien les limites entre nous.

«Dernièrement, j'ai découvert les textos dans un contexte amoureux et j'aime ça. Une fois qu'on se connaît un peu, c'est amusant et ça aide à se sentir proche au quotidien. Les courriels, à un moment donné, ça peut devenir lourd si l'on est moins porté sur l'écriture... ou si l'on passe sa journée en télétravail à en écrire. Et puis, les émoticônes sont ludiques, ce qui est un plus dans la communication. Par contre, le fait que les textos soient vite écrits et qu'ils arrivent n'importe quand peut représenter un danger. Une mauvaise interprétation au mauvais moment et c'est la fin du monde! Il faut éviter de s'embarquer dans une conversation trop intense pour ce mode d'échange. Les effets peuvent être négatifs... Tout à coup, on se vire le cœur à l'envers, alors qu'en personne, on ne se serait jamais rendu là», constate Marie, 50 ans.

## Les pages de notre amour

**Plusieurs conservent des lettres, des cartes et même des courriels au fond de leurs tiroirs, en souvenir d'un amour. «Le message envoyé peut avoir deux utilités: il transmet notre émotion, mais devient aussi un objet à garder. Pour les gens très sensoriels, les lettres sont un souvenir concret, comme un cadeau offert», note Dania Ramirez. Et ces lettres sont en quelque sorte des parcelles de notre histoire d'amour. Un jour, quand l'autre ne sera plus là, ces mots deviendront presque une présence. «Certains les gardent pour que leurs enfants les trouvent, un jour. Ces souvenirs deviennent une part de notre héritage à transmettre», précise Jocelyne Bounader. Quoi qu'il en soit, tous les mots sont importants, qu'ils soient pianotés du bout des doigts sur un téléphone ou tracés sur un papillon adhésif.** ❤



PHOTOS: SHUTTERSTOCK/E.

# Finis les régimes, bienvenue alimentation intuitive!



**Que celles qui sont insatisfaites de leur corps et qui sont tannées des régimes lèvent la main! Nous voilà donc mûres pour l'alimentation intuitive, une approche positive et bienveillante de la nutrition qui permet d'établir une relation plus saine avec la nourriture et notre corps… Alléluia!**

*Par Amélie Cournoyer*

Après des décennies de régimes amaigrissants de toutes sortes, de Weight Watchers au cétogène, en passant par Atkins, Montignac, le paléo et les cures détox, un constat s'impose: les régimes miracles n'existent pas. Et non seulement ils nous font jouer au yoyo avec notre poids à force de les enfiler sans succès, mais ils finissent par ancrer en nous des sentiments d'échec et de culpabilité, de même qu'une insatisfaction constante par rapport à notre physique. Et tout ça fatigue à la longue...

Pour en finir avec les régimes, deux diététistes américaines, Evelyn Tribole et Elyse Resch, ont élaboré une nouvelle approche de l'alimentation, qu'elles ont présentée en 1995 dans leur livre *Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works*. Si leur idée a pris du temps à se rendre jusqu'à nous, elle est actuellement sur toutes les lèvres.

## Se reconnecter avec son corps

Pour comprendre ce qu'est l'alimentation intuitive, on range dans le tiroir de notre mémoire tout ce qu'on a appris et tout ce qu'on nous a dit concernant l'alimentation depuis l'enfance... et on le ferme à clé. L'idée est d'arrêter de rationaliser ce que l'on mange pour mieux écouter les besoins de notre corps. Cela signifie de se tenir loin du culte de la minceur et de la culture des régimes, qui nous empêchent de manger à notre faim, qui excluent certains aliments ou qui les classent en «bons» et en «mauvais». Mais ça veut aussi dire d'arrêter de se forcer à manger, que ce soit pour éviter de gaspiller de la nourriture ou parce que c'est l'heure du repas. «Ce sont toutes des informations qui proviennent de l'extérieur de notre corps. Avec l'alimentation intuitive, on ne cherche pas une recette toute faite, on veut plutôt trouver une bonne façon de faire qui provient de l'intérieur de nous», précise Karine Gravel, docteure en nutrition et nutritionniste, qui a publié en septembre dernier le livre *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive*.

Les gens qui mangent intuitivement sont plus attentifs à leurs préférences alimentaires ainsi qu'à leurs signaux de faim et de satiété. Tout cela leur indique ce qu'ils devraient manger, quand le faire et en quelle quantité. Ils vont prendre le temps de mâcher et de savourer chaque bouchée, en pleine conscience. Mais ils vont aussi réfléchir, sans se juger, aux raisons qui les incitent à manger quand ils n'ont pas ou plus faim. «Dans quel état émotionnel suis-je quand je fais mes choix alimentaires? Est-ce que j'ai le goût de manger parce que mon corps m'envoie des signaux de faim ou parce que je m'ennuie, que je me sens seule, anxieuse ou stressée? Manger intuitivement requiert non seulement d'être à l'écoute de mes sensations physiques, mais aussi de mes émotions», souligne Noémie Carbonneau, professeure et chercheuse au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), notamment spécialisée en psychologie de l'alimentation et en alimentation intuitive. ›››

PHOTO: GETTY IMAGES/E; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK/E.



## Témoignage

Karine Nadeau, 38 ans, le dit elle-même: elle a toujours été à une dizaine de livres du bonheur. Celle que l'on avait surnommée «Miss biscuits», enfant, et qui considère avoir toujours eu un bon appétit a découvert à l'âge de 13 ans le contrôle qu'elle pouvait avoir sur son corps en diminuant ses portions et en faisant de l'exercice. «J'ai souffert de troubles alimentaires pendant 20 ans: anorexie, orthorexie, hyperphagie, mais surtout boulimie avec compulsions alimentaires, entrecoupées de régimes très sévères», nous confie celle qui a joué au yoyo avec son poids presque toute sa vie. Pour s'en sortir, elle a dû consulter, faire une introspection et un travail sur elle-même. «Aujourd'hui, les troubles alimentaires sont derrière moi», assure la maman de deux enfants de 2 et 4 ans, qui a découvert l'alimentation intuitive récemment. «Ç'a été une révélation pour moi! Je suis convaincue que c'est la seule manière de vivre en paix avec mon alimentation.»

Or, il y a plusieurs éléments dans cette approche qu'elle trouve difficiles à appliquer, comme écouter son corps et vivre ses émotions au lieu de les manger. «Avant, je m'interdisais de manger des biscuits, mais dès que je vivais un stress émotionnel, je vidais la boîte. Aujourd'hui, j'en mange quand je veux et, souvent, j'arrête après un ou deux.» Pour mieux gérer ses émotions, elle continue sa psychothérapie. Elle écrit également sur ses états d'âme et son cheminement sur un blogue qu'elle a créé (lebeaudesordre.com). Puis, elle estime qu'elle doit se déprogrammer de tout ce qu'elle a appris au cours de ses nombreuses années de régimes. «Au fond, c'est un retour à la base. Mes enfants sont devenus mes principaux modèles à la table. Ils écoutent leur faim et leur satiété, et je trouve ça beau.»



### Retrouver son poids naturel

À long terme, les personnes qui consomment une variété d'aliments selon leurs préférences et dans une quantité qui correspond à leurs besoins, mais qui font aussi de l'exercice pour se sentir bien plutôt que pour maigrir, vont retrouver leur poids dit «naturel». «C'est un poids réaliste qui tend à demeurer assez stable et qui est le résultat à la fois de saines habitudes de vie et de facteurs non modifiables, comme notre génétique et notre âge», détaille Karine Gravel.

Celui-ci peut toutefois demander un travail d'acceptation pour certaines personnes, parce qu'il ne correspond pas nécessairement au poids considéré comme «normal» selon l'indice de masse corporelle (IMC) ni aux critères esthétiques établis. «L'acceptation de son physique n'est pas une forme de résignation, mais une invitation à ne pas attendre de maigrir pour profiter de la vie», poursuit-elle.

### De la théorie à la pratique

Nombreuses sont les personnes qui s'étouffent avec leur latté en entendant parler de l'alimentation intuitive pour la première fois. Tout ça semble bien beau en théorie, mais comment l'appliquer au quotidien? Est-ce qu'on n'en vient pas à s'empiffrer de cochonneries à longueur



« L'acceptation de son physique n'est pas une forme de résignation, mais une invitation à ne pas attendre de maigrir pour profiter de la vie. »

– Karine Gravel, docteure en nutrition

de journée? Et convient-elle à tout le monde, même aux personnes ayant des troubles alimentaires, une allergie ou un état de santé qui requiert une certaine diète, comme les diabétiques et les cardiaques?

D'abord, il faut savoir que l'alimentation intuitive n'est pas un passe-droit pour manger n'importe quoi, n'importe quand. «Le mangeur intuitif respecte son corps en le traitant avec bienveillance et en étant à l'écoute de ce qu'il ressent… et l'on ne se sent pas bien quand on mange une trop grande quantité d'aliments», répond Karine Gravel, en admettant que de petits excès sont souvent commis au cours de la période d'adaptation et que ça fait partie du processus. «Cela dit, les études montrent que les gens qui adoptent à long terme l'alimentation intuitive ne mangent pas plus gras ou plus salé que la population en général», souligne-t-elle.

Ensuite, l'alimentation intuitive n'est pas soumise à des règles. Elle est plutôt guidée par des principes qui touchent à l'alimentation, aux émotions, à l'activité physique et à l'image corporelle (voir l'encadré en p. 43). «Ces principes peuvent être adaptés à notre situation ou à notre état de santé et, si un principe est trop difficile à appliquer, on peut se concentrer sur les autres. L'alimentation intuitive reste une approche très flexible», indique Karine Gravel.

## Le piège de la facilité

Retrouver le plaisir de manger et de bouger sans règles… Ça peut sembler facile à faire, mais c'est loin d'être le cas, tiennent à préciser nos deux sources. «Ce n'est pas si simple de se reconnecter avec son corps, surtout pour les personnes qui ont été au régime longtemps et qui ont perdu l'habitude d'écouter leurs signaux de faim et de rassasiement», indique la nutritionniste. Même chose pour les gens qui ont pris l'habitude de calculer leurs portions et leurs calories ou de catégoriser les aliments en bons et mauvais. «Ça demande un travail énorme sur soi pour réussir à refaire confiance à son corps et à reconnaître que c'est lui l'expert», fait remarquer la chercheuse en psychologie. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la nutritionniste indique qu'il ne faut pas se mettre de pression ou de délai pour arriver à manger intuitivement. «Ça peut prendre des années», dit-elle.

Cela dit, les deux spécialistes restent convaincues que l'alimentation intuitive représente une avenue prometteuse pour aider monsieur et madame Tout-le-Monde à entretenir une relation plus saine avec les aliments et avec leur corps, puis à vivre moins de culpabilité et de détresse. «La recherche montre clairement que l'alimentation intuitive est liée à plusieurs marqueurs de santé physique, mais aussi à des indicateurs de bien-être physique et psychologique, notamment la vitalité et la satisfaction ressentie à l'égard de la vie», conclut Noémie Carbonneau. ❤

## Pour en savoir plus

- ***Antirégime – Découvrez l'alimentation intuitive et faites la paix avec votre corps***, de Christy Harrison (Les Éditions de l'Homme), 384 p.
- ***De la culture des diètes à l'alimentation intuitive***, de Karine Gravel (KO Éditions), 236 p.
- ***Cessez de manger vos émotions***, d'Isabelle Huot et Catherine Senécal (Les Éditions de l'Homme), 224 p.
- ***Manger ses émotions: pourquoi on succombe, comment on s'en sort***, de Guylaine Guevremont (Les Éditions Transcontinental), 257 p.

PHOTO: GETTY IMAGES/E; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK/E.



# Comment voyagerons-nous dans l'avenir?

**Le voyage aura-t-il la même saveur après en avoir été privé aussi longtemps? Comment conjuguer l'envie de rattraper le temps perdu et celle de minimiser notre impact sur l'environnement? Peut-on vraiment se remettre à voir du pays comme avant la pandémie?**

*Par Marie-Julie Gagnon*

En l'espace de quelques semaines, nous sommes passés d'un monde où l'on pouvait sauter dans un avion comme dans un taxi à celui où se terrer chez soi devenait une question de survie. Les déplacements, essentiels aux yeux de plusieurs, sont devenus l'interdit suprême, et les gens qui croisaient notre route, de potentiels vecteurs d'un virus aussi mystérieux que terrifiant. Le choc a été brutal: ce qu'on tenait pour acquis s'est soudainement mué en une source de danger. Près de deux ans après le début de la pandémie, voyager de manière spontanée apparaît comme une sorte de mirage d'une autre époque.

## Plus ou moins de voyages?

En octobre 2021, le gouvernement du Canada a retiré sa mise en garde sur les voyages non essentiels, qui trônait bien en évidence sur le site Voyage.gc.ca depuis 18 mois. Alors que certains ont poussé un soupir de soulagement, d'autres, bien enracinés dans leur tanière, se sont demandé s'il valait la peine d'en sortir.

Un peu comme si nous étions affligés du mal de terre au retour d'une croisière, on cherche à retrouver l'équilibre. Tous n'évoluent toutefois pas au même rythme, et les perceptions s'entrechoquent. Deux tendances diamétralement opposées semblent se dessiner chez les globe-trotters: le *revenge travel* ou «tourisme de revanche»,



ILLUSTRATIONS: GETTY IMAGES/E.

c'est-à-dire une envie frénétique de rattraper le temps perdu, et un tourisme plus responsable, résultat de cette période de réflexion forcée et du désir de voyager moins, mais mieux. À laquelle des deux donner la préférence?

«Il se peut que, pendant une petite période, le tourisme soit pire qu'avant, estime le chercheur Dominic Lapointe, titulaire de la Chaire de recherche sur les dynamiques touristiques et les relations socioterritoriales à l'UQAM. Les compagnies aériennes vont vouloir se renflouer, les milieux qui ont été désertés vont vouloir ravoir des taxes, etc.»

À eux seuls, les avions produisent de 2 à 3 % des émissions totales de GES dans le monde. Avant la pandémie, le *flygskam* — la honte de voler, en suédois — avait déjà commencé à transformer les habitudes de certains voyageurs, surtout en Europe où l'on trouve facilement d'autres options pour se déplacer. Le récent rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), qui a notamment mis en relief les conséquences déjà visibles de notre dépendance aux énergies fossiles, pourrait en convaincre d'autres de prendre l'avion moins souvent.

*Avant la pandémie, le flygskam – la honte de voler, en suédois – avait déjà commencé à transformer les habitudes de certains voyageurs.*

## Les citoyens d'abord

**Après des années de mots-clics et de géolocalisation, ne devrions-nous pas aussi prôner la sobriété sur les réseaux sociaux pour préserver les richesses naturelles? C'est en tout cas l'une des tendances que constate la Danoise Signe Jungersted, cofondatrice du groupe NAO, qui a aussi travaillé au sein de Wonderful Copenhagen, l'office de tourisme de la capitale du Danemark. Pour freiner la surfréquentation, il lui semble aussi urgent de se demander ce que le tourisme peut faire pour une ville et non plus ce qu'une ville peut faire pour les touristes. Parmi les solutions mises en place un peu partout dans le monde pour que les populations bénéficient des retombées du tourisme, elle donne l'exemple des taxes imposées aux passagers des bateaux de croisière, réinvesties dans des infrastructures locales. «On a besoin d'échanger davantage sur le tourisme avec les citoyens locaux», estime-t-elle. »»**

Malgré l'urgence de diminuer nos émissions, tous les voyageurs ne freineront pas leurs ardeurs. De plus, il ne faut pas oublier que de nombreux pays et entreprises dépendent du tourisme.

## Quel moyen de transport privilégier?

Quand on demande à Andréanne Brazeau, analyste en mobilité chez Équiterre, quel moyen de transport est le moins dommageable, elle lance en riant: «C'est sûr que le plus écolo, c'est de rester chez soi.»

Comme on peut difficilement traverser des océans sur le pouce ou en vélo électrique (!), l'avion s'impose pour les voyages au long cours. En réalité, les déplacements aériens ont-ils une incidence aussi négative qu'on le dit? De 2 à 3 % des GES, est-ce si énorme? «Ce qui est énorme, observe Andréanne Brazeau, c'est à quel point ce chiffre est exponentiel. Depuis quelques décennies, il double quasiment tous les 10-15 ans. À cette vitesse-là, avec la population de la planète qui augmente continuellement, ça n'ira pas en diminuant. Selon les rapports que j'ai lus, on s'attend à ce que l'industrie de l'aviation prenne 25 % du budget carbone de la planète d'ici 2050.»

Les fabricants comme les transporteurs cherchent activement des solutions pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Plus légers, les appareils récents consomment moins de carburant que leurs prédécesseurs. Les recherches sur les biocarburants semblent aussi encourageantes. Par exemple, Airbus vise la mise en activité d'avions zéro émission dès 2035, grâce à l'utilisation de réservoirs d'hydrogène cryogéniques.

Mais d'ici là, que faire? Certaines compagnies aériennes, comme Air France, proposent de compenser notre empreinte carbone au moment de l'achat du billet d'avion. De nombreux programmes, comme Carbone Boréal et Planetair, permettent aussi de faire l'achat de crédits pour neutraliser l'impact de nos émissions de GES. «Je comprends qu'on choisisse parfois l'avion pour une question de temps, dit Andréanne Brazeau. Dans ces cas-là, nous pouvons compenser [en faisant l'achat de crédits carbone]. La meilleure solution est de réduire à la source, ce qui n'est pas toujours possible. Quand on a les moyens de se payer un voyage en Asie ou en Europe, on a sûrement les 50 $ à 150 $ à ajouter pour la compensation carbone, qui varie selon la distance. Nous devrions le prévoir dans notre budget de voyage.»

