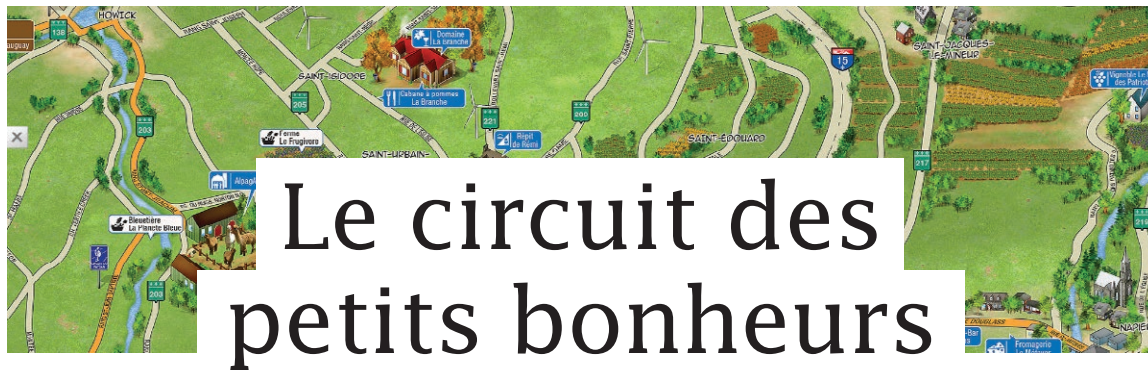


# À table!



## Le circuit des petits bonheurs

**B**istro-boutique Aux 3 chocolats, à Saint-Rémi; Le Lavandou, à Franklin; Alpagas des Hauts Vents, à Havelock; resto-pub irlandais Witsend, à Hemmingford; parc éolien et cidrerie, à Saint-Isidore-de-Laprairie: ce ne sont là que quelques-uns des petits bonheurs dont le Circuit du Paysan fourmille. Parmi les cinq nouveautés gourmandes, les visiteurs aimeront goûter les pains du jour et les pâtisseries de la Boulangerie Chartrand, à Saint-Antoine-Abbé, et les produits fins de la boutique Canard et Cie, à Saint-Louis-de-Gonzague, où des tables extérieures

invitent à manger en saison. Ils voudront aussi s'arrêter à Miel nature, à Beauharnois. Couvrant l'ensemble de la partie ouest de la Montérégie, cette route gourmande s'étire sur 194 kilomètres. Tout au long, on y découvre des vignobles, cidreries, fermes d'élevage, restaurants, cafés, fromageries, boucheries, charcuteries ainsi que des attraits culturels, artisans et artistes. Le trajet est signalisé et un logo identifie les sites membres du Circuit. Pensez à apporter une glacière, vous en aurez sûrement besoin pour rapporter des délices! Info: [lecircuitdupaysan.com](http://lecircuitdupaysan.com). ■

## C'est l'été, mangeons Québec!

**A**sperges, betteraves, maïs, tomates, alouette! Ce n'est un secret pour personne, le Québec regorge de fruits et de légumes. Pour nous inciter à acheter des produits frais de chez nous plutôt que des denrées importées, l'Association des producteurs maraîchers du Québec (APMQ) renouvelle sa campagne Grands Crus. Dans un visuel simple et épuré, les fruits et légumes d'ici sont présentés portant la mention Grands Crus. Des produits frais et savoureux, beaux et bons à croquer!

Rappelons-nous que choisir des produits du Québec, c'est encourager l'économie locale, réduire les intermédiaires et ainsi alléger notre facture d'épicerie. Le calendrier des récoltes et de nombreuses recettes sont proposés sur le site [mangezquebec.com](http://mangezquebec.com). ■



## Gourmands aventuriers

**L**a nutritionniste Julie Aubé est motivée par le plaisir de bien manger. Non seulement bien manger des aliments savoureux et nutritifs mais aussi privilégier des aliments locaux, préparés artisanalement par des gens passionnés. Voilà pourquoi l'agrotourisme et le tourisme gourmand «prennent une place de plus en plus importante dans mon discours de nutritionniste gourmande», écrit l'auteure en introduction de son livre *Prenez le champ!*



Elle y propose 21 escapades agrotouristiques gourmandes réalisables en une ou deux journées dans neuf régions du Québec, dont les Cantons-de-l'Est et Lanaudière. Si, comme elle le précise, ce guide n'est pas exhaustif, il n'en donne pas moins l'envie de prendre la route pour rencontrer des producteurs passionnés, découvrir leurs appétissants produits et se laisser émerveiller par la beauté des lieux.

Julie Aubé rappelle également les règles d'or de ce type de tourisme et l'essentiel dont l'agrotouriste doit se munir pour profiter au maximum de ces escapades. Éd. de l'Homme, 288 p., 29,95 \$. ■

LA RÉSIDENCE



Retirement Concepts

## Manoir De Casson

«Au cœur de vos besoins en offrant un service 5 étoiles»

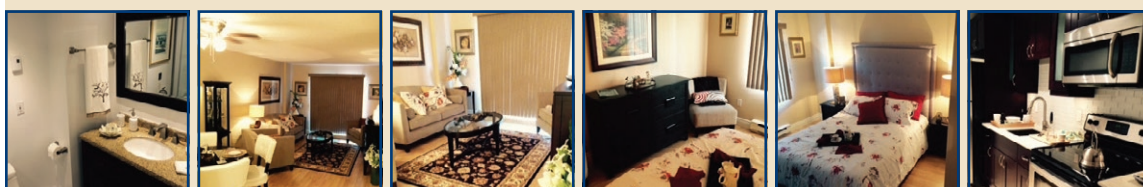
**LE MANOIR DE CASSON A FÊTÉ SON 25<sup>e</sup> anniversaire**  
de services de haute qualité auprès de ses résidents et résidentes.

**UNE ÉQUIPE DÉVOUÉE ET ATTENTIONNÉE VOUS ACCUEILLERA LORS DE SES PORTES OUVERTES les 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30 et 31 juillet et 6, 7, 13, 14, 20 et 21 août 2016 de 9h30 à 16h30**

**VENEZ DÉCOUVRIR CHAQUE JOUR LES RÉCENTES RÉNOVATIONS DES APPARTEMENTS ET DES ESPACES COMMUNS. BÉNÉFICIEZ DE NOS RABAIS (JUSQU'À 3000 \$ EN SERVICES) SUR SIGNATURE AVANT LE 1<sup>er</sup> AOÛT**



**LA QUALITÉ DE NOS REPAS VOUS CONVAINCRA LORS DE VOTRE VISITE (RÉSERVATION REQUISE)**



775, Muir, Saint-Laurent (Québec) H4L 5H1  
**Tél. : 514 748-1396**  
[www.retirementconcepts.com](http://www.retirementconcepts.com)

[gdufresne@retirementconcepts.com](mailto:gdufresne@retirementconcepts.com)  
[mhudon@retirementconcepts.com](mailto:mhudon@retirementconcepts.com)  
[smorariu@retirementconcepts.com](mailto:smorariu@retirementconcepts.com)

**RÉSIDENCE SÉCURITAIRE RÉCEMMENT CERTIFIÉE PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ**