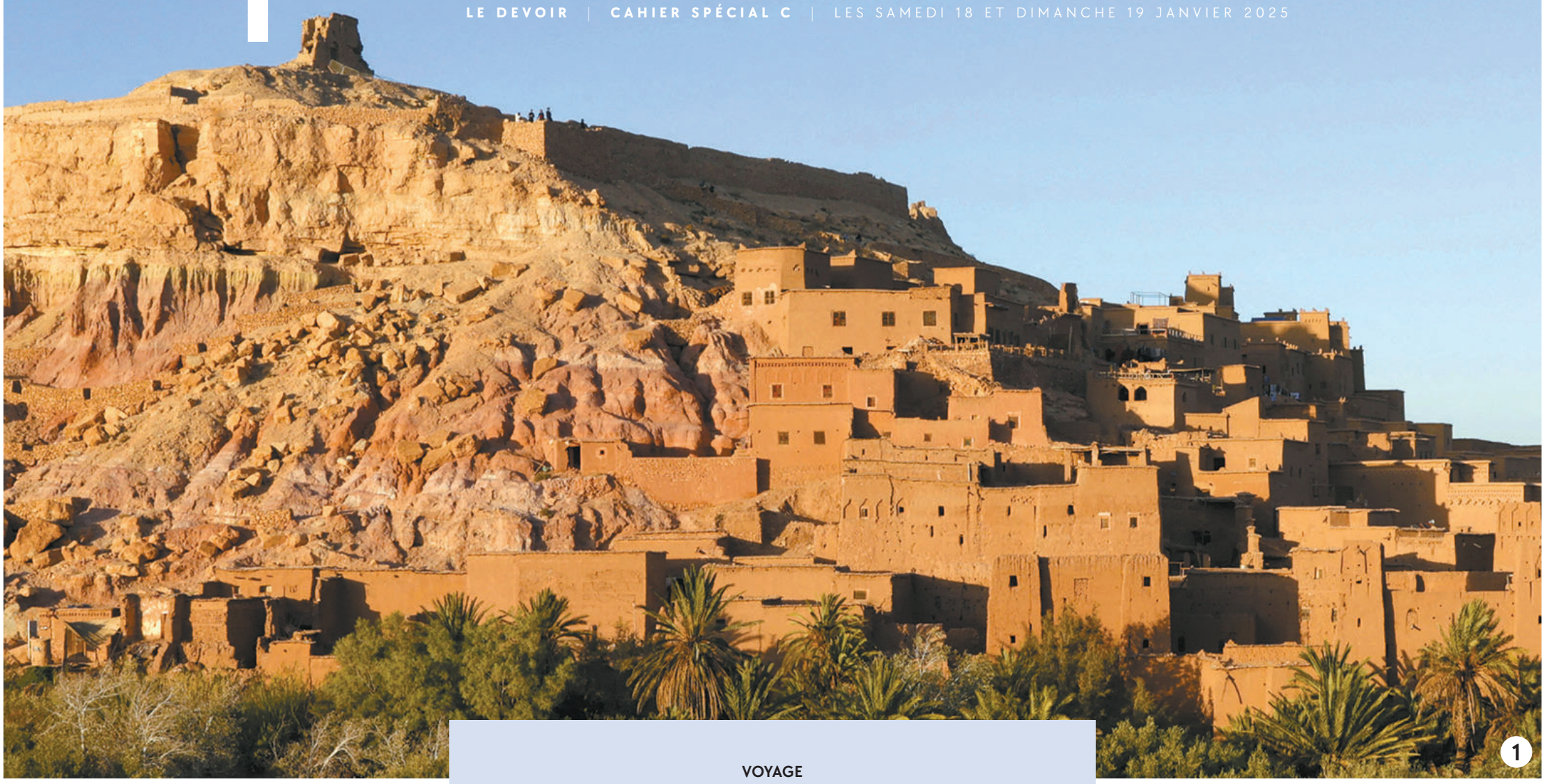
Cuisiner écolo et écono
Des trucs et astuces ainsi qu'une recette originale de Josée Robitaille
À LIRE EN PAGE C 6

Nourrir son prochain, 365 jours par an
Une résolution pour 2025 : contribuer à combattre l'insécurité alimentaire
À LIRE EN PAGE C 3

plaisirs.



