JULIE AUBÉ

# Prenez le champ!

21 escapades gourmandes
sur les routes du Québec

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Prenez le
champ!

Édition : Émilie Mongrain
Design graphique, cartographie
et illustrations : Christine Hébert
Infographie : Johanne Lemay
et Chantal Landry
Traitement des images : Johanne Lemay
Correction : Lucie Desaulniers

Toutes les photos sont de Mathieu Dupuis
à l'exception de celles-ci :
p. 58 © Ferme biologique Picardier ;
p. 90 © Julie Aubé ; p. 107 © La Courgerie,
p. 113, 134 (bg), 136, 137, 251, 257, 261 (b)
© Shutterstock ; p. 155 (h) © Cassis Monna & Filles ;
p. 188-193 © Cassis et Mélisse ;
p. 210-211, 248-250 © François Couture ;
p. 224-225 © Stéphanie Pelletier.

Données de catalogage disponibles
auprès de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

03-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4434-2

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada | Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

# Avant-propos

Les agriculteurs, les producteurs et les artisans gourmands ont un contact privilégié avec la terre et les aliments. Leur engagement à proposer de bons produits va au-delà du gagne-pain : c'est une passion, un style de vie. Ces femmes et ces hommes développent des réflexions uniques, éclairantes et inspirantes sur l'alimentation et l'environnement, qui méritent d'être partagées. Or, si les cuisiniers jouissent d'une grande visibilité en ce XXI[e] siècle de foodies, ceux qui produisent nos aliments ont moins de tribunes pour partager leurs histoires et leur philosophie de travail. J'ai donc choisi de tendre le micro à certains producteurs coups de cœur dans l'espoir de vous donner envie de prendre le champ et d'aller à votre tour à leur rencontre. D'une escapade à l'autre, je vous garantis que vous ne verrez plus votre assiette de la même manière !

J'exerce mon métier de nutritionniste depuis 10 ans et j'ai choisi de travailler dans les communications en axant mon message sur le plaisir de bien manger. Si « bien manger » renvoie à la fois aux saveurs et à la qualité nutritive des aliments, c'est pour moi un concept beaucoup plus large que ça ! Bien manger veut aussi dire se responsabiliser quant aux impacts de nos choix alimentaires, privilégier le plus souvent possible des aliments locaux, saisonniers, peu emballés, achetés en circuits courts et préparés artisanalement (plutôt qu'industriellement). Des aliments cultivés ou produits de façon durable, par des gens passionnés qui vivent de leur production et vitalisent le territoire à travers elle. Bien manger, ça implique également de cuisiner ces aliments avec soin, de les savourer sans les gaspiller et de les partager avec amour.

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 ou 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. Les itinéraires proposés se situent entre Gatineau et Baie-Saint-Paul sur la rive-nord du Saint-Laurent ; entre Mercier et Montmagny du côté sud. Ils passent par l'Outaouais, les Laurentides, Lanaudière, la Mauricie, la Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, le Centre-du-Québec, les Cantons-de-l'Est et la Montérégie. Cela dit, il y a de l'agrotourisme fabuleux à faire en Abitibi-Témiscamingue, au Saguenay–Lac-Saint-Jean, sur la Côte-Nord, au Bas-Saint-Laurent, en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine ; profitez-en dès que l'occasion se présente !

Le guide que vous avez entre les mains n'est pas un répertoire exhaustif, mais plutôt une collection de coups de cœur auxquels j'ai succombé au fil de mes virées gourmandes. Ces producteurs m'ont séduite par la qualité de leurs produits et par l'originalité de l'expérience qu'ils proposent aux visiteurs, l'authenticité de leur philosophie de travail et les valeurs qu'ils mettent de l'avant. Vous découvrirez aussi des sites qui ont de l'histoire et des lieux qui permettent d'admirer des paysages d'une beauté époustouflante. J'ai choisi de présenter uniquement des lieux qui accueillent les visiteurs, qui sont séparés les uns des autres par des distances raisonnables et qui se complètent bien entre eux, de manière à ce que vous puissiez à chaque aventure faire des découvertes diversifiées.

Au fil de vos escapades, vous passerez assurément devant des fermes et des arrêts gourmands qui ne sont pas répertoriés dans ce guide. Arrêtez-y quand même ! Je connais beaucoup de petits bijoux agrotouristiques et de haltes savoureuses, mais je ne les connais pas tous et je suis convaincue qu'en vous laissant porter par votre curiosité, vous ajouterez de belles découvertes à votre parcours. Sans compter que de nouveaux sites ouvrent régulièrement leurs portes aux visiteurs, alors inspirez-vous de mes suggestions, mais, surtout, agrémentez-les de vos propres de coups de cœur et… bonne route !

# Dix raisons
## de mettre l'agrotourisme à votre menu

### 1. Avoir du fun !
Sortir à la campagne. Respirer de l'air frais. Profiter de la beauté des paysages. Vivre des expériences sans pareilles. Ralentir le rythme. Déguster des produits frais. Faire des rencontres inspirantes. S'amuser en famille. Découvrir des goûts nouveaux. L'agrotourisme, c'est l'fun !

