

J'aime L'ÉRABLE

ALLONS BOIRE ET MANGER!
100 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE
À DÉCOUVRIR

COUPS DE CŒUR
ET CUVÉE 2015

MARTIN PICARD



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 certifiée NAPSI, 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 aussi 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 POUR OPTIMISER VOS PERFORMANCES SPORTIVES. 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

LE GOÛT DE L'ÉRABLE

Pour ce deuxième numéro, nous avons eu l'idée de vous donner le «goût de l'érable», en toutes saisons, de toutes les façons et pour toutes sortes de bonnes raisons, gastronomiques ET santé. Au Québec, nous aimons tellement le goût de l'érable que l'on retrouve maintenant ses produits dans 95% de nos foyers, selon un sondage réalisé par la firme TKO Marketing en 2013. On ne s'en étonnera pas, puisque l'érable est un produit qui invite à la créativité et qui nous incite constamment à le réinventer, en respectant la tradition, mais en ajoutant cette petite touche d'innovation, ce soupçon d'audace qui fait la différence. Et toujours avec le même souci d'en préserver la pureté et l'unicité, bien sûr!

Aujourd'hui comme hier, la patience, l'amour et le savoir-faire des acériculteurs et des acéricultrices d'ici vous garantissent un produit naturel de qualité. Nous nous faisons aussi une fierté de rechercher constamment de nouvelles manières de vous faire découvrir ses multiples possibilités en cuisine, des possibilités souvent surprenantes, toujours innovantes!

Nos actions de promotion vont toujours dans ce sens et notre nouvelle approche numérique avec outils interactifs permet aux Québécois de s'informer, de se divertir et même de créer leurs propres recettes et de visualiser le résultat au fur et à mesure de leurs conceptions...

C'est dans ce même esprit que nous avons ajouté, il y a quelques années, un volet ayant pour but d'encourager nos chefs du Québec à devenir encore plus créatifs avec l'érable; ainsi sont nés les Créatifs de l'érable, aujourd'hui au nombre de 100. Ces artisans se distinguent par leur amour inconditionnel des produits du terroir de première qualité. Peut-être serez-vous délicieusement étonné d'apprendre qu'ils essaient maintenant partout dans le monde, au Japon, en France, en Belgique et en Allemagne. Ces Créatifs font d'ailleurs preuve d'une imagination débordante pour créer de nouvelles expériences et transmettre le goût de l'érable.

Chez nous, l'érable fait partie de notre ADN collectif, depuis l'époque ancienne où toute la cour célébrait cette curiosité envoyée à Louis XIV, qui appréciait les dragées de sucre d'érable. Outre son goût si réconfortant, l'érable présente de nombreuses facettes et nous nous employons désormais à percer ses secrets par l'approche scientifique. D'ailleurs, les études actuelles nous démontrent, entre autres, qu'il s'agit d'un des meilleurs agents sucrants sur le marché.

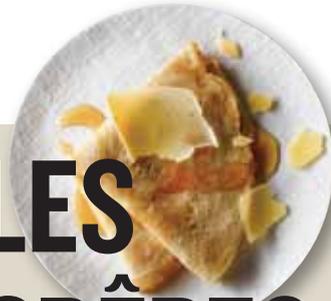
Pas surprenant alors que l'érable soit maintenant reconnu comme l'un des grands produits du monde et que son goût unique, ses multiples applications en cuisine et ses inventives déclinaisons nous fassent tant de bien!

Bonne lecture!



10

**Toque
à l'érable**



**LES
CRÊPES**

IRRÉSISTIBLES
DU DÉJEUNER
AU SOUPER

18

**DU
NOUVEAU
AU MENU
EN 2015**



14



**LA MAGIE
DE L'ÉRABLE
SELON
MARTIN**

34

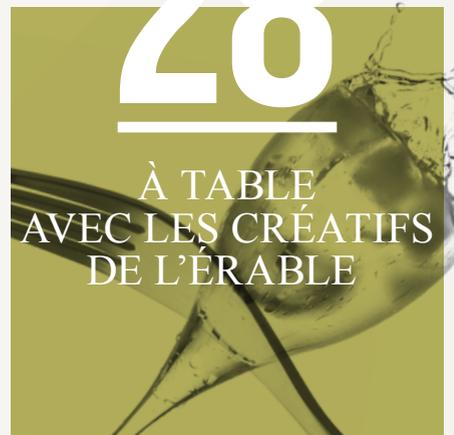


**TROIS NOUVEAUX COCKTAILS
À L'EAU D'ÉRABLE
CERTIFIÉE NAPSI**

26

28

**À TABLE
AVEC LES CRÉATIFS
DE L'ÉRABLE**



**ON
AIME**

**WE
LOVE**

愛

YUL

QUÉBEC

**PLUS D'UNE FOIS
PAR SEMAINE**

Aujourd'hui, 95% des Québécois consomment du sirop d'érable plus d'une fois par semaine — en garniture, en dessert, dans les plats, les vinaigrettes, les marinades et les boissons.

SUCRER AUTREMENT

En 2013, 73% des Québécois ont utilisé régulièrement le sirop d'érable pour remplacer d'autres édulcorants, comme le sucre, le miel ou le sirop d'agave.

SPECTACULAIRE!

Depuis 10 ans, les ventes de sirop d'érable en épicerie ont augmenté de 365% au Québec, totalisant 15,4 millions de livres en 2013 (incluant les ventes à l'érablière).



NYC



ÉTATS-UNIS

Selon un récent sondage, plus de la moitié de la population des États-Unis est friande de sirop d'érable. Ainsi, 52% des Américains raffolent de son goût en plus d'apprécier ses bienfaits santé.

De ce nombre...

94% AIMENT SON EXCELLENT GOÛT

89% AIMENT QU'IL SOIT
ENTIÈREMENT
NATUREL

82% TROUVENT QU'IL REHAUSSE
LES SAVEURS

81% SE FONT PLAISIR
EN LE CONSOMMANT
OU EN LE SERVANT

73% Y VOIENT UN CHOIX
PLUS SAIN QUE LES AUTRES
ÉDULCORANTS



JAPON

自然の贈り物

UN CADEAU DE LA NATURE

Outre le fait qu'ils le trouvent délicieux, les Japonais estiment à ce point le sirop d'érable de chez nous qu'ils le qualifient même de «cadeau de haute qualité», de «bénédiction de la nature»!

メープル

PARMI LES PLUS IMPORTANTES MOTIVATIONS
D'ACHAT, MENTIONNONS CELLES-CI:

Les Japonais aiment
que le sirop d'érable soit
moins calorique que le
sucre et le miel.

Ils apprécient sa
teneur en minéraux,
en vitamines et en
polyphénols.





TOQUE À L'ÉRABLE

JEAN-CLAUDE CHARTRAND

Créatif de l'érable
2014

À l'automne 2014, Jean-Claude Chartrand, le chef propriétaire du restaurant L'Orée du Bois, à Chelsea, en Outaouais, remporte les honneurs du concours Les Créatifs de l'érable. Sa recette lauréate? Le poulet du mendigot parfumé aux feuilles d'érable et au Charles-Aimé Robert, un plat digne d'un étoilé Michelin, selon le chroniqueur gastronomique Philippe Mollé. Retour sur un moment inspiré.

D'entrée de jeu, pourquoi avoir participé au concours Les Créatifs de l'érable?

Je ne suis pas «compétition» en général. Les grands concours du type Olympiades culinaires donnent trop dans ce que j'appelle le «Walt Disney» de la gastronomie pour me plaire. Pour moi, la vraie créativité passe par le goût et non par l'architecture culinaire. Pour avoir suivi le concours Les Créatifs de l'érable du coin de l'œil, je savais que le goût l'emportait sur tout, et ça me parlait infiniment plus.