1

VOYAGE

Des escales prolongées à prix doux

Un peu partout sur la planète tourisme, des transporteurs proposent à leurs passagers de prolonger gratuitement leur séjour, en transit pour une autre ville de leur réseau. C'est l'occasion de s'offrir un plus à mi-chemin de sa destination finale, sans « coût » férir.

GARY LAWRENCE
COLLABORATION SPÉCIALE

Depuis plusieurs années, certaines compagnies aériennes offrent à leurs passagers en transit divers avantages (repas, visites guidées, hébergement) pour tuer le temps entre deux vols. D'autres vont plus loin et proposent à leurs passagers de volontairement prolonger leur escale sans frais, que ce soit pour quelques heures ou plusieurs jours, voire quelques mois. Pour encourager les voyageurs en ce sens, des compagnies aériennes accordent, pour leur part, des rabais, des promotions ou des tarifs réduits pour des visites guidées, des excursions, des restaurants ou des hôtels.

Pour le passager, ces *stopover programs* (ou escales prolongées) permettent de profiter d'un changement d'avion pour découvrir une ville ou une région sans être pénalisé ou en déliant peu son gousset ; pour la destination, ce séjour représente une source additionnelle de revenus.

Voici donc neuf transporteurs qui offrent ce type d'avantage ou de service aux passagers qui transitent par leur plaque tournante, au départ de Montréal et à destination de l'Europe, du Moyen-Orient, de l'Asie ou des Amériques.

Air France/KLM

Les passagers d'Air France ou de KLM qui sont membres du programme de fidélité Flying Blue peuvent bénéficier d'une escale sans frais, à Paris ou à Amsterdam, pour une durée de 24 heures ou plus. Pour ce faire, ils doivent se procurer leur billet d'avion en échangeant des milles aériens de leur programme et en contactant le service client du transporteur visé. *bit.ly/4gNrFiQ*

Copa Airlines

Que ce soit à l'aller ou au retour, le transporteur panaméen Copa Airlines permet à ses passagers en transit à Panama City d'y séjourner de 24 heures à 7 jours, sans frais additionnels. Durant ce séjour, des rabais promotionnels substantiels (jusqu'à 38 %) sont offerts sur plusieurs hôtels, restaurants et excursions, y compris pour accéder au canal de Panama — tandis qu'il est toujours panaméen. *panama-stopover.com/en*

VOIR PAGE C 2 : **ESCALES**

2

4

3

5

1 Le ksar d'Aït-Ben-Haddou au Maroc
AFP

2 Une rue de *Panamá Viejo*, la vieille ville de Panama
ISTOCK

3 L'arc de triomphe du Carrousel à Paris
MARTIN LELIEVRE AFP

4 Le tramway de Lisbonne, au Portugal
GARY LAWRENCE

5 Le clocher de la Zuiderkerk à Amsterdam
GARY LAWRENCE

Voir du pays entre deux vols

ESCALES

SUITE DE LA PAGE C 1

Emirates

Présent à l'aéroport Montréal-Trudeau depuis 2023, le transporteur dubaïote Emirates offre une escale sans frais à Dubaï, qui peut durer jusqu'à 48 heures. Sur place, une centaine d'expériences et de forfaits à bas coût sont proposés, que ce soit des virées gastronomiques, la visite du plus haut gratte-ciel du globe ou un séjour dans un somptueux établissement. *bit.ly/3Pyqhod*

Grâce au programme Dubai Connect, il est aussi possible d'obtenir repas et nuitée gratuite à l'hôtel si le temps de correspondance d'un passager est de 8 heures (classe économique) ou de 6 heures (classe affaires ou première). Pour bénéficier de cette offre, le temps de correspondance ne doit cependant pas excéder 26 heures. *bit.ly/42iyeW6*

Royal Air Maroc

Les passagers en transit plus de 4 heures à l'aéroport Mohammed V de Casablanca ont droit à un bon pour un repas, d'une valeur de 120 dirhams (17 $) ou de 60 dirhams (8,50 $) pour le petit déjeuner. Ceux dont le temps de correspondance est de plus de 8 heures ont droit à une nuitée à un hôtel sur le site de l'aéroport ou en ville, s'ils sont autorisés à le faire entre deux vols, dans ce dernier cas. *bit.ly/40bcIQJ*

