

J'aime L'ÉRABLE

NOS 100 ADRESSES
GOURMANDES POUR
DÉGUSTER L'ÉRABLE

COUPS DE CŒUR
ET NOUVEAUTÉS

DOSSIER : OR BLOND



LES PRODUITS
D'ÉRABLE DU
QUÉBEC



L'AUTHENTICITÉ A BIEN MEILLEUR GOÛT

Saviez-vous que la sève d'érable sert à concocter des dizaines de spécialités d'érable et de produits dérivés? Sirop, eau, tire, beurre, flocons, sucre et sucre à râper sont tous faits d'érable pur et naturel à 100%. Notre eau et notre sirop d'érable servent également à fabriquer alcools fins, moutardes, vinaigres et compagnie, qui font la fierté des producteurs d'ici. Alors, méfiez-vous des imitations et exigez de l'érable du Québec.

Pour en savoir plus ou pour découvrir une foule d'idées-recettes originales, visitez jaimelerable.ca



LES PRODUITS
D'ÉRABLE DU
QUÉBEC

Avant, pendant, après *Propulsez votre* vraie nature

PAS TOUJOURS FACILE DE FAIRE LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES AU MOMENT DE PRATIQUER VOTRE SPORT PRÉFÉRÉ OU DE VOUS SURPASSER ? REPOUSSEZ VOS LIMITES GRÂCE AU TOUT NOUVEAU PROGRAMME *PROPULSÉ PAR LA NATURE*^{MC}, CONÇU POUR APPUYER LES GENS ACTIFS DANS LEURS RECHERCHES DE SOLUTIONS NUTRITIONNELLES ADAPTÉES À LEUR MODE DE VIE.

GRÂCE À DES RECETTES FACILES, DÉCOUVREZ COMMENT UN ALIMENT ÉNERGISANT ENTIÈREMENT NATUREL PEUT AIDER À FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, QUELS QUE SOIENT VOS BESOINS. ZÉRO PRISE DE TÊTE, 100 % BON SENS.

L'ÉRABLE
AU SERVICE DE LA
PERFORMANCE SPORTIVE

PROGRAMME
PROPULSÉ PAR
LA NATURE







**SERGE
BEAULIEU**

Président
FPAQ

UN MAGAZINE

Pour nous, acériculteurs et acéricultrices de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec (FPAQ), qui arpentons les érablières, soignons les arbres et veillons à la transformation de l'eau en sirop, rien n'est plus précieux que l'érable.

Si les méthodes et les techniques de production ont évidemment évolué au cours des âges, l'authenticité et la naturalité du sirop d'érable, elles, restent inchangées. De l'érable à sucre à votre table, ce qui a évolué, ce sont nos connaissances sur l'érable et sa notoriété aussi bien chez nous qu'à l'échelle internationale, auprès des plus grands chefs, qui le considèrent maintenant comme l'un des grands produits du monde.

Authentique, naturel, vrai, il se consomme toute l'année et se réinvente constamment. On lui découvre sans cesse de nouvelles applications en cuisine et de nouveaux bienfaits santé...

L'idée nous est donc venue de vous présenter ce produit unique de nouvelle façon, sous la forme d'un magazine écrit avec l'aide de chroniqueurs avisés, qui vous permettra d'apprécier toutes les facettes de ce digne représentant du Québec. En feuilletant les pages, libre à vous de vous arrêter aux recettes, de découvrir des gens passionnés par l'érable ou de vous attarder à l'histoire, à la nutrition ou à la production et à la classification des divers produits dérivés de l'eau d'érable.

Tout un chacun vient, ici, témoigner des réalisations des dix dernières années, pendant lesquelles nous avons travaillé, ensemble et sans relâche, pour en savoir toujours un peu plus sur la magie de l'érable. Des chercheurs de tous les coins du monde se sont joints à cette quête de savoir et demeurent à l'œuvre. Grâce à leurs travaux, nos connaissances sur l'érable ont progressé à une vitesse fulgurante et ont permis des découvertes étonnantes. Nous en savons plus que jamais

sur les composantes de l'érable, ses caractéristiques et ses applications en cuisine. Nous connaissons aussi davantage sa valeur nutritive, ses effets physiologiques et son potentiel pour de futures applications alimentaires et technologiques.

Au Québec, le « temps des sucres » est plus qu'une métaphore. L'expression possède une dimension collective et affective. Elle nous rassemble autour d'une tradition qui se renouvelle de génération en génération, un moment charnière entre l'hiver et le printemps quand, sous la chaleur des rayons du soleil, le sol se réveille lentement et s'imbibe de neige fondante. C'est alors, croyaient les anciens, que la sève se faisait plus abondante. Il était temps d'aller « courir les sucres »... comme il est maintenant temps, pour moi, de vous laisser découvrir ce premier magazine sur l'érable.

Bonne lecture!

Serge Beaulieu



10

Olé Olé Olé
Mollé

COUPS DE
CŒUR
&
NOUVEAUTÉS
12

L'ÉRABLE



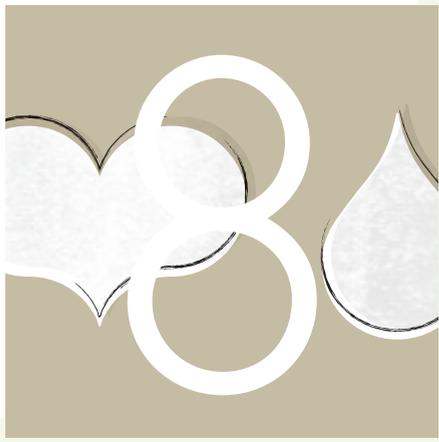
DANS L'AIR DU TEMPS :
PETITE HISTOIRE D'UN
GRAND PRODUIT

16



DESTINATION SOTCHI
RENCONTRE AU SOMMET AVEC
LA PLANCHISTE ARIANE LAVIGNE

22



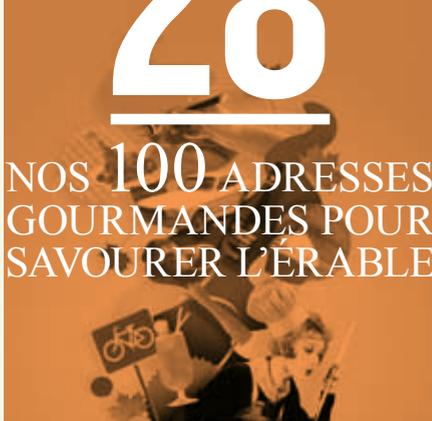
DE L'ÉRABLIÈRE À LA CASSEROLE,
COMMENT ON PRODUIT ET CUISINE
L'OR BLOND

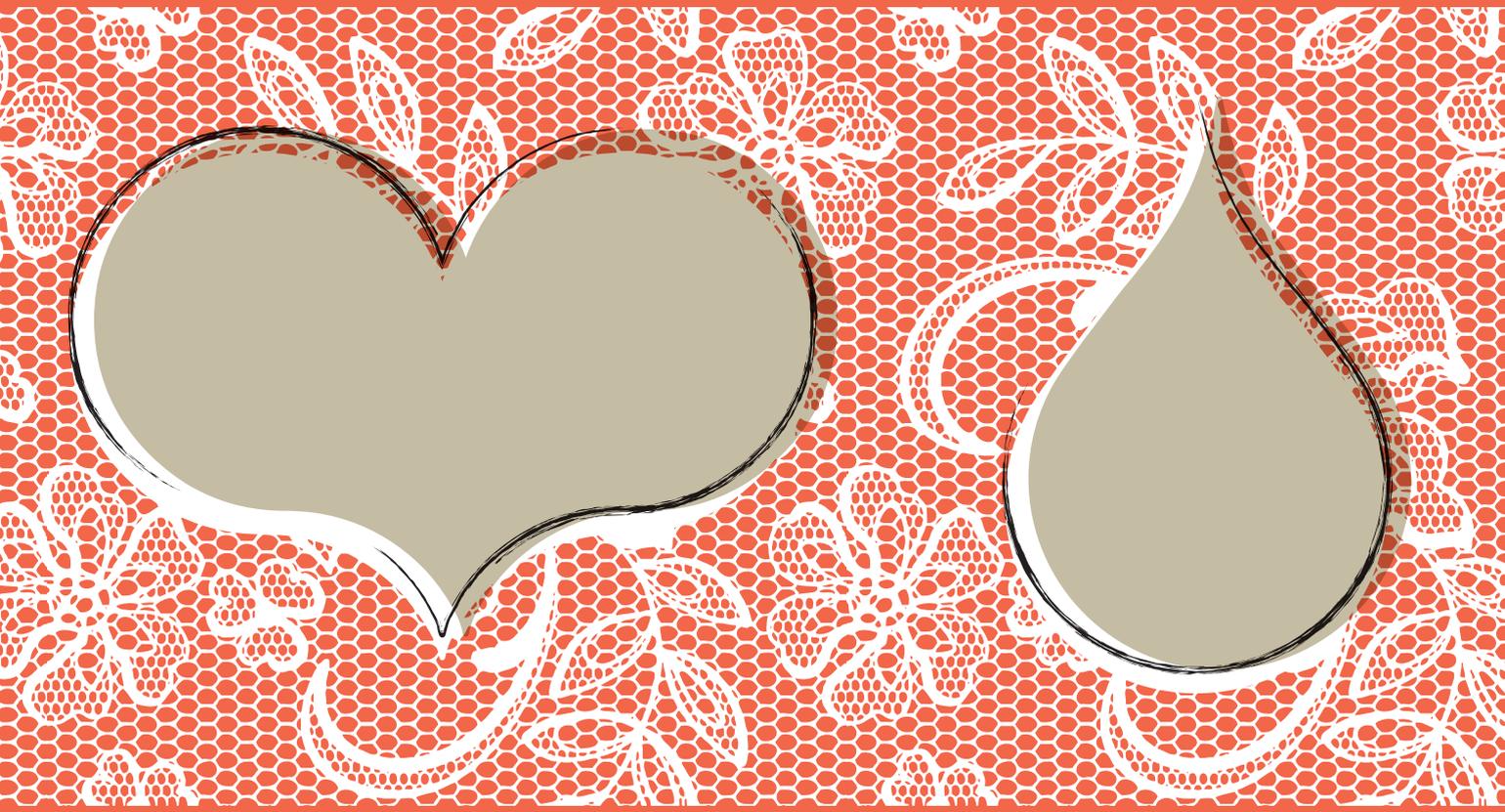
24

TOUCHEZ
PAS À MA
CONSERVE
34

28

NOS 100 ADRESSES
GOURMANDES POUR
SAVOURER L'ÉRABLE





ON AIME

LES PRODUITS D'ÉRABLE DU QUÉBEC

Présent dans plus de 50 pays, le sirop d'érable gagne de plus en plus d'adeptes dans le monde. Pas étonnant puisqu'environ 90 % de tout le sirop d'érable que nous produisons est exporté ! En tout, les quelque 7 300 fermes acéricoles du Québec génèrent plus de 10 000 emplois équivalents temps plein et un produit intérieur brut de 735 millions de dollars, dont 611 millions au Québec seulement*.