J'admire aussi la stratégie derrière le concours, cette volonté de stimuler les chefs à travailler l'érable de façon plus gastronomique. Ayant déjà fait des stages en France afin de me perfectionner comme chef, je rêvais de gagner le grand prix. Aucun Québécois n'avait encore remporté les honneurs, que des chefs français d'origine, alors je voulais aussi casser la glace!

D'où vous est venue l'idée de ce plat?

C'est un petit truc qui traînait dans mes tiroirs depuis plus de 20 ans, époque où j'avais fait un stage en Chine. Dans un restaurant de Suzhou, à quatre heures de Shanghai, j'avais dégusté ce plat qu'on appelle «Beggar's Chicken» et qui m'avait laissé un souvenir impérissable. J'avais mon œil sur le concours Les Créatifs de l'érable depuis longtemps, je connaissais le niveau de compétition, alors je savais que je me devais de proposer une recette spectaculaire. J'ai donc tiré l'idée de mes tiroirs et je me suis mis à l'ouvrage.

Notre restaurant est situé à Chelsea, tout près d'Ottawa, et plusieurs dignitaires de l'ambassade de Chine nous ont adoptés. Je me suis d'ailleurs auto-proclamé un nom chinois, «Zon», parce

qu'ils trouvent Jean-Claude trop difficile à prononcer! Alors, j'ai consulté mes fidèles clients pour me faire une meilleure idée de la recette d'origine. Par contre, je recherchais un goût différencié, inspiré par l'érable, justement. Concours oblige, je voulais également y incorporer du foie gras, un ingrédient plus prestigieux. Je suis content du résultat: c'est un beau plat spectaculaire et, surtout, délicieux.

Aviez-vous l'habitude de travailler l'érable avant le concours?

Absolument! L'érable, c'est la truffe du Québec. D'ailleurs, dans mon plat gagnant, je l'utilise cinq fois plutôt qu'une. Ma recette prévoit du sirop d'érable, de l'eau d'érable, de la liqueur d'érable Sortilège, le digestif Charles-Aimé Robert... et même des feuilles d'érable pour envelopper le poulet! J'ai toujours eu à cœur de travailler avec des produits artisanaux et locaux: mon sirop me vient directement d'une cabane à sucre du coin. Et j'aime beaucoup travailler avec le Charles-Aimé Robert, un des beaux produits du Québec, en passant.

Utiliser la feuille d'érable comme ingrédient, ce n'est pas banal...

J'avoue que, même pour moi, c'est une première! Au Japon, ils servent les feuilles d'érable frites en tempura. Elles ne proviennent pas d'érables à sucre comme ceux du Québec, par contre. Selon mes recherches, les Amérindiens, eux, mangeaient les graines d'érable, vous savez, celles qu'on trouve dans les petites hélices qui tombent de l'érable... Ils grignotaient également les jeunes pousses de feuilles.

Dans mon plat, les feuilles d'érable rouge servent à envelopper le poulet. C'est la première chose que tu vois quand tu casses l'argile, c'est vraiment impressionnant. Je les combine à des feuilles de lotus, très populaires dans la cuisine chinoise et qui servent autant à protéger le poulet de l'argile qu'à le parfumer d'arômes rappelant le thé vert.

Allez-vous garder secrète votre recette gagnante?

Du tout, elle est même accessible en ligne sur le site des Créatifs de l'érable. Comme il s'agit d'une recette compliquée, ceux qui ne veulent pas s'y risquer peuvent simplement venir la déguster au restaurant. Il suffit de commander 48 heures à l'avance. Les journaux en ayant beaucoup parlé, nous avons facilement trois ou quatre tables par week-end qui en font la demande. Le plat sera au menu de L'Orée du Bois pendant un an. Profitez-en pour venir nous visiter!

En terminant, les chefs cuisinent-ils assez l'érable selon vous?

Personnellement, j'ai l'impression d'en parler tout le temps... On commence à sentir un engouement pour l'érable, en fait. Je vois autour de moi des gens de toutes les sphères de la restauration et de la pâtisserie qui le travaillent bien, de plus en plus et de façon très gastronomique. C'est sûr que des concours comme Les Créatifs de l'érable et le rayonnement des grands chefs ambassadeurs nous stimulent tous.

Moi le premier!

L'histoire veut que, du temps de la dynastie Qing, un mendiant chinois, surpris à voler le poulet d'un fermier, enterre son butin dans la boue et revienne le lendemain chercher son larcin. Il déterre le poulet et le fait cuire, toujours couvert de boue, à feu ouvert. À sa grande surprise, la volaille embourbée se révèle d'une tendreté absolue. Ainsi serait né le «poulet du mendigot», un grand classique de la haute cuisine chinoise.



COUPS DE CŒUR

TOUT CE QU'IL FAUT POUR GÂTER NOS PAPILLES,
COMBLER NOS ENVIES OU ÉTONNER LES AMIS.
RAVISSEMENT GARANTI.



N°1



N°4



N°3



N°1_Rafrâchissante initiative québécoise, le nouveau **Bec Cola** est une boisson gazeuse à base d'ingrédients bios et sucrée au sirop d'érable. Points de vente : bec-cola.com N°2_Les financiers à l'érable sans gluten de **Patrice Pâtissier** conjuguent sucre d'érable, farine de sarrasin... et bonheur en bouche. En tout, 7 kg de sucre d'érable sont requis pour confectionner 225 financiers par semaine. patricepatissier.ca N°3_Sirop d'érable et jalapeños, béchamel à l'érable, eau d'érable certifiée NAPS1 et balsamique blanc... les huîtres fraîches garnies à l'érable font fureur dans les meilleurs restos de Montréal (**Le Filet**), de Montmagny (**Chez Octave**) et jusqu'à Marseille (**Hôtel du Castellet**) N°4_Les beignes Érables et bacon de **Trou de Beigne** sont glacés à l'érable et garnis de bacon croustillant caramélisé, vous l'aurez deviné, dans un bain d'érable. 2,25 \$ ch. troudebeigne.com



N° 5



N° 6



N° 7



N° 8

N°5_ Pour napper ou relever, vous voudrez découvrir le vinaigre d'érable et le Caresse à l'érable de Carezza, fabriqués par **Atripack**, deux nouveautés des frères Durand, d'Upton, en Montérégie. 13,75 \$ (vinaigre), 22,10 \$ (Caresse). carezza.ca N°6_ Gâtez votre fashionista préférée avec Le savon d'la Cabane à la lavande et à l'érable, fabriqué directement à la **Cabane Au Pied de Cochon**. 4,75 \$. aupieddecochon.ca N°7_ Faim de fin de soirée? Au **Bar Brutus**, les couche-tard ont droit à du bacon caramélisé à l'érable en guise de croustilles. Après minuit seulement, ou à 23 h 30, si vous êtes gentil. 1290, rue Beaubien Est, à Montréal N°8_ Le Japon tout entier s'est amouraché de petits gâteaux en forme de personnages de bandes dessinées, ou mangas. L'un des plus populaires? Le **Sazae-San**, aromatisé à l'érable au lieu d'être farci aux fèves rouges. rakuten.co.jp

CUVÉE 2015

..... DU NOUVEAU AU MENU



LORS DE LA **FÊTE DE L'ÉRABLE 2015**, CÉLÉBRÉE LE 3 FÉVRIER AU CIRQUE ÉLOIZE, À MONTRÉAL, 20 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE S'EN SONT DONNÉ À CŒUR JOIE ! COCKTAILS, AMUSE-BOUCHES, PLATS PRINCIPAUX, FROMAGES, DESSERTS, GLACES ET CHOCOLATS FINS, LEURS NOUVEAUTÉS 2015, PRÉSENTÉES EN PRIMEUR, ONT FAIT SENSATION. **À VOUS MAINTENANT DE LES DÉCOUVRIR. ELLES SERONT AU MENU DE LEURS ÉTABLISSEMENTS RESPECTIFS PENDANT TOUTE L'ANNÉE.**