### 2. Acheter localement
Acheter localement, c'est faire le plein d'aliments frais et savoureux au rythme des saisons. C'est aussi éviter que nos aliments parcourent des milliers de kilomètres avant d'atteindre notre assiette. C'est encourager la vitalité des campagnes, contribuer à garder vivants les paysages agricoles et soutenir une économie locale.

### 3. Approfondir sa culture agro-alimentaire
Le plaisir crée un contexte propice à l'apprentissage. Les activités agrotouristiques sont donc des occasions idéales d'en apprendre plus sur les aliments et leur production tout en s'amusant. C'est aussi une manière de s'éveiller à la réalité agricole et aux impacts de la production alimentaire sur l'environnement. Qui d'autre qu'un maraîcher pourrait vous parler le mieux de ses récoltes ? Ou que le fromager pour vous parler de ses meules ? Approfondir sa culture agro-alimentaire, c'est aussi récolter, au fil des balades, de l'inspiration pour mettre au menu de nouveaux aliments et pour tirer le meilleur des aliments connus.

### 4. Soutenir une agriculture qui correspond à ses valeurs
« Acheter, c'est voter », dit Laure Waridel. Une phrase bien simple, mais ô combien vraie ! Petit à petit, nos valeurs agro-alimentaires se précisent au fil des visites chez les producteurs. C'est également petit à petit, un achat à la fois, que nous en venons à choisir et à encourager ceux qui travaillent en harmonie avec nos valeurs humaines et environnementales, et à favoriser ainsi l'épanouissement du modèle d'agriculture qu'on souhaite voir se développer.

### 5. Réduire les intermédiaires
Les coûts de production des aliments produits avec un grand souci de l'environnement et du bien-être animal peuvent être plus élevés, ce qui influence leur prix de vente. Raison de plus pour acheter directement du producteur, chez lui ou au marché puisque les prix n'ont pas à comprendre les coûts de transport et d'entreposage ni les marges de tous les intermédiaires de la chaîne de distribution traditionnelle. Acheter en circuit court lors des sorties à la campagne (directement du producteur ou avec un seul intermédiaire), c'est bon pour votre portefeuille et pour celui des producteurs ! Et, entre les virées gourmandes, l'achat en circuit court demeure intéressant aux marchés fermiers près de chez soi et dans certains commerces de quartier, grâce aux systèmes de paniers livrés à des points de chute de son secteur, par les marchés de solidarité, et j'en passe. Et souvenez-vous qu'en saison d'abondance,

les produits locaux ont souvent des prix tout à fait intéressants, alors profitez-en pour en faire provision !

### 6. Favoriser le développement du goût des enfants

C'est connu, les enfants aiment ce qu'ils connaissent, et ils apprennent à connaître ce à quoi ils sont exposés souvent. Les visites chez les producteurs constituent une exposition extraordinaire pour eux. Ils y ont du plaisir et, par la même occasion, se familiarisent avec les diverses caractéristiques des aliments qu'ils retrouvent dans leur assiette. Ils découvrent à quoi ressemble un champ d'asperges, apprennent à cueillir des fraises, sont témoins des étapes de fabrication d'un fromage, observent les comportements naturels des animaux au pâturage, etc. De retour à la maison, ils connaissent déjà un peu mieux les aliments et sont souvent plus intéressés à y goûter.

### 7. Contextualiser les aliments

Bien souvent, les citadins ont peu de contacts avec les responsables de la production alimentaire. Les visites agrotouristiques permettent donc d'associer les aliments aux paysages où ils ont été produits. Et, quand on rencontre les producteurs, c'est non seulement un paysage qu'on associe aux aliments, mais aussi des visages, des histoires et des anecdotes. Le souvenir des lieux, des rencontres et des échanges contextualise les aliments et leur donne un sens. Sans oublier que, pour les producteurs et les artisans gourmands, le contact direct avec les clients est réellement enrichissant ! L'agrotourisme, c'est un rapprochement entre les mangeurs et ceux qui les nourrissent.

### 8. Réduire le gaspillage

Quand on se rend à la ferme pour une activité agrotouristique, on en apprend plus sur le quotidien des agriculteurs, on

les voit à l'œuvre et on met parfois soi-même la main à la pâte dans les activités d'autocueillette par exemple. Ce faisant, on découvre l'ampleur du travail qui se cache derrière les aliments qu'on met au menu, et voilà qu'ils gagnent de la valeur à nos yeux. On développe une allergie de plus en plus aiguë au gaspillage et, soudain, une fraise ou une carotte « imparfaite » nous semble beaucoup plus charmante !