Cette exportation a mené à de nombreuses recherches, entre autres, gastronomiques. Les Japonais, par exemple, approfondissent la science de l'érable en combinant les produits de l'érable à des aliments locaux, comme la sauce soya ou le mirin. Leur compatibilité chimique stimulerait l'umami, ce cinquième sens du goût qui fait tant titiller nos papilles. C'est à suivre.

Parallèlement, des études sont aussi en cours ici et là pour développer des applications cosmétologiques à base d'érable du Québec. Aucun doute, l'avenir nous réserve de belles et bonnes surprises...

LE MONDE AIME
L'ÉRABLE. CE SERAIT
MÊME LE CADEAU
NUMÉRO 1 QUE
LES TOURISTES
AU QUÉBEC
RAPPORTENT DANS
LEURS BAGAGES!
EH OUI, LA FIERTÉ,
ÇA S'EXPORTE.

* Source: Étude menée en 2010 par le groupe de recherche EcoRessources.



OLLÉ,
OLLÉ,
OLLÉ,
OLLÉ,
MOLLÉ

PHILIPPE MOLLÉ

Chroniqueur gastronomique,
auteur, *Le Grand livre de l'érable*

Le chef, critique et journaliste Philippe Mollé affiche depuis longtemps une passion dévorante pour l'or blond. On ne s'en étonnera pas, il n'a pas la langue dans sa poche quand il est question de bousculer les idées reçues.

Quelle est la place du sirop d'érable dans la gastronomie d'aujourd'hui ?

Pour ma part, le sirop d'érable, tant au Québec qu'ailleurs dans le monde, n'a pas encore acquis la reconnaissance qui lui revient. On l'utilise plus en remplacement du sucre pour caraméliser ou laquer un plat que pour ses réels intérêts. Avec les nouveaux produits tels que l'eau d'érable, les vinaigres, etc., il est possible désormais de cuisiner de façon conventionnelle ou plus raffinée sans avoir à rougir. L'érable est un grand produit que mes collègues chefs devraient apprivoiser plus intimement, non pas comme un produit complémentaire, mais bien comme un produit d'exception.

Comment les grands chefs utilisent-ils l'érable alors, que ce soit au Québec ou ailleurs dans le monde ?

La majorité des chefs que je suis amené à rencontrer au Québec utilisent souvent l'érable de la même façon... et, trop souvent, uniquement dans les desserts. J'aimerais les voir prendre conscience que le sirop d'érable n'est pas un produit banal que l'on sort juste la fin de semaine ou en famille durant les Fêtes.

Ce sont donc souvent les chefs de l'étranger qui tentent l'expérience culinaire et font preuve de créativité pour apprêter des mets avec ce produit, au grand bonheur de leurs clients. Pour eux, l'érable du Québec est un produit noble, comme l'huile d'olive ou la fleur de sel. Mais on commence à sortir des sentiers battus. Les Créatifs témoignent du mouvement entrepris depuis environ huit ans. C'est rassurant.

Parlez-nous justement des Créatifs de l'érable et des Ambassadeurs de l'érable. Ils ont un rôle important ?

Les Créatifs et les Ambassadeurs témoignent de cette volonté de changer les choses et de faire vivre aux consommateurs une expérience culinaire hors du commun. Ces chefs et ambassadeurs, par leurs talents, poussent les autres toques à utiliser l'érable du Québec et ses produits dérivés différemment de ce qui se faisait jadis. N'oublions pas qu'on prône aujourd'hui autant l'appartenance locale que l'internationalisation de la cuisine et de la culture alimentaire. Ces chefs et ambassadeurs proposent une vraie fusion du goût et font changer les a priori sur l'utilisation du salé-sucré en cuisine, par exemple.

Compte tenu de la transformation des cuisines en de véritables laboratoires, de l'amélioration des techniques de cuisson et de l'avancée des connaissances sur les saveurs, la suite s'annonce très prometteuse.

On dit que l'érable est un produit du terroir noble comme peut l'être une bonne huile d'olive ou une vanille de qualité. Pouvez-vous expliquer ?

J'en parlais plus tôt. En tant qu'épicurien, gastronome, chef et journaliste gastronomique, il m'appartient de promouvoir, où qu'ils soient, les meilleurs produits du monde. Nous avons trop longtemps laissé au garage la conserve de sirop en la sortant pour le jambon, les crêpes et autres petits plaisirs, qui doivent à tout prix demeurer inscrits dans les traditions et bien présents dans le patrimoine québécois. Par contre, il nous faut aussi admettre à quel point ce produit unique au monde, dans la façon dont il est élaboré, mérite plus qu'une « saison des sucres ». Il doit s'imposer, à la face du monde, comme un grand produit, au même titre que, oui, la vanille, la truffe, un grand poivre, etc.

Tout comme les autres goûts – le salé, le sucré, l'acide et l'amer –, l'umami sollicite certaines papilles gustatives ne réagissant qu'à lui. Comment l'érable y est-il associé ?

Les Japonais ont qualifié l'umami de cinquième goût. Mais j'y vois ce que Brillat-Savarin appelait déjà la richesse d'un bouillon. D'autres cultures l'ont exploré, je pense, par exemple, aux Thaïlandais qui ajoutent de l'umami à l'aide de

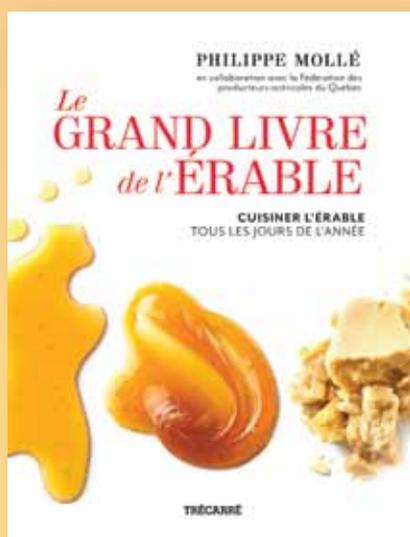
gélifiants, d'algues et d'autres produits, comme les crevettes séchées. L'umami est essentiellement la concentration des saveurs, qui permet de mieux les cerner, de développer les arômes et de les rendre plus attrayants. Du coup, on consomme moins, mais avec plus de plaisir et de richesse dans le palais.

Le sirop et l'eau d'érable du Québec permettent précisément cet ajustement de goût et ce développement des parfums lors de la concentration. Ils se prêtent aussi beaucoup au mélange salé-sucré, procurant un goût unique et contribuant grandement à l'umami d'un plat.

Cuisiner avec l'érable tous les jours de l'année est l'un des thèmes privilégiés dans votre ouvrage *Le Grand livre de l'érable*. Pouvez-vous nous parler de ce livre ?

En publiant *Le Grand livre de l'érable*, nous voulions démontrer à quel point il est important de préserver les recettes traditionnelles des familles québécoises, mais aussi d'offrir des recettes originales inventées par les Créatifs de l'érable. Nous souhaitons également démystifier l'érable, partager avec les lecteurs le quotidien des producteurs acéricoles, qui réalisent chaque saison ce miracle de la nature qu'est le sirop d'érable, et donner aussi des trucs, des conseils, qui devraient raviver cette fierté que nous avons tous au Québec de générer 80% de la production mondiale de sirop d'érable.

Enfin, nous désirions prouver qu'au Québec, lorsque les érables pleurent au printemps, la joie s'installe dans les familles, et qu'il n'y a aucune raison pour que cette joie ne nous anime pas toute l'année !



« Il est important de préserver les recettes traditionnelles des familles québécoises, mais aussi d'offrir des recettes originales inventées par les Créatifs de l'érable. »

Le Grand livre de l'érable
162 pages
Trécarré



COUPS DE CŒUR

UN PEU, BEAUCOUP,
ÉRABLEMENT

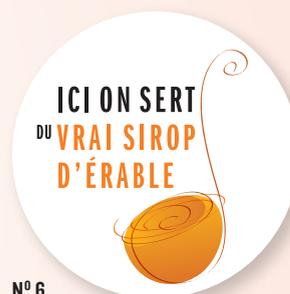


N°1_ Les alcools d'érable, aromatisés ou fermentés à partir d'érable, comme la liqueur de whisky **Coureur des bois** ou l'apéritif **Val Ambré**.
N°2_ Le **Cronetto**, mi-beigne, mi-croissant, de La Cornerteria, à Montréal. Version italienne du fameux *Cronut* qui fait courir tout New York. N°3_ Les cabanes à sucre de chef, comme la **Cabane à sucre Au Pied de Cochon** de Martin Picard et l'**Érablière Shefford**, où s'éclate Laurent Godbout. N°4_ Les recherches du chef **Roland Del Monte**, Meilleur Ouvrier de France, qui démontrent que le goût des petits fruits et des noix est magnifié lorsqu'on les mélange avec de l'érable.

ALCOOLS D'ÉRABLE, FRIANDISES TENDANCE, SORTIES BRANCHÉES ET MÊME UN SUPER SITE WEB POUR LES ENFANTS! LES CHOUCHOUS DE L'HEURE QUI FONT VIBRER LA PLANÈTE ÉRABLE, À DÉCOUVRIR, À OFFRIR OU À GARDER JALOUSEMENT POUR SOI.



N° 5



N° 6



N° 7



N° 8

N°5_ Les cocktails à l'érable du LAB, comptoir à cocktails, à Montréal, comme le **Fizz printanier**, servi lors de la Fête de l'érable 2013.
N°6_ Les restaurants déjeuners qui participent au programme **Ici on sert du vrai sirop d'érable** et qui choisissent l'authenticité... sans frais supplémentaires! On les retrouve sur icionsertduvraisirope.ca N°7_ Pour les enfants et leurs parents, L'encyclopédie de l'érablière de Siropcool, avec ses BD, ses concours, ses jeux et ses bidules à siropcool.ca N°8_ La barbe à papa à l'érable des **Délices de l'Érable**, qui réinvente un classique en y ajoutant le goût de chez nous. Demandez-la à votre marchand.