COCKTAILS

MONTRÉAL Hôtel Sofitel Montréal Le Carré Doré
Pierrick Jallais – *Magie de l'érable et Douceur d'hiver*

AMUSE-BOUCHES

BAS-SAINT-LAURENT Auberge du Chemin Faisant Hughes Massey – *Parfait de mousse de foie de canard à la gelée d'érable*
CHARLEVOIX Les Viandes Biologiques de Charlevoix Damien Girard – *Saucisson sec aux canneberges et à l'érable et jarret de porc confit à l'érable*
GASPÉSIE Fumoir Monsieur Émile Alain Méthot – *Saumon fumé mariné à l'érable et aux épices*
LAURENTIDES Gaspior, Fermes St-Canut Alexandre Aubin – *Effiloché de porc en brioche, sauce à l'érable*

PLATS PRINCIPAUX

MONTRÉAL Restaurant Renoir, Hôtel Sofitel Montréal Le Carré Doré Olivier Perret – *Porc de St-Canut au Sortilège, homard poché à l'eau d'érable*
Restaurant Le Valois Thomas Gineis – *Pétoncles au crémeux de topinambour à l'érable et au vinaigre d'érable du PicBois*
OUTAOUAIS Restaurant L'Orée du Bois Jean-Claude Chartrand – *Poulet du mendigot parfumé aux feuilles d'érable et au Charles-Aimé Robert*
QUÉBEC Restaurant Panache, Auberge Saint-Antoine Louis Pacquelin – *Lapin de la ferme Besnier à l'érable et aux endives*
SAGUENAY – LAC-SAINT-JEAN Auberge des 21 Marcel Bouchard – *Saumon boucané, saveur boréale et beurre blanc à l'érable*

BOULANGERIE, PAINS VARIÉS

MONTÉRÉGIE L'Amour du Pain Michel Van Landschoot
MONTRÉAL Arhoma Jérôme Couture

FROMAGE

MONTÉRÉGIE Au Gré des Champs, fromagerie fine
Suzanne Dufresne – *Le Mischtan du Gré des Champs*

DESSERTS

MONTÉRÉGIE Ô gâteries! Jean-François Mertz – *Croustillant aux poires et son caramel à l'érable*
MONTÉRÉGIE Oui! Desserts Suzanne Cazalais – *Tiramisu à l'érable*
OUTAOUAIS Restaurant Aux Chantignoles, Fairmont Le Château Montebello Julien Barat – *Sortilège au cœur de l'érable*

GLACES

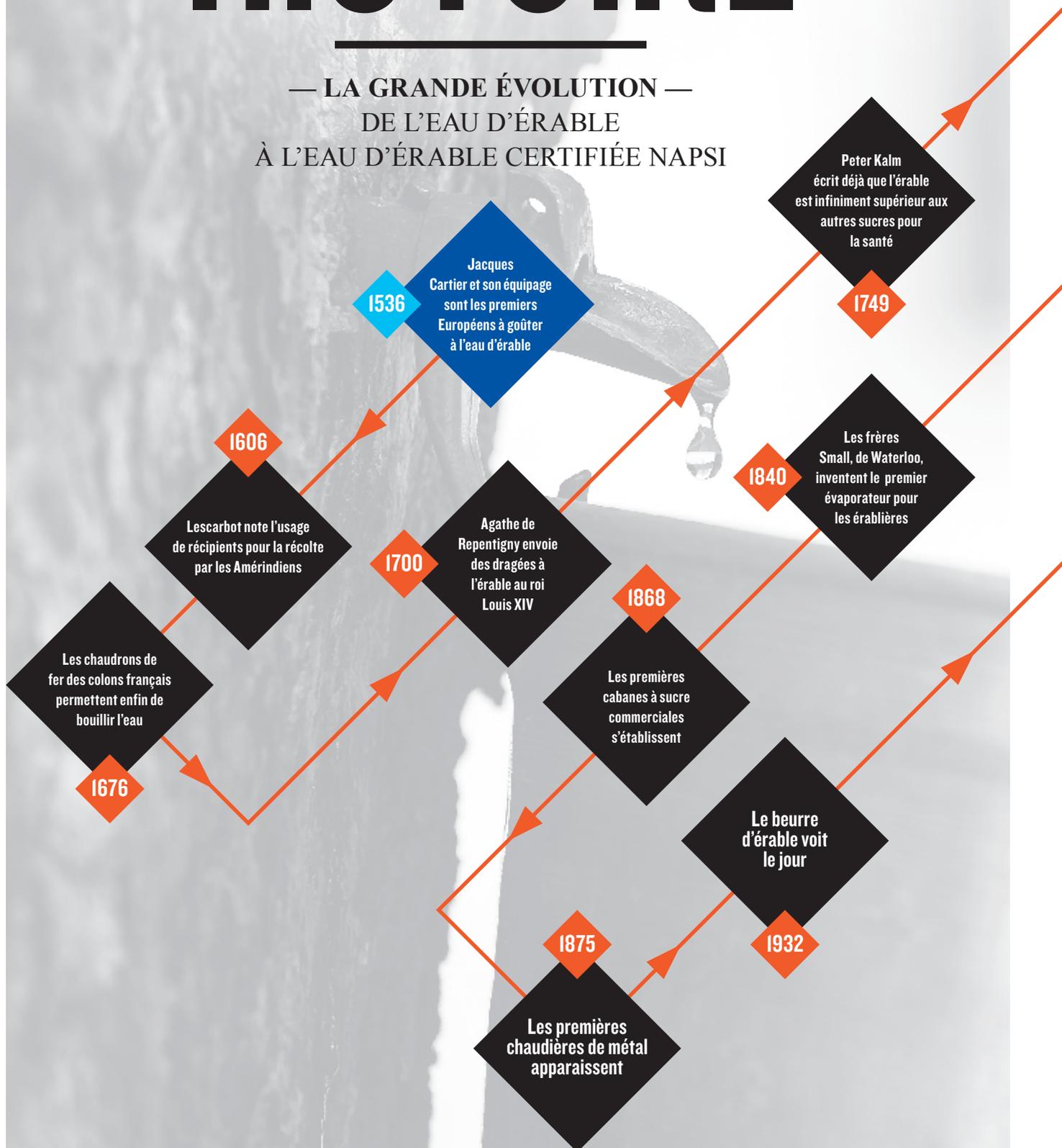
MONTRÉAL Havre-aux-Glaces Robert Lachapelle – *Macarons glacés au caramel brûlé à l'érable et nougatine au sirop d'érable, et demi-sphères au chocolat et sorbet d'érable arrosés au Sortilège*
Les Givrés Julien Lebus – *Gâteau givré à l'érable*

CHOCOLATS

MONTÉRÉGIE Christophe Morel chocolatier Christophe Morel – *Surprises de l'érable*
MONTRÉAL Bonneau chocolatier Yves Bonneau – *Lingot au Sortilège*

HISTOIRE

— LA GRANDE ÉVOLUTION — DE L'EAU D'ÉRABLE À L'EAU D'ÉRABLE CERTIFIÉE NAPSI



D'EAU



CERTIFIÉE
NAPSI

Naturelle
Authentique
Pure
Stérile
Intégrale

Les chalumeaux
en bois font leur
apparition

1810

L'avènement du
baril de métal permet
d'augmenter la
consommation du
sirop d'érable

1934

Les premières
conserves de sirop
arrivent en
épicerie

1951

La technique d'osmose
s'implante dans les
cabanes à sucre

1980

À la suite d'un
concours, le ministère
de l'Agriculture choisit
le dessin qui ornera
la conserve