Royal Jordanian

Selon certaines conditions, les passagers de Royal Jordanian qui sont en transit à Amman pour plus de 8 heures (ou 6 heures en classe affaires) seront pris en charge par le transporteur pour une nuitée à l'hôtel, avec repas et transferts. Le temps de correspondance dans la capitale jordanienne ne doit cependant pas dépasser 24 heures, et l'offre n'est pas valide si la destination finale du passager est au Moyen-Orient (Égypte, Qatar, Émirats arabes unis…), en Afrique du Nord ou ailleurs en Jordanie. *bit.ly/4ahOfoP*

Qatar Airways

Si les excursions, activités et hébergements à Doha ne sont pas gratuits, ils sont fichtrement avantageux pour le passager qui y fait escale. Dans la capitale qatarie, quiconque est en transit entre 12 heures et 96 heures peut profiter de nuitées et de forfaits alléchants : séjour dans un 4 étoiles (20 $ la nuit) ou dans un 5 étoiles à la plage (45 $), visite guidée de Doha de 4 heures ou croisière au coucher du soleil dans un boutre (environ 60 $)… *bit.ly/40dFcZV*

SATA Azores Airlines

Désormais offert toute l'année, le vol Montréal-Ponta Delgada, dans l'archipel portugais des Açores, peut être complété par un autre segment de vol vers une autre destination européenne — Lisbonne, Paris, Madrid, Madère… — ou africaine (comme le Cap-Vert). Les passagers qui choisissent l'une de ces destinations peuvent profiter d'une escale prolongée sans frais aux Açores, et ce, jusqu'à 7 jours, à l'aller comme au retour. *bit.ly/40uQvhE*

TAP Air Portugal

Le Portugal Stopover Program de TAP permet de prolonger jusqu'à 10 jours une escale à Lisbonne (ou à Porto), à l'aller comme au retour. Des rabais de 25 % sur les vols intérieurs du transporteur sont également offerts, pour qui voudrait explorer le pays alors qu'il est en transit. En outre, des tarifs promotionnels sont proposés auprès de 150 partenaires (hôtels, restaurants, musées, etc.) au cours de l'escale. *bit.ly/4gR20Er*

Turkish Airlines

Tout passager de ce transporteur qui est en transit de 6 heures à 24 heures à Istanbul peut profiter gratuitement de l'un des six circuits guidés offerts par Touristanbul, pour explorer la ville. En outre, quiconque doit effectuer une escale d'au moins 12 heures (classe économique) ou 9 heures (classe affaires) peut aussi avoir droit à une nuitée gratuite à l'hôtel, même pour un vol aller simple. Enfin, dans le cas des vols aller-retour, un passager qui choisit lui-même de prolonger son escale pour au moins 20 heures a droit à une chambre gratuite dans un hôtel 4 étoiles, et à deux nuits gratuites dans un 5 étoiles, s'il voyage en classe affaires. *bit.ly/4h406Vk*

L'offre n'est valable qu'une seule fois, à l'aller ou au retour, et le périple du passager doit débuter et se terminer dans le même pays. Seuls les voyageurs en route vers les destinations prévues sur la liste « Point d'arrivée » sont admissibles, mais celles-ci sont nombreuses : depuis décembre, Turkish Airlines détient le record Guinness du plus vaste réseau aérien mondial (120 pays desservis).

Dubaï, aux Émirats arabes unis
GETTY IMAGES

L'île de São Miguel, aux Açores
GARY LAWRENCE

Istanbul, en Turquie
GETTY IMAGES

Passeport nouveautés

Zoom sur les nouvelles du secteur touristique, ici et ailleurs

GARY LAWRENCE
COLLABORATION SPÉCIALE

Des vols d'Air Canada vers Porto, Naples et Londres

Cette année, Air Canada lancera de nouveaux vols saisonniers et sans escale au départ du Québec et de sa périphérie, à destination de l'Europe. Dès le 31 mars, le transporteur reprendra ainsi sa liaison Ottawa-Londres (Heathrow), abandonnée durant la pandémie. Les vols seront offerts quatre fois par semaine jusqu'au 23 octobre. Du 16 mai au 11 octobre, le transporteur canadien lancera aussi une nouvelle desserte entre Montréal et Naples, en Italie, ce qui permettra notamment aux voyageurs d'accéder plus aisément à Pompéi et à la côte amalfitaine. Quatre vols hebdomadaires seront proposés. Enfin, Air Canada entreprendra une autre liaison entre Montréal et Porto, au Portugal, du 4 juin au 28 septembre. Les quatre vols hebdomadaires permettront de gagner rapidement la vallée du Douro, où les croisières fluviales ont de plus en plus la cote. *aircanada.com*