### 9. Contribuer à la vitalité des régions nourricières

Il n'y a pas si longtemps, il y avait au Québec beaucoup plus de petites fermes familiales qu'aujourd'hui. Or, moins de fermes familiales signifie moins de familles en régions, moins de services et un déplacement de population vers les villes. Ces déplacements entraînent la dévitalisation de certains coins de pays tout en contribuant à éloigner les consommateurs de la production alimentaire. Prendre le champ pour aller à la rencontre des producteurs et faire des emplettes sur la route contribue à l'occupation dynamique du territoire et à l'économie des régions (repas, hébergement, etc.).

### 10. Prendre plaisir à cuisiner

Rentrer à la maison, la glacière débordante de produits locaux, c'est l'occasion de leur faire honneur en cuisine. Et cuisiner soi-même des ingrédients de base variés est sans aucun doute un des gestes les plus concrets que l'on puisse faire pour manger plus sainement. Exit les additifs inutiles, le sel camouflé, le prêt-à-manger industriel, le suremballage. Bienvenue aux recettes cuisinées à la maison, avec plaisir et amour !

# Les règles d'or
## de l'agrotourisme et du tourisme gourmand

**Accepter de changer de rythme.** Être un peu moins à la course, plus contemplatif.

**Préparer son escapade.** Plusieurs établissements ont des horaires d'ouverture ou d'activités variables (visites guidées, animations, etc.). Pour ne pas arriver après le départ de la visite ou pour éviter un détour inutile à cause d'un site fermé, préparez votre balade! Le meilleur moyen: consultez les sites Web et pages Facebook ou téléphonez d'avance. Aujourd'hui, on n'a plus d'excuses! Toute l'information est disponible au bout des doigts, même sur la route, grâce aux téléphones intelligents. Une étape toute simple mais essentielle pour ne pas se heurter aux portes closes d'un producteur qui aurait pris quelques jours de congé avec sa famille, ou pour apprendre qu'un artisan propose des visites guidées uniquement le dimanche!

**Se réapproprier le temps et la saisonnalité.** La cueillette des fraises débute uniquement la semaine prochaine? Celle des cerises est terminée depuis quelques jours? Le sentier qui mène au champ est temporairement fermé parce qu'il a trop plu?

Les agriculteurs doivent composer avec les aléas des jours et des saisons qui se suivent mais ne se ressemblent pas! Je ne le dirai jamais assez: on gagne toujours à s'informer avant de se déplacer. Et, surtout, une fois sur place, on a tout à gagner à profiter des autres produits et activités gourmandes proposés sur le site ou dans les environs.

**Éviter le gaspillage.** Ce n'est pas parce que c'est l'abondance dans le verger que le «goûter-et-jeter» est autorisé! De plus, sachez que si vous ne cueillez que les grosses fraises bien dodues, il se peut que les petites-mais-non-moins-goûteuses restent à pourrir au champ. Accordez-leur une petite chance!

**Être respectueux.** Si on vous demande de ne pas nourrir les animaux, de ne pas crier dans la grange pour éviter d'énerver les bêtes, ou de cueillir vos bleuets dans telle rangée, respectez les consignes et assurez-vous que les enfants fassent de même. Vous visitez une vraie exploitation agricole, pas un parc thématique à la Walt Disney World! Et quand on vous propose de goûter, comprenez que c'est dans le sens de déguster un morceau, pas de vous remplir l'estomac pour le reste la journée!

**Rester zen.** Souvenez-vous que les entreprises présentées dans ce guide demeurent en constante évolution. Les agriculteurs peuvent au fil du temps décider de modifier leur proposition de visites guidées ou remplacer une production par une autre, tout comme un vigneron peut cesser de produire telle ou telle cuvée ou fermer plus tôt que d'habitude parce qu'il accueille un mariage sur son site. Encore une fois, informez-vous en consultant les sites Web et les pages Facebook des entreprises avant de vous déplacer… et restez zen !

**Covoiturer.** Partez avec un couple d'amis ou invitez un ami des enfants, mais remplissez la voiture de gourmands avant de prendre le champ !

**S'équiper de l'essentiel de l'agrotouriste averti !** (Voir l'encadré.)

## L'essentiel de l'agrotouriste averti

**Glacière.** Ce serait dommage de vous priver d'un onctueux yogourt fermier ou d'une délicieuse viande de pâturage parce que vous ne pouvez pas garder ces précieuses victuailles au froid !

**Blocs réfrigérants (ice-packs) ou sac de glace.** La glacière, c'est un bon début, mais il faut l'aider un peu pour qu'elle soit efficace.

**Bouteilles d'eau réutilisables.** Parce qu'une petite soif sur la route est inévitable, et les bouteilles d'eau jetables, bien peu durables !

**Bottes de caoutchouc.** … Et pas juste quand il pleut ! Croyez-moi : vous risquez de les utiliser.

**Coupe-vent.** Parce que même s'il fait chaud en ville, à la campagne, quand la journée tire à sa fin ou que le vent se lève, vous ne voudrez pas être le briseux de party qui met fin prématurément à l'apéro en plein air !