NOUVEAUTÉS

L'ÉRABLE
DANS TOUS SES ÉTATS



N°2



N°1



N°4



N°3

N°1_ Les friandises **Take no Ko no Sato** marient un biscuit croquant à un enrobage de chocolat à l'érable en forme de pousse de bambou. On commande du Japon à candysan.com N°2_ Toutes sucrées au sirop d'érable pur, **les crèmes glacées du terroir Hudson** n'utilisent que des ingrédients naturels à 100%. On double notre bonheur en choisissant la saveur Croquant à l'érable. N°3_ La collection de sucres d'érable de **Philippe Mollé (iSens)** ose les mariages inusités en combinant l'érable avec le yuzu, le litchi ou la mandarine sauvage. N°4_ Dites *tchin* en trinquant avec la bière à l'érable **Suzanne Marceau**. Par la **Microbrasserie de l'Île d'Orléans**.

BIÈRES, TARTINADES, BONBONS, SOINS POUR LA PEAU, ETC., L'ÉRABLE INSPIRE L'INNOVATION ET S'IMPOSE COMME L'INGRÉDIENT DE L'HEURE POUR AROMATISER, SUCRER, ÉTONNER... OU PREND CARRÉMENT LA VEDETTE GRÂCE À L'EAU ET AU SUCRE D'ÉRABLE 100% QUÉBEC.



N° 5



N° 6



N° 7

N°5_ Vivez l'expérience de l'érablière grâce à l'eau d'érable certifiée NAPSI, récoltée à même l'arbre, qui désaltère naturellement par son goût légèrement sucré. Offerte en épicerie. **N°6**_Le caramel à l'érable et à la fleur de sel de **Duhaime**, un bonheur à tartiner, à napper ou à y tremper des fruits frais. vergerduhaim.com **N°7**_Le satinage au sirop d'érable du **Spa Le Verger de l'Hôtel La Ferme**, dans Charlevoix : pure extase entre mer et montagne.



L'ÉRABLE

VOUS PENSEZ TOUT CONNAÎTRE DE L'ÉRABLE ?
REMONTEZ LE TEMPS AVEC NOUS POUR DÉCOUVRIR
LES MOMENTS FORTS ET FORTEMENT GOURMANDS DE L'ÉRABLE,
AU QUÉBEC, DE PAR LE MONDE... ET JUSQUE DANS L'ESPACE!

1623

DE LA NOUVELLE-FRANCE À LA NOUVELLE FRONTIÈRE

2013

Missionnaire en Huronie, le père récollet Gabriel Sagard passe à l'histoire en devenant le premier à décrire comment les Amérindiens recueillaient l'eau d'érable.



Autre première ! L'astronaute canadien et commandant de la station spatiale Chris Hadfield apporte, dans ses bagages, du sirop d'érable et des biscuits à l'érable pour ses collations dans l'espace.

1675

PAINS DE SUCRE ET SOLEIL LEVANT

2005

Séjournant en Gaspésie, le missionnaire Chrestien Leclercq explique que l'eau d'érable est maintenant aussi appréciée des Français que des Amérindiens. Il décrit une technique de bouillage (rendue possible grâce aux chaudrons de fer des colons) et parle de l'exportation de petits pains de sucre en France comme curiosité.



330 ans plus tard, la première *Ouverture du temps des sucres* remporte un succès fulgurant à Tokyo. Les Japonais découvrent l'érable par le biais d'activités courues et d'un livre de recettes créé pour l'occasion.

ON EN FAIT TOUTE UNE HISTOIRE!



1685

Le chirurgien Michel Sarrazin, botaniste pour le Jardin des Plantes et membre de la prestigieuse Académie des sciences à Paris, publie les premiers textes qu'on peut qualifier de scientifiques sur l'érable.

LA SCIENCE Y MET DU SIEN



1930

Le Québécois Armand Roberge devient le premier chimiste de l'histoire de l'érable lorsqu'il est embauché par la Coopérative de producteurs de sirop d'érable. Grâce à lui, la production passe à l'ère scientifique.

1749

Peter Kalm, un botaniste originaire de Suède, consigne les techniques de production des produits de l'érable dans la colonie de l'époque. Il est aussi le premier à parler d'une consommation généralisée de sucre d'érable dans la population de la Nouvelle-France et des bénéfices qu'on lui attribuait alors sur la santé.

HISTORIQUEMENT SANTÉ



2009

Le professeur Navindra Seeram de l'Université du Rhode Island découvre une première série de 23 composés phénoliques dans l'érable, dont un, identifié pour la première fois, le Quebecol.

1751

Deux planches sur l'érable apparaissent dans l'*Encyclopédie, ou Dictionnaire raisonné des sciences, des arts et des métiers* de Denis Diderot. L'impressionnant ouvrage compte 10 volumes.

L'ÉRABLE À LA UNE



2011

La Fédération des producteurs acéricoles du Québec lance *Le Grand livre de l'érable*, qui raconte non seulement son histoire, sa production et son développement, mais également sa cuisine avec des recettes de toutes les époques.



BIEN MANGER

MARIE BRETON

Dététiste

J'aime l'érable depuis toujours. Mon penchant naturel pour cette douceur à la saveur incomparable s'est développé dans une enfance où les visites familiales à la cabane à sucre, les grands-pères au sirop et le jambon à l'érable marquaient chaque année l'arrivée du printemps. Devenue diététiste, mon goût pour l'érable ne s'est pas démenti, bien au contraire. Au fil des ans, les découvertes scientifiques sur la composition naturelle de l'érable et ses propriétés reconnues pour la prévention des maladies inflammatoires, du diabète et d'autres problèmes de santé ont nourri mon enthousiasme pour ce cadeau de la nature.

Les produits de l'érable du Québec sont uniques. Rien d'étonnant, puisqu'il s'agit des seuls aliments à provenir de la sève d'un arbre. Sur le plan de la nutrition, ils affichent une longueur d'avance sur les autres agents sucrants courants, comme le sucre, la cassonade, le miel et le sirop de maïs, qu'ils peuvent remplacer avantageusement. Et puis, il faut l'avouer, un peu de sucre ou de sirop d'érable, tout comme un peu de crème ou de beurre, excite les papilles et

(la maman que je suis l'a compris!) contribue à faire aimer certains aliments nutritifs aux plus capricieux : vinaigrette crème sure et érable, trempette de thon à l'érable, soupe aux petits pois et à l'érable, macaroni au fromage à la courge musquée et à l'érable, etc.

Mon credo d'une saine alimentation? Qualité, variété, équilibre! Mieux vaut cuisiner plus souvent à partir de denrées de base fraîches, varier les menus en privilégiant les produits de chez nous et s'offrir de petits plaisirs occasionnels aussi.

Encore et toujours, les produits de l'érable ont une place de choix dans ma cuisine. Afin d'aider mes enfants à développer leur goût pour les bons aliments et leur habileté à les cuisiner, je les incite à mettre la main à la pâte et à se pointer à l'heure du souper pour notre rendez-vous quotidien en famille. Un défi, parfois...

Bien manger, source incontestable de plaisirs et de bienfaits!

REMPLEZ LE SUCRE PAR DU SIROP D'ÉRABLE



1 tasse (250 ml)
DE SUCRE



1 tasse (250 ml)
DE SIROP D'ÉRABLE



1/4 tasse (60 ml)
DE LIQUIDE

La plupart du temps, dans vos recettes sucrées ou salées, pour 250 ml (1 tasse) de sirop utilisé, il suffit de réduire d'environ 60 ml (1/4 tasse) la quantité de liquide (eau, lait, jus, etc.) qui entre dans la composition de la recette.

AVIS DE RECHERCHE

ON A LONGTEMPS SU, INSTINCTIVEMENT,
QUE L'ÉRABLE S'AFFIRMAIT COMME UN PRODUIT UNIQUE,
NE SERAIT-CE QUE PAR SA PROVENANCÉ ET SA TRANSFORMATION.
MAIS QU'EN EST-IL RÉELLEMENT DE SES BIENFAITS?

Quand, en 2005, les producteurs d'érable du Québec doivent imprimer une étiquette nutritionnelle sur chaque conserve de sirop, l'occasion est trop belle. Et si, en dressant le portrait nutritif de l'érable pour les besoins de la cause, on allait encore plus loin? Si on mandatait des scientifiques et qu'on leur demandait de décortiquer les composantes moléculaires du sirop d'érable, qu'elles soient bénéfiques ou non? Il fallait un certain courage pour oser examiner de si près un produit considéré essentiellement comme un agent sucrant, compte tenu de la mauvaise presse du sucre. Les résultats, notamment ceux d'une étude menée à l'Université du Rhode Island aux États-Unis*, en ont réjoui plus d'un. Le sirop est effectivement constitué de 66% de sucre et de 33% d'eau. Mais il contient aussi 1% de composantes bioactives diverses: vitamines, minéraux, phytohormones, polyphénols antioxydants, sucres complexes, acides aminés et autres. Faut-il s'étonner, pourtant, de ce véritable cocktail nutritif quand on sait que l'eau d'érable transporte, à l'origine, tous les nutriments essentiels à la vie de l'arbre? « C'est comme si la nature avait tout prévu, d'expliquer Geneviève Béland, directrice de la promotion, de l'innovation et du développement des marchés à la FPAQ. C'est fascinant! Les recherches semblent démontrer que l'érable fournit à la fois le sucre dont le cerveau et les muscles ont besoin, plus les molécules nécessaires pour l'assimiler rapidement. » De fait, l'érable semble agir sur le métabolisme de clientèles complètement opposées. Il peut à la fois accélérer l'absorption du glucose par les muscles, favorisant ainsi la performance des athlètes, et aider les diabétiques à éviter les pics glycémiques. Au printemps 2014 se termineront même de nouvelles recherches *in vivo* sur les effets de la consommation de l'érable à long terme. En viendrons-nous, comme pour l'huile d'olive aujourd'hui considérée un « bon gras », à voir dans l'érable un « bon sucre »? Attention, les dix prochaines années pourraient donner raison aux gourmands et consacrer le sirop d'érable comme le prochain superaliment du XXI^e siècle.

* LI, L. et N.P. SEERAM. Further Investigation into Maple Syrup Yields 3 New Lignans, a New Phenylpropanoid, and 26 Other Phytochemicals. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2011, 59, 7708-7716.



