

# 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](http://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*<sup>MC</sup>, 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**



**10 FAITS  
À PROPOS DE L'ÉRABLE  
TESTEZ VOS CONNAISSANCES  
VITE FAIT**



**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

# 52%

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](http://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](http://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 beignets 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](http://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](http://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](http://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](http://rakuten.co.jp)

# COUVÉE 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

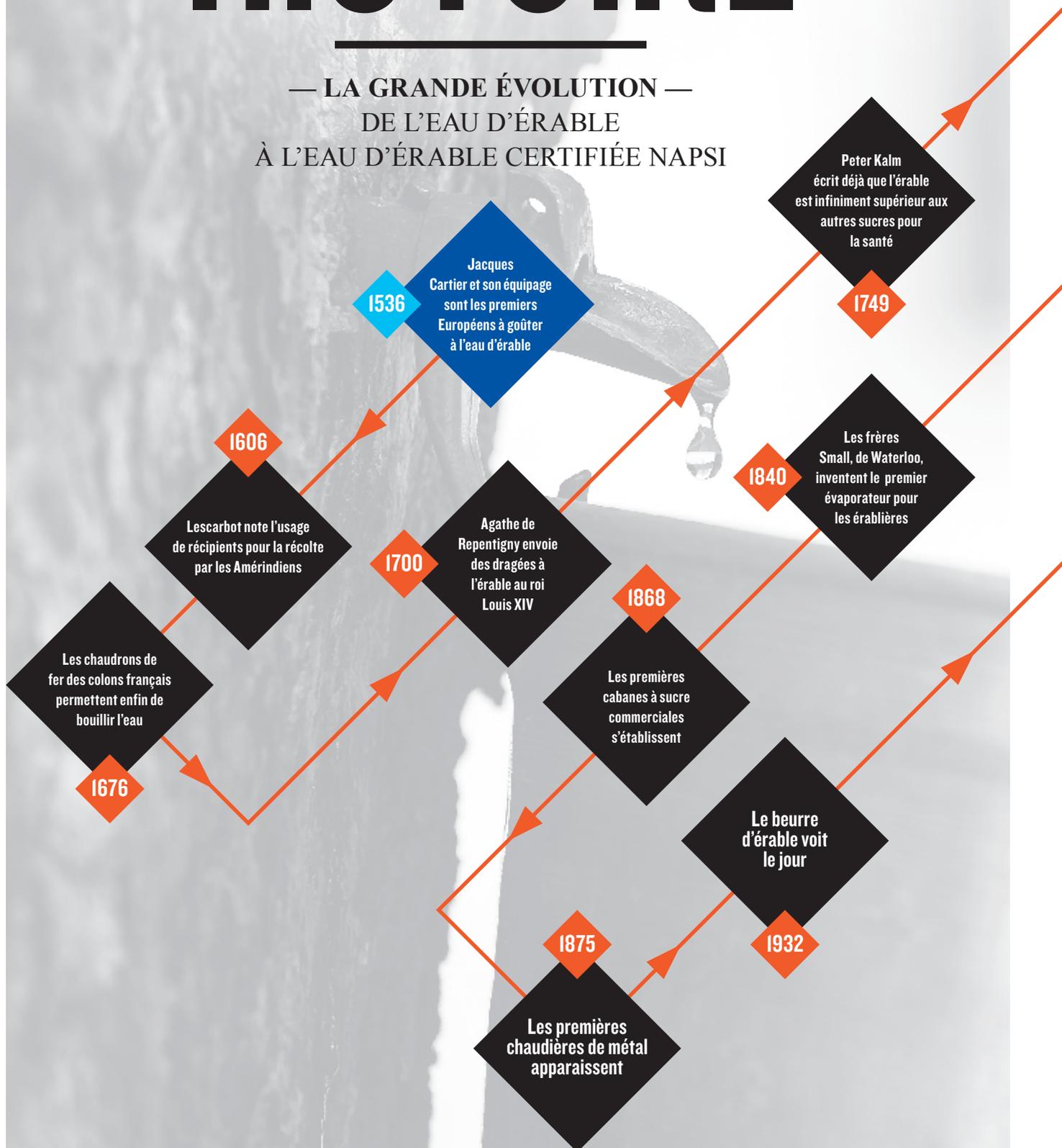
**MONTRÉAL Havre-aux-Glaces** Robert Lachapelle – *Macarons glacés au caramel brûlé à l'érable et nougatine au sirop d'érable, et demi-sphères au chocolat et sorbet d'érable arrosés au Sortilège*  
**Les Givrés** Julien Lebus – *Gâteau givré à l'érable*