**Ouvre-bouteille.** Justement pour l'apéro en plein air !

**Vaisselle de plastique réutilisable.** Pour être prêt à pique-niquer partout, munissez-vous d'un ensemble complet et gardez-le toujours prêt pour la prochaine escapade.

**Argent comptant.** Les cartes de paiement sont acceptées à bien des endroits, mais pas partout. Et, à la campagne, les distributeurs de billets ne courent pas toujours les champs !

**Carte routière, GPS ou téléphone intelligent (chargé !).** Parce que les cartes présentées dans le guide vous donneront une idée globale des routes à suivre, mais elles ne vous diront pas quand tourner à gauche ou à droite sur le bon chemin !

## Légende des icônes

**Pour vous aider à maximiser vos escapades, des icônes sont utilisés au fil des pages, à la fin de chaque portrait.**

### = sur appel

Certains producteurs se feront un plaisir de vous accueillir… s'ils savent que vous passerez ! Si plusieurs sites sont parfaitement bien organisés pour accueillir les visiteurs, d'autres n'ont pas d'heures d'ouverture fixes. Il suffit alors d'un coup de fil qui change tout ! Prévenu de votre visite, le producteur pourra s'assurer d'être présent et, surtout, disponible pour échanger avec vous !

### = saisonnier

Si certains sites accueillent les touristes gourmands en toutes saisons (par exemple les vignobles, centres d'interprétation, microbrasseries, fromageries, boutiques gourmandes, etc.), d'autres ne sont ouverts qu'à certaines périodes de l'année. C'est le cas notamment de la majorité des maraîchers. Au fil des saisons, les périodes et les heures d'ouverture varient ; elles sont souvent plus restreintes en dehors de la période estivale. Tel qu'indiqué dans Les règles d'or (voir p. 12), préparez vos sorties en vous informant au sujet des endroits que vous souhaitez visiter.

### BIO

Les producteurs présentés dans ce guide ont l'agriculture durable à cœur. Certains possèdent aussi une certification biologique, identifiée par ce logo.

