

Julie Aubé – Prenez le champ!

Escapades gourmandes sur les routes du Québec

Nutritionniste passionnée d'alimentation et d'agrotourisme, Julie Aubé propose 21 escapades gourmandes sur les routes du Québec dans *Prenez le champ!*, un livre qui invite les curieux et les gourmands de tous les âges à se laisser séduire par les savoureux trésors du terroir québécois.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Le Journal de Québec

Dans son livre, Julie Aubé explore les neuf régions du Québec qui se trouvent le plus près des centres urbains de Montréal et de Québec. Chaque parcours d'une journée ou d'un week-end qu'elle propose est articulé autour de portraits de producteurs «coups de cœur».

En Outaouais, dans les Basses-Laurentides, dans la région de Charlevoix ou de Chaudière-Appalaches, tout comme dans l'Estrie et la Montérégie, elle propose de partir à la découverte des saveurs locales, de rencontrer des producteurs dont le savoir-faire est unique, de faire un pique-nique dans des lieux enchanteurs et de s'inspirer des récoltes saisonnières pour cuisiner à partir de produits locaux, frais et savoureux.

Autour de Yamachiche, en Mauricie, Julie propose de découvrir le Domaine & vins Gélinas, Passion Lavande, le marché public de Yamachiche, les jardins Dugré, la boulangerie Guay et la ferme Le Crépuscule, par exemple. Dans Charlevoix, elle fait découvrir La ferme basque, Les viandes biologiques de Charlevoix, la laiterie Charlevoix, la microbrasserie Charlevoix, la maison d'affinage Maurice Dufour, la ferme L'Oiseau bleu et Les jardins du centre.

LE MICRO AUX PRODUCTEURS

«Il y a un intérêt pour l'agrotourisme au Québec en ce moment. Il y a une tendance: les gens se posent de plus en plus de questions sur ce qu'ils mangent, et ça paraît», explique Julie Aubé en entrevue. Elle souhaitait passer le micro aux producteurs. «Je fais de l'agrotourisme depuis toujours. Je suis une dure de dure: j'adore aller à la ferme, j'adore aller à la campagne. C'est une activité que j'aime faire,

comme grande gourmande. Ramener plein de victuailles fraîches à la maison, j'adore ça.»

À force de faire ces visites, elle s'est rendu compte que les producteurs avaient beaucoup de choses intéressantes à raconter. «Ils ont une belle philosophie sur la production alimentaire, sur l'agriculture, sur la terre, sur l'environnement. Ils ont des paroles sages, des paroles d'expérience. Ils ont des choses à dire et ils ont beaucoup moins souvent le micro que les chefs, par exemple, en cette époque de *foodies*.»

ASPECT TRÈS HUMAIN

L'idée était donc d'offrir une tribune à ces producteurs en faisant des portraits avec un aspect très humain. «Je veux dire aux gens qui produisent nos aliments, associer des visages, des histoires, des paysages. Avec *Prenez le champ!*, on en fait la lecture peut-être chez nous, entre deux activités, mais ça donne le goût aux gens de prendre le champ à leur tour et d'aller eux-mêmes associer histoires, paysages et visages à leurs aliments.»

De son point de vue de nutritionniste, elle se retrouve moins dans le discours sur les calories et les nutriments et trouve important de montrer que des nutritionnistes peuvent faire autre chose.

«On peut aussi parler du plaisir de cuisiner et de bien manger. C'est important de parler de manière positive plutôt que restrictive et culpabilisante par rapport à l'alimentation. Bien manger, au-delà des saveurs et des éléments nutritifs, c'est aussi réfléchir à son alimentation: d'où ça vient, par qui c'est produit, comment c'est produit. Pour moi, ça fait partie de la définition de bien manger.»

Julie Aubé est titulaire d'un baccalauréat en nutrition, formatrice, conférencière et chroniqueuse.



PHOTO COURTOISIE, MARIE DES NEIGES MAGNAN



Julie Aubé

Prenez le champ!

Les Éditions de l'Homme

288 pages

EXTRAIT

«L'agrotourisme et le tourisme gourmand ont cela de formidable: ils nous outillent et contribuent, de façon fort savoureuse, à faire de nous des mangeurs curieux, sensibles et responsables. Voilà pourquoi ils prennent une place de plus en plus importante dans mon discours de nutritionniste gourmande! Et pas besoin d'attendre les vacances et les longs week-ends pour prendre le champ! À preuve, les 21 escapades que je vous propose dans ce guide sont réalisables en une ou deux journées au départ des principaux centres urbains de Montréal ou de Québec.»

– Julie Aubé, *Prenez le champ!*