## Une quête de sens?

Lors d'un colloque sur le tourisme du futur organisé par l'organisme français Le Voyage à Nantes, en septembre 2021, des experts de différentes disciplines ont abordé une foule de thématiques liées à la reprise des voyages. Entre la sociologie, la philosophie, le marketing et l'aviation, la plupart des intervenants ont semblé d'accord sur un point: l'importance de se questionner davantage avant de faire des choix. Un déplacement d'affaires est-il vraiment essentiel? Un appel en visioconférence est-il envisageable? Pour les déplacements sur de courtes distances, est-il nécessaire de prendre l'avion?

Là où il est difficile de faire des compromis, c'est quand il s'agit d'entretenir des liens familiaux et amicaux. Parmi les pistes de solution évoquées, peu importe la raison du voyage: partir plus longtemps, mais moins souvent et maximiser ses déplacements.

«Il y a toute une variété de comportements qui sont en train de changer», a pour sa part affirmé Agnès Ogier, directrice de TGV Atlantique, SNCF, lors d'une table ronde sur les transports. «C'est la crise qui les a révélés.


**Prêt pas prêt, j'y vais!**

**Un sondage commandé par le voyagiste Sunwing, en juillet dernier, révèle que:**

**57 %**
**des Canadiens ayant reçu au moins une dose du vaccin ont l'intention de voyager pendant les fêtes.**

**58 %**
**des Canadiens ont l'intention de voyager dans les 12 prochains mois.**

**Étant donné les restrictions toujours en vigueur et variables d'un endroit à l'autre, Expedia a conçu un outil de recherche qui permet d'obtenir toutes les informations pertinentes (documents requis, mesures de quarantaine, tests exigés, etc.) en fonction de la destination de départ et d'arrivée, des dates de voyage et de notre statut vaccinal. Il est ensuite recommandé de valider ces renseignements auprès des gouvernements et de notre assureur.**

expedia.ca/fr/lp/b/travel-advisor



## Comportements à adopter lors de nos futurs voyages

- Viser la sobriété.
- Ne pas laisser de trace. Pour en savoir plus: sanstrace.ca
- Privilégier les vols directs, puisque c'est au moment du décollage que l'avion consomme le plus de carburant.
- Compenser nos déplacements par l'achat de crédits carbone.
- À destination, opter pour les transports actifs et les transports en commun.
- Rouler lentement pour consommer moins de carburant.
- Couvrir moins de territoire, mais rester plus longtemps dans les destinations visitées.

Pas forcément créés, mais révélés.» Elle souligne notamment l'émergence des villes de taille moyenne, la porosité des usages, qui contribuent à diminuer les émissions en combinant voyage d'affaires et voyage de découverte, et le regain de popularité des trains de nuit en Europe, qui s'inscrivent dans le mouvement *slow travel* tout en permettant d'économiser une nuitée d'hôtel.

Selon elle, la valeur du voyage — non pas d'un point de vue monétaire, mais de sens — devrait se trouver au cœur de nos décisions.

Le sociologue et essayiste français Rodolphe Christin plaide de son côté pour un retour à l'essence du voyage. «Pourrions-nous imaginer que les départs ne soient plus seulement à destination d'une contrée attrayante? Plus loin n'est pas forcément mieux. Et il n'est pas nécessaire de faire tant de kilomètres pour découvrir ses paysages intérieurs.»

À Montréal, le chercheur Dominic Lapointe abonde dans ce sens. «Voyager, c'est quoi? C'est commencer à construire une histoire avant de partir. C'est aller vivre le récit et le repartager. Quelle histoire voulez-vous raconter?» demande-t-il. ❤

# Le harnais de la discorde

**«Un enfant, ce n'est pas un chien.» Voilà la première pensée qui traverse l'esprit de bien des gens en voyant un enfant attaché au bout d'une laisse tenue par son parent. Et si, pour une raison de sécurité, l'emploi du harnais était justifié?**

*Par Maude Goyer*

En vacances estivales avec sa famille, Mylène, une psychoéducatrice de 30 ans, a utilisé un harnais pour circonscrire son fils de deux ans à leur terrain de camping, au Saguenay—Lac-Saint-Jean. «On était occupés à monter la tente, raconte-t-elle, et je voulais qu'il reste autour, surtout qu'il y avait des chutes pas loin. Mon fils est un explorateur… et un fugueur!»



Cette mère et belle-mère de famille avoue se sentir «un peu gênée» de recourir au harnais pour enfant. «Tu te fais regarder quand tu sors ça, lance-t-elle, mais je le fais à bon escient, pour la sécurité de mon garçon dans des moments bien précis. Et je l'utilise comme il faut: c'est sans danger pour lui.»

Elle n'est pas la seule à voir les avantages du harnais, que certains appellent une «laisse» ou une «bride». Certains parents ayant des limites physiques trouvent cela bien pratique, tout comme des parents qui ont plusieurs jeunes enfants. «Pour aller faire des courses au centre commercial, j'étais contente d'employer le harnais pour ma fille de trois ans, raconte Maélie, une Montréalaise de 35 ans. J'étais alors enceinte jusqu'aux oreilles et je poussais mon bébé d'un an dans son landau.»

D'autres parents choisissent le harnais parce que le tempérament de leur tout-petit est imprévisible et les consignes, même répétées ad nauseam, ne sont pas respectées. «Mon aîné a un trouble du spectre de l'autisme», dit Alain, père de trois garçons de deux, cinq et sept ans. «Quand il était plus jeune, on n'avait pas encore de diagnostic, mais on voyait bien que la poussette ou le porte-bébé, ça ne fonctionnait pas. Et lui tenir la main, c'était impossible. Il pouvait partir en courant, à tout moment, dans n'importe quelle direction. Traverser un stationnement, c'était l'enfer!»

L'hypersensibilité sensorielle peut aussi jouer dans la décision d'utiliser un harnais, tout comme certains traits de personnalité… la curiosité, par exemple. «Arthur est un explorateur», affirme Guylaine, mère de trois enfants, en parlant de son benjamin de deux ans. «Et comme il est plutôt agité et casse-cou, il faut le surveiller sans arrêt. Le harnais est très pratique lorsque mon fils est tanné d'être dans la poussette ou dans le chariot d'un magasin à grande surface. Il peut marcher, il gagne en autonomie. Il aime ça!»

Et Guylaine se fout éperdument des regards que cela suscite. «Moi, je sais que le fait d'avoir le harnais au fond de mon sac me sécurise, nous confie la femme de 44 ans. Je vois cela comme un outil, comme une option de plus.»

## Question de perception

La psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers ne démonise pas le harnais, au contraire. «Ce n'est pas vrai que c'est mauvais, dit-elle. Je crois qu'il y a des situations dans lesquelles il peut être nécessaire. On ne sait pas ce que le parent a essayé comme moyen ou comme stratégie avant de prendre le harnais pour sortir en public! Peut-être est-ce son dernier recours pour sortir de la maison.»

> « On ne sait pas ce que le parent a essayé comme moyen ou comme stratégie avant de prendre le harnais pour sortir en public ! »
>
> – Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice

Elle soulève un paradoxe: une majorité de gens ne sourcilleront pas en voyant une éducatrice de la petite enfance se balader avec un grand harnais auquel sont attachés quelques bouts de chou… mais le parent en solo, lui, aura droit au jugement et aux reproches.

Maélie croit même que cela a à voir avec la conception qu'on se fait (encore) d'un parent, d'une mère en particulier. «J'ai l'impression que la société trouve *cute* qu'une mère coure après son enfant tannant. Ça veut dire qu'elle est à son affaire, qu'elle impose de la discipline et qu'elle prend ses responsabilités, note-t-elle. Mais une mère qui utilise un harnais, c'est un peu un relâchement. On la juge incompétente, un peu paresseuse ou même égoïste. Sa priorité, c'est son enfant… qu'elle s'en occupe!»

Créé dans les années 1930, le harnais pour enfant n'était pas un sujet de discussion jusque dans les années 1980. C'est à cette époque que plusieurs experts de la petite enfance, comme le fameux pédiatre Benjamin Spock, ont commencé à parler des différents stades de développement de l'enfant et à mettre l'accent sur l'importance de suivre le rythme des tout-petits. L'approche parentale intuitive est à la mode. Tout à coup, collectivement, le harnais pour enfant n'est plus acceptable. Est-ce pour redorer son image que le produit s'est ensuite transformé, dans les années 1990, en harnais-jouet, l'objet étant caché dans une peluche? C'est plus joli, plus discret, plus tolérable…

## Les experts se font discrets

Aucune étude scientifique sérieuse ne s'est penchée sur l'emploi du harnais pour enfant. Et aujourd'hui, peu de spécialistes souhaitent livrer leur opinion sur le sujet. Le harnais divise… parce que son utilisation ›››

PHOTO: SHUTTERSTOCK/E.



> « Le harnais ne doit pas servir à renforcer le comportement hypercontrôlant ou surprotecteur. »
>
> – Dre Josée Anne Gagnon, pédiatre

englobe une multitude de facettes: la sécurité, le bien-être, la santé physique et mentale, la philosophie parentale et les valeurs de la famille.

Pour la Dre Josée Anne Gagnon, pédiatre au Centre mère-enfant Soleil de Québec, tout est une question de «gros bon sens». «À une certaine époque, les gens accrochaient le harnais pour enfant à la corde à linge, rappelle-t-elle. Ce temps est révolu! Je crois qu'aujourd'hui cette option est envisageable pour des raisons de sécurité, si l'enfant est impulsif, par exemple.»

Son avis est nuancé: elle n'est ni pour ni contre, souligne-t-elle, mais trouve important de ne pas juger les parents qui choisissent de l'utiliser. «Certains enfants ont des besoins particuliers, d'autres sont aventureux, turbulents, imprévisibles. Ils peuvent se retrouver à des endroits auxquels personne n'aurait pensé.» Elle ajoute que le passé de la famille peut également jouer: «La famille peut avoir vécu certaines expériences plus ou moins marquantes. Y a-t-il déjà eu des incidents malheureux?»

Selon la Dre Gagnon, deux points sont importants à considérer dans l'utilisation du harnais: la façon dont il est placé sur l'enfant, pour ne pas trop le serrer ni l'étouffer, et son caractère «d'exception». «On doit l'employer de la bonne façon, dit-elle, il doit être bien placé sur le torse. Il ne faut pas qu'il soit trop sanglé et on ne doit pas trop tirer dessus, l'utiliser avec agressivité ou comme une punition. Bref, il ne faut pas banaliser son emploi et ne pas en abuser non plus.»

Elle trouverait «anormal», par exemple, qu'une famille doive y avoir recours systématiquement pour sortir de la maison. «Le parent doit se faire confiance, avance-t-elle. Le harnais ne doit pas servir à renforcer le comportement hypercontrôlant ou surprotecteur d'un parent. Il ne faut pas restreindre notre enfant ou lui nuire dans son développement.»

## Habiletés motrices

Pour Félix Berrigan, professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke, on est «déjà» dans la surprotection lorsqu'on évoque le harnais pour enfant. «Oui, j'ai des réserves, annonce-t-il. Avec un harnais, l'enfant ne développe pas son autonomie, sa prise de risque de façon calculée. Il est contraint. Or les habiletés motrices font partie des apprentissages importants de la petite enfance, et cela passe entre autres par l'exploration.»

Selon lui, la question à se poser est: «Quel est le besoin derrière l'utilisation du harnais? Est-ce que cela vient d'un besoin de l'enfant… ou du parent?»

Maélie, mère de trois enfants aujourd'hui âgés de cinq ans, trois ans et un an, n'a pas l'intention de mettre de côté le harnais. Elle ne le condamne pas et n'en fait pas l'apologie non plus. «Avant d'avoir des enfants, j'avoue que je trouvais cela ridicule, et même troublant, de voir une mère avec son enfant au bout d'une laisse, indique-t-elle. Maintenant, cette mère, c'est moi.» ❤

PHOTO: SHUTTERSTOCK/E.

# LE **COLLAGÈNE AMINOLOCK®** ET LE **CURCUMA** POUR **LE BIEN-ÊTRE DE VOS ARTICULATIONS.**

**Genacol® Anti-Inflammatoire** est un excellent anti-inflammatoire et antioxydant naturel qui réduit l'inflammation articulaire, tout en étant doux pour l'estomac.



## SA COMBINAISON EXCLUSIVE ALLIE :

**Le Collagène Aminolock®**
Sa technologie de fabrication brevetée en fait un collagène ultra-hydrolysé unique pour soulager la douleur articulaire. Son efficacité est démontrée par trois études cliniques[1].

**La Curcumine de Curcuma**
Il s'agit de la composante active du curcuma et est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires. Standardisée à 95% de curcuminoïdes, vous profitez de la plus haute concentration disponible !

**La BioPerine®**
Cet extrait breveté augmente de 20 fois[2] l'assimilation de la curcumine, pour profiter au maximum de ses bienfaits contre l'inflammation.

Ensemble, ces ingrédients naturels agissent efficacement sur l'inflammation et la douleur articulaire, pour le bien-être de vos articulations. **Essayez-le !**




**NOUVEAU FORMAT ÉCONOMIQUE 150 CAPSULES AUSSI DISPONIBLE !**

**Genacol®** *tu me fais du bien!*



**3$ DE RABAIS**

À l'achat d'un produit Genacol®
Anti-inflammatoire 90 ou 150 capsules
**VALIDE JUSQU'AU 31 JANVIER 2022**

AU CONSOMMATEUR : Limite d'un coupon original par produit. Veuillez noter que le détaillant est dans son droit de refuser ce coupon. Renseignez-vous avant de vous rendre à la caisse. Dans le cas d'un refus du détaillant, communiquez avec Genacol au 1 888 240.3002 ou par courriel au info@genacol.ca pour obtenir un remboursement. Limite d'un coupon par produit. Il est interdit de vendre et/ou de reproduire ce coupon en plusieurs exemplaires. Rabais applicable uniquement chez un détaillant. Aucun coupon reçu par la poste chez Redemco ne sera remboursé directement aux consommateurs. **CE COUPON EST VALIDE JUSQU'AU 31 JANVIER 2022.**

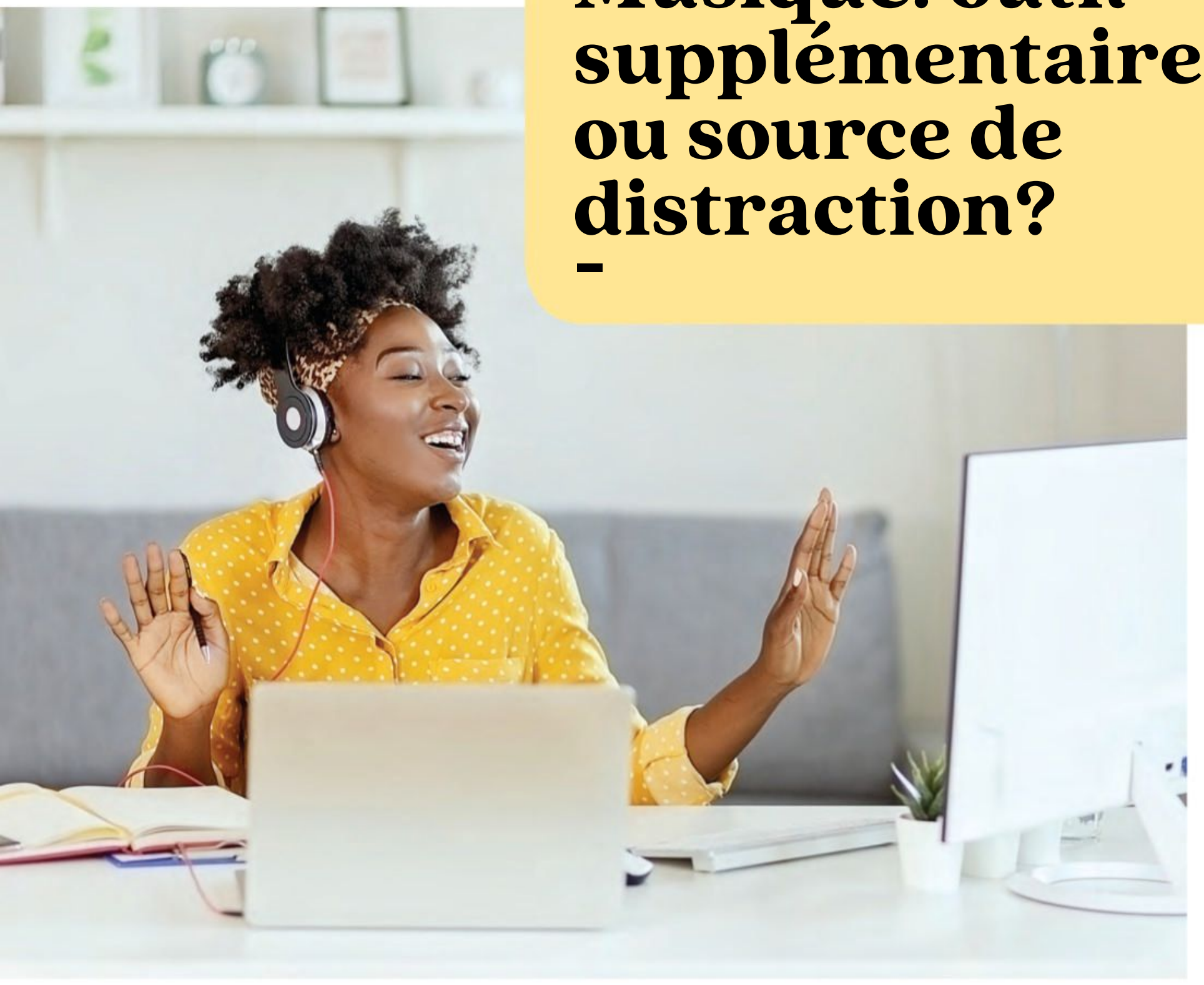
AU DÉTAILLANT : Sur présentation du présent coupon utilisé par votre client à l'achat du produit mentionné, Corporation Genacol Canada inc. vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention habituels. Des factures indiquant les achats de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement doivent être présentées sur demande. La réduction correspondant aux taxes applicables est comprise dans la valeur nominale du coupon. Valide au Canada. Pour remboursement, ce coupon doit être reçu par la poste avant le 30 avril 2022 à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec, J4K 4X8.