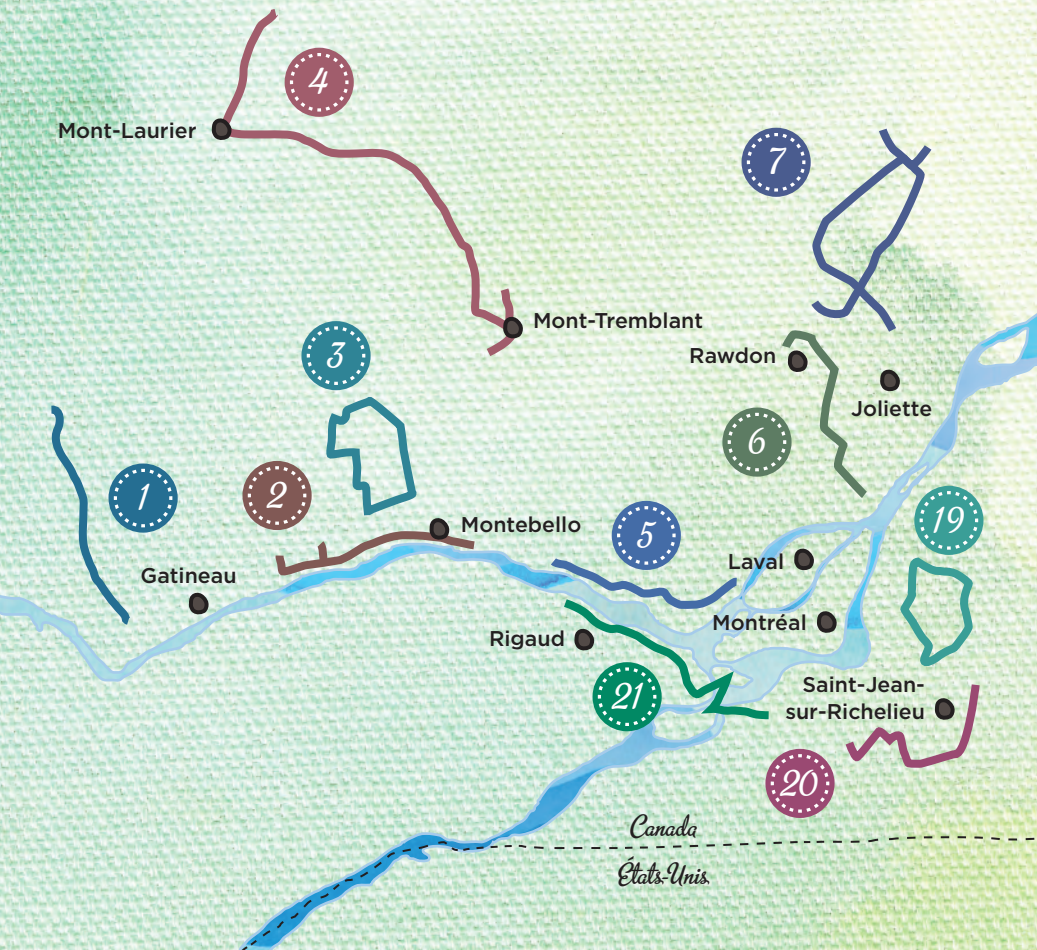
## Les pointeurs sur les cartes…

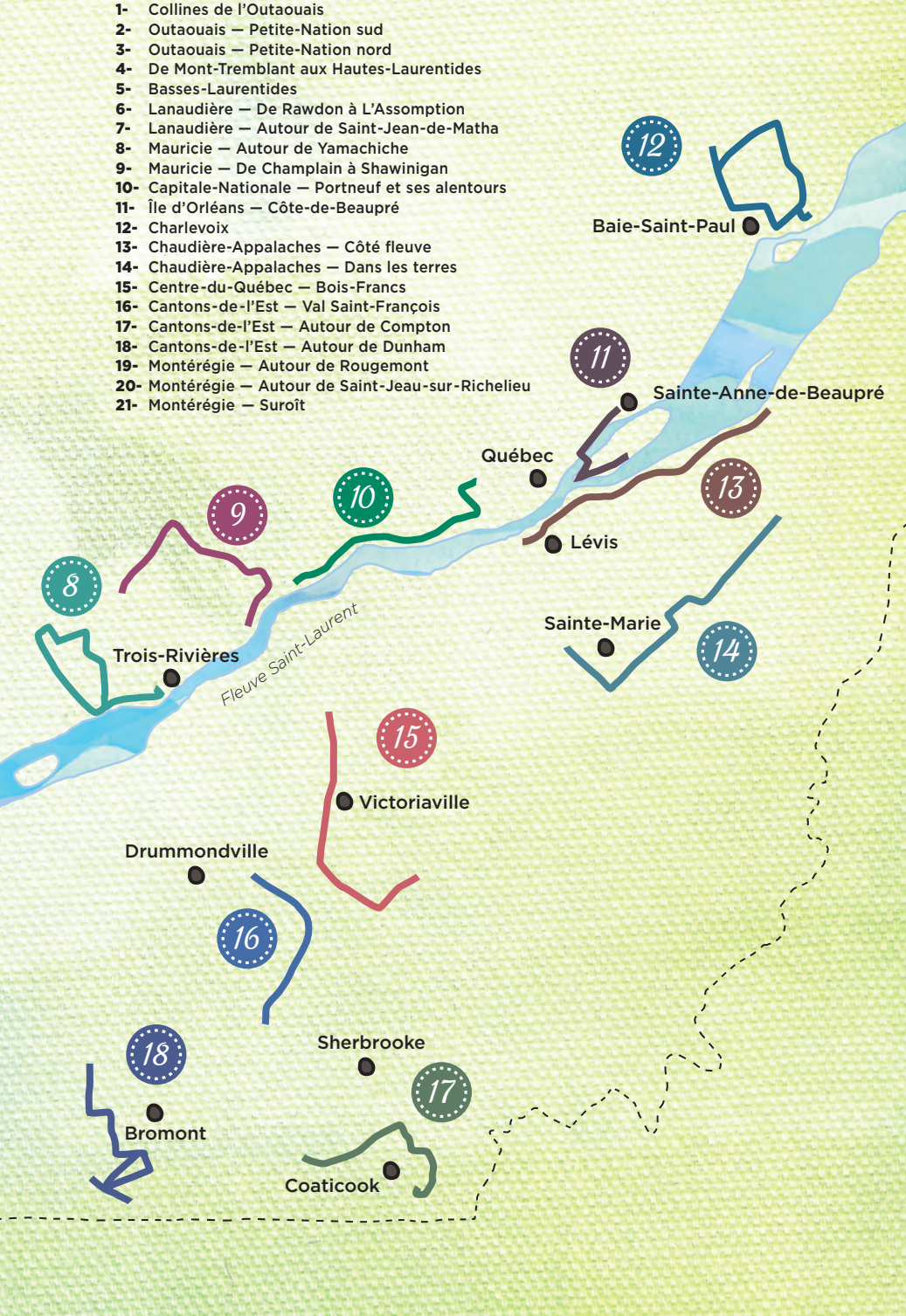
Arrêts présentés en portraits dans les prochaines pages.

Quelques autres suggestions d'arrêts gourmands sur le chemin ou tout près.

Bonne route !