1951

Les tubulures
font leur arrivée dans
les érablières

1970

Des molécules
bonnes pour la santé
sont découvertes
dans le sirop

2005

La découverte du
Quebecol, une molécule
propre au sirop, est
annoncée

2011

Le sirop
d'érable du Québec
est désormais exporté
dans plus de
50 pays

2006

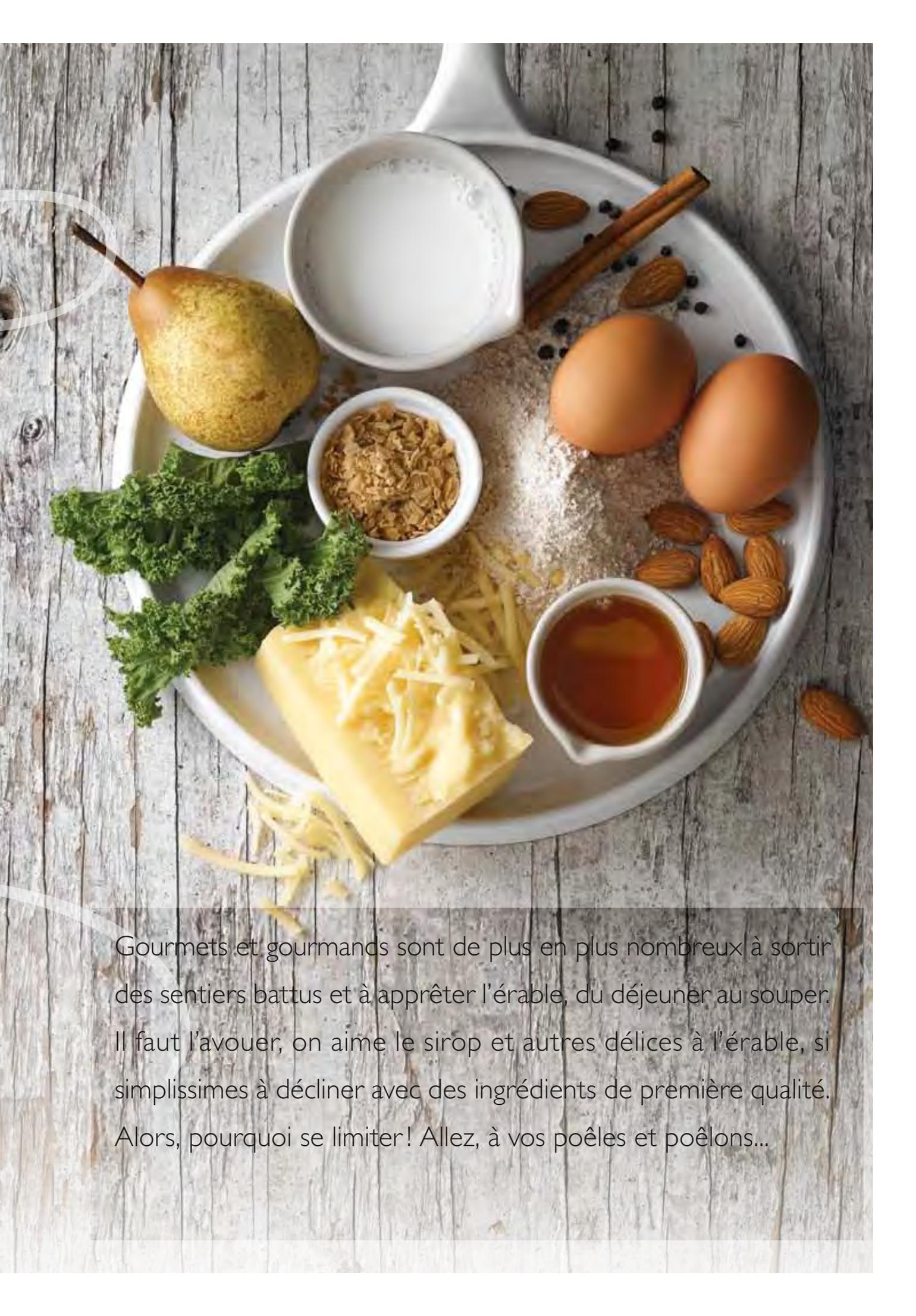
La boucle
est bouclée : l'eau
d'érable certifiée NAPSI
fait son entrée sur
le marché

2013



CRÊPES
ET
COMPAGNIE

MARIE BRETON
Diététiste



Gourmets et gourmands sont de plus en plus nombreux à sortir des sentiers battus et à apprêter l'érable, du déjeuner au souper. Il faut l'avouer, on aime le sirop et autres délices à l'érable, si simplissimes à décliner avec des ingrédients de première qualité. Alors, pourquoi se limiter! Allez, à vos poêles et poêlons...



LES CRÊPES À L'ÉRABLE

Ah, les crêpes! Peu de plats savent faire notre bonheur matin, midi ou soir, en version salée ou sucrée. Quand on y ajoute le bon goût de l'érable, aucun doute, le bonheur règne sur nos papilles!

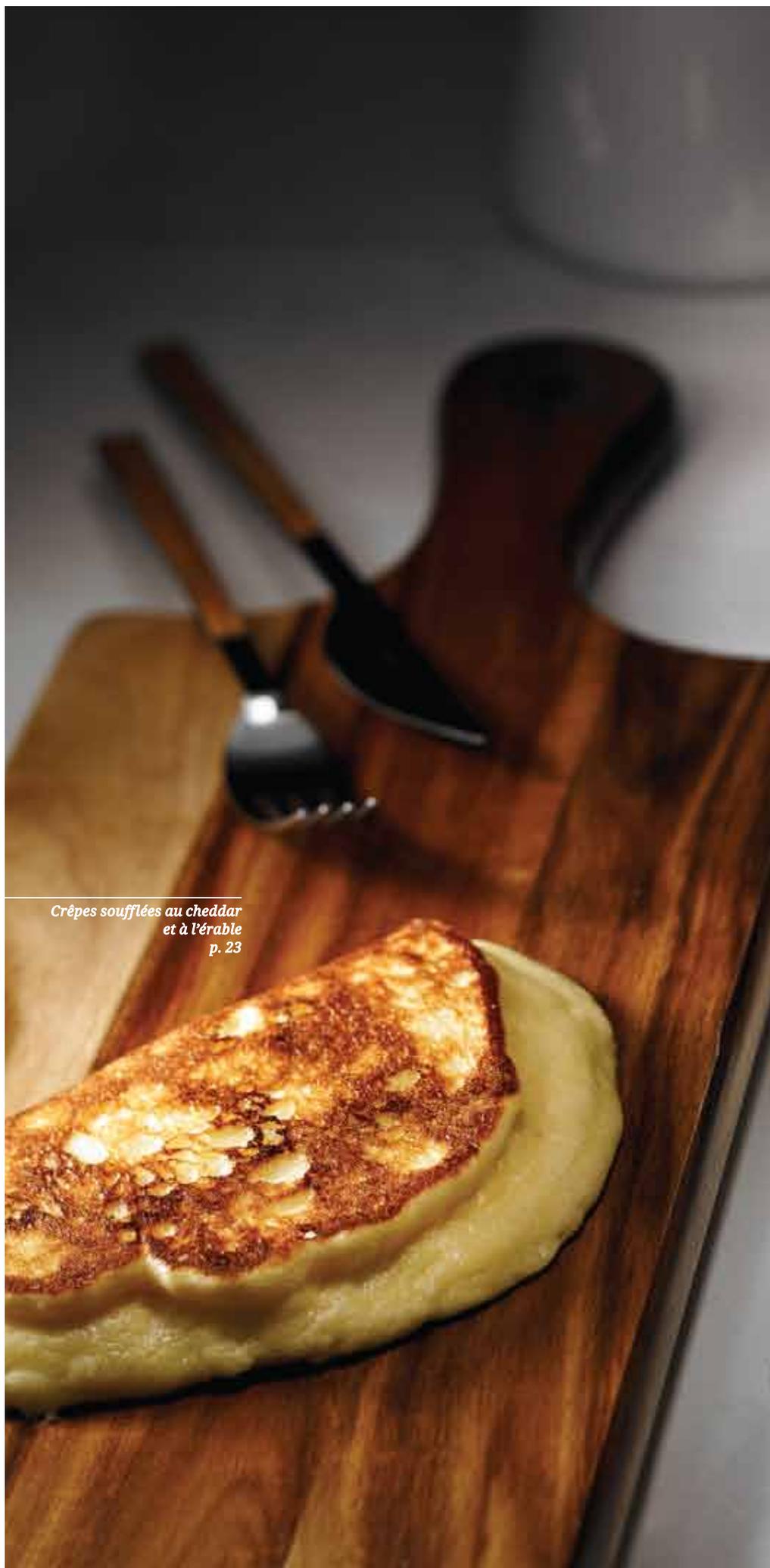
Naturel à 100%, le sirop d'érable ne contient ni colorant, ni arôme, ni agent de conservation. Sa teneur en manganèse, riboflavine, zinc, magnésium, calcium et potassium fait l'envie des autres agents sucrants, tout comme son amalgame impressionnant de polyphénols aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Mais il y a plus: la saveur de l'érable se marie à merveille à celle des fruits, légumes, céréales, laitages et autres produits sains souvent mal aimés. Une touche de sirop, de sucre ou de beurre d'érable rehausse le goût des aliments, ajoute une note festive aux plats de tous les jours et réinvente délicieusement les classiques. À preuve, ces savoureuses recettes de crêpes. Au kale et au quinoa, au cheddar d'ici, avec des farines entières, aux carottes ou aux poires, minces, soufflées ou garnies, les crêpes se déclinent désormais d'innombrables façons et toutes sont tout simplement... irrésistibles!