## 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

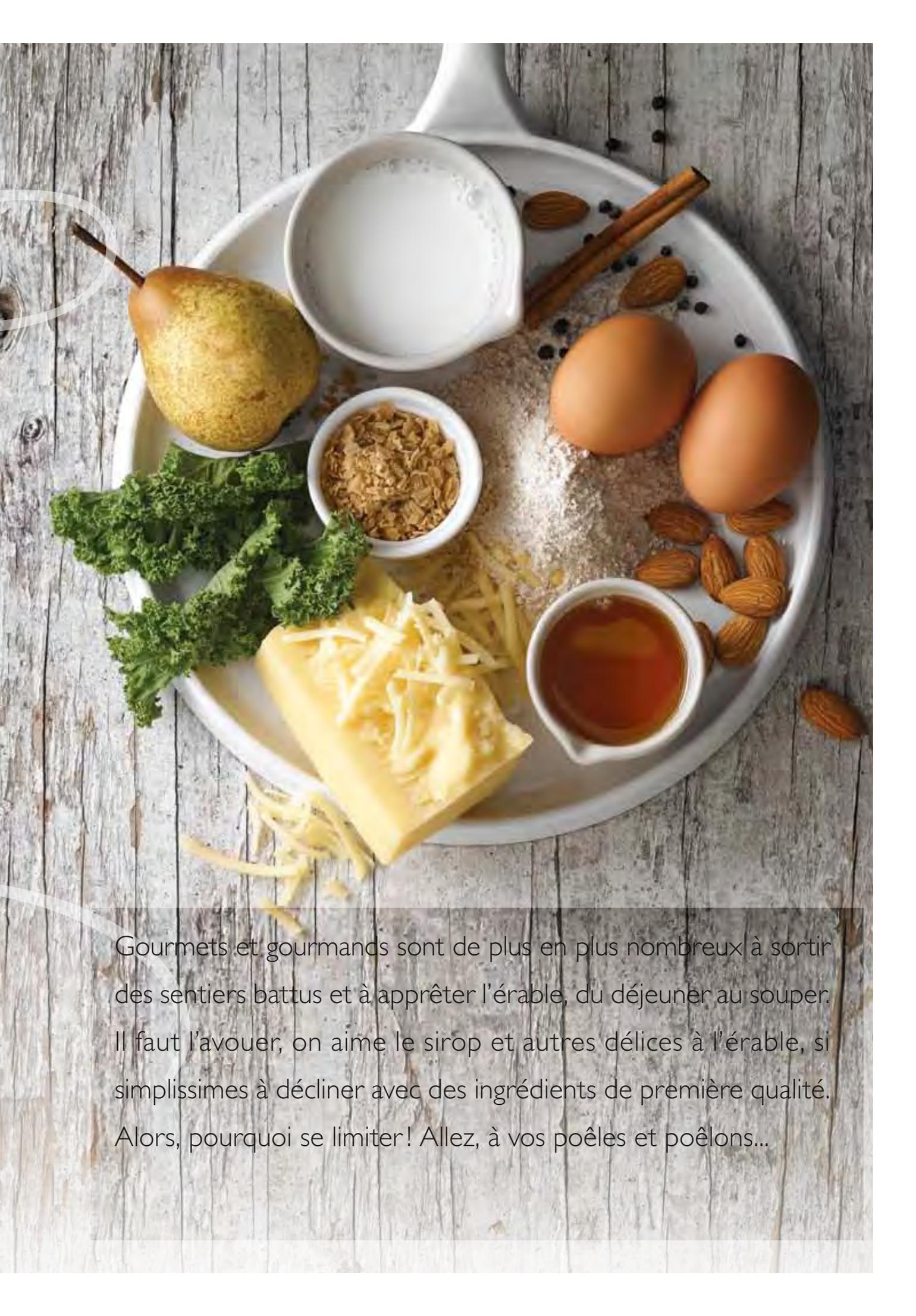
2013



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!