# 21 escapades en un coup d'œil !




1- Collines de l'Outaouais
2- Outaouais — Petite-Nation sud
3- Outaouais — Petite-Nation nord
4- De Mont-Tremblant aux Hautes-Laurentides
5- Basses-Laurentides
6- Lanaudière — De Rawdon à L'Assomption
7- Lanaudière — Autour de Saint-Jean-de-Matha
8- Mauricie — Autour de Yamachiche
9- Mauricie — De Champlain à Shawinigan
10- Capitale-Nationale — Portneuf et ses alentours
11- Île d'Orléans — Côte-de-Beaupré
12- Charlevoix
13- Chaudière-Appalaches — Côté fleuve
14- Chaudière-Appalaches — Dans les terres
15- Centre-du-Québec — Bois-Francs
16- Cantons-de-l'Est — Val Saint-François
17- Cantons-de-l'Est — Autour de Compton
18- Cantons-de-l'Est — Autour de Dunham
19- Montérégie — Autour de Rougemont
20- Montérégie — Autour de Saint-Jeau-sur-Richelieu
21- Montérégie — Suroît
12
Baie-Saint-Paul
11
Sainte-Anne-de-Beaupré
Québec
13
Lévis
9
10
8
Sainte-Marie
14
Trois-Rivières
Fleuve Saint-Laurent
15
Victoriaville
Drummondville
16
18
Sherbrooke
17
Bromont
Coaticook

# Collines de l'Outaouais

1

Une escapade gourmande dans les collines de l'Outaouais, tout indiquée pour faire de fabuleuses emplettes sur la route !

Ferme et Forêt

Ferme Juniper

105

Marché de Wakefield

Wakefield

La Confiserie Wakefield

Une foule de fudges maison et d'irrésistibles gâteries sucrées.

Stationnez la voiture et parcourez le charmant village de Wakefield à pied ! Entre les dégustations, admirez la rivière et le pont couvert.

Boulangerie Pipolinka

Le « Wakefield bun » à la cannelle, aux noix et aux raisins : miam !

5

105

Rivière Gatineau

Aire de pique-nique et une des entrées du parc de la Gatineau. Un peu de plein air, ça ouvre l'appétit!

Café Biscotti

Marché Old Chelsea

Environ 40 minutes entre Gatineau et Thurso, où commence l'escapade 2.

Chelsea

105

50

5

Gatineau

Les Brasseurs du Temps

148

1 km

# FERME *et Forêt*

Lorsque le chemin Shouldice passe de l'asphalte au gravier, on s'apprête à quitter la forêt et à découvrir, dans un détour, une éclaircie de champs et de vallons. Un peu plus bas, sur la gauche, on aperçoit déjà le tout petit kiosque en bois de Ferme et Forêt, où les propriétaires proposent des produits qui atténuent la frontière entre le cultivé et le sauvage. Quand Sean Butler et Geneviève LeGal-Leblanc ne sont pas dans les parages, les gourmands de passage déposent eux-mêmes le montant de leurs achats dans une boîte près de la porte. Un lien de confiance qui est cher au couple.

## Une rencontre chargée d'étincelles

Jeune, Geneviève adorait partir à l'aventure en forêt avec son oncle Gérald LeGal, pionnier et spécialiste de la cueillette sauvage. Adolescente, elle a transformé la cour de la maison familiale en potager. Puis elle a étudié en agriculture et développement international, fait des stages agricoles en Afrique, travaillé au Musée de l'agriculture d'Ottawa et participé à des projets d'agriculture urbaine. L'agriculture l'intéressait au-delà de la théorie ; elle caressait l'idée d'en vivre, mais n'était pas prête à se lancer tête première.

Sean, lui, a découvert le jardinage à travers la gourmandise. Après avoir planté son premier potager et découvert que ses propres légumes étaient vraiment meilleurs que ceux qu'il achetait au supermarché, il a continué de cultiver longtemps comme un passe-temps, avant que cette passion se transforme en carrière.

*« Ce qui est fascinant avec les aliments sauvages, c'est que dans chaque bouchée il y a toute une évolution de saveurs. Imaginez le potentiel des combinaisons ! »*

Un jour, les chemins de ces jeunes passionnés se sont croisés et les étincelles ont jailli. Quelques années et un petit garçon plus tard, les tourtereaux ont acheté leur ferme en 2012, avec la famille du frère de Geneviève, et le rêve est devenu réalité. La terre de Ferme et Forêt compte des champs et une centaine d'acres de forêt. Les deux milieux sont mis à contribution dans les productions de la jeune entreprise qui se donne pour mission de rapprocher la nature et les gens grâce à l'alimentation.

### Côté forêt : sirop d'érable et shiitakes

Sean et Geneviève ont d'abord fait du sirop d'érable pendant plusieurs années, à petite échelle, à ciel ouvert et pour le plaisir. « On aime être dehors au début du printemps. On jouait aux cartes pendant que le sirop bouillait, c'était un passe-temps ! » se souvient Geneviève qui entaille aujourd'hui, avec son amoureux, 2400 arbres de leur érablière. Grâce aux pentes naturelles du terrain, la sève est acheminée des arbres jusqu'à la cabane à sucre dans un système de tuyaux qui mise uniquement sur la gravité, sans aucune pompe. Elle est ensuite bouillie à l'ancienne, sur feu de bois, ce qui confère un goût unique au sirop.