Le *Best of* 2025 de Lonely Planet est arrivé

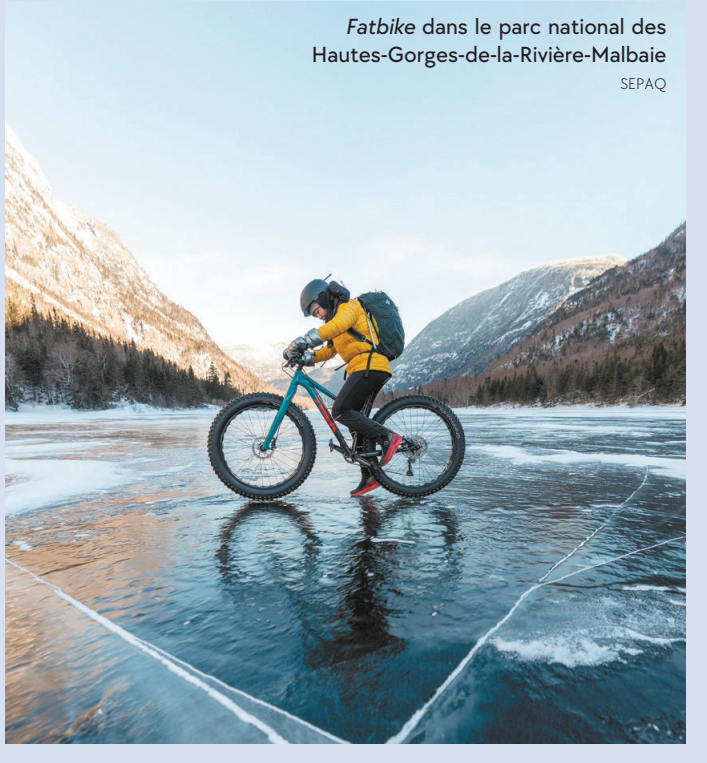
Chaque année depuis 15 ans, ce répertoire de tendances et de destinations propose des suggestions de périples et d'expériences à faire et à vivre dans le monde. Même si une partie du contenu est dévoilée dès l'automne qui précède sa publication, l'essentiel de l'information du guide n'est révélé que lors du dévoilement de sa version papier, disponible depuis le 10 janvier. L'ouvrage décline ses palmarès par pays, villes et régions avant de suggérer des façons de bourlinguer qui sont souvent dans l'air du temps : *top 10* des voyages en train, des plages, des sites d'observation d'oiseaux et même des spectacles de drag queens. Les destinations choisies peuvent être marginales ou émergentes (la Lituanie, le Paraguay, le Cameroun…) ou encore archiconnues (la Bavière, le Valais, Toulouse…), mais elles sont abordées avec un élément de nouveauté, dans ces derniers cas. L'ensemble forme un attrayant recueil d'idées qui font naître l'envie des départs. *lonelyplanet.com*

Raquette, refuges et *fatbike* dans Charlevoix

Au parc national des Grands-Jardins, un nouveau sentier balisé accessible en raquette et en ski nordique permet de rejoindre l'ensemble du réseau du parc et d'accéder à un point de vue spectaculaire, à 3,5 km de l'accueil. Le sentier donne aussi accès au pavillon Thomas-Fortin, situé au kilomètre 31 de la route 38, et qui est désormais ouvert l'hiver, 24 heures sur 24. Pour sa part, le chalet Bois-Verts, situé au bord d'un lac, est maintenant offert l'hiver en formule camp rustique et on peut l'emprunter en ski de fond ou en raquette. Au parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, sept nouveaux *fatbikes* à assistance électrique ont été ajoutés à la flotte de vélos sur neige classiques, tous disponibles en location. Grâce à eux, on peut pédaler plus longuement sur la surface gelée de la spectaculaire Vallée des glaces et maximiser ses chances de gagner le secteur de l'Équerre, plus éloigné. Ce dernier est de nouveau accessible aux fondeurs grâce au traçage (8 kilomètres aller-retour) sur la piste multifonctionnelle qui le relie au pavillon Le Draveur. Les amateurs de ski nordique qui l'empruntent peuvent ensuite prolonger leur escapade sur la piste de la coulée à Gérard, sur 9 kilomètres additionnels de sentiers non tracés. *sepaq.com*