*Crêpes soufflées au cheddar
et à l'érable
p. 23*

À ESSAYER...

- Remplacer la moitié de la farine blanche de votre recette de crêpes préférée par de la farine d'avoine, de riz, de quinoa, d'amande ou de millet.
- Incorporer des bananes, des bleuets, du germe de blé ou des graines de chia ou de lin moulues à la pâte à cuire.
- Offrir un «gâteau» pour déjeuner en superposant plusieurs crêpes tartinées de beurre d'amandes, de coulis de fruit ou de yogourt.
- Garnir de béchamel, de fromage, de légumes, d'œufs durs ou de crevettes pour un repas nutritif.
- Préparer des minicrêpes fourrées de lait glacé, de petits fruits ou de compote à l'heure du dessert.
- Et, bien sûr, napper le tout de sirop ou de beurre d'érable ou saupoudrer de sucre du pays.



*Crêpes au kale
et au sirop d'érable
p. 23*





*Crêpes aux poires
et à l'érable*



*Crêpes aux carottes
et à l'érable*



Crêpes soufflées au cheddar et à l'érable

Temps de préparation: 10 min
Temps de cuisson: 15 min
Portions: 4

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 4 œufs, séparés
- 60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 1 pincée de sel fin
- 250 ml (1 tasse) de cheddar vieilli, râpé
- Sirop d'érable pour garnir, au goût

Chauffer le lait et le beurre dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec la farine et le sirop d'érable. Verser un peu de lait chaud pour réchauffer le mélange, puis combiner au lait dans la casserole et laisser cuire jusqu'à épaississement. Retirer du feu et réserver.

Au batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs avec la pincée de sel jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter au mélange de lait en même temps que le cheddar, en pliant le tout à la spatule.

Chauffer et beurrer une poêle antiadhésive à feu moyen. Verser une louche du mélange à crêpes et l'étendre. Laisser cuire la crêpe environ 45 secondes, plier la moitié de la crêpe sur elle-même et cuire encore 30 secondes. Répéter de façon à obtenir 4 crêpes.

Servir chaud avec du sirop d'érable.

Crêpes au kale et au sirop d'érable

Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 25 min
Portions: 8

- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 2 grosses feuilles de kale sans la tige centrale, hachées
- 4 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine de quinoa
- 1 pincée de sel

Chauffer le lait dans une casserole à feu moyen. Ajouter le kale, retirer du feu et laisser reposer 1 minute.

Verser le lait et le kale dans le mélangeur électrique, puis ajouter le reste des ingrédients. Mélanger environ 1 minute jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Badigeonner de beurre une poêle anti-adhésive d'environ 20 cm (8 po). Verser environ 60 ml (1/4 tasse) de pâte, l'étendre et faire dorer la crêpe des deux côtés. Transférer dans une assiette et couvrir de papier aluminium pour éviter qu'elle sèche. Répéter de façon à obtenir 8 crêpes.

Servir ces crêpes garnies de confit de canard effiloché, de laitue émincée, de menthe fraîche et de sauce BBQ maison ou du commerce.

Crêpes aux poires et à l'érable

Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 30 min
Portions: 10

- 4 poires, pelées, épépinées et coupées en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 4 œufs
- 250 ml (1 tasse) de lait, chaud
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes effilées

...
Dans une casserole, à feu moyen-élevé, cuire les poires dans le sirop d'érable jusqu'à réduction presque complète du sirop. Réserver.

Dans un mélangeur, combiner le reste des ingrédients, sauf les amandes, et bien mélanger. Ajouter les poires et actionner quelques petits coups. Verser la pâte dans un bol et incorporer les amandes effilées.

Préchauffer une poêle à crêpes anti-adhésive ou en fonte d'environ 20 cm (8 po) de diamètre à feu moyen. Badigeonner légèrement la poêle de beurre, y verser 60 ml (1/4 tasse) de pâte et l'étendre. Laisser cuire la crêpe environ 1 minute, la retourner et la laisser cuire 30 secondes.

Retirer la crêpe, réserver au chaud et bien nettoyer la poêle. Répéter afin d'obtenir 10 crêpes au total.

Servir chaud avec un ou plusieurs fromages.

Crêpes aux carottes et à l'érable

Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 20 min
Portions: 4

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier à pâtisserie
- 250 ml (1 tasse) de farine de kamut
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de sucre d'érable
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 4 œufs
- 250 ml (1 tasse) de carottes, râpées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre, fondu

Garniture

- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème, ramolli
- 1 sachet (environ 100 g) de flocons d'érable

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients dans le même ordre que la liste.

Préchauffer une poêle à crêpes anti-adhésive ou en fonte à feu moyen.

Badigeonner légèrement la poêle de beurre et cuire les crêpes une à une, à raison de 125 ml (1/2 tasse) de pâte par crêpe, soit un cercle d'environ 10 cm (4 po) pour chacune. Cuire de chaque côté environ 2 minutes.

Superposer les crêpes pour former un gâteau, en tartinant chaque crêpe de fromage à la crème et en saupoudrant de flocons d'érable, au goût.

10 FAITS, À PROPOS DE L'ÉRABLE

VOUS PENSEZ TOUT CONNAÎTRE DE L'ÉRABLE, CE BIJOU DE NOTRE TERROIR?
TESTEZ VOS CONNAISSANCES VITE FAIT.

1.

CHAQUE BARIL TU TESTERAS

Eh oui! au Québec, chaque baril de sirop passe un contrôle de qualité! Si, avant, la langue humaine était seule juge de la qualité d'un sirop, des appareils perfectionnés comme le Spectraeer servent aujourd'hui à le tester et à déterminer son grade.

2.

VIVE LE QUÉBEC... OL!