Le bois utilisé provient exclusivement de leur terre, où les arbres à couper sont choisis judicieusement pour éclaircir la forêt et y laisser passer plus de lumière, ce qui contribue à la garder en bonne santé. Les murs éphémères de la cabane à sucre sont faits avec des bûches qui seront ensuite brûlées pour bouillir le sirop. Ainsi, au début de la saison, le couple travaille à l'abri du vent, car les bûches montent jusqu'au toit. « Puis, au fur et à mesure que la saison des sucres avance, on brûle nos murs ! lance tout bonnement Geneviève. On n'a plus le temps de jouer aux cartes, mais on sent le vent qui se réchauffe et on entend les oiseaux en travaillant. »

Au début de la saison, le sirop est plus pâle et son goût plus floral. Vers la mi-saison, il développe des notes de vanille, jusqu'à la fin de la saison où, plus foncé, il prend des arômes de caramel brûlé. Ces changements organoleptiques sont dus, entre autres, aux bactéries, explique Geneviève. Au fil de la saison, des souches différentes se succèdent et font évoluer le goût du sirop.

Toujours côté forêt, un sentier s'enfonce dans les bois, derrière la cabane à sucre, et mène à une production unique en son genre de shiitakes forestiers sur billots d'érable, de chêne ou de frêne. Des billots fraîchement coupés sont disposés en pleine forêt, sous la canopée. On y perce de fins trous dans lesquels on inocule le mycélium de shiitake, puis on les scelle avec de la cire d'abeille locale pour y

conserver l'humidité. On laisse ensuite les billots reposer pendant un an pour que le mycélium prenne possession de son substrat. Pour activer la production, il suffit de plonger le billot dans une bassine d'eau fraîche. Les champignons vont pousser deux ou trois fois par année pendant environ quatre ans. « C'est difficile à décrire, dit Geneviève. C'est vraiment magique de voir sortir les champignons des billots ! »

## Côté champ

Côté champ, l'inspirant duo cultive quelques fleurs et herbes comestibles (calendula, menthe, hémérocalle, etc.). Ferme et Forêt possède aussi un élevage de poules pondeuses de races rustiques (plus résistantes aux maladies), qui vivent en parfaite liberté dans de vastes parcelles de pâturage où elles peuvent picorer herbes fraîches et insectes à volonté. Celles qui donnent de bons œufs au jaune foncé sont magnifiques ; on peut les voir se promener et grignoter tout en s'accordant de douillettes petites pauses à l'ombre des feuillages. Geneviève et Sean ont même planté des arbres à noix afin de créer plus de zones ombragées pour le confort des poules. Et quand les noix tombent dans les parcelles, les poules peuvent s'en régaler !

## À la rencontre des deux mondes… la magie !

Dans l'espace magique né de la rencontre du champ et de la forêt, Sean et Geneviève font la cueillette de nombreuses variétés d'aliments sauvages. Pratiquée impérativement en fonction du renouvellement des ressources, cette cueillette débute au printemps avec les crosses de fougère (« têtes de violon ») et plusieurs sortes de verdures (plantains, feuilles de marguerite, etc.). Elle se poursuit l'été avec les boutons d'asclépiade et d'hémérocalle, le thé des bois, l'oxalide, le mélilot, la vesce jargeau, le trèfle, divers fruits sauvages, et j'en passe. Puis, avec l'automne vient le temps des racines et des baies de genévrier, entre autres.

Au tout petit mais fort mignon kiosque, on trouve (selon les récoltes et les productions) des herbes et fleurs sauvages séchées sous forme de tisanes, de la limonade de sumac, des œufs frais, des shiitakes, de la sève d'érable congelée, du sirop d'érable et un bon granola maison fait avec ce sirop. Si vous souhaitez visiter le site, il est important de contacter d'abord les propriétaires pour fixer un rendez-vous. Sachez qu'ils tiennent aussi un kiosque au marché fermier de Wakefield, où ils adorent échanger avec leurs clients. Surveillez les « journées portes ouvertes » à la ferme, annoncées sur leur page Facebook ou sur leur site Internet. Vous y verrez aussi passer des invitations à de fascinantes promenades en forêt, à la découverte d'aliments sauvages comestibles. Geneviève sera votre guide.

**FERME ET FORÊT**
225, chemin Shouldice,
Wakefield, J0X 3G0
819-459-3861
fermeetforet.ca

« On est toujours émerveillés
de prendre conscience que juste
sous nos pas pousse la plus
merveilleuse des salades. »

# FERME *Juniper*

En vous rendant ou en revenant de chez Ferme et Forêt (c'est sur le chemin !), faites un arrêt au kiosque de la Ferme Juniper où l'on se fonde aussi sur le principe du paiement « à la confiance ». Ici, les légumes certifiés biologiques sont les grandes vedettes : il en pousse plus d'une soixantaine de variétés, vendues en paniers bios, aux restaurateurs et aux gourmands qui passent à la ferme. En plus des légumes frais, on en trouve quelques-uns fermentés, sous forme de choucroute traditionnelle, par exemple, ou même de choucroutes de betterave ou de fenouil, particulièrement originales. On peut aussi y acheter des œufs bios, de la viande de leurs animaux de pâturage, et des produits d'autres agriculteurs locaux avec qui les propriétaires, Alex Mackay-Smith et Juniper Turgeon, partagent les mêmes valeurs de respect de la terre.