SUPER INGRÉDIENT

MÉLANIE OLIVIER

Nutritionniste du sport

La nutrition sportive est un domaine de plus en plus connu et étudié, surtout compte tenu de la popularité grandissante de nombreux sports, comme le triathlon, le vélo et la course à pied. Les études scientifiques ont depuis longtemps démontré que les sucres (glucides) sont essentiels et améliorent les performances sportives. Bien que négligé par l'industrie du sport, le contenu en saccharose du sirop d'érable – qui est composé pour moitié de glucose et pour moitié de fructose – en fait un sucre facilement assimilable et transformable par le corps dans la pratique de l'activité physique.

Que ce soit pour une simple randonnée en vélo ou une grande expédition comme le Défi Équateur, le sirop d'érable se révèle un ingrédient de choix. Il fournit non seulement des glucides, mais également des vitamines et des minéraux, comme le manganèse, le magnésium, le potassium et le zinc, tous importants dans la contraction musculaire et l'utilisation de l'énergie par les muscles. De plus, le sirop contient 54 composés antioxydants qui protègent les cellules contre le stress oxydatif résultant de la pratique d'une activité physique intense. Pour les sportifs, les produits de l'érable représentent une excellente source de calories et de

glucides, idéale pour constituer une réserve de glucides sous forme de glycogène dans les muscles et pour assurer un apport constant en sucre lors des longues heures de marche en montagne, par exemple. Grâce au programme *Propulsé par la nature*^{MC}, les athlètes ont accès à des recettes conçues selon des critères répondant à leurs besoins avant, pendant et après l'effort. Riches en glucides mais faibles en gras et en protéines, toutes ne contiennent que des ingrédients sains et nutritifs, sans agent de conservation ni colorant, comme le sirop d'érable.

Les Jeux olympiques de Sochi arrivant à grands pas, le programme *Propulsé par la nature*^{MC} est fier d'être associé à l'athlète de surf des neiges et nutritionniste Ariane Lavigne, qui représentera fièrement le Canada aux Jeux. Tous les espoirs sont permis pour cette athlète ayant remporté une médaille sur le site olympique l'an dernier. Ariane sera ainsi propulsée par la nature et les produits de l'érable, elle qui en ajoute déjà partout et qui se fait une joie de faire découvrir les produits de l'érable aux surfeurs de tous les coins du monde!



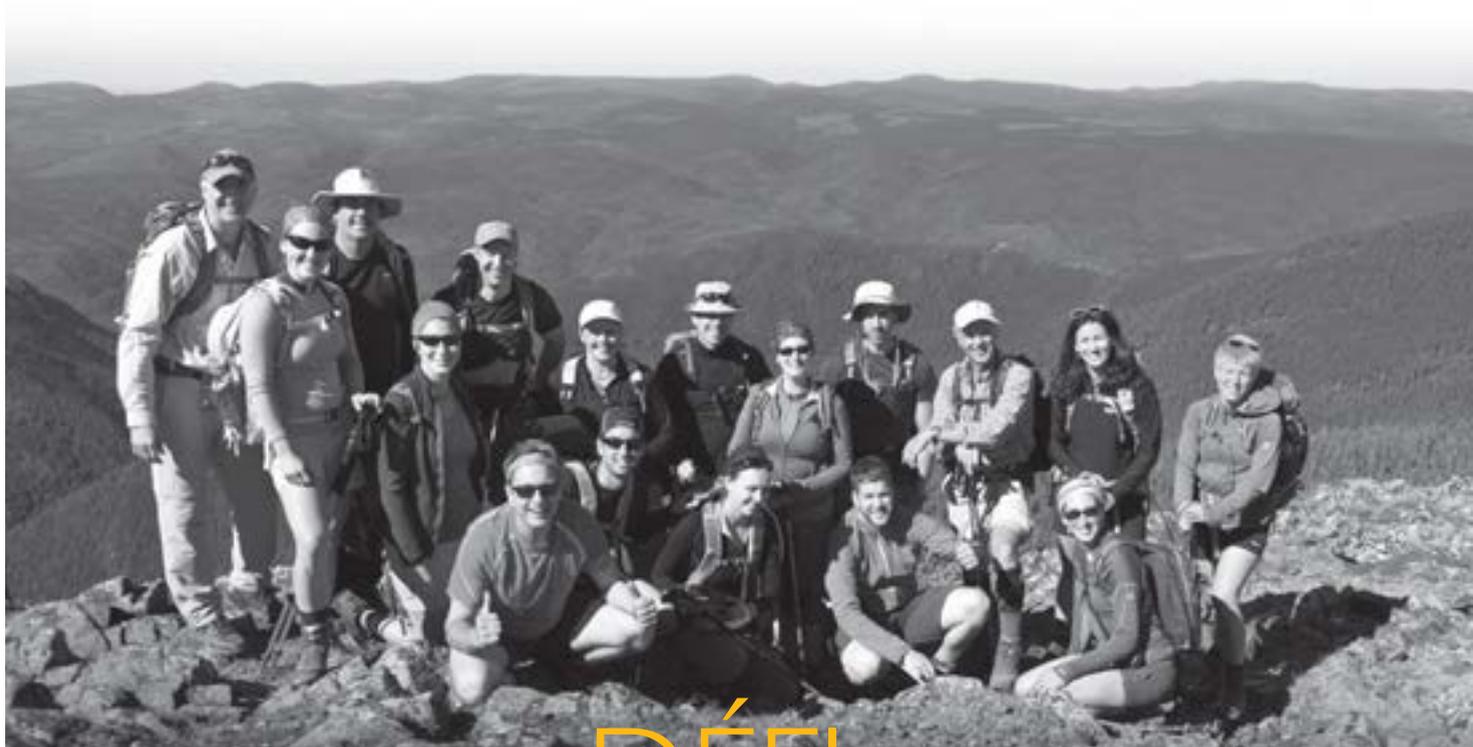
L'ÉRABLE
AU SERVICE DE LA
PERFORMANCE SPORTIVE

PROGRAMME
PROPULSÉ PAR
LA NATURE



Saviez-vous que, consommé avant et pendant votre séance d'entraînement, le sirop d'érable est une source d'énergie facilement métabolisée par votre système et utilisée par vos muscles à l'effort? Tout aliment consommé AVANT le sport ou l'entraînement doit pouvoir se digérer facilement et fournir l'énergie (glucides) requise par l'effort à venir. C'est le bon moment de préparer des boissons et des collations énergétiques maison qui augmenteront votre résistance et maintiendront votre vigueur.

PENDANT, il est important de bien s'hydrater, de remplacer les électrolytes perdus dans la transpiration et de fournir des glucides à vos muscles qui travaillent. Une boisson à base de sirop d'érable se révèle un excellent choix, puisque l'érable contient du potassium, qui contribue à équilibrer les liquides et à préserver une fonction musculaire normale. APRÈS, pour favoriser le processus de récupération, on consomme des aliments combinant glucides et protéines. Ajoutez-y de l'érable, qui aidera votre corps à récupérer en renouvelant vos réserves de glycogène.



DÉFI ÉQUATEUR

LES PRODUITS D'ÉRABLE SONT FIERES
D'ÊTRE LE PRINCIPAL COMMANDITAIRE
DU DÉFI ÉQUATEUR 2014. 21 PARTICIPANTS
SE MESURENT AUX TROIS PLUS IMPORTANTS
SOMMETS DE L'ÉQUATEUR, AU PROFIT DE
LA FONDATION DU CENTRE HOSPITALIER
RÉGIONAL DE RIMOUSKI.

*« Les solutions
nutritionnelles
à l'érable sont
vraiment adaptées
à nos besoins.
On se sent prêts
à aller loin. »*

*« Merci aux
producteurs
acéricoles
du Québec.
Leurs solutions
nutritionnelles à
base d'érable nous
propulsent vers
le sommet. »*

*« Les produits d'érable
du Québec avant,
pendant et après
un entraînement,
c'est vraiment bon ! »*

MARC CÔTÉ
Pharmacien-propriétaire

MYRIAM T. HARVEY
Médecin de famille

JULIE GAGNON
Infirmière clinicienne



ARIANE LAVIGNE PLANCHE SUR SOTCHI

JEAN DION

Chroniqueur sportif au quotidien *Le Devoir*



LA PLANCHISTE ARIANE LAVIGNE AIME L'HIVER. D'AUSSE LOIN QU'ELLE S'EN SOUVIENNE, ELLE A TOUJOURS AIMÉ L'HIVER.

RÉCIT D'UNE RENCONTRE SYMPATHIQUE ENTRE UNE ATHLÈTE INSPIRÉE, AU SOMMET DE SON ART, ET UN CHRONIQUEUR INSPIRANT, POUR QUI LA VIE, C'EST DU SPORT.

Il faut dire qu'avec des parents fervents skieurs et une jeunesse passée entre les Laurentides et Chamonix, Ariane Lavigne était un peu prédestinée non seulement à se plaire sur la neige, mais à apprécier l'hiver dans son ensemble: alors qu'elle poursuivait ses études, raconte-t-elle, ses notes étaient meilleures pendant la saison froide...

Mais si ses études l'ont contrainte à abandonner ses premières amours sportives, le ski alpin, elle n'a pas pour autant délaissé les pentes qui forment une partie importante de son univers. À 17 ans, elle commence à pratiquer la planche à neige, d'abord dans un but strictement récréatif, puis, le temps passant, avec un œil de plus en plus intense sur la compétition de haut niveau dans sa spécialité: les épreuves en parallèle. Et elle a si bien progressé depuis un premier podium en Coupe Nor-Am en 2008, qu'aujourd'hui, à 29 ans, l'athlète de Mont-Tremblant compte parmi les valeurs sûres du contingent canadien qui se rendra aux Jeux olympiques de Sochi. Une troisième place au même endroit lors d'une étape de la Coupe du Monde en 2013 l'a sans doute galvanisée.