Vue sur la célèbre vallée du Douro, au Portugal
GETTY IMAGES

Le Paraguay est l'une des destinations choisies par *Le Best of du voyage 2025* de Lonely Planet
MARÍA MAGDALENA ARRÉLLAGA



Fatbike dans le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie
SEPAQ

Nourrir son prochain, 365 jours par an

Grande guignolée, paniers de Noël, sacs de dons dans les épiceries, campagnes de dons scolaires… Les fêtes de fin d'année s'accompagnent toujours d'un bel élan de générosité. Mais la faim ne s'arrête pas le 31 décembre et, le reste de l'année, elle tenaille sans discernement des hommes, des femmes et des enfants. Alors, en guise de bonne résolution pour 2025, pourquoi ne pas contribuer à combattre l'insécurité alimentaire qui sévit autour de nous ?

SOPHIE GINOUX
CARIBOUMAG.COM

La Tablée des chefs offre notamment un programme de préparation de repas distribués à des organismes locaux.
LA TABLÉE DES CHEFS

Lorsqu'il est question de faim, les chiffres parlent d'eux-mêmes. Selon Statistique Canada, en 2022, 18 % des familles canadiennes, soit 6,9 millions de personnes, déclaraient avoir connu un certain niveau d'insécurité alimentaire. Les banques alimentaires du Canada, de leur côté, ont dressé un bilan encore plus alarmiste pour 2024, avec une augmentation de l'ordre de 90 % du recours à l'aide alimentaire depuis 2019, et plus de quatre millions de repas et de collations distribuées en l'espace d'un an. Du jamais vu.

Une grande Tablée citoyenne

« Les besoins s'accroissent d'année en année. Nous n'arrivons jamais à produire suffisamment pour la demande », confirme Jean-François Archambault, fondateur et directeur général de La Tablée des chefs. Cet organisme né en 2002 combat l'insécurité alimentaire au Canada, notamment en récupérant de la nourriture (3 millions de portions par an) auprès de plus de 300 établissements, pour la redistribuer à des organismes de première ligne en aide alimentaire. Ou bien en organisant de grandes activités citoyennes, comme les Soupes solidaires, qui permettent à des élèves de 50 écoles primaires à haut indice de défavorisation d'avoir un repas devant eux le midi.

« Les gens peuvent nous épauler de nombreuses manières, poursuit M. Archambault. Les dons en argent sont évidemment les bienvenus, car il faut savoir que chaque portion alimentaire récupérée nous coûte 25 cents. Donc, un don d'un seul dollar permet de nourrir quatre personnes, c'est beaucoup ! »

Il est aussi possible de contribuer à La Tablée des chefs comme bénévole, en faisant don des surplus de nourriture lors d'un événement ou au sein de son entreprise, ou encore en participant activement à certaines activités, à l'image de La Grande Marmite, dont la première édition aura lieu le 23 avril 2025 au Palais des congrès de Montréal, en présence de Ricardo Larrivée, de Stefano Faita et de bien d'autres personnalités québécoises. « Nous souhaitons réunir 300 équipes de six personnes ayant recueilli 1500 dollars, et qui prépareront pendant une heure le plus grand nombre possible de portions de soupes sèches prêtes à cuisiner. Ces mêmes portions seront ensuite distribuées aux jeunes des écoles primaires en milieu défavorisé », explique le directeur. Les inscriptions sont en cours, pour les intéressés !

Les femmes du Chaînon

Depuis près de 100 ans, le Chaînon fournit un accompagnement aux femmes vulnérables. Ce dernier comprend de l'hébergement, une passerelle vers un logement et un travail, du soutien personnalisé ; mais aussi bien souvent un couvert, puisque l'organisme sert plus de 90 000 repas par an.