*3500433*

Pour s'assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi. Les résultats peuvent varier. [1]Consultez nos études cliniques sur : genacol.ca/etudes-cliniques - [2]Selon les recherches sur BioPerine® de Sabinsa Corporation inc - Pour plus de détails sur notre technologie brevetée, visitez genacol.ca

**anti-inflammatoire.genacol.ca**

# Musique: outil supplémentaire ou source de distraction?



**La musique est omniprésente dans nos vies. Grâce à la technologie moderne, il est possible de se remplir les oreilles de mélodies, d'harmonies, de rythmes et de timbres de toutes sortes, et ce, en tout temps. Or est-il avisé d'en écouter en travaillant? Pour répondre à cette question, nous avons discuté avec Nathalie Gosselin, neuropsychologue et professeure agrégée au Département de psychologie à l'Université de Montréal.** *Par Paul Therrien*

Historiquement, la musique et le travail ont très souvent été liés. On peut citer en exemple les paysans dans leurs champs et les marins sur leurs navires qui chantaient pendant leurs longues heures de labeur. Comment oublier la fameuse chanson «Siffler en travaillant», dans le film de Disney *Blanche-Neige et les sept nains*? Une musique entraînante ou relaxante peut garder le cerveau en éveil mais, comme dans tout, il y a un certain dosage à respecter, disent les scientifiques.

## Chacun sa route, chacun son chemin

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui travaillent devant un ordinateur, un casque d'écoute sur les oreilles. Cela permet notamment de s'isoler du bruit ambiant et de se donner un petit coup de pouce pour cocher toutes les cases de sa liste de tâches. Il est naturel de penser que la musique, dans ce contexte, peut avoir un effet positif sur notre efficacité, mais… est-ce le cas? «Ça dépend…», répond Nathalie Gosselin. L'experte sur les effets de la musique sur la cognition et le stress met un bémol. «Cela

dépend du type de travail cognitif qui est effectué lors de l'écoute. Par exemple, faire la vaisselle et rédiger un texte sont deux travaux cognitifs, mais de différents types», dit-elle. Certaines tâches cognitives, comme faire le ménage, se prêtent mieux à la présence de la musique, car elles demandent moins de concentration. D'autres, comme rédiger un courriel important en réponse à un client, exigent beaucoup d'attention. La musique peut donc nuire dans cette situation. Il faut aussi tenir compte «des capacités individuelles et de la musique en elle-même», précise Mme Gosselin. En somme, l'effet positif ou négatif de la musique en travaillant dépend du type de tâche qui est effectué, du genre musical joué et de l'état physique et mental de la personne qui écoute.

## Une question de *feeling*

Que dit la recherche scientifique sur les relations entre la musique et le travail? «Elle montre que la musique peut nous stimuler et nous rendre de bonne humeur. Lorsque c'est le cas, elle nous place dans un état émotionnel qui contribue à la productivité et à l'efficacité sur le plan cognitif», dit la neuropsychologue. En effet, on sait que, dans le cerveau, la musique joue sur les centres du plaisir, notamment en stimulant la production de dopamine, une substance chimique qui sert de neurotransmetteur. L'effet plaisant de la musique peut se constater physiquement par l'apparition de frissons à l'écoute d'une pièce en particulier. «Une meilleure humeur et une activation physiologique plus grande ou stimulée améliorent la concentration et notre capacité à s'adapter aux nouvelles situations», affirme Mme Gosselin.

## Trop de stimuli

Tout comme manger trop de chocolat peut nuire aux performances physiques, dans certaines situations, l'ajout d'une écoute musicale au travail peut causer de l'inattention plutôt qu'une hausse de productivité. «Si je fais une tâche exigeante, je peux atteindre un seuil de trop-plein pour mes capacités cognitives», souligne Mme Gosselin. On peut prendre en exemple la tentative de comprendre un texte dense et compliqué. Dans ce cas, une étude publiée en 2011 dans la revue scientifique *Psychology of Music* a montré qu'une musique trop forte et rapide va certainement nuire à la tâche. La réponse d'une personne à la musique change en fonction de nombreux facteurs. Il faut donc faire attention aux promesses de certaines listes d'écoute musicale sur YouTube prétendant débloquer la «superintelligence» qui sommeille en nous. Il y a une vingtaine d'années, la science a aussi déboulonné le mythe de l'effet Mozart, voulant que l'écoute de l'œuvre du légendaire compositeur autrichien élève subitement notre quotient intellectuel. À défaut de nous rendre plus intelligent, la fabuleuse sonate pour piano no 16 en do majeur, K.545 peut améliorer notre humeur… à condition d'être un amateur de musique classique. Il n'y a pas de recette universelle d'écoute musicale optimale au travail.

## Bien gérer sa liste d'écoute

Avant tout, la musique écoutée au travail doit être agréable et stimulante. Les pièces ne doivent pas être dérangeantes non plus. «La musique accompagnée de paroles peut interférer avec plusieurs tâches cognitives liées aux mots, comme lire et écrire», avertit Nathalie Gosselin. La musique instrumentale est donc préférable, et on doit adapter celle-ci selon notre niveau d'énergie. Est-il bas ou élevé? A-t-on besoin de s'apaiser ou d'être stimulé? Le mieux est d'être à l'écoute de son humeur et de son état d'esprit. Il peut être bon de changer de style musical de temps à autre ou même d'écouter des sons de la nature. Non seulement le bruit des vagues nous rend plus zen, mais il nous rappelle notre dernier voyage au bord de la mer, ce qui apportera peut-être un peu de soleil dans une journée grise.

## Il y a toujours une mélodie pour des jours meilleurs

**La musique n'a pas les mêmes effets chez tout le monde. La science ne conseille donc pas un type de musique en particulier à écouter au travail. Or rien ne nous empêche d'explorer et d'essayer différents genres, afin de voir ce qui stimule positivement notre état cognitif et émotionnel.**

**D'ambiance:** Son tempo lent et ses notes étirées ont un effet apaisant.

**Classique:** La perfection des formes, l'élégance et la légèreté de ce style peuvent réduire la nervosité et améliorer l'humeur.

**Funk:** Les rythmes groovy peuvent être un bon remontant lors de chutes d'énergie.

**Électronique:** Avec ses sons synthétiques, un tempo moyen qui varie entre 120 et 140 bpm, son rythme répétitif et son abondance de percussions, ce genre sans paroles instille aussi une bonne dose d'énergie. ❤

**MERCI** à Nathalie Gosselin, Ph. D., neuropsychologue, professeure agrégée, Département de psychologie, Université de Montréal, chercheuse au BRAMS, au CRBLM et au CIRCA. Elle nous invite à visiter le site musec.ca, afin d'en apprendre davantage sur la recherche portant sur les relations entre la musique, les émotions et la cognition.

PHOTO: GETTY IMAGES/E.

# Le sens du sacrifice



**Je savais que de nouvelles tâches et responsabilités seraient attachées à mon rôle de mère – mais je crois que j'avais sous-estimé le nombre d'activités que mes enfants me réclameraient et qui ne me tenteraient pas du tout. Le sens du sacrifice est-il indissociable du titre de parent? Est-ce un passage obligé?**

*Par Maude Goyer*
*Illustration: Anne Villeneuve/c.*

Aller glisser. Ou faire de la raquette. Au petit matin, plonger dans l'eau pour le cours de natation ou passer de longues heures à l'aréna, les fesses rivées aux gradins. Voilà des activités qui, en s'immiscant dans le calendrier familial, font grimacer certains parents.

Pour moi, le comble du don de soi a été une participation à une sortie «Grandeur Nature», sorte de jeu de rôle médiéval dont mon fils de 14 ans est friand.

*« C'est notre rôle de parent de répondre aux besoins physiques et émotionnels de nos enfants, mais ça ne veut pas dire de tout faire. »*

– Amélié Seidah, psychologue

Pour qu'il puisse y prendre part avec ses cinq copains, je devais l'y accompagner. Et oui, cela a exigé de gambader en forêt toute la journée, déguisée en prêtresse-sorcière, soutane de velours et sacoche en cuir comprises.

Est-ce que tous les parents se soumettent, comme moi, au «supplice» de participer à certaines activités dans le seul but de faire plaisir à leur enfant? Est-ce que certains le font sans la moindre plainte ni soupçon de lassitude? Ou alors, est-ce que certains refusent sans une ombre de culpabilité?

«Ma fille veut que je regarde avec elle les tutoriels beauté de sa youtubeuse préférée», nous confie Isabelle, mère d'une fan de maquillage de 12 ans. «Les vidéos sont in-ter-mi-na-bles. C'est d'un ennui!» Romain, père de trois garçons de 4, 6 et 9 ans, parle péniblement des soirs d'Halloween pendant lesquels il «doit» se costumer et découper la citrouille. «Je DÉTESTE ça!» lance-t-il, dans ce qui ressemble à un cri de soulagement. «Mais je remets pourtant ça, tous les ans, à leur plus grand bonheur…»

Selon la psychologue Amélie Seidah, il est normal et correct, pour un parent, de renoncer ou de se priver de quelque chose pour faire plaisir à son enfant… si c'est temporaire et sensé. Ça doit, par exemple, correspondre à nos valeurs familiales. «C'est notre rôle de parent de répondre avec sensibilité aux besoins physiques, affectifs et émotionnels de nos enfants, dit-elle, mais ça ne veut pas dire de tout faire, tout le temps. Il faut mettre ses limites. Prendre soin de soi est aussi une de nos responsabilités.»

Elle rappelle qu'un parent qui «montre de l'intérêt» pour les activités et les goûts de son enfant va «nourrir la relation et la connexion» qu'il a avec lui… Or il demeure important de ne pas «se faire violence», puisque le parent est aussi un modèle. «C'est une bonne idée de montrer à notre enfant qu'il faut se respecter, s'écouter et qu'on est une personne à part entière», souligne-t-elle.

Pour éviter d'être frustré, amer ou déçu, il vaut mieux reconnaître notre inconfort tout en restant flexible. Et alors, qui sait si le dévouement ne va pas se transformer en découverte et rendre folle de joie une bande d'ados dans un champ de marguerites.

---

MAUDE GOYER EST MÈRE DE DEUX ENFANTS DE 12 ET 14 ANS. ELLE PORTE AUSSI LE TITRE DE GRANDE PRÊTRESSE-SORCIÈRE UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS (PAS TROP SOUVENT). ❤

# VIBRER ENSEMBLE



SA

Présenté par

VIDÉOTRON

# STAR ACADÉMIE

## LE VARIÉTÉ

Dès le 16 janvier

TVA TVA+



# L'orange

**Cet agrume apporte couleur et vitamines à nos recettes hivernales. On profite de la saison pour l'apprêter en mets salé ou en délicieux dessert.**

## Du pep sans pépin!

Juteuse, sucrée et presque dépourvue de pépins, l'orange Navel est la variété la plus consommée au pays. Sa peau épaisse facilite son épluchage et son zeste est très parfumé. C'est pourquoi on l'apprécie dans nos recettes! L'orange Navel traditionnelle présente une chair orangée tandis que la navel Cara Cara, plus sucrée, a une chair rosée tirant sur le rouge. Deux teintes distinctes pour plus de plaisir dans l'assiette! ›››

PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.

# Sauté de bœuf à l'orange

*Rapide*

**4** portions | Préparation **15 min** | Cuisson **10 à 15 min**

| | |
|---|---|
| **2** | **oranges Navel** |
| **3/4 t** (180 ml) | **jus d'orange (environ)** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **sauce tamari** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **mirin** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **fécule de maïs** |
| **2** | **gousses d'ail hachées finement** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **huile de canola** |
| **1 à 1 1/4 lb** (500 à 625 g) | **bifteck de surlonge coupé en lanières de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur** |
| **1** | **oignon coupé en quartiers fins** |
| **2** | **oignons verts hachés** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **graines de sésame grillées** |
| | **sel et poivre** |

**1.** À l'aide d'un zesteur, râper les oranges de manière à prélever 1 c. à soupe (15 ml) du zeste. Réserver le zeste. Peler à vif les oranges. En travaillant au-dessus d'un grand bol pour récupérer le jus, à l'aide d'un petit couteau, dégager les suprêmes d'orange en passant la lame de part et d'autre de chaque membrane. Réserver les suprêmes d'orange. Verser le jus accumulé dans le bol dans une tasse à mesurer et ajouter suffisamment de jus d'orange pour obtenir 1 t (250 ml) en tout.

**2.** Dans un petit bol, mélanger le jus, le zeste d'orange réservé, la sauce tamari, le mirin, la fécule et l'ail. Réserver.

**3.** Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les lanières de bifteck, quelques-unes à la fois, et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver le bifteck dans une assiette.

**4.** Dans le wok, chauffer le reste de l'huile. Ajouter l'oignon et cuire de 2 à 3 minutes. Ajouter la sauce à l'orange et le bifteck réservés. Cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les suprêmes d'orange réservés et remuer délicatement. Parsemer des oignons verts et des graines de sésame.

*Par portion*

cal. **335** | prot. **34 g** | m.g. **13 g** (**3 g** sat.) | chol. **80 mg** | gluc. **20 g** (**11 g** sucres, **3 g** fibres) | fer **2,8 mg** | sodium **575 mg** | potassium **720 mg**.

BOLS: HOMESENSE; LINGE: CRATE AND BARREL





# Cake à l'orange et au yogourt

*Se congèle*

**8 à 10** portions | Préparation **20 min** | Cuisson **40 à 50 min**

| | |
|---|---|
| **1 3/4 t** (430 ml) | **farine** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **poudre à pâte** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **sel** |
| **2** | **œufs** |
| **1 t** (250 ml) | **yogourt nature** |
| **3/4 t** (180 ml) | **sucre** |
| **1/3 t** (80 ml) | **jus d'orange** |
| **1/3 t** (80 ml) | **huile de canola** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **zeste d'orange râpé finement** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **extrait d'orange ou de vanille** |
| | **glace à l'orange et au miel, chaude (voir recette)** |

**1.** Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, à l'aide du fouet, bien mélanger les œufs, le yogourt, le sucre, le jus, l'huile, le zeste et l'extrait d'orange. Verser le mélange sur les ingrédients secs. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Verser la pâte dans un moule à pain de 10 x 4 po (25 x 10 cm), légèrement huilé et tapissé de papier parchemin. Lisser le dessus.

**2.** Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du cake en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir 15 minutes. Démouler le cake sur la grille. Piquer le dessus uniformément à l'aide d'une fourchette ou d'une brochette en bois, de manière à créer des petits trous pour absorber la glace. Laisser refroidir complètement.

**3.** Déposer la grille avec le cake sur une plaque à biscuits. Verser uniformément la glace chaude sur le cake de manière à remplir les petits trous, en laissant s'écouler l'excédent sur les côtés. (Le cake à l'orange se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

*Par portion* (1/10 de la recette)
cal. **250** | prot. **5 g** | m.g. **10 g** (**3 g** sat.) | chol. **45 mg** | gluc. **35 g** (**17 g** sucres, **1 g** fibres) | fer **1,4 mg** | sodium **260 mg** | potassium **120 mg**.

## *Glace à l'orange et au miel*

**Donne environ 1/3 t (80 ml)**

*Dans une petite casserole, mélanger 1/4 t (60 ml) de **miel liquide**, 2 c. à soupe (30 ml) de **beurre non salé** et 2 c. à thé (10 ml) de **zeste d'orange** râpé finement. Chauffer à feu doux, en brassant de temps à autre à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que la glace soit homogène. (La glace se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Réchauffer au micro-ondes avant de verser sur le cake.)*

# *Vite fait* bien fait

**En 30 minutes chrono, ces assiettes sont sur la table pour un souper de semaine aussi facile que savoureux.**



*Lundi*

## Tofu en croûte de sésame et nouilles aux édamames

*Rapide · Végé*

**4** portions | Préparation **15 min** | Cuisson **15 min**

**Tofu en croûte de sésame**

| | |
|---|---|
| **1/4 t** (60 ml) | **fécule de maïs** |
| **1** | **œuf** |
| **1/3 t** (80 ml) | **graines de sésame blanc et noir** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **chapelure panko** |
| **1** | **paquet de tofu ferme égoutté, épongé et coupé en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (454 g)** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **huile de sésame grillé** |

**Nouilles aux édamames**

| | |
|---|---|
| **8 oz** (250 g) | **nouilles soba** |
| **2 t** (500 ml) | **édamames écossés surgelés** |
| **1/3 t** (80 ml) | **huile de canola** |
| **1/4 t** (60 ml) | **jus de lime** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **sauce soya à teneur réduite en sel** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **miel liquide** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **gingembre frais, râpé** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **4** | **oignons verts hachés** |
| | **coriandre hachée (facultatif)** |
| | **sel et poivre** |

### Préparation du tofu

**1.** Dans un bol, mettre la fécule de maïs. Saler et poivrer. Dans un autre bol, battre légèrement l'œuf. Dans un troisième bol, mélanger les graines de sésame et la chapelure panko. Passer les tranches de tofu dans la fécule, en les retournant pour bien les enrober (les secouer pour enlever l'excédent). Tremper le tofu dans l'œuf battu puis le passer dans la préparation au sésame, en le retournant et en pressant pour bien l'enrober.