Aux Jeux de Vancouver, en 2010, elle était « la prochaine en ligne » et avait dû se contenter d'ouvrir les pistes, mais, reconnaît-elle, elle éprouvait alors du mal à faire preuve de constance et, de toute évidence, n'était pas prête pour la plus grande scène du monde. Cette fois, la situation se révèle bien différente. « Je me sens sur une bonne lancée, note-t-elle. La confiance est au rendez-vous. »

Planchiste aguerrie donc, Ariane Lavigne nourrit également un solide intérêt pour une saine alimentation, élément-clé de la performance athlétique, mais aussi du mieux-être dans la vie de tous les jours. Bachelière en nutrition de l'Université de Montréal, consultante experte pour le groupe VIVA! auprès d'athlètes d'élite et d'organismes comme Tennis Canada et l'Équipe du Québec de ski de fond, elle vient tout juste de décrocher un diplôme en nutrition sportive – l'équivalent d'une maîtrise – après avoir suivi une formation encadrée par le Comité international olympique lui-même. Ses débuts dans le domaine, se rappelle-t-elle, n'ont pas été aisés, avec tous ces cours d'anatomie et autres disciplines connexes, mais sa persévérance s'est trouvée récompensée en ce qu'elle pratique un métier qu'elle adore. « La nutrition est une science en constante évolution, explique-t-elle. On apprend sans cesse de nouvelles choses. C'est captivant. Je ne m'en laisserai jamais. »

De là à associer son nom à l'érable, « un produit de chez nous, noble, dont on peut être fier », il n'y avait qu'un pas. Et puis, si elle s'illustre à Sochi comme elle l'espère, ce sera sous les couleurs de l'unifolié.

Tout s'expliquerait...

sochi.ru
2014 

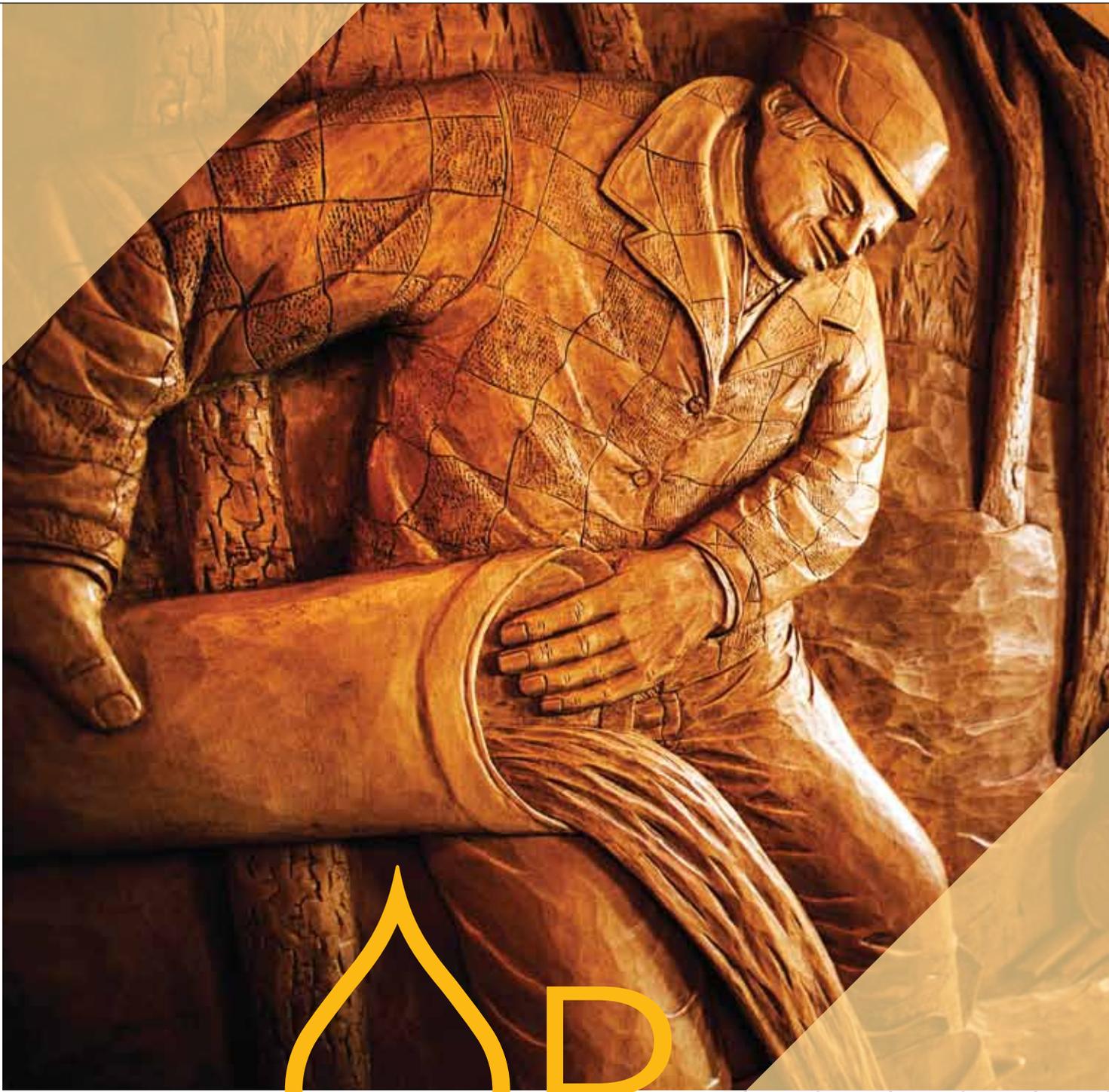
COMPÉTITION DE SURF DES NEIGES

PARC EXTRÊME « ROSA KHUTOR »

Slalom géant parallèle
19 février 2014 – 13 h 00 – 15 h 05*

Slalom parallèle
22 février 2014 – 13 h 15 – 15 h 20*

* Heure de Sochi



BLOOND

LYNNE FAUBERT
Journaliste culinaire

**PRODUIT ICONIQUE PRISÉ DEPUIS DES SIÈCLES,
L'ÉRABLE EST AU QUÉBEC CE QUE LE PARMESAN EST À L'ITALIE:
UNE SOURCE DE FIERTÉ ET D'IDENTITÉ COLLECTIVE. APPRENDRE
COMMENT IL EST PRODUIT NE FAIT QUE CONSOLIDER
SON STATUT MYTHIQUE... ET GASTRONOMIQUE.**

Avant le sirop, il y a d'abord l'eau sucrée, voire sacrée, source de vie pour l'arbre et, avouons-le, source de gourmandise pour l'humain.

Véritable miracle de la nature, le sucre de l'érable est produit quand l'arbre puise l'eau du sol et la dirige vers ses feuilles afin d'en favoriser la croissance.

Sous l'effet du soleil, l'eau et le gaz carbonique naturellement contenus dans les feuilles de l'érable se transforment en sucre (et en oxygène que l'arbre libère dans l'air, la bonne vieille photosynthèse dont on nous rebattait tant les oreilles dans nos cours de biologie 101). Le sucre est alors entreposé par l'arbre, entre autres dans ses racines, sous forme d'amidon, qui permettra aux bourgeons de pousser au printemps suivant. C'est ce sucre qui sert à la confection des produits d'érable du Québec.

Vers mars, quand nuits froides et journées chaudes se succèdent, la sève recommence à monter tranquillement dans l'arbre, entraînant au passage les fameuses réserves d'amidon de l'été précédent. Sève et amidon se combinent alors pour former « l'eau d'érable ». Il suffit d'entailler l'érable pour faire couler et recueillir une partie de cette eau sucrée. Fait à noter, seuls les érables plus matures, dont le tronc mesure au moins 23 cm (8 po) de diamètre, sont entaillés, afin de ne pas nuire à la santé de l'arbre.

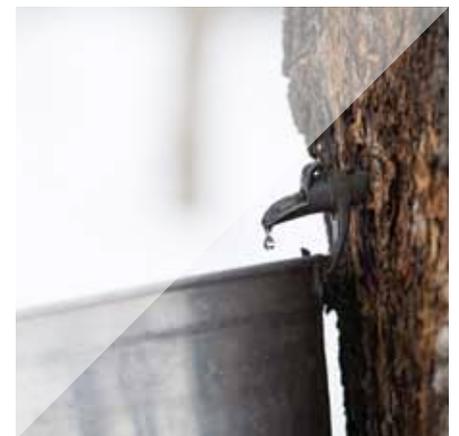
Si certaines érablières présentent encore le cheval et la chaudière pour recueillir le sirop, les cabanes modernes utilisent un réseau de tuyaux. Appelés tubulures, ceux-ci relient tous les arbres à une pompe à vide, dans la cabane, qui vient exercer une pression afin d'encourager la coulée. Entre les écureuils voraces et les bourrasques hivernales, ce réseau peut parfois être mis à mal : « Nous sommes les esclaves de dame Nature, confesse Normand Urbain, producteur de sirop. La saison des sucres se joue sur une très courte période et une erreur, ou encore un bris majeur, peut avoir des conséquences catastrophiques. Disons qu'on arrive à dormir, mais difficilement... »

Le métier de producteur s'est transformé au fil du temps, même si le produit lui-même conserve toute son authenticité du début : « Auparavant, le sirop d'érable se faisait dans le fond de terre et générait un revenu d'appoint. Aujourd'hui, nous avons des usines de fabrication et de transformation, des centres de recherche, une agence de vente... Des formations sont offertes au cégep et à l'université, le producteur assiste à des colloques, etc. C'est une industrie qui enregistre des millions de ventes partout dans le monde. Disons que les choses ont bien changé en 50 ans et plus particulièrement dans les 15 dernières années. »

Quand l'eau d'érable fait son chemin vers les bassins de la cabane à sucre, elle contient de 1 % à 4 % de sucre. Elle est alors filtrée par un appareil dit « à osmose inversée », afin d'obtenir une eau plus concentrée, contenant jusqu'à 15 % de sucre. Cette étape permet de réduire considérablement le temps de cuisson de l'eau d'érable et, donc, la dépense en carburant, qu'il s'agisse de bois, de gaz propane ou d'huile. Eh oui ! comme dans le bon vieux temps, l'eau doit encore et toujours être longuement bouillie, environ trois heures autour de 104 °C (219,2 °F), afin de la transformer en un sirop pur contenant 66 % de sucre (ou 66 degrés à l'échelle Brix, qui sert à calculer le taux de sucre des aliments).

Ici, tout est question de doigté. Un sirop chauffé trop vite à haute température aura mauvais goût alors que, s'il mijote trop longtemps, il deviendra très foncé. Toujours selon le producteur Normand Urbain, « même si la qualité est comparable, les érablières produisent toutes un sirop unique, au goût distinctif. Le type d'érables entaillés (érable rouge *versus* érable à sucre), la composition du sol (minéraux, terre, matières ligneuses), même la situation géographique créent des différences de goût. » D'autres espèces d'érable produisant du sucre existent, tels l'érable argenté et l'érable noir, mais tous deux sont très rares.