« Nous ne sommes pas un centre d'aide alimentaire, mais nous le faisons de facto, car 30 % des femmes qui sortent du Chaînon reviennent pour ça, admet la directrice générale Sonia Côté. Les fins de mois sont très compliquées pour elles, une fois toutes les factures payées. »

Ces femmes, qu'elles soient itinérantes, issues de l'immigration, de la DPJ, ex-détenues ou à faibles revenus, trouvent au Chaînon des repas chauds, des boîtes-repas avec des ingrédients frais, et même la possibilité de cuisiner et de sociabiliser grâce au projet des Marmitonnes. Une véritable chaîne solidaire et alimentaire dont on saisit l'ampleur en feuilletant le superbe livre de recettes *À table pour elles !*, paru l'automne dernier.

Comment aider le Chaînon ? « Même si 95 % de la nourriture que nous offrons nous est généreusement donnée par des commerçants, les dons en argent que nous recueillons nous permettent d'acheter les 5 % manquants », indique Mme Côté. Elle recommande également aux personnes qui veulent contribuer à combattre la faim de soutenir des initiatives locales, comme les cuisines collectives, de faire des dons d'aliments à des organismes en aide alimentaire et de sensibiliser leur entourage au fléau de la pauvreté au Québec. « Un toit et quelque chose à manger, c'est non négociable pour la paix et la justice sociale », conclut cette femme engagée.

> « Les besoins s'accroissent d'année en année. Nous n'arrivons jamais à produire suffisamment pour la demande. »

Des frigos pour tous

Frigos communautaires, frigos-partages, frigos solidaires, frigos collectifs ; quel que soit leur nom, ces petits espaces d'aide alimentaire existent dans toutes les régions du Québec. Leur concept est simple : un frigo est branché à l'extérieur, 24 heures sur 24. Il se remplit de denrées fraîches ou de petits plats apportés par des commerçants ou des particuliers, que des personnes qui ont faim peuvent prendre sans avoir à se justifier.

« L'anonymat, c'est toute la beauté de ces frigos, lance la présidente des Survenants, Gaëlle Cerf. Cela évite aux gens vulnérables de faire la queue, de montrer leur pauvreté, de ressentir de la honte. C'est magnifique. » Impliquée depuis 2019 dans le projet Nourrir Henri/Feed the Hen, implanté dans le quartier Saint-Henri, à Montréal, Mme Cerf sait que ces frigos ne bénéficient pas juste à des itinérants, mais aussi à des travailleurs à faibles revenus et à des familles.

« J'invite évidemment les gens du quartier à déposer des aliments ou des plats dans ce frigo », indique Mme Cerf, qui espère que ce type de projet se dupliquera dans tous les déserts alimentaires. « Comme Nourrir Henri est également un organisme de charité, tous les dons en argent nous permettent de préparer des paniers de Noël, d'acheter des cartes d'épicerie ou un gâteau d'anniversaire. Ce sont des mini-gestes très émouvants qu'on ne regrette jamais. »

Environ 300 000 Québécois vivent avec une allergie alimentaire, selon Allergies Québec.
GETTY IMAGES

Quand les restos prennent les allergies au sérieux

Aller manger au restaurant n'est pas une sinécure pour les gens qui sont aux prises avec des allergies alimentaires. Toutefois, de plus en plus d'établissements accommodent ces clients, parfois au point de revoir en profondeur leurs méthodes de travail pour un repas sans tracas.

LEÏLA JOLIN-DAHEL
COLLABORATION SPÉCIALE

Une allergie alimentaire déclenche une alerte du système immunitaire dont la réponse peut générer des démangeaisons dans la bouche ou dans la gorge, de même qu'une enflure des lèvres ou de la langue. Chez les personnes allergiques, la réaction, bien que désagréable, n'entraînera pas de risque létal, explique le Dr Matthieu Picard, allergologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Mais dans d'autres cas, plus rares, une allergie provoque un choc anaphylactique pouvant causer la mort.

Entre 2010 et 2016, la proportion de Canadiens qui ont déclaré souffrir d'une allergie alimentaire est passée de 7 à 9 %, d'après une étude parue en 2020 dans le *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. « Ce pourcentage inclut très probablement des gens qui ont en fait une intolérance alimentaire ou un syndrome de l'intestin irritable », croit le Dr Picard. Les chercheurs estiment en effet que ce chiffre est demeuré plutôt autour de 6 %. Dans la Belle Province, environ 300 000 personnes vivent avec une allergie alimentaire, selon Allergies Québec.