**2.** Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les tranches de tofu et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à mi-cuisson).

### Préparation des nouilles

**3.** Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les édamames. Égoutter, rincer et égoutter de nouveau.

**4.** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus de lime, la sauce soya, le miel, le gingembre et l'ail. Dans un grand bol, mélanger environ deux tiers de la sauce au gingembre, les nouilles aux édamames et les oignons verts. Parsemer de coriandre, si désiré. Servir les nouilles avec le tofu et le reste de la sauce.

*Par portion*

cal. **695** | prot. **30 g** | m.g. **35 g** (**4 g** sat.) | chol. **aucun** | gluc. **65 g** (**10 g** sucres, **7 g** fibres) | fer **6,6 mg** | sodium **850 mg** potassium **1160 mg**. ›››

PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C. STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD. STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON. NAPPERON: SIMON; ASSIETTE: MARIE-EVE DOMPIERRE; BOL: CASA LUCA.



*Mardi*

# Pavés de saumon aux tomates séchées

*Rapide*

**4** portions | Préparation **15 min** | Cuisson **15 min**

| | |
|---|---|
| **4 c. à thé** (20 ml) | **huile d'olive** |
| **4** | **pavés de saumon, la peau enlevée (environ 6 oz/180 g) chacun** |
| **2** | **petites échalotes françaises hachées finement** |
| **1/2 t** (125 ml) | **tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et coupées en lanières** |
| **2** | **gousses d'ail hachées finement** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **fines herbes séchées à l'italienne** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **paprika** |
| **1/2 t** (125 ml) | **bouillon de poulet ou de légumes à teneur réduite en sel** |
| **1 t** (250 ml) | **crème à cuisson 15 %** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **basilic frais, haché** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter les pavés de saumon, saler et poivrer. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit doré de chaque côté (le retourner à mi-cuisson). Réserver le poisson dans une assiette.

**2.** Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes, les tomates séchées, l'ail, les fines herbes séchées et le paprika. Cuire 3 minutes, en brassant. Verser le bouillon et la crème, et mélanger en raclant le fond du poêlon. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit.

**3.** Remettre le saumon dans le poêlon et réchauffer 1 minute. Parsemer du basilic. Servir avec des pâtes, du riz ou des légumes verts, si désiré.

*Par portion*

cal. **400** | prot. **40 g** | m.g. **23 g** (**8 g** sat.) | chol. **165 mg** | gluc. **8 g** (**1 g** sucres, **1 g** fibres) | fer **1,5 mg** sodium **250 mg** | potassium **1125 mg**.

*le bon truc*

**On peut remplacer l'huile d'olive par l'huile des tomates séchées. C'est savoureux et ça limite le gaspillage!**

POÊLON ET LINGE: IKEA.



*Mercredi*

# Avocats farcis à la dinde tex-mex

*Rapide · Se congèle*

**4** portions | Préparation **15 min** | Cuisson **15 min**

| | |
|---|---|
| **2 c. à thé** (10 ml) | **huile d'olive ou végétale** |
| **1** | **petit oignon haché finement** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **assaisonnement au chili** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **origan séché** |
| **1** | **pincée de piment de Cayenne** |
| **1 lb** (500 g) | **dinde hachée** |
| **1 t** (250 ml) | **coulis de tomates** |
| **1/2** | **poivron vert haché finement** |
| **4** | **avocats mûrs, coupés en deux et dénoyautés** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **fromage féta émietté** |
| **4 c. à thé** (20 ml) | **coriandre fraîche, hachée** |
| **4 c. à thé** (20 ml) | **jus de lime** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 4 minutes, en brassant. Ajouter l'ail, l'assaisonnement au chili, l'origan et le piment de Cayenne. Saler et poivrer, puis cuire 1 minute en brassant. Ajouter la dinde et cuire, en la défaisant à l'aide d'une cuillère, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée et que tout le liquide se soit évaporé. Ajouter le coulis de tomates et le poivron, et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et soit chaude. (La préparation à la dinde se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

**2.** Au moment de servir, déposer les demi-avocats dans des assiettes, puis les remplir de la préparation à la dinde. Garnir du féta et de la coriandre. Arroser du jus de lime.

*Par portion*

cal. **555** | prot. **27 g** | m.g. **40 g** (**8 g** sat.) | chol. **80 mg** | gluc. **22 g** (**15 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **3,1 mg** | sodium **500 mg** | potassium **1445 mg**. ›››

ASSIETTE: INDIGO.



### *Vinaigrette cidre et érable*

**Donne environ 1/2 t (125 ml)**

*Dans un petit bol, mélanger 1/4 t (60 ml) d'***huile d'olive**, *3 c. à soupe (45 ml) de* **vinaigre de cidre**, *1 c. à soupe (15 ml) de* **sirop d'érable**, *2 c. à thé (10 ml) de* **moutarde à l'ancienne** *et 1* **gousse d'ail** *hachée finement. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)*

*Jeudi*

## Salade de côtelettes de porc, clémentines et betteraves

*Rapide*

**4** portions | Préparation **20 min** | Cuisson **10 min**

| | |
|---|---|
| **3** | **côtelettes de porc avec l'os de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur** |
| **3 c. à thé** (15 ml) | **huile d'olive** |
| **2 t** (500 ml) | **chou frisé (kale), les tiges enlevées et les feuilles déchiquetées grossièrement** |
| | **vinaigrette cidre et érable (voir recette)** |
| **3 t** (750 ml) | **feuilles de laitue déchiquetées grossièrement** |
| **2** | **betteraves cuites coupées en quartiers** |
| **2** | **clémentines pelées et coupées en tranches fines** |
| **1/4 t** (60 ml) | **pacanes hachées, grillées** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Saler et poivrer les côtelettes de porc. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les côtelettes et cuire de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Mettre les côtelettes sur une planche à découper, couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes. Couper en tranches (jeter les os).

**2.** Entre-temps, mettre le chou frisé dans un bol et l'arroser de 1 c. à soupe (15 ml) de la vinaigrette. Masser le chou frisé avec les mains 1 minute pour l'imprégner de la vinaigrette. Laisser reposer 10 minutes.

**3.** Dans un grand bol ou une assiette de service, mélanger la préparation de chou frisé avec la laitue. Garnir des betteraves, des clémentines et des tranches de porc. Parsemer des pacanes et arroser du reste de la vinaigrette.

*Par portion*

cal. **420** | prot. **32 g** | m.g. **26 g** (**4 g** sat.) | chol. **75 mg** | gluc. **15 g** (**10 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **1,7 mg** | sodium **250 mg** potassium **770 mg**.

ASSIETTE: ZARA HOME; LINGE: HOMESENSE.



## Vendredi

# Welsh rarebit au jambon fumé et à l'oignon mariné

*Rapide*

**4** portions | Préparation **15 min** | Cuisson **15 min**

**Oignon mariné**

| | |
|---|---|
| **1 t** (250 ml) | **vinaigre** |
| **1 t** (250 ml) | **eau** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **sucre** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **sel** |
| **1** | **petit oignon rouge coupé en lanières fines** |

**Welsh rarebit**

| | |
|---|---|
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **beurre non salé** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **farine** |
| **2/3 t** (160 ml) | **bière noire ou rousse** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **moutarde préparée** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **sauce Worcestershire** |
| **2 t** (500 ml) | **cheddar extrafort râpé** |
| **4** | **tranches de pain croûté grillées** |
| **8** | **tranches fines de jambon Forêt-Noire** |
| | **ciboulette fraîche, hachée** |
| | **poivre** |

### Préparation de l'oignon mariné

**1.** Dans une petite casserole, mélanger le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel, et porter à ébullition. Laisser bouillir de 2 à 3 minutes. Retirer du feu. Ajouter l'oignon, remuer et laisser reposer 10 minutes.

### Préparation du welsh rarebit

**2.** Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 1 minute en brassant sans arrêt. Ajouter petit à petit la bière, la moutarde et la sauce Worcestershire, en fouettant et en raclant le fond de la casserole jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson, en fouettant, jusqu'à ce qu'il ait fondu et que la préparation soit lisse. Poivrer.

**3.** Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson. Garnir le pain du jambon et de l'oignon rouge mariné, égoutté. Couvrir le pain de la préparation au cheddar. Cuire directement sous le gril du four préchauffé de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant. Parsemer de ciboulette et servir avec une salade de verdures, si désiré.

*Par portion*

cal. **600** | prot. **25 g** | m.g. **29 g** (**16 g** sat.) | chol. **90 mg** gluc. **60 g** (**5 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **3,1 mg** | sodium **1300 mg** | potassium **295 mg**.

## c'est quoi?

*Le welsh rarebit est un plat d'origine galloise qui consiste en un morceau de pain grillé recouvert d'une préparation au fromage et à la bière que l'on fait ensuite gratiner. On y a ajouté ici du jambon et de l'oignon mariné. Pour gagner du temps, on remplace l'oignon rouge mariné maison par des oignons marinés du commerce ou encore des cornichons marinés hachés.* ❤

LAIT DE QUALITÉ



**Solides retrouvailles.**

lait




# Financiers à saveur de lait de poule

15 min | 30 min | 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse + 1 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de sucre à glacer
- 1 1/3 tasse de poudre d'amande
- 1/3 tasse + 1 c. à soupe de farine tout usage
- 1 noix de muscade, râpée très finement
- 4 blancs d'œufs
- 2 c. à soupe de rhum
- 3 c. à soupe de noisettes, hachées

Trouvez plus d'inspiration
à **recettesdici.com**.

## PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre en remuant de temps à autre. Porter à ébullition. Dès que le beurre bout, réduire le feu à moyen.
2. Laisser mousser en remuant souvent et en surveillant constamment – veiller à baisser le feu légèrement si le beurre commence à former de gros bouillons. Retirer du feu aussitôt qu'il prend une coloration ambrée. Laisser tiédir pendant 15 minutes.
3. Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans un grand bol, tamiser le sucre à glacer, la poudre d'amande, la farine et la muscade. Bien mélanger.
4. Ajouter les blancs d'œufs un par un en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
5. Ajouter le rhum et le beurre. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
6. Beurrer huit cavités d'un moule à financiers. Répartir la préparation dans les cavités de manière à les remplir presque jusqu'au bord. Parsemer de noisettes.
7. Faire cuire les financiers au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que ceux-ci soient dorés.
8. Laisser tiédir pendant 5 minutes. Démouler et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

# Week-end gourmand

**En hiver, rien de tel qu'un beau menu réconfortant après une journée de plein air!**

*menu du week-end*

Par Hugo Saint-Jacques, chef






PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON; VERRES ET USTENSILES: LINEN CHEST; ASSIETTES: HOMESENSE; LINGE: V DE V.

# Tartines aux champignons et au panais

**4** portions | Préparation **25 min** | Cuisson **15 à 20 min**

| | |
|---|---|
| **1 lb** (500 g) | **panais pelés et coupés en petits dés** |
| **6 c. à soupe** (90 ml) | **beurre salé** |
| **1 lb** (500 g) | **champignons mélangés (blancs, cafés, pleurotes, shiitakés, chanterelles, etc.) coupés en tranches ou en morceaux** |
| **1** | **échalote française hachée finement** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **1/4 t** (60 ml) | **vin blanc sec** |
| **1 t** (250 ml) | **sauce demi-glace** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **persil italien frais, haché** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **huile d'olive** |
| **4** | **tranches de pain de campagne** |
| **1** | **gousse d'ail entière, avec la peau** |
| **3** | **brins de thym frais** |
| | **salade de cresson à l'estragon (voir recette)** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les panais de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter. Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire en purée lisse les panais et 4 c. à soupe (60 ml) du beurre. Poivrer.

**2.** Entre-temps, dans un grand poêlon, faire fondre le reste du beurre à feu vif. Cuire 1 minute ou jusqu'à ce qu'il mousse. Ajouter les champignons et cuire 3 minutes, en brassant. Réduire le feu à moyen. Dans le poêlon, ajouter l'échalote et l'ail haché, et cuire 1 minute en brassant. Ajouter le vin et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il se soit presque entièrement évaporé. Ajouter la sauce demi-glace et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit et enveloppe les champignons. Saler, poivrer et parsemer du persil. Réserver au chaud.

**3.** Dans un autre grand poêlon, à feu moyen, chauffer l'huile avec la gousse d'ail entière et le thym jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Retirer les aromates (les jeter) et cuire les tranches de pain, deux à la fois, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer (les retourner à mi-cuisson). Égoutter le pain sur du papier essuie-tout.

**4.** Au moment de servir, étendre la purée de panais sur les tranches de pain. Garnir de la préparation aux champignons et de la salade de cresson.

*Par portion*
cal. **610** | prot. **12 g** | m.g. **40 g** (**16 g** sat.) | chol. **55 mg** | gluc. **50 g** (**13 g** sucres, **8 g** fibres) | fer **3,5 mg** | sodium **650 mg** | potassium **1565 mg**.

## Salade de cresson à l'estragon

**Donne 4 portions**

*Dans un bol, mélanger 1/4 t (60 ml) d'**huile de pépins de raisin**, 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de vin blanc**, 2 c. à thé (10 ml) d'**estragon frais**, haché finement, et 1 c. à thé (5 ml) chacun de **moutarde de Dijon** et de **sirop d'érable**. Saler et poivrer. Ajouter 2 t (500 ml) de **cresson** et mélanger délicatement pour bien l'enrober.*



VERRES ET USTENSILES: LINEN CHEST; PLAT: CRATE AND BARREL; LINGE: V DE V.



# Rotolos au canard confit, à la ricotta et à la roquette

**4 à 6** portions | Préparation **40 min** | Cuisson **30 à 35 min**

**Sauce veloutée aux petits pois**

| | |
|---|---|
| **1/4 t** (60 ml) | **beurre salé** |
| **1** | **échalote française hachée finement** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **1/4 t** (60 ml) | **farine** |
| **3 t** (750 ml) | **bouillon de poulet à teneur réduite en sel** |
| **1/2 t** (125 ml) | **vin blanc sec (facultatif)** |
| **3** | **brins de thym frais** |
| **1 t** (250 ml) | **petits pois surgelés** |

**Rotolos**

| | |
|---|---|
| **6** | **lasagnes fraîches (1 paquet de 350 g)** |
| **1 lb** (500 g) | **effiloché de canard ou de poulet confit, cuit** |
| **3 t** (750 ml) | **roquette tassée, hachée** |
| **1** | **pot de fromage ricotta (400 g)** |
| **1 1/2 t** (375 ml) | **parmesan râpé** |
| | **le zeste râpé et le jus de 1 citron** |
| **1/3 t** (80 ml) | **noisettes grillées et hachées grossièrement** |
| | **sel et poivre** |

**Préparation de la sauce**

**1.** Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote et l'ail, et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter la farine et cuire 2 minutes, en remuant à l'aide d'un fouet. Ajouter petit à petit le bouillon et le vin blanc, si désiré, en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter le thym et cuire, en brassant avec une cuillère de bois, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Saler et poivrer. Filtrer la sauce, si désiré (jeter le thym). Ajouter les petits pois dans la casserole et bien mélanger. Verser la sauce dans un plat de cuisson de 11 x 7 po (28 x 18 cm). Réserver.

**Préparation des rotolos**

**2.** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Retirer les lasagnes de l'eau et les déposer côte à côte sur un linge humide. Réserver. Dans un grand bol, mélanger le canard confit, la roquette, la ricotta, 1 t (250 ml) du parmesan et le jus de citron. Poivrer.

**3.** Sur une surface de travail, déposer une lasagne. Étendre environ 3/4 t (180 ml) de la préparation au canard sur la lasagne, puis l'enrouler sur elle-même, sur la longueur. Couper le rouleau de lasagne en 3 tronçons. Déposer les tronçons dans le plat de cuisson réservé, le côté coupé vers le bas. Procéder de la même manière avec le reste des lasagnes et de la préparation au canard. Parsemer du reste du parmesan et des noisettes.

**4.** Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les rotolos soient bien chauds. Au moment de servir, parsemer du zeste de citron.

*Par portion* (1/6 de la recette)
cal. **875** | prot. **42 g** | m.g. **49 g** (**20 g** sat.) | chol. **140 mg** | gluc. **66 g** (**6 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **3,7 mg** | sodium **1000 mg** | potassium **560 mg**. ›››

# Pain aux épices et poires pochées au whisky

*Se congèle*

**10** portions | Préparation **35 min** | Cuisson **1 h 10 min à 1 h 20 min** | Repos **30 min**

**Pain aux épices**

| | |
|---|---|
| **2 t** (500 ml) | **farine** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **gingembre moulu** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **cannelle moulue** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **cardamome moulue** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **muscade moulue ou macis moulu** |
| **1 t** (250 ml) | **beurre non salé ramolli** |
| **1 t** (250 ml) | **sucre granulé** |
| **1 t** (250 ml) | **cassonade** |
| **5** | **œufs** |
| **1/4 t** (60 ml) | **whisky** |

**Poires pochées au whisky**

| | |
|---|---|
| **3 t** (750 ml) | **eau** |
| **2 t** (500 ml) | **sucre granulé** |
| **1 t** (250 ml) | **sirop d'érable** |
| **1/2 t** (125 ml) | **whisky** |
| **5** | **poires Bosc pelées et coupées en deux, le cœur enlevé** |
| | **crème fraîche au sésame grillé (voir recette)** |

**Préparation du pain**

**1.** Dans un bol, mélanger la farine et les épices. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre et la cassonade 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs réservés. Incorporer les œufs, un à la fois, en battant. Verser la pâte dans un moule à pain de 12 x 5 po (30 x 13 cm), beurré.