Dernière étape, le sirop est ensuite filtré pour éliminer les cristaux en suspension ainsi que les impuretés qui donneraient un sirop moins clair. C'est alors seulement qu'il peut quitter l'érablière et affronter le test ultime : l'inspection et la classification. Fait à noter, les producteurs acéricoles du Québec sont les seuls au monde à assurer l'inspection et la classification de leur production par un organisme indépendant.



CHAQUE ANNÉE, 12% À 20% DE TOUTE LA PRODUCTION DE SIROP D'ÉRABLE DU QUÉBEC EST CERTIFIÉE BIOLOGIQUE, DE L'AMÉNAGEMENT DE L'ÉRABLIÈRE À LA PRODUCTION DU SIROP.



LE SIROP, DANS UNE CLASSE À PART

Beau temps, mauvais temps, il se produit au Québec entre 225 000 et 250 000 barils de sirop d'érable chaque année. Clair ou ambré, lequel préférer? Bernard Perreault, de la FPAQ, et le chef Danny St Pierre prennent position.

C'est Acer Division Inspection, un organisme indépendant, qui assure la qualité de tout sirop mis en marché. Pour ce faire, un échantillon est prélevé à même chaque baril pour tester ses caractéristiques physiques et gustatives. Ce dernier est goûté et classé selon sa saveur. Seuls les barils sans défaut sont alors dirigés vers les consommateurs.

Jusqu'à tout récemment dans son histoire, les papilles gustatives étaient seules juges de la qualité d'un sirop! Aujourd'hui, plusieurs appareils se chargent d'assurer constance, innocuité et bon goût. Les sirops foncés ou ceux dont le goût n'est pas caractéristique sont déclassés et destinés à des productions alimentaires autres, comme ingrédient dans les vinaigrettes commerciales, par exemple. Le réfractomètre permet de mesurer le degré Brix (densité du sucre) du sirop. Le spectrophotomètre, quant à lui, sert à déterminer la luminosité et, donc, le grade de couleur du sirop. «Il existe cinq grades de sirop», explique Bernard Perreault, directeur de la mise en marché pour la FPAQ.

Généralement, selon lui, «le sirop est extra-clair en début de saison et ambré ou foncé vers la fin. Par contre, si la température se

refroidit, il peut redevenir clair. Donc, le rapport entre la couleur et la température n'est pas un absolu.» Le pourcentage de transmission de la lumière à travers le sirop détermine son classement. Un sirop extra-clair laissera filtrer 75% et plus de la lumière, tandis qu'un sirop foncé peut être opaque jusqu'à 100%. «Le sirop extra-clair sert généralement à ajuster la "recette" du sirop, explique-t-il. Par exemple, on peut le mélanger à du sirop ambré pour obtenir un sirop médium.»

Toujours selon Bernard Perreault, le sirop le plus populaire auprès des consommateurs québécois demeure le sirop médium. Auprès des chefs, par contre, c'est une autre histoire. Pour Danny St Pierre, du restaurant Auguste, à Sherbrooke, l'un des Créatifs de l'érable, rien ne vaut un sirop ambré pour cuisiner. «Avec sa minéralité et ses arômes caramélisés, le sirop ambré donne plus de caractère. On le gomme avec du beurre, ou on le *dope* avec du soya, et c'est vraiment *hot*.» Le sirop ambré lui sert d'ailleurs à confectionner son célèbre pouding chômeur revisité.

Danny St Pierre utilise les sirops plus clairs avec des poissons ou comme sirop de finition. Cela dit, de l'aveu même du célèbre chef, il en mettrait partout: «J'ai un gros gros faible pour le sirop d'érable, c'est clair. C'est la sève d'un arbre et, pourtant, c'est vraiment fin! Je trouve ça beau comme idée. En plus, dans la bouche, il y a comme une conversation entre tes papilles et le sirop d'érable. Au départ, tu détectes l'onctuosité, puis après, la minéralité, l'acidité et la caramélisation. Disons que c'est un méchant *party*.»

Le chef ne s'arrête pas là non plus: «J'aime aussi travailler avec les pépites. Je les combine pour faire des petits moments croquants. Par exemple, je sers la courge musquée rôtie avec du yogourt, des grenades, du sésame et de l'érable.» Le mélange sirop et tomate le séduit également, notamment pour braiser les jarrets d'agneau. Bref, dans le monde doré de l'érable du Québec, les possibilités sont infinies!



SIROP D'ÉRABLE EXTRA-CLAIR

Il est surtout produit avec la sève récoltée au tout début de la saison. On le reconnaît à sa couleur légère et à sa saveur tant douce que délicate.

SIROP D'ÉRABLE CLAIR

Récolté après le sirop extra-clair, il est relativement clair avec un goût pur et léger. Idéal en vinaigrette ou pour napper plats et desserts.

SIROP D'ÉRABLE MÉDIUM

Le sirop le plus utilisé, il est récolté après le sirop clair. Sa saveur d'érable plus prononcée se prête à la cuisson, à la pâtisserie et à la confection de sauces.

SIROP D'ÉRABLE AMBRÉ

On le reconnaît à sa couleur plus foncée. Son goût, plus prononcé que celui du sirop médium, est riche et distinctif. On le recommande pour les sauces et les laques.



LE BEURRE... QUI N'EST PAS DU BEURRE!

Chauffé autour de 112 °C (233,6 °F), évaporé, brassé et refroidi, le sirop d'érable tourne au «beurre». Ce nom lui vient de sa texture crémeuse uniquement, puisque le beurre d'érable ne contient aucun produit laitier.

Comme le sirop, c'est un produit d'érable du Québec pur à 100%!



CONNAISSEZ-VOUS SIROPRO?

C'est la certification de qualité officielle accordée par la Fédération des producteurs acéricoles du Québec.

Elle garantit que le sirop que vous achetez en petits contenants a été inspecté pour son authenticité, en plus de satisfaire aux critères les plus exigeants en matière de qualité, de goût et de pureté.

SIROPRO constitue aussi un système de traçabilité sûr, de l'érable à votre table. Recherchez-le sur l'emballage et exigez-le auprès de votre marchand.

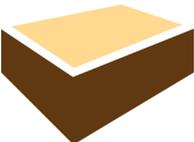


LA CHIMIE DE L'ÉRABLE

Saviez-vous qu'il faut en moyenne 40 litres, soit 9 gallons, d'eau d'érable pour obtenir un seul litre de sirop? Pour que la magie de l'érable opère, il faut, bien sûr, bouillir l'eau d'érable dans les règles de l'art.

Quand l'eau bout, son sucre et ses acides aminés se combinent, produisant un sirop caramélisé aux arômes distinctifs et au pouvoir antioxydant. Ce phénomène chimique s'appelle la «réaction de Maillard», du nom d'un chimiste français du 19^e siècle. Il s'agit de la même réaction qui survient lorsqu'on grille le pain ou qu'on rôtit les grains de café et de chocolat. Peut-on imaginer plus divins arômes?


COLLECTE
DE L'EAU D'ÉRABLE
40 LITRES
D'EAU D'ÉRABLE


RÉACTION
DE MAILLARD
CONCENTRATION


COMPOSÉS
AROMATIQUES
1 LITRE DE SIROP

On pourrait s'en tenir au sirop et couler de longs jours heureux. Mais quelques heures de cuisson de plus et voilà que se produisent des changements moléculaires qui transforment le sirop en d'autres délices. Chauffé à 113,8 °C, (236,8 °F), le sirop devient de la tîre. Vers 120 °C (248 °F), on obtient du sucre d'érable, similaire au pain de sucre, denrée essentielle à l'époque de la Nouvelle-France.





LES
Créatifs
DE L'ÉRABLE

CENT CRÉATIFS DE L'ÉRABLE MILLE ET UN PLAISIRS SUCRÉS OU SALÉS

ILS SONT CHEFS, BOULANGERS, TRAITEURS, BRASSEURS, PÂTISSIERS OU GLACIERS. ILS SONT PARMIS LES CRÉATIFS LES PLUS EN VUE DU QUÉBEC, SÉLECTIONNÉS CHAQUE ANNÉE PAR LA FPAQ POUR LEUR TALENT EXTRAORDINAIRE, TOUS, SANS EXCEPTION, ADORENT L'ÉRABLE! EN 2014, ILS REVISITENT CE GRAND PRODUIT AVEC FERVEUR, DANS LE POÊLON OU L'ASSIETTE. DE L'OUTAOUAIS AU BAS-SAINT-LAURENT, DE MONTRÉAL À HAVRE-AUX-MAISONS, SORTEZ DES SENTIERS BATTUS ET DÉCOUVREZ LEURS ADRESSES GOURMANDES.

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

RICHE D'UN FIER PASSÉ HISTORIQUE ET DOTÉE D'UNE GÉNÉREUSE NATURE QUI EN FAIT L'UN DES GRANDS PRODUCTEURS D'ÉRABLE, CETTE RÉGION OFFRE UN ACCÈS PRIVILÉGIÉ AUX RICHESSES DE NOTRE TERROIR.

Bar Bistro L'Entracte
139, avenue Perreault, Val-d'Or
T 819 825-9078
barbistrolentracte.com

Épicerie Fine Les Saveurs Folles
84, rue Perreault Est, Rouyn-Noranda
T 819 797-8484
lessaveursfolles.com

Le St-Honoré
92, rue Perreault Est, Rouyn-Noranda
T 819 764-9909
st-honore.ca

BAS-SAINT-LAURENT

BERCÉ PAR LE VENT DU LARGE, CE COIN DE PAYS VIT AU RYTHME DU MAJESTUEUX SAINT-LAURENT. DE BATTURÉS EN CÔTEAUX, LE PAYSAGE S'ÉTEND À L'INFINI... ET LA GOURMANDISE AUSSI.

Auberge du Chemin Faisant
12, rue du Vieux-Chemin, Témiscouata-sur-le-Lac
T 418 854-9342
cheminfaisant.qc.ca

Bistro L'Ardoise
152, rue Saint-Germain Est, Rimouski
T 418 732-3131
bistolardoise.com

Domaine Acer
145, route du Vieux-Moulin, Auclair
T 418 899-2825
domaineacer.com

CANTONS-DE-L'EST

EN VOITURE OU EN VÉLO, PARCOURIR CETTE RÉGION, C'EST PLONGER AU CŒUR DU PITTORESQUE. MONTAGNES ET VALLONS OFFRENT UN CADRE UNIQUE OÙ TOURISME ET DÉCOUVERTES RÉGNENT EN ROI.