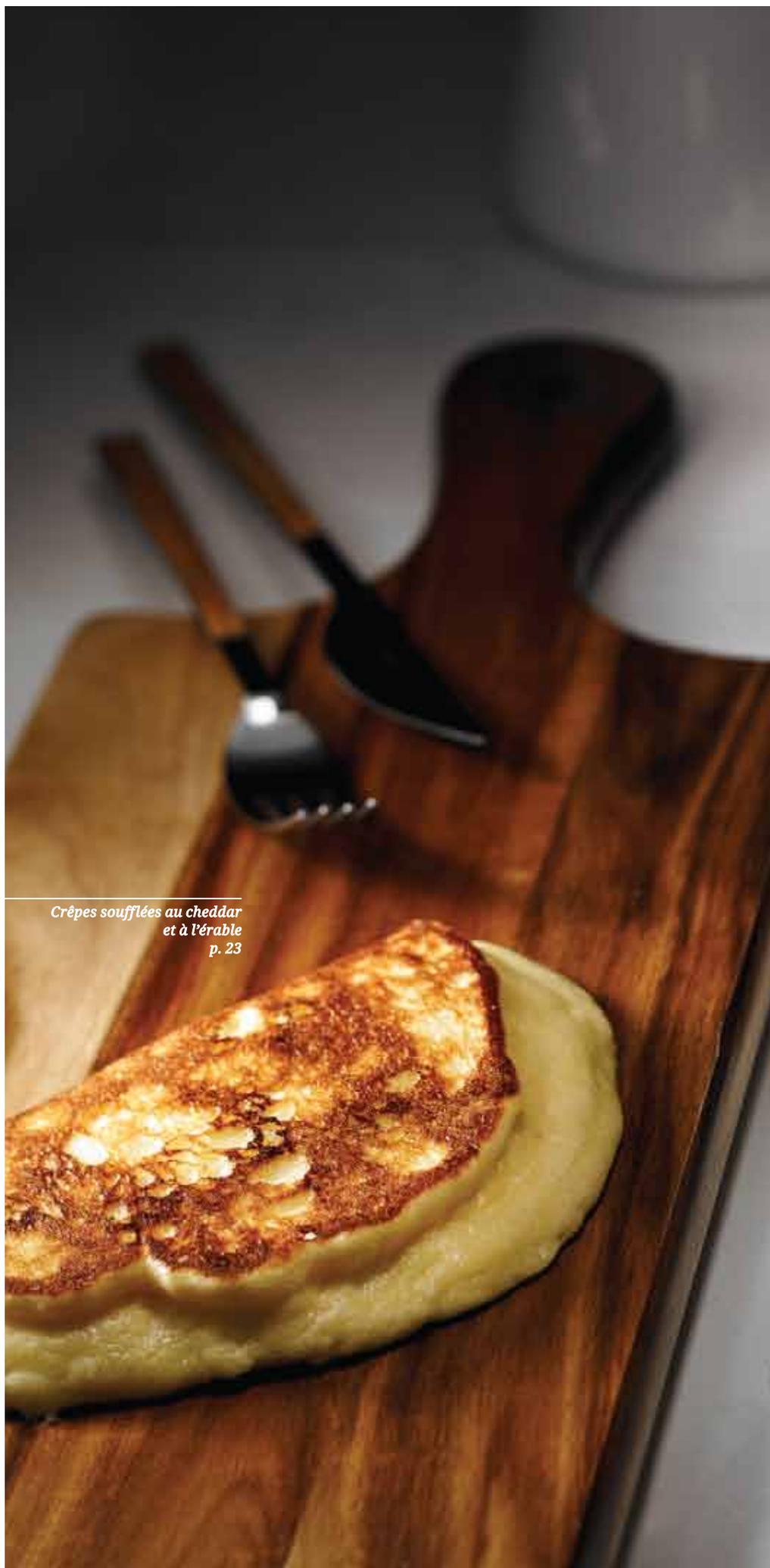
Naturel à 100%, le sirop d'érable ne contient ni colorant, ni arôme, ni agent de conservation. Sa teneur en manganèse, riboflavine, zinc, magnésium, calcium et potassium fait l'envie des autres agents sucrants, tout comme son amalgame impressionnant de polyphénols aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

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 antiadhésive 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 antiadhésive 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 antiadhésive 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 NAPSİ, 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 Piger 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](http://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](http://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<sup>RE</sup> 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<sup>e</sup> Avenue Nord, Saint-Georges  
T 418 228-4585



## GASPÉSIE

### *Havre de paix et de pêche*

**6** REFUGES FAUNIQUES **3<sup>E</sup>** 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-Bazinnet, 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<sup>E</sup>** 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  
patisserie-rolland.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<sup>RE</sup> 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 KM<sup>2</sup> 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**