**2.** Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir 5 minutes. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus du pain du whisky. Laisser refroidir complètement avant de démouler et de trancher. (Le pain aux épices se conservera jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

**Préparation des poires pochées**

**3.** Entre-temps, dans une grande casserole, mélanger l'eau, le sucre granulé, le sirop d'érable et le whisky. Porter à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réduire le feu à doux, ajouter les poires et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pique avec la pointe d'un couteau. Égoutter les poires (laisser le sirop de pochage dans la casserole) et réserver 30 minutes au réfrigérateur.

**4.** Entre-temps, porter le sirop de pochage à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il ait épaissi et soit sirupeux. Retirer la casserole du feu. Réserver. (Le sirop se conservera jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.)

**5.** Au moment de servir, déposer une tranche de pain aux épices dans une assiette. Garnir de crème fraîche au sésame rôti et d'une demi-poire pochée. Arroser du sirop de pochage réduit. Répéter avec le reste des ingrédients.

*Par portion* (avec 1 c. à soupe/15 ml de sirop)
cal. **840** | prot. **7 g** | m.g. **32 g** (**19 g** sat.) | chol. **175 mg** gluc. **130 g** (**108 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **2,3 mg** sodium **60 mg** | potassium **255 mg**.

## *Crème fraîche au sésame grillé*

**Donne environ 1 1/2 t (375 ml)**

*Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter 1/2 t (125 ml) de* ***crème à fouetter 35 %*** *jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Incorporer 2 c. à soupe (30 ml) de* ***sirop d'érable****, en battant. En continuant de battre, incorporer 3/4 t (180 ml) de* ***crème fraîche*** *et 2 c. à soupe (30 ml) de* ***graines de sésame grillées****. Réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser. (La crème au sésame se conservera jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.)*

LINEN CHEST
ENTREPRISE FAMILIALE ✚ FIÈREMENT QUÉBÉCOISE

Les verres et ustensiles utilisés dans ce dossier gourmand ont été gracieusement fournis par Linen Chest, une belle entreprise d'ici!

PETITES ASSIETTES: HOMESENSE ET CASA LUCA.



*le bon truc*

**Pour une version sans alcool, omettre le whisky à l'étape 2. À l'étape 3, remplacer le whisky par 1/2 t (125 ml) d'eau et 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille.** ❤

# Brie fondant aux canneberges

*Végé*

**6** portions | Préparation **15 min** | Cuisson **25 à 30 min**

| | |
|---|---|
| **1** | **grosse miche de pain, non tranchée (700 g à 1 kg)** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **huile d'olive** |
| **3/4 t** (180 ml) | **chutney de canneberges aux échalotes françaises (voir recette) ou sauce aux canneberges avec fruits entiers** |
| **1** | **brie rond ou camembert (300 g)** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **vin blanc sec (facultatif)** |
| **2** | **brins de thym frais, haché grossièrement** |
| **1** | **branche de romarin frais, haché grossièrement** |
| | **poivre** |

**1.** Au centre de la miche de pain, à l'aide d'un couteau pointu, découper un cercle de la taille du brie. Retirer suffisamment de mie pour creuser un puits dans lequel insérer le fromage. Déposer la miche de pain sur une plaque de cuisson. Réserver.

**2.** Couper l'excédent de pain (croûte et mie retirées) en cubes de 1 po (2,5 cm). Dans un bol, mélanger les cubes de pain et l'huile. Étendre les cubes de pain sur la plaque, autour de la miche réservée.

**3.** Couvrir le fond et les parois du puits creusé dans le pain avec le chutney de canneberges, puis y insérer le brie. Avec la pointe du couteau, pratiquer quelques incisions dans le brie. L'arroser du vin blanc, si désiré. Parsemer du thym et du romarin. Poivrer.

**4.** Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit chaud et coulant. Servir immédiatement.

*Par portion*

cal. **625** | prot. **26 g** | m.g. **19 g** (**10 g** sat.) | chol. **50 mg** | gluc. **88 g** (**18 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **5,9 mg** | sodium **1150 mg** | potassium **250 mg**.



## *Chutney de canneberges aux échalotes françaises*

**Donne environ 1 1/3 t (330 ml)**

*Dans une casserole, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 2 **échalotes françaises** et 1 **gousse d'ail** hachées finement. Saler et poivrer. Cuire 5 minutes, en brassant de temps à autre. Ajouter 2 t (500 ml) de **canneberges fraîches ou surgelées**, 1/2 t (125 ml) de **bouillon de légumes à teneur réduite en sel**, 1/4 t (60 ml) de **cassonade** tassée, 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de cidre**, 2 brins de **thym frais** et 1 branche de **romarin frais**. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, à découvert, de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les canneberges aient éclaté et que le chutney ait épaissi. Retirer le thym et le romarin (les jeter). Laisser refroidir. (Le chutney se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.)*

PHOTO: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON; LINGE: V DE V.

# RECETTES ET INSPIRATION

## *pour les gourmets*




culturedici

## À découvrir tous les **SAMEDIS**

LE JOURNAL DE MONTRÉAL

LE JOURNAL DE QUÉBEC

# LES BRACELETS ROUGES



**Mardi 21h**

Dès le 4 janvier

TVA TVA+

# Amusantes boulettes

**On retombe en enfance avec ces recettes faciles et savoureuses, qui se congèlent pour nous dépanner lors des soirées pressées.**

*Boulettes végés épinards et mozzarella*
*p. 80* >>>

# Boulettes végés épinards et mozzarella

*Se congèle · Végé*

**4 à 6** portions ou 26 boulettes | Préparation **20 min** | Cuisson **15 à 20 min**

| | |
|---|---|
| **1** | **paquet d'épinards hachés surgelés, décongelés et essorés (500 g)** |
| **3** | **œufs** |
| **2** | **échalotes françaises hachées finement** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **beurre non salé fondu** |
| **1 t** (250 ml) | **chapelure** |
| **2/3 t** (160 ml) | **fromage mozzarella râpé** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **piment de Cayenne (facultatif)** |
| | **trempette crémeuse à la ciboulette (voir recette)** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Dans un grand bol, mélanger les épinards, les œufs, les échalotes, l'ail et le beurre. Ajouter la chapelure, le fromage et le piment, si désiré, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Saler et poivrer. Avec les mains, façonner la préparation en boulettes, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

**2.** Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient fermes et légèrement dorées. (Les boulettes se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.)

**3.** Servir les boulettes avec la trempette crémeuse à la ciboulette.

*Par portion* (1/6 de la recette)
cal. **240** | prot. **13 g** | m.g. **12 g** (**6 g** sat.) | chol. **120 mg** | gluc. **19 g** (**3 g** sucres, **3 g** fibres) | fer **3,6 mg** | sodium **400 mg** potassium **600 mg**.

## *Trempette crémeuse à la ciboulette*

**Donne 1/2 t (125 ml)**

*Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **yogourt grec nature**, 3 c. à soupe (45 ml) de **ciboulette fraîche**, ciselée, 1 c. à soupe (15 ml) de **moutarde à l'ancienne** et 2 c. à thé (10 ml) de **jus de citron**. Saler. (La trempette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)*

# Boulettes de bœuf au cumin, sauce romesco

*Se congèle*

**5 à 6** portions ou 40 petites boulettes | Préparation **25 min** | Cuisson **15 min**

**Boulettes de bœuf**

| | |
|---|---|
| **1 lb** (500 g) | **bœuf haché maigre** |
| **1/3 t** (80 ml) | **chapelure** |
| **2** | **oignons verts hachés** |
| **1** | **œuf** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **sauce Worcestershire** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **cumin moulu** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **paprika fumé** |

**Sauce romesco**

| | |
|---|---|
| **1** | **pot de poivrons rouges rôtis, égouttés et grossièrement hachés (500 ml)** |
| **1/3 t** (80 ml) | **amandes blanchies, grillées** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **pâte de tomates** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **vinaigre de vin rouge** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **paprika fumé** |
| **1** | **gousse d'ail** |
| **1/3 t** (80 ml) | **huile d'olive** |
| | **sel et poivre** |

**Préparation des boulettes**

**1.** Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché, la chapelure, les oignons verts, l'œuf, la sauce Worcestershire, le cumin et le paprika. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson légèrement huilée.

**2.** Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. (Les boulettes se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.)

**Préparation de la sauce**

**3.** Entre-temps, au robot culinaire, réduire en purée les poivrons, les amandes, la pâte de tomates, le vinaigre, le paprika et l'ail. Verser l'huile en un mince filet, en mélangeant jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

**4.** Servir les boulettes de bœuf avec la sauce romesco froide ou tiède.

*Par portion* (1/6 de la recette)
cal. **340** | prot. **18 g** | m.g. **25 g** (**5 g** sat.) | chol. **75 mg** | gluc. **11 g** (**3 g** sucres, **3 g** fibres) | fer **3,3 mg** | sodium **650 mg** | potassium **435 mg**.

ASSIETTES: CASA LUCA; LINGE: V DE V.

## c'est quoi?

*La sauce romesco est un condiment espagnol préparé à base de poivron rouge, de tomate, d'amandes et d'ail. On la sert traditionnellement froide, en accompagnement d'une viande ou de légumes grillés. Elle est aussi délicieuse en garniture de sandwich ou en trempette.*

# Boulettes de crevettes au lait de coco

*Se congèle*

**4** portions ou 24 boulettes | Préparation **35 min** | Cuisson **25 min**

**Boulettes de crevettes**

| | |
|---|---|
| **1** | **sac de crevettes nordiques congelées, décongelées, épongées et hachées grossièrement (340 g)** |
| **1/2 t** (125 ml) | **chapelure panko** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **mayonnaise ou yogourt grec nature** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **coriandre fraîche, hachée finement** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **sauce soya à teneur réduite en sel** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **gingembre frais, râpé** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **sauce sriracha** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **huile de sésame grillé** |
| **2** | **oignons verts hachés** |
| **1** | **œuf** |

**Bouillon au lait de coco**

| | |
|---|---|
| **1 c. à thé** (5 ml) | **huile végétale** |
| **1** | **échalote française hachée finement** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **1** | **morceau de gingembre frais de 1 po (2,5 cm), râpé** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **pâte de cari rouge** |
| **3 t** (750 ml) | **bouillon de légumes sans sel** |
| **8 oz** (250 g) | **minibok choys coupés en quartiers** |
| **1** | **conserve de lait de coco (400 ml)** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **sauce de poisson** |
| | **le jus de 1 lime** |
| **1/4 t** (60 ml) | **coriandre fraîche, hachée grossièrement** |
| | **quartiers de lime (facultatif)** |

### Préparation des boulettes

**1.** Dans un grand bol, bien mélanger les crevettes, la chapelure, la mayonnaise, la coriandre, la sauce soya, le gingembre, la sriracha, l'huile de sésame, les oignons verts et l'œuf. Avec les mains, façonner la préparation en boulettes, environ 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson légèrement huilée.

**2.** Cuire sous le gril du four préchauffé 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées. (Les boulettes de crevettes se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.)

### Préparation du bouillon

**3.** Entre-temps, dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'échalote, l'ail et le gingembre, et cuire 3 minutes en brassant de temps à autre. Ajouter la pâte de cari et poursuivre la cuisson 1 minute, en brassant. Ajouter le bouillon en raclant le fond de la casserole avec une cuillère de bois. Porter à ébullition. Ajouter les bok choys et laisser mijoter 5 minutes. Réduire le feu à moyen-doux. Dans la casserole, ajouter le lait de coco, la sauce de poisson et le jus de lime, et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les bok choys soit tendres.

**4.** Au moment de servir, répartir le bouillon chaud et les bok choys dans des bols. Garnir des boulettes et parsemer de la coriandre. Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

*Par portion*

cal. **395** | prot. **26 g** | m.g. **23 g** (**17 g** sat.) | chol. **185 mg** | gluc. **22 g** (**7 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **5 mg** | sodium **950 mg** | potassium **935 mg**. ›››

BOL: HOMESENSE; ASSIETTE: CASA LUCA; LINGE: V DE V.

*Boulettes de porc à la grecque farcies au féta*
p. 86

PLANCHE: INDIGO; PLAT DE SERVICE: CRATE AND BARREL; ASSIETTE: CASA LUCA; LINGE: HOMESENSE

*Boulettes de poulet au chorizo, sauce crémeuse au paprika*
p. 86 >>>

BOLS: CASA LUCA; FOURCHETTES: IKEA.

# Boulettes de porc à la grecque farcies au féta

*Se congèle*

**4** portions ou 20 boulettes | Préparation **25 min** | Cuisson **20 à 25 min**

| | |
|---|---|
| **8 à 12** | **pommes de terre Fingerling coupées en deux** |
| **1** | **poivron rouge épépiné et coupé en lanières** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **huile d'olive** |
| **1 lb** (500 g) | **porc haché** |
| **1/2 t** (125 ml) | **chapelure** |
| **1/4 t** (60 ml) | **persil italien frais, haché** |
| **1** | **œuf** |
| **1/2** | **oignon rouge haché finement** |
| **1** | **gousse d'ail hachée finement** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **zeste de citron râpé finement** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **jus de citron** |
| **3/4 c. à thé** (4 ml) | **origan séché** |
| **3 1/2 oz** (100 g) | **fromage féta coupé en cubes de 1/2 po (1 cm)** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les pommes de terre, le poivron et l'huile. Saler et poivrer. Étendre les légumes en une seule couche sur la plaque et réserver.

**2.** Dans un grand bol, mélanger le porc, la chapelure, le persil, l'œuf, l'oignon, l'ail, le zeste, le jus de citron et l'origan. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Insérer un cube de féta au centre de chaque boulette et rouler en pressant bien pour la sceller. Déposer les boulettes entre les légumes réservés.

**3.** Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

*Par portion*

cal. **460** | prot. **29 g** | m.g. **23 g** (**9 g** sat.) | chol. **135 mg** | gluc. **34 g** (**4 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **4,3 mg** | sodium **500 mg** potassium **885 mg**.

*le bon truc*

**On peut faire cuire les boulettes sans les légumes, directement sur la plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Elles se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.**

# Boulettes de poulet au chorizo, sauce crémeuse au paprika

*Se congèle*

**4 à 6** portions ou 28 boulettes | Préparation **25 min** | Cuisson **20 min**

**Boulettes de poulet au chorizo**

| | |
|---|---|
| **1 lb** (500 g) | **poulet haché** |
| **1/2 lb** (250 g) | **saucisses chorizo fraîches, la peau enlevée et la chair émiettée** |
| **1/2 t** (125 ml) | **chapelure panko** |
| **1/4 t** (60 ml) | **oignon haché finement** |
| **2** | **gousses d'ail hachées finement** |
| **1** | **œuf** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **pâte de tomates** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **paprika** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **cumin moulu** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **thym séché** |

**Sauce crémeuse au paprika**

| | |
|---|---|
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **beurre non salé** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **farine** |
| **1 t** (250 ml) | **bouillon de poulet à teneur réduite en sel** |
| **1 t** (250 ml) | **crème 15 %** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **pâte de tomates** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **paprika** |
| **1/4 t** (60 ml) | **persil italien frais, haché** |
| | **sel et poivre** |

**Préparation des boulettes**

**1.** Dans un grand bol, mélanger le poulet, la chair des saucisses, la chapelure, l'oignon, l'ail, l'œuf, la pâte de tomates, le paprika, le cumin et le thym. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

**2.** Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. (Les boulettes se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.)

**Préparation de la sauce**

**3.** Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 2 minutes, en brassant. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le bouillon, la crème, la pâte de tomates et le paprika en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Saler et poivrer. Cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les boulettes de poulet cuites et mélanger délicatement. Parsemer du persil.

*Par portion* (1/6 de la recette)

cal. **350** | prot. **24 g** | m.g. **22 g** (**9 g** sat.) | chol. **120 mg** | gluc. **14 g** (**4 g** sucres, **1 g** fibres) | fer **3,4 mg** | sodium **500 mg** | potassium **540 mg**. ❤

PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.

FETA

# Feta PDO. Let's get real!

*Le goût de l'Europe*

## Fromage Authentique Grec

Feta est produite de matière traditionnelle en Grèce dès l'8e siècle av. J.C., exclusivement du lait de brebis ou d'un mélange de lait de chèvre et de lait de brebis.
La production de Feta réponde aux spécifications européennes les plus strictes selon lesquelles un produit peut être protégé en tant qu'AOP.

*Giannis Antetokounmpo*

**NBA CHAMPION & MVP 2021**

fait confiance au label européen de qualité de la **Feta AOP**

APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE

Découvrez des recettes délicieuses à la Feta AOP sur notre site
www.fetapdo.eu | @eufetacheese | @eufetacheese | Feta Cheese

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES CAMPAGNES FAVORISANT DES PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et n'engage que sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

# Ça mijote!

**Cet hiver, on ressort notre complice favorite: la mijoteuse qui, non seulement répand un délicieux parfum dans  toute la maison, mais nous assure de bons repas chauds prêts à déguster!**



*Cari vert de tofu à la courge et au kale*
*p. 90*



*Côtes levées de bœuf à l'aigre-doux*
p. 90 >>>

RECETTES: DAVID MARTEL ET HEATHER ABENOJA-MESA. PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON; BOLS, ASSIETTES, USTENSILES ET LINGE: HOMESENSE; PETIT BOL: CASA LUCA (CARI); BOL ET ASSIETTES: HOMESENSE, SOUS-PLAT: SIMONS (CÔTES LEVÉES).