Découvert lors d'une récente étude, le Quebecol – nommé en l'honneur du Québec – est un polyphénol propre à l'érable qui se forme quand on fait bouillir l'eau d'érable pour obtenir du sirop. Il s'ajoute aux 63 autres polyphénols antioxydants de l'érable, dont 5 qui lui sont spécifiques.

3.

L'ÉRABLE, ON EN PARLE

Selon un sondage d'Influence Communication, le sirop d'érable arrive en tête des produits alimentaires québécois vantés dans les médias étrangers. Avec un poids médiatique de 19,68%, il devance largement la poutine et le bagel de Montréal.

4.

PRENEZ DU GRADE

Il existe cinq grades de sirop: extra-clair, clair, médium et ambré (destinés aux consommateurs) et industriel (destiné à la transformation). Règle générale, plus la saison avance, plus le sirop prend une couleur foncée et un goût prononcé.

5.

À TOUTES LES SAUCES?

Le sirop clair ou extra-clair est parfait dans les vinaigrettes et pour napper. Le médium a le chic pour la cuisson, la pâtisserie et les sauces. Quant au sirop ambré, c'est le choix des chefs à la recherche de sauces et de laques riches en saveurs.

6.

MIAM, L'UMAMI...

Découvert en 1908, l'umami (qui veut dire « goût savoureux » en japonais) est considéré le cinquième goût, après le salé, le sucré, l'acide et l'amer. Il stimulerait même certaines papilles bien précises. Parmi les aliments riches en umami, on compte le parmesan, la tomate, les champignons... et l'érable!

7.

40 POUR 1

Il faut en moyenne 40 litres, soit 9 gallons, d'eau d'érable pour obtenir un seul litre de précieux sirop.

8.

UN VRAI PRO

Votre conserve de sirop porte-t-elle la certification de qualité SIROPRO de la FPAQ? Créé en 2012, ce sceau vous assure que le sirop est authentique et pur, en plus de respecter les normes de saveur et de couleur. Exigez-le de votre producteur ou épicier.

9.

LE MONDE EST GOURMAND

Les Québécois ne sont pas les seuls à adorer l'érable. Environ 90% de tout le sirop produit par nos quelque 7 300 fermes acéricoles sont exportés vers plus de 50 pays. Les touristes font aussi leur part, puisque le sirop se hisse au premier rang des cadeaux rapportés dans leurs bagages.

10.

EAU DE GAMME

Rien de mieux pour combler la soif qu'un bon verre d'eau d'érable certifiée NAPS, naturelle et pure à 100%. Légèrement sucrée, elle ne contient que 6 g de glucides ou 25 calories par 250 ml. Vendue en épicerie, en format Tetra Pak pratique et durable.

1, 2, 3... TCHIN!

COMMENT CONCOCTER UN COCKTAIL ORIGINAL QUI SURPRENDRA VOS PAPILLES COMME VOS INVITÉS ? EN SUIVANT LA RÈGLE DE 3, BIEN SÛR ! PRENEZ 3 CRÉATIFS QUE L'ÉRABLE INSPIRE. DEMANDEZ-LEUR D'ATTEINDRE LA PERFECTION EN 3 INGRÉDIENTS, PAS PLUS. MÉLANGEZ LE TOUT EN 2 TEMPS, 3 ÉTAPES. SERVEZ, SIROTEZ... RELAXEZ.

AJOUTEZ DU GOÛT, PAS JUSTE DE L'EAU !

Naturelle et pure à 100%, l'eau d'érable est tirée au printemps à même les érables à sucre du Québec, qui lui confèrent son goût frais et légèrement sucré. Elle représente d'ailleurs un véritable cocktail bio-actif de 46 composés nutritifs nécessaires à la vie de l'arbre. Assurez-vous de toujours choisir une eau d'érable certifiée NAPSİ, dont l'origine et l'authenticité sont garanties par les producteurs acéricoles d'ici.



LE LAB, COMPTOIR À COCKTAILS – MONTRÉAL
MIXOLOGUE **Fabian Mallard**

L'ÉRABLE ÉPICÉ



INGRÉDIENTS

1 oz (30 ml) de sirop Gingembre Infernal du Lab*
2 oz (55 ml) de gin Pıger Henricus
3 oz (85 ml) d'eau d'érable certifiée NAPSİ

MÉTHODE

1. Déposer quelques glaçons dans un verre de type Old Fashion.
2. Verser les ingrédients.
3. Garnir d'une rondelle de citron vert.

* En vente au Marché des Saveurs et à l'épicerie La Vieille Europe, à Montréal, ou sur alambika.ca

2

SOFITEL MONTRÉAL LE CARRÉ DORÉ – MONTRÉAL
MIXOLOGUE **Pierrick Jallais**

VERGER D'HIVER



INGRÉDIENTS

- 1 oz (30 ml) de gin Piger Henricus
- 2 oz (55 ml) de cidre de glace Neige, Récolte d'hiver
- 3 oz (85 ml) d'eau d'érable certifiée NAPSİ avec un zeste de pomme verte

MÉTHODE

1. Combiner l'eau d'érable et le zeste de pomme dans un moule à glaçons rond, puis congeler.
2. Mélanger le gin et le cidre de glace dans un shaker. Verser sur le glaçon d'eau d'érable dans un verre à martini.
3. Siroter doucement pour que, en fondant, l'eau d'érable ajoute sa touche onctueuse à votre cocktail.

3

RESTAURANT PANACHE, AUBERGE SAINT-ANTOINE – QUÉBEC
MIXOLOGUE **Charles Lacroix**

BULLES DE QUÉBEC



INGRÉDIENTS

- 1 oz (30 ml) de vodka Cîroc aromatisée à la pêche
- 2 oz (55 ml) d'eau d'érable certifiée NAPSİ
- 3 oz (85 ml) de mousseux

MÉTHODE

1. Dans un shaker, mélanger la vodka et l'eau d'érable. Filtrer dans un verre.
2. Ajouter le mousseux.
3. Garnir d'une cerise de terre, de bleuets et de flocons d'érable.



À TABLE AVEC LES CRÉATIFS DE L'ÉRABLE

ALLONS BOIRE ET MANGER!

De Montebello à Baie-Saint-Paul, de Montréal à Havre-aux-Maisons,
célébrons la créativité de nos 100 chefs cuisiniers et artisans culinaires.

DÉCOUVREZ NOS ADRESSES GOURMANDES SUR

creatifsdelerable.ca

LES PRODUCTEURS ACÉRIQUES DU QUÉBEC VOUS INVITENT À DÉGUSTER L'ÉRABLE AUTREMENT



QU'ILS SOIENT CHEFS, BOULANGERS, PÂTISSIERS, BRASSEURS, VIGNERONS, GLACIERS OU TRAITEURS, NOS CRÉATIFS DE L'ÉRABLE ATTIRENT TOURISTES ET GOURMANDS VERS LES ROUTES DU QUÉBEC, ÉTÉ COMME HIVER. AU-DELÀ DE LEUR INSPIRATION ÉPOUSTOUFLANTE – QUI LEUR A VALU D'ÊTRE SÉLECTIONNÉS POUR NOTRE CUVÉE DE CRÉATIFS 2015 –, TOUS ONT UN POINT EN COMMUN : ILS VÈNÈRENT LE BON GOÛT DE L'ÉRABLE. À VOUS MAINTENANT DE LES DÉCOUVRIR ET D'EN PROFITER POUR VISITER LEUR COIN DE PAYS...