Bistro Kapzak
20, rue Wellington Sud, Sherbrooke
T 819 791-1176
bistrokapzak.ca

Cabane du PicBois
1468, chemin Gaspé, Brigham
T 450 263-6060
cabanedupicbois.com

Domaine Pinnacle
150, chemin de Richford, Frelighsburg
T 450 263-5835
domainepinnacle.com

Restaurant Auguste
82, rue Wellington Nord, Sherbrooke
T 819 565-9559
auguste-restaurant.com

Restaurant Le Temps des Cerises
79, rue du Carmel, Danville
T 819 839-2818
cerises.com

CENTRE-DU-QUÉBEC

RECONNU COMME LE PAYS DE L'ÉRABLE, CE CHÂTEAU FORT DU KIOSQUE ROUTIER COMPTE, PARMISSES IRRÉSISTIBLES ATTRAITS, VUESUR LE FLEUVE, HORIZONS DÉGAGÉS ET MAGNIFIQUES VILLAGES.

Auberge Godefroy

17575, boulevard Bécancour, Bécancour
T 819 233-2200
aubergegodefroy.com

Manoir du lac William

3180, rue Principale, Saint-Ferdinand
T 418 428-9188
manoirdulac.com

**Restaurant Le Laurier,
Hôtel Le Victorin**

19, boulevard Arthabaska Est, Victoriaville
T 819 758-0533
hotelsvillegia.com

CHARLEVOIX

MER ET MONTAGNE COMPOSENT LE DÉCOR DE CETTE RÉGION COQUETTE OÙ FLEUVE, VILLAGES ET FERMES BUCOLIQUES SE LIVRENT UNE GENTILLE BATAILLE POUR GAGNER NOTRE CŒUR... ET NOTRE ESTOMAC.

À chacun son pain

1006, boulevard Monseigneur-de-Laval
Baie-Saint-Paul
T 418 760-8777
achacunsonpain.ca

Auberge L'Estampilles

24, chemin du Cap-aux-Corbeaux Nord
Baie-Saint-Paul
T 418 435-2533
lestampilles.com

**Les Viandes Biologiques
de Charlevoix**

125, rue Saint-Édouard, Saint-Urbain
T 418 639-1111
viandesbiocharlevoix.com

Restaurant Mouton Noir

43, rue Sainte-Anne, Baie-Saint-Paul
T 418 240-3030
moutonnoirresto.com

CHAUDIÈRE-APPALACHES

LES PLUS BEAUX VILLAGES DU QUÉBEC JALONNENT CETTE CONTRÉE GI-BOYEUSE, SERTIE ENTRE LES BERGES DU SAINT-LAURENT, LES SOMMETS DES APPALACHES ET LA FRONTIÈRE DU MAINE.

Auberge des Glacis

46, route de la Tortue, L'Islet
T 418 247-7486
aubergedesglacis.com

Auberge restaurant Chez Octave

100, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Montmagny
T 418 248-3373
chezoctave.com

Boulangerie Sibuet

306, rue de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli
T 418 598-7890

La Table du Junior

10735, 1^{re} Avenue, Saint-Georges
T 418 227-0888
latabledujunior.com

Le Manoir Lac Etchemin

1415, route 227, Lac-Etchemin
T 418 625-2101
manoirlacetchemin.com

Le Vieux Grenier

433, 6^e Avenue Nord, Saint-Georges
T 418 228-4585

**DIX-SEPT RÉGIONS INCONTOURNABLES
CENT ADRESSES GOURMANDES
EXCEPTIONNELLES**

GASPÉSIE

LE LITTORAL AUX PAISIBLES HAVRES DE PÊCHE, LES VALLÉES RIANTES, L'ARRIÈRE-PAYS MONTAGNEUX ET LES HABITANTS HOSPITALIERS, TOUT SÉDUIT SUR CETTE VASTE PRESQU'ÎLE MARITIME.

Fumoir Monsieur Émile

574, chemin de l'Irlande, Percé
T 418 782-1412
fumoir-monsieur-emile.com

Gîte du Mont-Albert

2001, route du Parc, Sainte-Anne-des-Monts
T 418 763-2288
sepaq.com/gite

ÎLES-DE-LA-MADELEINE

BIENVENUE DANS CET ARCHIPEL UNIQUE, PONCTUÉ D'UNE DOUZAINÉ D'ÎLES AUX FALAÎSES OCRES, AUX MAISONS COLORÉES ET AUX BISTROS DU BOUT DU MONDE...

Domaine du Vieux Couvent

292, route 199, Havre-aux-Maisons
T 418 969-2233
domaineduvieuxcouvent.com

Fumoir d'Antan

27, chemin du Quai, Havre-aux-Maisons
T 418 969-4907
fumoirdantan.com

LANAUDIÈRE

DU CHAMP À LA MEULE ET DU RESTO À LA CABANE À SUCRE, VOICI UNE RÉGION OÙ CAMPAGNES FERTILES ET HAUTES MONTAGNES FONT BON MÉNAGE. LA CONTRÉE DE RÊVE DU PLEIN AIR!

La Distinction

1505, boulevard Base-de-Roc, Joliette
T 450 759-6900
distinction.qc.ca

Restaurant Le Dialogue

2521, route Louis-Cyr (route 131 Nord)
Saint-Jean-de-Matha
T 450 886-5519

Restaurant Le Prieuré

402, boulevard L'Ange-Gardien, L'Assomption
T 450 589-6739
leprieure.ca

Vinerie du Kildare

T 450 758-7371
vinderable.com

LAURENTIDES

ÉTÉ COMME HIVER, CE PARADIS DE LA VILLÉGIATURE ATTIRE LES VACANCIERS ÉPRIS DE MONTAGNES ET DE LACS. LA DESTINATION POUR QUI VEUT CONJUGUER PLEIN AIR ET GRANDES TABLES.

Boulangerie Pagé et Les Moulins La Fayette

7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur-des-Monts
T 450 227-2632
lesmoulinslafayette.com

Pâtisserie Dagobert

76, chemin de la Grande-Côte, Boisbriand
T 450 437-7771
patisseriedagobert.com

Praline & Caramel

505, boulevard Antoine-Séguin, Saint-Eustache
T 450 491-0009
pralinecaramel.com

Restaurant Au Petit Poucet

1030, route 117, Val-David
T 819 322-2246
aupetitpoucet.com

LAVAL

BOUILLONNANTE D'ACTIVITÉS PROPRES AUX GRANDES VILLES, CETTE RÉGION A SU CONSERVER UN HARMONIEUX ÉQUILIBRE AVEC LA NATURE, QUI SE SAVOURE AU FIL D'ARRÊTS GOURMANDS.

Les Menus-Plaisirs, restaurant et auberge

244, boulevard Sainte-Rose
T 450 625-0976
lesmenusplaisirs.ca

Marius et Fanny

239, boulevard Samson
T 450 689-0655
mariuseffanny.com

MAURICIE

ARBORANT TROIS-RIVIÈRES COMME JOYAU, CETTE JOLIE RÉGION S'ÉTEND LE LONG DES RIVES DU SAINT-LAURENT JUSQU'À LA FORÊT BORÉALE. PAS ÉTONNANT QU'ON Y CROISE AUTANT DE TOURISTES ET DE GOURMETS!

Auberge Le Baluchon

3550, chemin des Trembles, Saint-Paulin
T 819 268-2555
baluchon.com

Chez Jacob

380, rue Notre-Dame, Saint-Tite
T 418 365-3005
chezjacob.ca

MONTÉRÉGIE

C'EST AU SUD-EST DE MONTRÉAL QUE S'ÉTEND CE VASTE TERRITOIRE CHAMPÊTRE, OÙ VERGERS, ÉRABLIÈRES ET VIGNOBLES NOUS MÈNENT DE COLLINE EN COLLINE ET DE PLAISIR EN PLAISIR.

Auberge des Gallant, restaurant et spa

1171, chemin Saint-Henri, Sainte-Marthe
T 450 459-4241
gallant.qc.ca

Bistro Louis XIV aurait aimé...

1600, rue Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville
T 450 723-1249
bistolouis14.com

Chez Noeser

236, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu
T 450 346-0811
noeser.com

Christophe Morel chocolatier

Boucherville
T 450 857-1040
morelchocolatier.com

Crème glacée du terroir Hudson

484, rue Main, Hudson
T 450 458-4022
cremeglaceehudson.com

Le Coureur des Bois, Hôtel Rive Gauche

1810, boulevard Richelieu, Belœil
T 450 467-4477
hotelrivegauche.ca

Le Garde-Manger de François

2403, avenue de Bourgogne, Chambly
T 450 447-9991
gardemanger.biz

Le Petit Tsukiji

1052, boulevard Lionel-Daunais, local 402
Boucherville
T 450 906-0980
lepetittsukiji.minhou-tech.com

Le Tire-Bouchon

141K, boulevard de Mortagne, Boucherville
T 450 449-6112
letirebouchon.ca

Les Gourmandises du Roi

88, rue du Roy, Sorel-Tracy
T 450 743-6925

L'Escabèche

695, avenue de l'Hôtel-Dieu, Saint-Hyacinthe
T 450 250-8484
lescabeche.com

L'heure du thé

1700, rue des Cascades, Saint-Hyacinthe
T 450 252-1245

MONTÉRÉGIE (suite)

Magasin Général Upton

305, rue Principale, Upton
T 450 549-6333
generalupton.com

Ô gâteries!

364, rue Saint-Charles Ouest, Longueuil
T 450 674-8400
ogateries.com

Oui! Desserts

T 579 488-8882
ouidesserts.byethehost9.com

Pâtisserie Rolland

170, rue Saint-Charles Ouest, Longueuil
T 450 674-4450
patissierierolland.ca

Restaurant Fourquet Fourchette

1887, avenue Bourgogne, Chambly
T 1 888 447-6370
fourquet-fourchette.com

Restaurant SENS, Hôtel Mortagne

1228, rue Nobel, Boucherville
T 450 655-4939
hotelmortagne.com

Saucisserie William J. Walter

1555, rue des Cascades, Saint-Hyacinthe
T 450 771-4331
williamjwalter.com

MONTRÉAL

PREMIÈRE VILLE FRANCOPHONE
EN IMPORTANCE DES AMÉRIQUES,
CETTE MÉTROPOLÉ AUX MULTIPLES
ATTRAITES SÉDUIT PAR SA DIVERSITÉ
ET CONJUGUE LA GOURMANDISE
AU GRÉ DE SES 80 COMMUNAUTÉS
CULTURELLES.