# Cari vert de tofu à la courge et au kale

*Mijoteuse · Se congèle · Végétalien*

**6 à 8** portions | Préparation **20 min** | Cuisson **4 h 30 min**

| | |
|---|---|
| **1** | **boîte de lait de coco (400 ml)** |
| **2 t** (500 ml) | **bouillon de légumes à teneur réduite en sel** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **pâte de cari verte** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **cassonade** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **jus de lime** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **sauce tamari** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **gingembre frais, râpé** |
| **1** | **gousse d'ail haché finement** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **coriandre moulue** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **cumin moulu** |
| **4** | **feuilles de basilic thaï** |
| **2** | **feuilles de lime kaffir (facultatif)** |
| **1** | **bloc de tofu ferme égoutté, épongé et coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) (454 g)** |
| **1** | **petite courge Butternut pelée et coupée en cubes de 1 po (2,5 cm)** |
| **1** | **gros oignon blanc haché** |
| **1/2** | **chou-fleur défait en petits bouquets** |
| **4 t** (1 L) | **chou frisé (kale), les tiges enlevées, haché** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **coriandre fraîche, hachée** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **basilic thaï frais, haché** |

**1.** Dans une mijoteuse, mélanger le lait de coco, le bouillon, la pâte de cari, la cassonade, le jus de lime, la sauce tamari, le gingembre, l'ail, les épices, les feuilles de basilic et les feuilles de lime, si désiré. Ajouter le tofu, la courge et l'oignon, et mélanger pour bien les enrober. Couvrir la mijoteuse et cuire à faible intensité 4 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**2.** Dans la mijoteuse, ajouter le chou-fleur et le kale, et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes à intensité élevée. (Le cari se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

**3.** Au moment de servir, parsemer le cari de la coriandre et du basilic hachés.

*Par portion* (1/8 de la recette)
cal. **235** | prot. **12 g** | m.g. **14 g** (**9 g** sat.) | chol. **aucun** | gluc. **16 g** (**9 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **4,1 mg** | sodium **550 mg** | potassium **530 mg**.



*mijoteuse*

# Côtes levées de bœuf à l'aigre-douce

*Mijoteuse · Se congèle*

**6** portions | Préparation **20 min** | Cuisson **7 h 10 min**

| | |
|---|---|
| **2 t** (500 ml) | **bouillon de bœuf à teneur réduite en sel** |
| **1 t** (250 ml) | **sauce hoisin** |
| **1/4 t** (60 ml) | **sauce soya à teneur réduite en sel** |
| **1/4 t** (60 ml) | **ketchup** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **cassonade** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **jus de citron** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **flocons de piment fort** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **pâte épicée coréenne (gochujang) (facultatif)** |
| **1 t** (250 ml) | **échalotes françaises hachées** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **ail haché finement** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **gingembre frais, râpé** |
| **4 lb** (2 kg) | **bouts de côtes de bœuf avec os, le gras enlevé, coupés en morceaux de 2 1/2 po (6 cm)** |
| **1** | **bâton de citronnelle coupé en deux** |
| **2** | **feuilles de laurier** |
| | **oignons verts hachés** |

**1.** Dans une mijoteuse, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la sauce hoisin, la sauce soya, le ketchup, la cassonade, le jus de citron, le piment et la pâte épicée, si désiré, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Ajouter les échalotes, l'ail et le gingembre, et mélanger.

**2.** Mettre les bouts de côtes de bœuf dans la mijoteuse et mélanger pour bien enrober la viande. Ajouter la citronnelle et le laurier. Couvrir la mijoteuse et cuire à faible intensité de 7 à 8 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et se détache facilement de l'os. (Les côtes levées se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

**3.** Au moment de servir, retirer les feuilles de laurier (les jeter.) Parsemer la viande d'oignons verts.

*Par portion*
cal. **795** | prot. **68 g** | m.g. **44 g** (**16 g** sat.) | chol. **200 mg** | gluc. **32 g** (**20 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **7 mg** | sodium **1400 mg** potassium **990 mg**.

ACCESSOIRES: HOMESENSE.

# Poulet aux arachides

*Mijoteuse · Se congèle*

**6** portions | Préparation **25 min** | Cuisson **6 h 10 min**

| | |
|---|---|
| **2 t** (500 ml) | **bouillon de poulet à teneur réduite en sel** |
| **1/4 t** (60 ml) | **beurre d'arachides crémeux** |
| **1/4 t** (60 ml) | **pâte de tomates** |
| | **le zeste râpé et le jus de 1 lime** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **gingembre frais, râpé** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **sauce Worcestershire** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **fenugrec ou graines de coriandre moulues** |
| **1 c. à thé** (5 ml) | **cumin moulu** |
| **1** | **grosse patate douce coupée en cubes de 1 po (2,5 cm)** |
| **1** | **oignon espagnol haché** |
| **2** | **gousses d'ail hachées finement** |
| **4 à 6** | **cuisses ou hauts de cuisses de poulet, sans la peau** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **huile de canola** |
| **1** | **poivron vert coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)** |
| **1** | **paquet de champignons café coupés en quartiers (227 g)** |
| **1/4 t** (60 ml) | **arachides rôties, hachées grossièrement** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Dans une mijoteuse, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, le beurre d'arachides, la pâte de tomates, le zeste et le jus de lime, le gingembre, la sauce Worcestershire et les épices. Ajouter la patate douce, l'oignon et l'ail, et bien mélanger. Réserver.

**2.** Saler et poivrer le poulet. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié du poulet et cuire, de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu et déposer le poulet dans la mijoteuse, sur les légumes réservés. Procéder de la même manière avec le reste de l'huile et du poulet. Couvrir et cuire 5 heures 30 minutes à faible intensité.

**3.** Ajouter le poivron et les champignons dans la mijoteuse, et poursuivre la cuisson 30 minutes. (Le poulet se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

**4.** Au moment de servir, parsemer des arachides.

*Par portion*

cal. **450** | prot. **33 g** | m.g. **24 g** (**5 g** sat.) | chol. **130 mg** gluc. **25 g** (**11 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **2,9 mg** | sodium **500 mg** | potassium **970 mg**.



# Colombo de porc

*Mijoteuse · Se congèle*

**6** portions | Préparation **25 min** | Repos **1 à 12 h** | Cuisson **5 h 10 min**

| | |
|---|---|
| **2 lb** (1 kg) | **cubes de porc à ragoût** |
| **1/2 t** (125 ml) | **échalotes françaises hachées finement** |
| **3** | **gousses d'ail hachées finement** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **mélange d'épices Colombo** |
| | **le zeste râpé et le jus de 1 lime** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **huile de canola** |
| **2** | **carottes coupées en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur** |
| **1** | **brin de persil italien frais** |
| **1** | **branche de thym frais** |
| **1** | **feuille de laurier** |
| **1 t** (250 ml) | **bouillon de poulet** |
| **1/2 t** (125 ml) | **lait de coco** |
| **1** | **piment oiseau frais, épépiné et haché (facultatif)** |
| **1** | **courgette coupée en dés de 1/2 po (1 cm)** |
| **1** | **poivron rouge coupé en dés de 1/2 po (1 cm)** |
| | **sel et poivre** |

*c'est quoi?*

**Le colombo est un plat mijoté typique de la cuisine antillaise, qui s'apparente au cari indien.**

**1.** Dans un plat peu profond, mélanger les cubes de porc avec les échalotes, l'ail, 2 c. à soupe (30 ml) du mélange d'épices, le zeste et le jus de lime. Saler et poivrer. Couvrir et réfrigérer 1 heure ou jusqu'au lendemain.

**2.** Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des cubes de porc marinés et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Retirer du feu et mettre le porc dans une mijoteuse. Procéder de la même manière avec le reste de l'huile et du porc.

**3.** Dans la mijoteuse, ajouter les carottes, les herbes, le bouillon, le lait de coco, le reste du mélange d'épices et le piment, si désiré, et bien mélanger pour enrober la viande. Saler et poivrer. Couvrir et cuire 4 heures 30 minutes à faible intensité. Ajouter la courgette et le poivron dans la mijoteuse, et poursuivre la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer les herbes de la mijoteuse (les jeter). (Le porc se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

*Par portion*

cal. **325** | prot. **37 g** | m.g. **15 g** (**6 g** sat.) | chol. **100 mg** | gluc. **11 g** (**5 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **3,9 mg** | sodium **250 mg** | potassium **925 mg**.

ACCESSOIRES: HOMESENSE (COLOMBO). BOLS: CASA LUCA; PLATEAU: V DE V; LINGE: SIMONS (SOUPE).

# Soupe de lentilles et de légumes à l'italienne

*Mijoteuse · Se congèle · Végé*

**8 à 10** portions | Préparation **20 min** | Cuisson **7 h 30 min**

| | |
|---|---|
| **2 t** (500 ml) | **lentilles vertes du Puy sèches, rincées et égouttées** |
| **2 t** (500 ml) | **poivrons rouges coupés en dés de 1/2 po (1 cm)** |
| **2 t** (500 ml) | **tomates coupées en dés de 1/2 po (1 cm)** |
| **1 t** (250 ml) | **panais coupé en dés de 1/2 po (1 cm)** |
| **1/2 t** (125 ml) | **oignon espagnol haché finement** |
| **2** | **gousses d'ail hachées finement** |
| **2 c. à soupe** (30 ml) | **origan séché** |
| **3** | **branches de thym frais** |
| **8 t** (2 L) | **bouillon de légumes sans sel** |
| **2 t** (500 ml) | **bette à carde, les feuilles et les tiges comprises, hachées** |
| **1/2 t** (125 ml) | **parmesan râpé** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **persil italien frais, haché** |
| | **sel et poivre** |

**1.** Dans une mijoteuse, mélanger les lentilles, les poivrons, les tomates, le panais, l'oignon, l'ail, l'origan et le thym. Verser le bouillon dans la mijoteuse et bien mélanger. Saler et poivrer. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures, à faible intensité.

**2.** Ajouter la bette à carde dans la mijoteuse et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. (La soupe se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

**3.** Au moment de servir, parsemer du parmesan et du persil.

*Par portion* (1/10 de la recette)
cal. **125** | prot. **6 g** | m.g. **4 g** (**1 g** sat.) | chol. **5 mg**
gluc. **16 g** (**5 g** sucres, **5 g** fibres) | fer **2 mg**
sodium **250 mg** | potassium **425 mg**. ›››

*mijoteuse*

# Brioches à la cannelle

*Mijoteuse · Se congèle · Végé*

**6 à 8** portions | Préparation **45 min** | Repos **1 h 10 min**
Cuisson **1 h 35 min**

### Pâte à brioches

| | |
|---|---|
| **1 t** (250 ml) | **lait** |
| **1 t** (250 ml) | **eau** |
| **1/4 t** (60 ml) | **beurre non salé** |
| **1/4 t** (60 ml) | **sucre granulé** |
| **2 c. à thé** (10 ml) | **levure sèche active** |
| **6 t** (1,5 L) | **farine** |
| **1/2 c. à thé** (2 ml) | **sel** |

### Garniture à la cannelle

| | |
|---|---|
| **1/4 t** (60 ml) | **beurre non salé fondu** |
| **1/4 t** (60 ml) | **sucre d'érable** |
| **1/4 t** (60 ml) | **cassonade** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **cannelle moulue** |
| | **glace à la vanille (voir recette)** |

### Préparation de la pâte

**1.** Dans une casserole, chauffer à feu moyen le lait, l'eau, le beurre et le sucre jusqu'à ce que le beurre commence à fondre (ne pas faire bouillir). Retirer la casserole du feu et mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Laisser tiédir (la préparation ne doit pas excéder 110 °F/43 °C). Saupoudrer de la levure et laisser reposer 10 minutes.

**2.** Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter la préparation de levure et, à l'aide d'un batteur sur socle ou d'un batteur électrique muni de crochets pétrisseurs, battre la pâte à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'elle soit lisse et molle.

**3.** Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (au besoin, ajouter de la farine pour l'empêcher de coller). Façonner la pâte en boule, la mettre dans un bol huilé et la retourner pour bien l'enrober. Couvrir le bol d'un linge humide et laisser lever la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

### Préparation de la garniture

**4.** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le beurre, le sucre d'érable, la cassonade et la cannelle. Réserver.

### Façonnage des brioches

**5.** Dégonfler la pâte à brioches avec le poing. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un rectangle de 15 x 10 po (38 x 25 cm). Étendre la garniture réservée sur la pâte en laissant une bordure de 1/4 po (5 mm). Rouler la pâte sur la longueur pour former un cylindre, puis le couper en 6 à 8 tranches.

**6.** Beurrer le fond et les parois d'une mijoteuse, puis les tapisser de papier parchemin. Répartir les brioches dans la mijoteuse. Couvrir le récipient de papier essuie-tout puis fermer la mijoteuse (cela empêchera l'eau formée par la condensation de tomber sur les brioches). Cuire de 1 heure 30 minutes à 1 heure 45 minutes, à intensité élevée, ou jusqu'à ce que les côtés des brioches soient dorés. Retirer les brioches de la mijoteuse à l'aide du papier parchemin et laisser tiédir. (Les brioches se conserveront jusqu'au lendemain, à la température ambiante, ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Servir les brioches avec la glace.

***Par brioche*** (avec 1 c. à soupe/15 ml de glace)
cal. **630** | prot. **12 g** | m.g. **20 g** (**12** g sat.) | chol. **50 mg** | gluc. **101 g** (**28 g** sucres, **3 g** fibres) | fer **4,9 mg** | sodium **185 mg** | potassium **230 mg**.

## *Glace à la vanille*

*Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 2/3 t (160 ml) de **lait concentré sucré**, 1/2 t (125 ml) de **beurre non salé** ramolli et 1 c. à thé (5 ml) d'**extrait de vanille** jusqu'à ce que le mélange soit lisse. (La glace se conservera jusqu'à 5 jours, au réfrigérateur.)* ❤

MIJOTEUSE: LA BAIE; NAPPERON ET ASSIETTES: HOMESENSE; PETIT BOL: CASA LUCA.



# La carotte

Récolté à l'automne, ce légume polyvalent se conserve bien. On le savoure cuit, cru, en salade, en purée, ajouté à un potage, un mijoté, des muffins, etc., quel que soit le moment de l'année.



Manger local

par Julie Aubé, nutritionniste



## Histoire de famille

La carotte fait partie de la grande famille des apiacées, au même titre que l'aneth, le cerfeuil, le persil, le céleri, le fenouil et la coriandre.

## On y met de la couleur!

Nous avons l'habitude de cuisiner la carotte de couleur orange. Cependant, les maraîchers cultivent aussi des variétés de carottes blanches, jaunes ou mauves, tout indiquées pour diversifier la présentation de nos recettes préférées! À noter que le panais et la carotte blanche sont deux légumes différents.

## Cuisiner les fanes

En hiver, les carottes de conservation sont vendues sans leur feuillage. Pendant la saison des récoltes, on peut acheter les carottes en bottes avec leurs fanes. Ces dernières sont comestibles. Leur goût est prononcé et leur texture, un peu coriace. Mais une fois passées au robot pour cuisiner un potage ou un pesto, par exemple, les fanes ajoutent une note unique à nos recettes. Et l'on profite ainsi des carottes en version «deux légumes pour le prix d'un»!

## Salades d'hiver

Ce n'est pas parce que les champs sont recouverts de neige qu'on ne peut plus préparer des salades fraîches à base de légumes locaux! Salades de choux, de betteraves, de patates et de carottes (comme la recette ci-contre) font partie des classiques d'hiver. Pour les «locavoriser» complètement, il suffit de trouver des substituts aux ingrédients importés. Par exemple, on remplace les raisins secs, qui agrémentent souvent les salades de carottes, par des canneberges séchées. Puis, pour ajouter un goût d'aneth à la salade, on mise sur des cornichons à l'aneth; les nôtres ou ceux qu'on peut facilement acheter au marché ou auprès d'épiciers qui proposent des aliments d'ici.



### *Textures variées en toute simplicité*

*Des noix ou des graines donnent un petit croquant aux salades de carottes. Si on n'en trouve pas de provenance locale, on n'a qu'à mélanger de petits dés de carottes à nos carottes râpées. Succès garanti!*

# Salade de carottes crémeuse

*Rapide · Sans cuisson · Végé*

**6 à 8** portions | Préparation **20 min**

| | |
|---|---|
| **1/4 t** (60 ml) | **mayonnaise** |
| **1/4 t** (60 ml) | **yogourt nature** |
| **1/4 t** (60 ml) | **fromage frais aux herbes** |
| **3 c. à soupe** (45 ml) | **cornichons à l'aneth coupés en julienne** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **jus des cornichons** |
| **1 c. à soupe** (15 ml) | **sirop d'érable** |
| **3 t** (750 ml) | **carottes râpées** |
| **1/2 t** (125 ml) | **carottes coupées en petits dés** |
| **1/2 t** (125 ml) | **canneberges séchées, hachées grossièrement** |
| | **sel ou herbes salées** |

**1.** Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le fromage, les cornichons et leur jus, ainsi que le sirop d'érable. Ajouter les carottes râpées, les carottes en dés et les canneberges. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Saler.