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Pays d'eau et de forêt

100+ POURVOIRIES POUR LA CHASSE ET LA PÊCHE **120 M** PROFONDEUR MOYENNE DU LAC TÉMISCAMINGUE **3** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À DÉGUSTER** LA MEILLEURE EAU DU MONDE, À AMOS **À VISITER** LA ROUTE DU TERROIR DE LA MOTTE ET LA FOIRE GOURMANDE À VILLE-MARIE

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

Le fleuve dans votre assiette

114 VILLES ET VILLAGES PITTORESQUES **2** RÉSERVES INDIENNES **3** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À PARCOURIR** LA ROUTE VERTÉ LONGEANT LE FLEUVE (239 KM) **À VISITER** KAMOURASKA ET LE CANYON DES PORTES DE L'ENFER

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

Au cœur du pittoresque

3 ROUTES TOURISTIQUES BALISÉES **193 KM** DE RANDONNÉES EN MONTAGNE **27** VIGNOBLES OUVERTS AU PUBLIC **6** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LA ROUTE DES VINS ET LES CHAMPS DE LAVANDE

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

Oui! Desserts

3819, rue Principale, Dunham
T 579 488-8882
ouidesserts.ca

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*Le château fort de l'érable*

1 MRC APPELÉE L'ÉRABLE 1 ROUTE DES ANTIQUAIRES 5 THÉÂTRES D'ÉTÉ 4 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LE FESTIVAL DE L'ÉRABLE DE PLESSISVILLE ET LA RÉCOLTE DE LA CANNEBERGE CHAQUE AUTOMNE

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

Toque et Tablier

1480, J.-B. Michaud, Drummondville
T 450 518-1103
toqueettablier.ca

CHARLEVOIX*Entre fleuve et montagne*

1^{RE} RÉSERVE MONDIALE DE LA BIOSPHÈRE DE L'UNESCO 770 M POUR ATTEINDRE LE SOMMET DU MASSIF DE CHARLEVOIX 1 APPELLATION CONTRÔLÉE POUR SON AGNEAU 4 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LES ÉBOULEMENTS ET LES CROISIÈRES AUX BALEINES À TADOUSSAC

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*Patrimoine et nature*

5 MOULINS CENTENAIRES 2 550 KM DE SENTIERS QUAD-VTT 600 000 OIES BLANCHES S'Y ARRÊTENT CHAQUE ANNÉE 4 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** L'ÎLE AUX GRUES ET 5 DES PLUS BEAUX VILLAGES DU QUÉBEC

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

Le Vieux Grenier

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



GASPÉSIE

Havre de paix et de pêche

6 REFUGES FAUNIQUES **3^E** RANG DES PLUS BELLES DESTINATIONS SELON LE NATIONAL GEOGRAPHIC **11 714 KM** DE SUPERFICIE SCULPTÉE PAR LA MER ET LE VENT **2** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LE ROCHER PERCÉ ET LES JARDINS DE MÉTIS

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

L'archipel au bout du monde

8 ÎLES SOUS LE VENT **300 KM** DE PLAGES **713** NAUFRAGES SUR SES CÔTES **2** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LE SENTIER MARITIME EN KAYAK DE MER ET LE CONCOURS DES CHÂTEAUX DE SABLE EN AOÛT

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

De bouffe et de plein air

1 RÉSERVE DE LA BIOSPHERE LAC-SAINT-PIERRE **9 KM** DE PATINOIRE SUR LA RIVIÈRE L'ASSOMPTION **72** ARRÊTS GOURMANDS **4** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** FESTIVAL DE MUSIQUE CLASSIQUE DE LANAUDIÈRE ET LE PARC DU MONT-TREMBLANT

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

205, Louis-Bazinet, Joliette
T 450 758-7371
vinderable.com

LAURENTIDES

Un sommet d'activités pour la famille

24 VERGERS D'AUTOCUEILLETTE **12** STATIONS DE SKI **232 KM** DE SENTIERS SUIVANT LE P'TIT TRAIN DU NORD **4** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LE CHEMIN DU TERROIR ET LE PARC DU MONT-TREMBLANT

Boulangerie Pagé et Les Moulins La Fayette

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

Gaspor, Fermes St-Canut

215, boul. Maisonneuve, Saint-Jérôme
T 450 504-8443
gaspor.com

Pâtisserie Dagobert

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

Restaurant Au Petit Poucet

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

LAVAL

La nature en ville

1 ROUTE DES FLEURS **8** FERMES ET VERGERS POUR L'AUTOCUEILLETTE **3^E** VILLE EN IMPORTANCE AU QUÉBEC **2** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LE REFUGE FAUNIQUE DE LA RIVIÈRE-DES-MILLE-ÎLES ET LE CHÂTEAU-VIGNOBLE TAILLEFER-LAFON

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
mariusetfanny.com

MAURICIE

De découvertes en plaisirs

2 500 KM DE SENTIERS DE MOTONEIGE **17 500** PLANS D'EAU **27** FESTIVALS EN TOUS GENRES **2** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** CIRCUIT PÉDESTRE DU VIEUX TROIS-RIVIÈRES ET SAINT-ÉLIE-DE-CAXTON POUR LES FANS DE FRED PELLERIN

Chez Jacob

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

Le Baluchon, Éco-villégiature

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

MONTÉRÉGIE

Le jardin du Québec

14 CIDRERIES **600 KM** DE PISTES CYCLABLES **1** INTERNATIONAL DE MONTGOLFÈRES **18** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** WEEK-ENDS GOURMANDS DE ROUGEMONT ET FORT LENNOX À SAINT-PAUL-DE-L'ÎLE-AUX-NOIX

Auberge des Gallant, restaurant et spa

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

Au Gré des Champs, fromagerie fine

400, rang Saint-Édouard, Saint-Jean-sur-Richelieu
T 450 346-8732
augredeschamps.com

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

1275, rue Gay-Lussac, Boucherville
T 450 857-1040
morelchocolatier.com

Crème glacée du terroir Hudson

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

Hôtel Rive Gauche, Refuge Urbain

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

MONTÉRÉGIE (suite)**L'Amour du Pain**

393, rue Samuel-De Champlain, Boucherville
T 450 655-6611
lamourdupain.com

Le Garde-Manger de François

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

Les Gourmandises du Roi

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

Le Tire-Bouchon

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

L'heure du thé

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

Magasin Général Upton

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

Ô pâtisseries!

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

Pâtisserie Rolland

170, rue Saint-Charles Ouest, Longueuil
T 450 674-4450
patisserierolland.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 450 655-9966
hotelmortagne.com

Saucisserie William J. Walter

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

MONTRÉAL*La ville aux mille attraits*

1^{RE} VILLE FRANCOPHONE EN AMÉRIQUE **80+** COMMUNAUTÉS CULTURELLES **4 525** RESTAURANTS POUR TOUS LES GOÛTS **22** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** LE VIEUX-MONTRÉAL ET LE FESTIVAL MONTRÉAL EN LUMIÈRE

Arhoma

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

Bistro Cocagne

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

Boulangier

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

Boulangerie Première Moisson

189, boulevard Hardwood, Vaudreuil-Dorion
T 450 455-2827
premieremoisson.com

Boutique Espace Europea

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

Brit & Chips

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

Chez L'Épicier

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

Chocolaterie Bonneau

69, rue Fleury Ouest, Montréal
T 514 419-7892
chocolateriebonneau.ca

Chocolats Privilège

1225, rue de Condé, Montréal
T 514 935-8887
chocolatsprivilege.com

Épicerie Latina

185, rue Saint-Viateur Ouest, Montréal
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, Montréal
T 514 387-0201
lamaisondesdesserts.com