Car, pour eux, être fermiers est une passion et rien de moins que le travail d'une vie. En 2005, ainsi portés par le désir de se rapprocher de la nature et de bien manger, ils ont choisi de quitter la grande ville de Toronto pour les verdoyantes collines de la Gatineau où se niche dorénavant leur petite ferme biologique. Celle-ci est un écosystème cohérent où la qualité du sol et la biodiversité sont fondamentales. À cet égard, tout le monde a un rôle à y jouer, y compris les poules, les dindes et les cochons de pâturage dont les enclos sont déplacés périodiquement, ce qui contribue à fertiliser naturellement la terre.

On y fait halte pour faire le plein de bons produits, pour admirer le paysage et, bientôt, pour un café à la ferme — un projet des dynamiques agriculteurs !

**FERME JUNIPER**
375, chemin Shouldice,
Wakefield, J0X 3G0
819-459-1630
juniperfarm.ca/fr
BIO

## CAFÉ *Biscotti*

Pour bien commencer la journée, pour luncher ou pour profiter d'une délicieuse pause-café, le café Biscotti, situé au cœur du vieux Chelsea, est tout indiqué. La jolie maison rouge, entourée d'une grande galerie couverte qui sert de terrasse, est d'un charme indéniable. Quand le temps est beau, la terrasse s'étend au-delà de la galerie, sur la pelouse entourée d'îlots fleuris. Au comptoir, où l'accueil est chaleureux, on commande sa boisson, sa gourmandise maison ou un menu du jour qui met en vedette quelques ingrédients régionaux. Il ne reste qu'à profiter du bon temps dans ce cadre rustico-coquet à souhait.

**CAFÉ BISCOTTI**
6, chemin Scott,
Chelsea, J9B 1R5
819-827-2550
biscottichelsea.ca

## LES BRASSEURS *du Temps*

Au cœur de Gatineau, la microbrasserie des Brasseurs du Temps vaut le détour autant pour la bonne bière, la terrasse installée près du ruisseau de la Brasserie (oui, c'est son nom !) et la table gourmande que pour son musée brassicole. Ce musée, unique en son genre, retrace l'histoire de la bière dans les derniers siècles et l'histoire brassicole de Gatineau et de l'Outaouais. D'ailleurs, en ouvrant leurs portes en 2009, Les Brasseurs du Temps ont redonné au site sa vocation originelle en s'installant sur les lieux mêmes où avait été bâtie la toute première brasserie du coin, en 1821. Les panneaux et objets brassicoles anciens du musée sont installés le long d'un corridor qui descend en colimaçon autour de la salle de brassage, ce qui nous donne l'agréable impression de remonter littéralement dans le temps.

Après avoir eu les papilles titillées durant la visite du musée, c'est l'heure de goûter une bière maison (ou plusieurs si, indécis, vous optez pour la dégustation, ici baptisée « l'horloge », qui compte douze échantillons). Le menu propose divers mets à la bière, comme le *fish and chips*, des braisés, du porc effiloché, du *smoked meat*, et même un choix de desserts à la bière qui sortent résolument de l'ordinaire.

**LES BRASSEURS DU TEMPS**
170, rue Montcalm,
Gatineau, J8X 2M2
819-205-4999
brasseursdutemps.com

# Prenez le champ!

Toutes les raisons sont bonnes pour prendre la route et, surtout, le champ ! Découvrez 21 escapades agrotouristiques gourmandes qui vous permettront de vous en mettre plein les yeux et… la panse ! Succombez aux saveurs locales du Québec, rencontrez des producteurs aux savoir-faire uniques, profitez d'endroits magnifiques pour pique-niquer et inspirez-vous des récoltes saisonnières pour cuisiner et approfondir votre culture agro-alimentaire. Fermes d'élevage, maraîchers, artisans fromagers, marchés publics, vignobles, microbrasseries et autres arrêts surprenants : laissez-vous porter par la force des histoires et la beauté des lieux qui feront que, dans votre assiette, les savoureux trésors de chez nous prendront un tout autre sens !

Photo : © Marie des neiges Magnan

**JULIE AUBÉ** est une nutrionniste d'une curiosité insatiable et d'un enthousiasme contagieux. Passionnée par l'alimentation, l'agrotourisme et le tourisme gourmand, cette formatrice, conférencière et chroniqueuse sème partout sur sa route le plaisir de cuisiner, de bien manger et de voyager !

ISBN 978-2-7619-4434-2

9 782761 944342

Groupe Livre Québecor Média