*Par portion* (1/8 de la recette)
cal. **140** |prot. **2 g** |m.g. **8 g** (**3 g** sat.) | chol. **12 mg**
gluc. **15 g** (**12 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **0,2 mg**
sodium **250 mg** | potassium **205 mg**. ❤

*dans notre assiette*

**Les salades, ce n'est pas de la pâtisserie. On peut facilement les personnaliser! Par exemple, il est possible de remplacer la moitié des carottes par du céleri-rave râpé, et les canneberges par des bleuets séchés ou un autre fruit séché d'ici.**

PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C (CAROTTES ET RECETTE); MARIE DES NEIGES MAGNAN/C (PORTRAIT); STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON; PLAT DE SERVICE: CRATE AND BARREL.

# Tordant pour

# Vrai

Un monde
sans filtre

## CONFESSIONS HUMORISTIQUES

## LA CABANE

Suivez-nous sur vrai.ca

**Nouvelle plateforme de contenu.**

HELIX | VIDÉOTRON

# Minuit, le soir

***Pour notre table du réveillon, on mise sur des teintes de marine et d'or. C'est tellement chic!***

*Le doré apporte une touche d'élégance à notre décor. On n'hésite pas à user de notre talent d'artiste pour enjoliver un chandelier ou un cadre en bois à l'aide de cire au fini doré!*

**1.** On a peint le mur de **Napoleonic Blue**, puis on a appliqué de la laque **Chalk Paint** au fini mat. **2.** L'armoire de couleur **Oxford Navy** a reçu une couche de cire claire **Chalk Paint**. **3.** Le chandelier a été recouvert de **cire à dorer** or chaud. Info à anniesloan.com. ❤

ANNIE SLOAN INTERIORS/E

# *Les grandes* TENDANCES 2022

**Les tendances de l'année s'inspirent de la nature pour créer des ambiances à la fois paisibles, chaleureuses, aérées et accueillantes.**

*Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve*

**Mobilier et accessoires**, chez HomeSense

# Textiles authentiques

Les fibres naturelles, comme le lin, le coton, la laine, le chanvre, ont toujours la cote cette année, ainsi que le velours lisse ou côtelé. Le cuir est aussi apprécié. On n'hésite pas à multiplier tapis, jetés et coussins, puis à mélanger les textures, afin de créer un cocon confortable. Les accessoires textiles aux couleurs pastel (bruine rosée, vert sauge, bleu-gris) font leur entrée pour apporter une touche de fraîcheur printanière.



**Coussin** en coton Roma, 34,99 $, à bouclair.com



**Jeté** en laine mélangée, 51 po x 67 po, 139 $, à zarahome.com

PHOTOS: HOMESENSE/E (SALON); SIMONS/C (JETÉ).



**Vase** en céramique fait à la main par Kayo Benson, à Vancouver, 70 $, à etsy.com

# Le chouchou de l'année

Compagnon tranquille encore plus apprécié quand on travaille chez soi, le chat s'impose comme l'animal fétiche de 2022. Et il ne fait pas qu'animer nos habitats, il les embellit également. En noir et blanc ou en couleur, il agrémente une multitude d'objets et de textiles. »»

**Illustration** de chat, Trammy Illustration, faite au Québec, plusieurs formats, à partir de 20,95 $, à etsy.com





**Jeté** *Les chatons font ronron*, 130 cm x 180 cm, 24 $, à simons.ca



**Table basse** en placage de noyer et mélamine Penda, 549 $, à structube.com

# Un univers contrastant et éclectique

Luminaire rétro très années 70, siège rebondi et capitonné s'inspirant de la même époque, fauteuil incurvé sur pattes obliques d'esprit Mid-Century et table bimatière contemporaine: on personnalise son intérieur en mariant des meubles et des accessoires de différents styles, neufs ou usagés. On privilégie les formes arrondies qui, plus sympathiques que les lignes droites, peuvent rendre n'importe quel espace accueillant. Les sièges habillés de coutures décoratives et aux piètements assez fins font leur entrée, tandis que les plateaux de table en pierre naturelle remplacent tranquillement ceux en verre.



**Mobilier et accessoires**, à bouclair.com

PHOTOS: BOUCLAIR/C (BUREAU ET PAPIER PEINT); HOMESENSE/E (MOBILIER INTÉGRÉ).



**Fauteuil** incurvé, 299,99 $, chez HomeSense

**Table** à plateau de marbre, 119,99 $, à bouclair.com





**Fauteuil** modulaire Elkin, à partir de 1499 $, à mobilia.ca



**Papier peint** autocollant feuilles tropicales foncées, 69,99 $, à bouclair.com

# Un p'tit air du Sud

Étoiles de mer, corail et végétaux exotiques dans des tons neutres ou vifs confèrent une touche dépaysante et ludique au décor tout en nous faisant voyager sans sortir de la maison. On les associe à des éléments en rotin, bambou ou bois flotté pour accentuer l'esprit vacances.



**Luminaire** en fibres naturelles, Flora 2, Atelier Cocotte, fabriqué à Montréal, 250 $, à etsy.com

**Vase** en céramique au fini mat, 19,99 $, chez Home Sens





**Coussin** Tripoli, 29,99 $, à bouclair.com

# Objets décoratifs, mais utiles

Les intérieurs se veulent confortables et invitants, mais aussi rafraîchissants et dégagés. On évite donc les objets superflus en choisissant surtout des accessoires à la fois utiles et ornementaux, déclinés dans des matériaux qui évoquent la décontraction et le dépaysement, tels que le rotin, l'osier, le bambou, le bois naturel ou encore la céramique au fini mat. Ces matières naturelles apportent du confort et de l'équilibre dans nos vies trop connectées. ›››



**Lampe de table** Rodney à abat-jour en lin et base en corde et métal doré brossé, 129 $, à structube.com

# Intégration uniforme

Le minimalisme gagne en popularité et l'on apprécie que toute chose ait sa place afin que chaque espace soit fonctionnel, voire polyvalent. Le mobilier intégré et les niches répondent parfaitement à ce besoin, puisqu'ils permettent un rangement efficace tout en gardant des zones de circulation fluide. Si dépouillée soit-elle, une pièce ne doit pas pour autant être froide. On cherche au contraire à créer une atmosphère chaleureuse. Le parquet devient alors un incontournable. En ce moment, ce sont l'érable, le chêne blanc ou rouge au fini mat qui sont les plus demandés. La porcelaine reste toutefois recommandée dans la salle de bains, mais on uniformise en choisissant des dalles identiques pour le sol et les murs.



**Mobilier et accessoires**, chez HomeSense





## Une cuisine architecturale

Élégance, discrétion et qualité définissent la cuisine actuelle, dont les armoires sont souvent coordonnées au mobilier de la salle à manger ou du salon. Les façades des rangements dénuées de poignées se veulent épurées, les électroménagers se cachent derrière des portes ou s'intègrent parfaitement entre les modules de stockage. À privilégier: des matériaux résistants arborant un fini mat. Du côté de la couleur, le blanc est encore à l'honneur, mais les pastels légers et les gris chaleureux sont de plus en plus demandés. Le bois naturel reste quant à lui toujours apprécié en raison de son cachet inégalé.

**Conception et réalisation:** Cyrille Maurice, designer. Tableau: Melsa Montagne, melsamontagne@gmail.com, 514 559-5434

PHOTOS: BRUNO PETROZZA/C (CUISINE); SICO/E (SALLE À MANGER); BARIL DESIGN/C. ROBINETTERIE.

## Des couleurs douces et feutrées

Vert ombré chez Benjamin Moore, Rameau d'olivier chez Dulux, Courant frais chez Sico... le vert, couleur de l'espérance et de la nature par excellence, fait l'unanimité. On le choisit riche, organique, teinté de gris. Les autres tons en vogue sont aussi inspirés de la nature. Terre, orange brûlé, groseille, cuivre, corail: ces nuances douces ou profondes, mais jamais agressives, créent une atmosphère enveloppante lorsqu'on les applique sur tous les murs. Elles peuvent également servir à mettre l'accent sur une alcôve, à attirer le regard sur un objet ou à définir différentes zones d'activités.



**Courant frais**, couleur de l'année, à sico.com



**Robinetterie Flora**, plusieurs choix de finis, barildesign.com

# Lignes fluides dans la salle de bains

Les sanitaires blancs, souvent dans des finis mats, sont toujours populaires en raison de leur aspect impeccable et propre. Leur design épuré actuel est adouci par des lignes arrondies, organiques. Il en résulte une ambiance chic, raffinée tout en restant simple. La robinetterie suit le même mouvement, mais on peut s'autoriser des fantaisies dans le choix des finis. Ainsi, le noir demeure très présent et se prête bien au style contemporain, le doré brossé produit un look sophistiqué. Quant au chrome et à l'acier inoxydable, ils demeurent bien sûr des intemporels. Enfin, on préfère les meubles-lavabos en porte-à-faux, car ils dégagent l'espace et simplifient l'entretien. Ne reste qu'à y placer des accessoires en bois pour un effet spa. ❤



**Accessoires de salle de bains** en bois naturel, 19,99 $, à bouclair.com

**MERCI** à Erin O'Brien, experte en décoration chez HomeSense, et à Cyrille Maurice, designer et président de 101 Design (101design.ca), pour leur précieuse collaboration.

INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT À
l'infolettre
jemagazine




ET RECEVEZ
15 % de rabais
sur les magazines
à l'unité*

PROMOTIONS
NOUVEAUTÉS

* Sur votre 1re commande seulement.
Abonnement exclus de l'offre.

Rendez-vous à
jemagazine.ca/info1

# Choisir son canapé sans se tromper

**L'achat d'un canapé ne doit surtout pas se résumer à un coup de cœur. D'autres critères sont à considérer, sinon on court droit à la déception!**

*Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve*



Magasiner seul en boutique ou en ligne ne serait pas le meilleur moyen de trouver un sofa adapté à nos besoins. «Ce n'est pas si simple de choisir un canapé. C'est un achat dont on veut profiter longtemps. Le service-conseil est très important, insiste Sandra Baudoin, directrice des ventes de La Galerie du Meuble. Avant d'aborder le sujet du canapé recherché, on demande aux gens de nous parler de leur pièce. Cette question les déstabilise souvent, car ils sont habitués à aller vite. Ils pensent que le beau gros divan rouge qu'ils ont vu sur Internet leur conviendra. Le problème, c'est qu'ils ne visualisent pas le meuble dans leur espace. Les conseillers en design sont là pour les guider et leur éviter de faire des erreurs», poursuit-elle.

## Attention aux proportions!

Selon Johannes Kau, président de Mobilia, les dimensions représentent la principale difficulté au moment de choisir un canapé. «Pour aider les clients, on a mis en place deux outils: l'un pour trouver les mesures de canapé (mesure-canapé sur mobilia.ca), l'autre pour créer son propre design (Design créez votre pièce). Les conseillers en magasin peuvent guider les clients dans leur démarche. Ce sont des moyens fantastiques pour gagner du temps. Ensuite, on passe au choix du style et des revêtements», explique-t-il.

Un service 3D est également proposé à La Galerie du Meuble, qui recommande cependant en premier lieu de faire un croquis sommaire de la pièce au crayon de plomb. «Ça paraît bien simple, mais c'est efficace et rapide pour déterminer où sont les aires de circulation, les fenêtres, les meubles, les éléments qui se trouvent dans l'aire de vie, comme la télé. On peut alors bien visualiser son espace et en changer l'organisation, au besoin, afin qu'il soit fluide et harmonieux», recommande Sandra Baudoin.

PHOTO D'AMBIANCE: LA GALERIE DU MEUBLE/C.



Canapé modulaire Moonlight, 5046 $, La Galerie du Meuble

## Mode de vie et circulation

**On doit définir principalement trois points:**

**1.** La vocation du canapé dans la pièce. Par exemple, s'y installe-t-on pour profiter du foyer? Pour regarder la télé? Pour recevoir? Pour ces trois raisons?

**2.** Son emplacement. Où se trouvent les fenêtres, les portes? Le canapé sera-t-il placé contre un mur ou servira-t-il à séparer deux zones?

**3.** Les dimensions de la pièce et l'espace de circulation nécessaire.

### Qui s'assoit là?

Dans certaines familles, parents, enfants et toutou aiment se coller tous ensemble sur le canapé. Dans d'autres, c'est juste papa qui s'y allonge pour regarder la télé. Il y a aussi celles où les ados s'y installent pour jouer à la console et manger… Les possibilités sont nombreuses. Déterminer l'usage qui sera fait du meuble rendra son choix plus judicieux. Optera-t-on pour un modèle inclinable sur lequel s'allonger face au téléviseur pour papa ou pour un revêtement facile d'entretien pour les jeunes qui mangent sur le sofa. «Dans 80 % des cas, les gens ne se sont pas posé les bonnes questions», ›››



Canapé 3 places Eloise, 1299 $, structube.com



Canapé modulaire moelleux Nuage, 1999 $, Mobilia



Canapé en velours bronze Elliot, 2795 $, La Galerie du Meuble





Canapé modulaire Maude, fabrication canadienne, 3795 $, La Galerie du Meuble

remarque la directrice des ventes de La Galerie du Meuble. «Certains veulent un modulaire, parce que c'est tendance. Pourtant, en examinant leur croquis et en se penchant sur leur mode de vie, on se rend compte qu'un grand canapé assorti d'une causeuse serait préférable ou encore un canapé et deux fauteuils.» Il faut aussi s'interroger sur le nombre de places nécessaires. Si l'on est 25 à Noël, mais juste 2 le reste de l'année, il vaut mieux fonder notre décision sur nos besoins au quotidien. Pour les occasions spéciales, on trouvera des solutions, comme des chaises d'appoint, des poufs ou des fauteuils. On peut aussi penser à un modèle convertible si l'on a besoin d'un couchage supplémentaire.

## Le design et le confort

Une fois tous ces points déterminés, on s'intéresse au style. Contemporain, moderne… Comme le langage des consommateurs ne correspond pas toujours au jargon des professionnels, les conseillers designers peuvent être d'un grand secours. Certains acceptent même de se déplacer pour voir le décor dans lequel vivent les clients. Apporter en magasin des photos de la pièce où ira le meuble est une bonne idée. Le confort du canapé ne doit rien sacrifier à esthétique. On doit réfléchir à la façon dont on s'assoit, évaluer la hauteur, la profondeur, la largeur du siège ainsi que la hauteur du dossier. Les matériaux du cadre et des coussins n'ont pas tous la même fermeté. La meilleure façon de trouver le modèle sur lequel on se sentira bien, c'est de prendre le temps d'en essayer plusieurs. Et la liste sera réduite, puisque les critères précédents auront eu l'avantage de limiter les possibilités. En ce qui a trait au rembourrage, M^me^ Baudoin indique que la mousse à mémoire de forme a un pouvoir de résilience important (le rebondi revient) et qu'elle est très confortable. Cela signifie un coût supplémentaire, mais la durabilité est garantie. Si l'on préfère un effet moelleux, un intérieur en plumes est idéal.

## Cuir ou tissu?

La dernière étape consiste à sélectionner le revêtement et la couleur. Chic et facile à entretenir, un cuir de bonne qualité se veut pérenne. Il s'est longtemps positionné en tête de liste, mais le tissu tendrait à lui voler la vedette pour deux raisons: il est moins coûteux et il nous arrive dans une immense variété de couleurs et de textures, ce qui encourage la créativité. M. Kau souligne aussi que les nouvelles technologies facilitent l'entretien des étoffes, notamment la protection antitache.

PHOTOS D'AMBIANCE: LA GALERIE DU MEUBLE/C.



Canapé modulaire pour grand espace Aleska. Ses côtés surélevés s'inclinent ou se redressent pour faire office d'appuie-bras, 4299 $, La Galerie du Meuble.

## Du local à très bon prix

*Les distributeurs redoublent d'efforts pour sensibiliser les consommateurs à l'importance d'acheter un produit fabriqué au Québec ou dans une autre province, en proposant des modèles à des prix très compétitifs. On n'hésite pas à se renseigner en magasin et à chercher les étiquettes Meuble du Québec.* ❤



Canapé Esther, fabriqué au Canada, 2499 $, Mobilia



Canapé 3 places Haley, 899 $, structube.com



Causeuse Oscar à dossier capitonné, fabriquée au Canada, 2269 $, La Galerie du Meuble



Canapé en cuir Renfrew, 3999 $, urbanbarn.com

**NOS REMERCIEMENTS** à Sandra Baudoin, directrice des ventes de La Galerie du Meuble, et à Johannes Kau, président de Mobilia, pour leur précieuse collaboration.

# Papiers peints en folie

Depuis novembre 2017, la boutique montréalaise Opposite Wall nous propose toutes sortes d'affiches pour égayer notre décor. À cela s'ajoute maintenant une collection composée de 120 papiers peints déclinés en 24 motifs uniques et 5 coloris raffinés. Ils sont offerts préencollés ou autocollants et existent en quatre longueurs.
***De 79,95 $ à 119,95 $, à oppositewall.com***





Ou a testé

*trouvailles*

*Par Julie Lapointe*

# La machine espresso Dinamica Plus, de DeLonghi

*C'est quoi?* Une machine à café haut de gamme.

*Ou aime:* Son panneau de commande numérique à écran tactile, qui comporte plusieurs paramètres que l'on doit configurer pour une utilisation maximale. Par la suite, il suffit d'appuyer sur un bouton pour obtenir le type de café désiré parmi les 16 de style barista qui sont proposés. De petits réglages doivent être effectués au début afin d'obtenir l'arôme, la mousse et la mouture qui nous conviennent. L'entretien nécessite quelques étapes, mais tout est programmé pour nous faciliter la vie. La machine se nettoie automatiquement après chaque emploi. Le détartrage est également automatisé. Quant au réservoir et à la pompe à lait, ils ne demandent aucun soin compliqué. Pour les adeptes de techno, l'appareil se connecte au cellulaire pour préparer notre boisson à distance.