Le LAB, comptoir à cocktails

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

Le Valois

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

Les Givrés

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

Portus Calle

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

Restaurant Bon Blé Riz

1437, boulevard Saint-Laurent, Montréal
T 514 844-1447

Restaurant Carte Blanche

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

Restaurant**Chez Ma Grosse Truie Chérie**

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

Restaurant Renoir, Hôtel Sofitel Montréal Le Carré Doré

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

Robert Alexis traiteur

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

Tandem

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

OUTAOUAIS*De la capitale à la campagne*

4 PARCS AÉRIENS | PLUS VIEILLE CAVERNE DU BOUCLIER CANADIEN **2 000 KM** DE CIRCUITS POUR LE CANOT-CAMPING **4** CRÉATIFS DE L'ÉRABLE **À VISITER** PARCOURS OUTAOUAIS GOURMET ET MUSÉE CANADIEN DE L'HISTOIRE

La Confiserie 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

Restaurant L'Orée du Bois
15, chemin Kingsmere, Chelsea
T 819 827-0332
oreeduboisrestaurant.com

**Restaurant Aux Chantignoles,
Fairmont Le Château Montebello**
392, rue Notre-Dame, Montebello
T 819 423-6341
fairmont.com/montebello

QUÉBEC

Un décor chargé d'histoire

1985 ANNÉE D'ENTRÉE AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO | **CARNAVAL DE QUÉBEC** | **162 000 TOURISTES LA VISITENT EN CROISIÈRE CHAQUE ANNÉE** | **13 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE** | **À VISITER LE VIEUX-QUÉBEC ET L'ÎLE D'ORLÉANS**

Auberge Aux Quatre Délices
1208, route 138, Neuville
T 418 909-0604
aux4delices.com

Chez Boulay Bistro
1110, rue Saint-Jean, Québec
T 418 380-8166
chezboulay.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 418 847-2222
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
mapledelights.com

Portobello, traiteur créatif et boutique gourmande
336, chemin du Hibou, 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

Le royaume du bleuets

3 ZOOS ET CENTRES D'OBSERVATION DE LA FAUNE | **1 245 KM² OCCUPÉS PAR UN PARC MARIN** | **1 VÉLOROUTE DES BLEUETS SUR PLUS DE 256 KM** | **3 CRÉATIFS DE L'ÉRABLE** | **À VISITER VILLAGE HISTORIQUE DE VAL-JALBERT ET LE FJORD DU SAGUENAY**

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
bistolavieillegarde.com



FÉLICITATIONS AUX LAURÉATS DU CONCOURS LES CRÉATIFS DE L'ÉRABLE 2014 POUR LEUR CRÉATION INÉDITE ET ORIGINALE D'UN PLAT ET D'UN COCKTAIL PARFUMÉS AUX ALCOOLS À L'ÉRABLE DU QUÉBEC

– Grand prix –

Jean-Claude Chartrand
Restaurant L'Orée du Bois, Chelsea
Poulet du mendigot parfumé aux feuilles d'érable et au Charles-Aimé Robert

– Mention spéciale –

Pierrick Jallais
Hôtel Sofitel, Montréal Le Carré Doré
Cocktail Magie de l'érable



MARTIN PICARD

Chef et propriétaire
Restaurant Au Pied de Cochon
Cabane Au Pied de Cochon

LA MAGIE DE L'ÉRABLE

Sept saisons se sont écoulées depuis l'achat de la Cabane Au Pied de Cochon. Et lorsque je m'y arrête, j'ai l'impression d'en savoir moins sur le sirop aujourd'hui qu'au début de cette aventure. Plus on en sait sur l'acériculture, plus on comprend et accepte que l'on capte seulement une infime partie de cet univers complexe. L'acériculture est un domaine scientifique, biologique, technologique, sociologique, gastronomique et plus encore...

Le sirop d'érable est l'un des seuls produits que je connaisse qui nous accompagne depuis les débuts de la colonisation et auquel nous puissions nous identifier ainsi, car on le retrouve sur une très petite partie de la surface du globe. Il marque aussi le territoire de nos ancêtres et celui des générations futures.

Je crois fermement que le sirop d'érable doit demeurer un produit populaire et qu'il ne doit pas être perçu comme étant exclusif, car ce serait le dénaturer. Là est tout le défi.

Abondant par nature, il faut qu'il le reste pour qu'on puisse toujours en manger à volonté avec nos crêpes, sans retenue. Le jour où on commencera à le quantifier dans nos assiettes, je crois qu'on aura perdu une partie de sa nature intrinsèque, de ses racines, et un peu de nous-mêmes par la même occasion!

C'est en Espagne où j'ai compris que je voulais une cabane à sucre. J'étais dans un petit village, dans un restaurant tellement petit que je ne m'en rappelle presque plus. Et c'est là que la magie a opéré pour la première fois.

Il y avait un baril d'huile d'olive dans la cuisine ouverte. Sous mes yeux, la cuisinière versait l'huile du baril dans un pichet et ce pichet rempli d'huile d'olive servait à cuisiner. Elle a poêlé des crevettes et des chorizos dans cette huile – je devrais plutôt dire qu'elle les a noyés dans l'huile. La grande quantité d'huile qu'elle a utilisée m'a presque choqué et j'ai vraiment douté du résultat. Ensuite, elle nous a fait une salade toute simple, toujours avec la même huile. Cependant, elle en a mis juste un filet, tout comme vous et moi l'aurions fait. Et comme si j'étais à la maison, elle m'a servi le plat de la même façon que l'aurait fait ma mère, avec un semblant d'indifférence mêlé à la tendresse du quotidien.

Et là, j'ai goûté et j'ai compris : c'était parfait. Ce plat était rempli de justesse et honorait sa simplicité, sa complexité. Un moment qui marque, que l'on assoit confortablement dans un lieu, dans le temps.

L'huile d'olive est un produit d'exception. Pour la commercialisation, on a inventé les huiles de cuisson, les huiles de finition et les huiles de je ne sais quoi d'autre vendues en très petit ou trop grand format, dans des contenants de toutes sortes. Mais à la base, il n'y a qu'une sorte d'huile d'olive, qu'on l'utilise à profusion ou non, pour la cuisson ou pour la finition. C'est le privilège qui vient avec l'abondance, l'accessibilité, la proximité d'un produit puisé à même son terroir. Cette liberté d'utiliser un des produits les plus prisés au monde sans aucune restriction m'a frappé et m'a tout de suite fait penser à notre sirop d'érable, à notre terroir.

Ça nous a pris plus d'un an avant de trouver la Cabane Au Pied de Cochon. Assez de temps pour remettre en question la faisabilité d'un tel projet. Et plus le temps avançait, plus je sentais dans mes tripes que je voulais vivre cette expérience, et tout ça parce qu'un jour, j'ai mangé dans un petit resto en Espagne. Mes deux grands-pères ont été agriculteurs et ils ont eu à eux deux plus de 140 petits-enfants. Mais je suis le seul à avoir acheté une terre sur le tard et à être devenu en partie agriculteur.

Grâce à ce voyage en Espagne, grâce au sirop d'érable, j'ai découvert en moi des gènes en dormance qui ne demandaient qu'à vivre cette expérience d'habitant, «habitant» dans le sens le plus noble qui soit.

Nous avons aujourd'hui dans l'évaporateur un baril de sirop d'érable, et de ce baril nous versons le sirop d'érable dans un pichet, et ce pichet rempli de sirop d'érable sert à cuisiner et à perpétuer ce bonheur.

Tout ce qu'on fait a sa petite histoire. Celle-là, je la trouvais simple et remplie de sens.

Salut!



**VOUS AVEZ
LE GOÛT DE CUISINER
AUTREMENT ?
L'ÉRABLE N'A PAS FINI
DE VOUS ÉTONNER.**

Recettes de tous les jours ou recettes des grands jours des Créatifs de l'érable, nous en avons plus de 450 qui n'attendent qu'à être consultées, cuisinées et aimées sur nos plateformes Web :

siropcool.ca pour les tout-petits,
propulséparlanature.ca pour performer, et
jaimelerable.ca, votre référence 100% érable.



**LES PRODUITS
D'ÉRABLE DU
QUÉBEC**