Arhoma

15, place Simon-Valois
T 514 526-4662
arhoma.ca

Auberge Saint-Gabriel

426, rue Saint-Gabriel
T 514 878-3561
aubergesaint-gabriel.com

AVOCADO Traiteur

6993, avenue Christophe-Colomb
T 514 868-6363
avocadotraiteur.com

Bistro Cocagne

3842, rue Saint-Denis
T 514 286-0700
bistro-cocagne.com

Boulangier

Bassin B&B/Ken's Fruitcake
4293, rue De Brébeuf
T 514 525-0854
kensfruitcake.com

Boulangerie Première Moisson

T 450 455-2827
premieremoisson.com

Boutique Espace Europea

33, rue Notre-Dame Ouest
T 514 844-1572
europea.ca

Brit & Chips

433, rue McGill
T 514 840-1001
britandchips.com

Chez L'Épicier

311, rue Saint-Paul Est
T 514 878-2232
chezlepicier.com

Chocolats Privilège

1001, rue Fleury Est
T 514 385-6335
chocolatsprivilege.com

Épicerie Latina

185, rue Saint-Viateur Ouest
T 514 273-6561
chezlatina.com

Havre-aux-Glaces

7070, rue Henri-Julien, Marché Jean-Talon
T 514 278-8696

La Maison des desserts Aux Gougères

9878, avenue Papineau
T 514 387-0201
lamaisondesdesserts.com

Le LAB, comptoir à cocktails

1351, rue Rachel Est
T 514 544-1333
mixoart.com

Le Valois

25, place Simon-Valois
T 514 528-0202
levalois.ca

Les Givrés

3807, rue Saint-Denis
T 514 373-7558
lesgivres.ca

Portus Calle

4281, boulevard Saint-Laurent
T 514 849-2070
portuscalle.ca

Restaurant Bon Blé Riz

1437, boulevard Saint-Laurent
T 514 844-1447

Restaurant Carte Blanche

1159, rue Ontario Est
T 514 313-8019
restaurant-carteblanche.com

Restaurant

Chez Ma Grosse Truie Chérie

1801, rue Ontario Est
T 514 522-8784
chezmagrossetruiecherie.com

Restaurant Renoir, Hôtel Sofitel

1155, rue Sherbrooke Ouest
T 514 285-9000
sofitel.com

Robert Alexis traiteur

3693, rue Wellington
T 514 521-0816
robert-alexis.com

Tandem

586, rue Villeray
T 514 277-3339
restauranttandem.com

OUTAOUAIS

UNIQUE OUTAOUAIS, AUSSI INVITANTE
QUE CONTRASTÉE, AVEC SON
VISAGE URBAIN, SON CŒUR VERT
ET SON NOUVEAU PENCHANT
POUR L'AGROTOUTISME.

Confiseries Wakefield

817, chemin Riverside, Wakefield
T 819 459-1177
laconfiserie.ca

Le Baccara, Casino du Lac-Leamy

1, boulevard du Casino, Gatineau
T 819 772-6210
casino-du-lac-leamy.com

L'Orée du Bois

15, chemin Kingsmere, Chelsea
T 819 827-0332
oreeduboisrestaurant.com

Restaurant Aux Chantignoles, Fairmount Le Château Montebello

392, rue Notre-Dame, Montebello
T 819 423-6341
fairmont.com/montebello

QUÉBEC

VILLE FORTIFIÉE AU DÉCOR CHARGÉ D'HISTOIRE, LA CAPITALE NATIONALE DÉBORDE D'ACTIVITÉS DE TOUTES SORTES ET A SU CHARMER LA PLANÈTE PAR SA GASTRONOMIE DE PREMIÈRE CLASSE.

Auberge Aux Quatre Délices

1208, route 138, Neuville
T 418 909-0604
aux4delices.com

Épicerie J.A. Moisan

699, rue Saint-Jean, Québec
T 418 522-0685
jamoisan.com

Érico

634, rue Saint-Jean, Québec
T 418 524-2122
chocomusee.com

Espace MC Chef

55, rue Dalhousie, Québec
T 418 694-9792
espacemcchef.com

Fudgerie

717, boul. Louis-XIV, Québec
T 418 622-9595
lafudgerie.com

Hôtel-Musée Premières Nations

5, place de la Rencontre, Wendake
T | 866 551-9222
hotelpremieresnations.ca

La Tanière

2115, rang Saint-Ange, Québec
T 418 872-4386
restaurantlataniere.com

Les Délices de l'Érable

1044, rue Saint-Jean, Québec
T 418 692-3245
delicesdelerable.com

Portobello, traiteur créatif et boutique gourmande

336, chemin du Hibou, bureau 100
Stoneham-et-Tewkesbury
T 418 848-4777
traiteurportobello.com

Restaurant Initiale

54, rue Saint-Pierre, Québec
T 418 694-1818
restaurantinitiale.com

Restaurant Panache, Auberge Saint-Antoine

10, rue Saint-Antoine, Québec
T 418 692-1022
saint-antoine.com

Table, TRYP Québec Hôtel PUR

395, rue de la Couronne, Québec
T 418 647-2458
tablequebec.com

SAGUENAY – LAC-SAINT-JEAN

PORTANT FIÈREMENT LE NOM D'UNE CÉLÈBRE RIVIÈRE ET D'UN GRAND LAC, CETTE VASTE RÉGION EXERCE UNE IMMENSE FASCINATION TANT PAR SON FJORD MAJESTUEUX QUE PAR SON ACCUEIL PLUS GRAND QUE NATURE.

Auberge des 21

621, rue Mars, Ville de La Baie
T 418 697-2121
aubergedes21.com

Auberge Les Deux Pignons

117, route 170, Petit-Saguenay
T 418 272-3091
pignons.ca

Merlin

461, rue Racine Est, Saguenay
T 418 602-1225



UN GRAND CONCOURS TROIS CRÉATIFS DE L'ÉRABLE RÉCOMPENSÉS

Félicitations aux gagnants du concours Les Créatifs de l'érable 2013 pour leur plat innovateur combinant eau d'érable et poissons ou fruits de mer.

1^{er} prix – **Thomas Ginieis, Le Valois, Montréal**
Homard ivre du Coureur des bois

2^e prix – **Dave Carlos-Bélanger, Auberge des Glacis, L'Islet**
Esturgeon du Saint-Laurent à l'eau d'érable en inspiration pot-au-feu

3^e prix – **Olivier Perret, Renoir, Montréal**
Pieuvre grillée et truffe d'été, eau d'érable et citron vert

THOMAS GINIEIS

Le Valois, Montréal

creatifsdelerable.ca



LES PRODUITS
D'ÉRABLE DU
QUÉBEC



FRÉDÉRIC METZ

Professeur honoraire
École de design
UQAM

TOUCHEZ PAS À MA CONSERVE

Habillée de son imagerie très folklorique représentative de la récolte du sirop d'érable, la conserve métallique cylindrique est devenue iconique. Et elle doit demeurer ainsi, figée dans le temps pour l'éternité. L'altérer serait un sacrilège. Pourtant, on ne peut pas dire que son dessin soit accrocheur. Crayonnés maladroitement dans un paysage hivernal, des éléments traditionnels y sont représentés, dont un cheval, un petit chien et de la fumée, qui insufflent un peu de vie à cette scène naïve. La typographie vieillotte, transformée au fil des années en logo bien ancré, ajoute une touche historique fort sympathique.

En toute confiance, les yeux fermés même, le consommateur achète cette conserve mythique, sans se préoccuper du descriptif, puisque son dessin annonce du sirop d'érable de qualité depuis 1951.

Mais méfiez-vous! Les marchés regorgent de produits aux imageries presque identiques, sauf qu'ils sont faux.

On copie l'original. Et qui dit copies, dit pâles mochetés, car on ne devrait jamais imiter. C'est lâche et sans créativité. Si, par malheur, les acériculteurs se mettaient en tête de modifier le dessin de leur conserve de sirop d'érable, un certain public s'exclamerait: «Il était temps!» Une autre partie de la population, elle, s'interrogerait: «Mais pourquoi diable avoir changé? Je l'aimais bien cette conserve!»

Progressivement, notre sympathique conserve de sirop d'érable du Québec est entrée dans notre subconscient, au même titre que certains emballages célèbres qui ont atteint une grande notoriété et font partie de notre quotidien. Ils nous appartiennent, leur image est arrêtée, immuable, tels les bouteilles du ketchup Heinz, du Tabasco et du Coca-Cola, ou le flacon Chanel N° 5...

Le Québécois a malheureusement tendance à jeter son passé; nous ne sommes pas conservateurs, nous liquidons trop vite ce qui nous distingue. Laissons le temps choisir ce qui

mérite d'être conservé au lieu de décider à sa place. Et si l'on désire défolkloriser un produit, il faut inventer, innover, oser.

Emballer un produit noble dans un contenant qui le met en évidence: voilà de quoi faire rêver. Je ne parle évidemment pas de cette pluie de feuilles d'érable vendues dans les boutiques à souvenirs. Non. Le sirop d'érable du Québec devrait être coulé dans son simple et magnifique bidon brut high-tech ou alors dans une «Bubble», comme celle conçue par Ninutik Design*. Bravo! J'adore. Voilà ce que les bons touristes devraient rapporter dans leurs bagages. Avec, bien entendu, quelques conserves, cela va de soi!

* Voir ninutik.com

ET MAINTENANT ?

IL A TRAVERSÉ LES SIÈCLES, INTACT ET NATUREL.
IL A SÉDUIT LES PAPILLES, D'ICI ET D'AILLEURS.

Que nous réserve le sirop d'érable dans l'avenir ? Si l'on se fie à la passion des milliers de producteurs acéricoles du Québec que ce magazine vient saluer et célébrer, si l'on en croit les nombreuses recherches scientifiques et gastronomiques appelées à marquer les dix prochaines années, ce n'est qu'un début...





RECETTES DE TOUS LES JOURS ET
RECETTES DES GRANDS JOURS DES CRÉATIFS
DE L'ÉRABLE, TRUCS ET ASTUCES, CONSEILS SANTÉ,
NUTRITION SPORTIVE ET ACTUALITÉS...
JAIMELERABLE.CA, C'EST TOUT ÇA!

VOTRE RÉFÉRENCE 100% ÉRABLE.