*Ou aime moins:* Elle utilise beaucoup d'eau. Elle se rince dès qu'on l'allume et dès qu'on l'éteint, de même qu'après avoir préparé un café au lait. Son plus grand défaut reste cependant son prix très élevé. ***1999,99 $, à delonghi.com***

# Des comptoirs tout neufs!

On peut rajeunir notre cuisine simplement en changeant notre comptoir. La compagnie Bélanger Laminés propose 29 nouvelles couleurs de surfaces en stratifié, 9 nuances exclusives et des textures renouvelées. Les comptoirs minces aux lignes épurées s'inspirent des tendances européennes pour une cuisine sobre et tout en finesse. Les matières brutes et naturelles sont également à l'honneur. Cette entreprise est passée maître dans l'art de recréer les textures organiques de pierre, de bois, de quartz ou de marbre. Tout nouveau cette année: la texture du béton. ***Info à belanger-laminates.com***





# Jardin d'hiver

Ces jardins d'intérieur permettent de cultiver une variété de légumes dans le confort de notre maison. Du basilic péruvien au chou frisé en passant par la petite tomate Sweat'N'Neat, on a l'embarras du choix devant la variété de capsules de semences offertes. Après avoir choisi les semences de légumes ou d'herbes que l'on désire cultiver, on dépose la solution de nutriment dans la base de l'appareil, on insère les capsules, puis on branche l'appareil pour actionner le système d'éclairage. Un voyant s'allume lorsqu'il est temps d'arroser. La plupart des plants prennent de une à deux semaines à pousser, les fruits et les légumes plus gros atteignent leur pleine maturité au bout de trois à cinq semaines. Pour une production volumineuse, on choisit le Vegehome en version empilable équipé de 28 réservoirs. Les petits espaces préféreront le modèle à neuf réservoirs.
***Vegehome Oasis (28 réservoirs), 350 $; Vegehome Jardin (9 réservoirs), 125 $, chez Costco et à thevegehome.com*** ❤


HÔTEL
Mardi 20h
Dès le 4 janvier
TVA
TVA+

## SERVICE AUX ABONNÉS

# Gérez votre abonnement en ligne en toute simplicité!

### RENOUVELLEMENT
Renouvelez ou prolongez votre abonnement en ligne, afin de ne pas avoir d'interruption de livraison. Prenez note que nos avis de renouvellement sont produits d'avance. Il se peut que vous receviez une notification même après avoir répondu ou réglé votre facture. Consultez votre état de compte en ligne.

### CHANGEMENT D'ADRESSE
Prévoyez un délai de 6 à 8 semaines pour le traitement des changements d'adresse.

### PAIEMENT EN LIGNE
Vérifiez votre solde et effectuez un paiement en toute sécurité.

### ABONNEMENT CADEAU
Offrez ou renouvelez un abonnement cadeau en seulement quelques clics!

### EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT
Trouvez à quel moment prendra fin votre abonnement.

### DÉLAI DE LIVRAISON
Veuillez compter de 4 à 8 semaines pour la livraison du premier numéro.

### AUTRES QUESTIONS
Consultez notre Foire aux questions.

COUP de POUCE

magazinedici

## Rendez-vous au
# jemabonne.ca

Cliquez sur « Gérer mon abonnement » et choisissez votre magazine!


COUP de POUCE

**POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRÉNOM.NOM@TVA.CA**

**Vice-présidente TVA Publications** Lyne Robitaille
**Éditrice en chef, magazines mensuels** Martine Aubin
**Directrice de publication** Geneviève Guertin
**Rédactrice en chef mode, beauté, déco** Isabelle Vallée
**Chargée de contenus culture et reportage** Joëlle Bergeron
**Rédactrice en chef, cuisine** Anne-Laure Rique
**Adjointes au contenu, cuisine** Marie Breton (diététiste), Louise Faucher
**Conceptrices graphiques** Marie-Elaine Michaud, Émilie Saunier
**Responsable de mise en ligne, magazines** Marie-Claude Viola
**Révision-correction** Josée Dufour, Johanne Girard

**OPÉRATIONS ET PRODUCTION**
**Directrice opérations et production, journaux et magazines** Johanne Perron
**Coordonnatrice, production** Martine Lalonde
**Chef, infographie et photographie** Steeve Tremblay
**Infographie** Josée Blais, Pierre Cholette
**Retouche photos** Stéphanie Bachand, Patrick Forgues, Éric Lépine, Joe Michasiw
**Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteur** Mélanie Turcotte
**Recherchiste, contenu visuel** Emmanuelle Neault

**DIFFUSION ET MARKETING**
**Directrice principale diffusion et marketing, journaux et magazines** Martine Aubin
**Directrice diffusion** Evelyne Labonté
**Directrice promotion multiplateforme** Marie-Josée Smith
**Directeur production imprimée** Patrik Ferland
**Chargée de projets marketing, promotion multiplateforme** Audrey Dupuis
**Chargée de projets marketing, développement partenariats stratégiques** Elisabeth Levy
**Responsable, marketing numérique et commerce électronique** Marie Bioteau
**Chef marketing et acquisition** Nadine Beaulieu
**Chef opérations et fidélisation** Joanne Dormoy

**VENTES PUBLICITAIRES**
**MONTRÉAL** 514 526-9251 poste 2366 (ventespublicitaires@tva.ca)
**Vice-président, ventes** Patrick Jutras
**Directrice principale ventes, journaux et magazines** Kimberley Rouse
**Directrice, commercialisation journaux et magazines** Annie Bergeron
**Coordonnatrices, ventes publicitaires** Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose, Maria Perrotti, Chantal Simard (intérim)
**QUÉBEC ET RÉGIONS** 418 688-9330 poste 7501
**Directrice générale et ventes, TVA Québec** Nathalie Langevin
**TORONTO** 416 227-8248
**Gestionnaire de comptes nationaux** Lynda Kaiser

**ADMINISTRATION**
**Directrice finances** Catherine Desroches
**Directrice ressources humaines et gestion de talents** Lyne de Mauraige

**DIRECTION GROUPE TVA INC.**
**Vice-présidente, finances** Anick Dubois
**Vice-présidente, communications** Véronique Mercier

**IMPRESSION**
Transcontinental Interweb Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2
**DISTRIBUTION**
Messageries Dynamiques, 12 800, rue Brault, Mirabel (Québec), J7J 0W4
Téléphone: 450 663-9000

**SERVICE DES ABONNEMENTS 1 800 528-3836** www.coupdepouce.com/serviceabonnes
**MAGAZINE COUP DE POUCE**
C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4
**TARIF D'ABONNEMENT**
**1 an pour 34,95$**, taxes en sus

Coup de pouce peut à l'occasion publier des numéros spéciaux, lesquels compteront pour deux numéros. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Molto, Zinio, Ebsco et PressReader. Occasionnellement, il nous arrive d'utiliser la liste de nos abonnés à des fins de prospection commerciale ou de la mettre à la disposition d'entreprises soigneusement sélectionnées dont les produits pourraient vous intéresser. Si vous désirez que votre nom n'apparaisse pas sur cette liste, nous vous demandons de nous en aviser par écrit. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à: **Service aux abonnés, C.P. 11041 succ. Anjou,Montréal (Québec) H1K 0C4.**
Convention de la Poste-publications n° 41557548.



**NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ**
Toute reproduction de textes, d'illustrations et de photographies provenant de ce magazine est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans *Coup de Pouce*, il est entendu que le magazine ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'utilisation de ces renseignements, pas plus que de leur réalisation.



Le magazine *Coup de Pouce* est publié 10 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Téléphone: 514 526-9251. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce *Coup de Pouce*, est détenue par TVA Publications inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par l'Audiothèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél. (Québec): 418 627-8882 Tél. (Montréal): 514 393-0103.



© Tous droits réservés textes et photos 2022



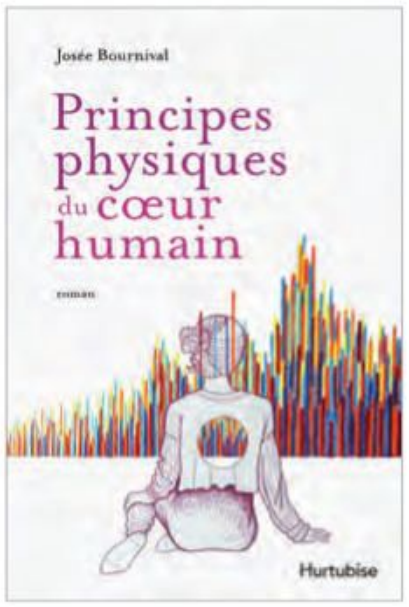
Alliance for Audited Media · vividata · TVA PUBLICATIONS

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C011825

# Coup de pouce Plus

***trouvailles, nouveautés et offres spéciales de nos annonceurs***




## *Principes physiques du cœur humain* de Josée Bournival

L'Univers fonctionne selon des lois physiques auxquelles le cœur humain n'échappe visiblement pas. Josée Bournival nous offre ici un roman intimiste et sensible qui montre que nous souffrons tous de solitude, chacun à notre manière, et que l'ouverture à l'autre et la bienveillance sont des sorties de secours qui ne vieilliront jamais.

***editionshurtubise.com***




## *Sentez-vous bien avec Swiss Energy*

Les vitamines effervescentes Swiss Energy améliorent votre santé et votre bien-être tout en faisant disparaître certains inconforts du quotidien. De très bon goût, faciles à avaler, sans gluten et sans lactose, elles conviennent à toute la famille. Et comme elles sont 100 % naturelles, elles sont douces pour l'estomac. Les Multi Vitamines enfants avec calcium et les Multi Vitamines adultes avec biotine contribuent au maintien d'une bonne santé générale. De leur côté, les vitamines C et vitamines C avec zinc soutiennent le système immunitaire, le calcium aide à prévenir la perte osseuse et le magnésium joue un rôle dans l'équilibre du système nerveux. Swiss Energy offre des produits aussi délicieux que nutritifs. Ses formules équilibrées fournissent le bon dosage de vitamines et de minéraux essentiels à l'organisme.

***swissenergy.ca***

## *Pour le bien-être de vos articulations*

Genacol[MD] Anti-Inflammatoire est la solution parfaite pour vos problèmes d'articulations douloureuses. Le collagène AminoLock[MD] ultrahydrolysé, la curcumine de curcuma et la Bioperine[MD] qu'il contient lui confèrent des propriétés antioxydantes agissant comme un anti-inflammatoire naturel et efficace. Essayez-le!

***anti-inflammatoire.genacol.ca***







## *Par amour de la cuisine, par amour pour le monde*

Authentique et sans compromis, Bio-Bon inc. vous offre des végé-pâtés haut de gamme au goût recherché, bons pour la santé et l'environnement. Servez-les en accompagnement ou greffez-les à vos meilleures recettes! Certifié fait avec amour... pour le plaisir de manger!

***biobon.ca***

# index

**RECETTES | JANVIER/FÉVRIER 2022**




**BŒUF**

Boulettes de bœuf au cumin, sauce romesco **80**

Côtes levées de bœuf à l'aigre-douce **90**

Sauté de bœuf à l'orange **60**

**DESSERTS**

Brioches à la cannelle **94**

Cake à l'orange et au yogourt **61**

Pain aux épices et poires pochées au whisky **74**

**ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS**

Salade de carottes crémeuse **97**

Tartines aux champignons et au panais **72**

**POISSONS ET FRUITS DE MER**

Boulettes de crevettes au lait de coco **82**

Pavés de saumon aux tomates séchées **64**

**PORC**

Boulettes de porc à la grecque farcies au féta **86**

Colombo de porc **92**

Salade de côtelettes de porc, clémentines et betteraves **66**

Welsh rarebit au jambon fumé et à l'oignon mariné **67**

**VÉGÉ**

Boulettes végés épinards et mozzarella **80**

Brie fondant aux canneberges **76**

Cari vert de tofu à la courge et au kale **90**

Soupe de lentilles et de légumes à l'italienne **93**

Tofu en croûte de sésame et nouilles aux édamames **62**

**VOLAILLES**

Avocats farcis à la dinde tex-mex **65**

Boulettes de poulet au chorizo, sauce crémeuse au paprika **86**

Poulet aux arachides **91**

Rotolos au canard confit, à la ricotta et à la roquette **73**


**LÉGENDE DES RECETTES**

**Sans gluten • Sans lactose • Sans noix**

**Sans œufs • Local**



COUP de POUCE

## *Carnet d'adresses*

**ALDO**, aldoshoes.com

**ALTITUDE SPORTS**, altitude-sports.com

**ANFIBIO**, bottesanfibio.com

**ANNIE SLOAN**, anniesloan.com

**ARITZIA**, aritzia.com

**ATELIER COCOTTE**, etsy.com

**AXIOLOGY**, axiologybeauty.com

**BANANA REPUBLIC**, bananarepublic.gapcanada.ca

**BARIL DESING**, barildesign.com

**BÉLANGER LAMINÉS**, belanger-laminates.com

**BELIF**, sephora.ca

**BKIND**, bkind.com

**BOUCLAIR**, bouclair.com

**CALL IT SPRING**, callitspring.com

**CAUDALIE**, caudalie.com

**CERAVE**, cerave.ca

**CLARINS**, clarins.ca

**CLAYTON SHAGAL**, claytonshagal.com

**CLUB MONACO**, clubmonaco.ca

**COUGAR**, cougarshoes.com

**DELONGHI**, delonghi.com

**DESIGNME**, designmehair.ca

**DEUX COSMÉTIQUES**, deuxcosmetiques.com

**EQ3**, eq3.com

**EVERIST**, helloeverist.com

**FEY COSMETICS**, feycosmetics.com

**FRANK AND OAK**, frankandoak.com

**GAP**, gapcanada.ca

**GARNIER**, garnier.ca

**GLOW RECIPE**, sephora.ca

**HARRICANA**, harricana.qc.ca

**HEIRLOOM**, heirloomhats.com

**H&M**, hm.com

**HOLIVE**, holiveatelier.com

**HORACE JEWELRY**, horacejewelry.com

**JEAN-PAUL FORTIN**, jeanpaulfortin.com

**KARINE JONCAS**, karinejoncas.ca

**KATE SPADE**, katespade.com

**LA CANADIENNE**, lacanadienneshoes.com

**LA GALERIE DU MEUBLE**, lagaleriedumeuble.com

**LAMBERT**, designlambert.com

**LOLË**, lolelife.com

**MAGUIRE**, maguireshoes.com

**MAISON MARGIELA**, sephora.com

**MICHAEL KORS**, michaelkors.ca

**MILK MAKEUP**, sephora.ca

**MOBILIA**, mobilia.ca

**NOUGHTY**, noughtyhaircare.com

**OLANG**, olangcanada.com

**OPPOSITE WALL**, oppositewall.com

**OPTIMALE OPTIQUE**, optimaleoptique.com

**OPTOPLUS**, optoplus.com

**PILGRIM JEWELLERY**, pilgrimjewellery.ca

**REITMANS**, reitmans.com

**RMS BEAUTY**, rmsbeauty.com

**ROSE BUDDHA**, rosebuddha.com

**RUDSAK**, rudsak.com

**RW&CO.**, rw-co.com

**SAUCONY**, saucony.ca

**SELV**, selvrituel.com

**SICO**, sico.com

**SIMONS**, simons.ca

**SPORTIVE PLUS**, sportiveplus.com

**SPORTS EXPERTS**, sportsexperts.ca

**STRUCTUBE**, structube.com

**SUZY SHIER**, suzyshier.com

**TATA HARPER**, tataharperskincare.com

**TWENTY COMPASS**, twentycompass.com

**UCHUU**, uchuumontreal.com

**UNDER ARMOUR**, underarmour.ca

**URBAN BARN**, urbanbarn.com

**URIAGE**, uriage.ca

**VEGEHOME**, thevegehome.com

**VERO MODA**, veromoda.ca

**ZARA**, zara.com

**ZARA HOME**, zarahome.com

INTERNATIONAL

# VOTRE NOUVELLE CHAÎNE 100% DIVERTISSEMENT

Mode, cuisine, déco, bien-être, téléréalité, actualités...




























Disponible sur

Bell VIDÉOTRON cogeco

# Profitez de la vie en santé, plus longtemps!




## 100% naturel et efficace!

**SOULAGEZ RAPIDEMENT VOTRE STRESS ET SOYEZ PLUS DÉTENDU AVEC LES PRODUITS QUÉBÉCOIS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE VITOLI[MD].**

### TROIS OPTIONS EFFICACES POUR AFFRONTER NATURELLEMENT LE STRESS

Pensez à améliorer votre sommeil avec Vitoli[MD] Sommeil, 30 à 60 minutes avant de dormir. Il agit sur l'endormissement, le sommeil profond et la nuit complète. Vitoli[MD] Stress et anxiété, le jour, à prendre quand vous en sentez le besoin. Il agit en 30 à 40 minutes et certaines personnes préfèrent utiliser Vitoli[MD] Stress et anxiété pour dormir, c'est une deuxième option. Pour le stress chronique, causant de la fatigue, il y a Vitoli[MD] Énergie : une capsule le matin ou le midi. Pour ces trois produits, habituellement une seule capsule par jour suffit, mais il est possible d'en prendre deux.



**MAINTENANT OFFERT DANS TOUTES LES PHARMACIES ET MAGASINS D'ALIMENTS NATURELS PARTICIPANTS.**

Brunet · familiprix · Jean Coutu · PHARMAPRIX · Proxim · uniprix

FAISONS ROULER L'ÉCONOMIE D'ICI

**Pour plus d'informations ; www.Vitoli.ca**