Ces personnes doivent d'abord se renseigner sur les méthodes de préparation et de service de l'établissement où elles souhaitent se rendre, et communiquer clairement la situation aux employés, explique Jennifer Gerdts, directrice générale d'Allergies alimentaires Canada. « Et ceux qui risquent l'anaphylaxie doivent également se tenir prêts à traiter une réaction allergique. Parce que, oui, des accidents peuvent se produire », souligne-t-elle.

> « Ceux qui risquent l'anaphylaxie doivent […] se tenir prêts à traiter une réaction allergique. Parce que, oui, des accidents peuvent se produire. »

« Et au restaurant, on demande à parler au responsable pour valider l'information », ajoute de son côté Christine Gadonneix, nutritionniste chez Allergies Québec. Dans la salle à manger, mieux vaut s'installer à une table propre et vérifier si les ustensiles ont été bien lavés afin d'éliminer les possibilités de traces d'allergènes. Finalement, une fois le repas servi, ces clients doivent s'assurer qu'ils ont bien la bonne assiette devant eux.

Des restaurants proactifs

Certains établissements prennent déjà les choses en main quand il s'agit de prévenir les risques de contamination croisée. C'est notamment le cas d'Ottavio, qui possède quatre restaurants au Québec. En plus d'offrir son menu habituel pour les gens sans restrictions alimentaires, Ottavio a mis sur pied une carte exempte de gluten, de noix, d'arachides, de sésame et de soja. « Et pour les œufs, le lait, les bovines, la moutarde, on les a identifiés sur notre menu », explique Aki Progakis, propriétaire et fondateur de la chaîne. Ainsi, les plats figurant sur cette liste seront concoctés dans une cuisine séparée, avec des équipements et des ustensiles distincts, notamment une friteuse et un four à pizza sans gluten.

Le personnel d'Ottavio effectue aussi des tests de dépistage sur les produits préparés. « Par exemple, on prend la sauce bolognaise ou la vinaigrette César et on la met dans un liquide. On brasse, on insère une bandelette et le résultat nous indique s'il y a eu une contamination croisée », décrit M. Progakis. Les plats sont également servis dans des assiettes distinctes.

Des mesures similaires sont en vigueur à l'hôtel Four Seasons de Montréal. L'établissement emploie une friteuse séparée pour éviter la présence de gluten. Le personnel de cuisine s'assurera aussi de cuire les aliments sur un gril exempt d'allergènes. « On a quand même trois belles cuisines à notre disposition. Ça nous permet très facilement de prévenir la contamination croisée », explique Jason Morris, chef exécutif du restaurant du Four Seasons, où se trouvent le restaurant avec terrasse Marcus et l'espace *lounge* et bar du même nom.

L'établissement identifie également dès le départ les plats à l'aide d'une pince fluorescente afin d'éviter qu'ils entrent en contact avec un allergène. « On veut s'assurer que cette assiette ne sera pas confondue avec une autre parce qu'elle est rattachée à une restriction alimentaire », illustre le chef.

À la chaîne italienne Pacini, on a préféré l'option d'un mets unique préemballé exempt de la présence de 12 allergènes. « Souvent, ce sont des enfants qui viennent pour la première fois au restaurant, explique Geneviève Nadeau, nutritionniste et directrice de la bienveillance et des relations publiques chez Pacini. On avait pour objectif d'avoir le moins de manipulations possible en cuisine. » En résultent un spaghetti aux boulettes de viande, scellé sous vide, réchauffé au micro-ondes, et un sorbet à la mangue. Les deux mets sont envoyés à la table encore entièrement emballés afin de rassurer les clients.

Pacini dispose également d'auto-injecteurs d'épinéphrine en cas de réaction anaphylactique. « C'est déjà arrivé quelques fois chez des enfants qui n'étaient pas connus pour souffrir d'une allergie et qui ont mangé quelque chose de nouveau dans un plat », raconte la nutritionniste. Ainsi, la chaîne est préparée à intervenir face au pire. Les rôtisseries St-Hubert proposent elles aussi des auto-injecteurs similaires.

Une occasion d'affaires

Gérer les risques au restaurant peut représenter une excellente occasion d'affaires, estime Sylvain Charlebois, chercheur et professeur au Laboratoire de sciences analytiques en agroalimentaire à l'Université Dalhousie, à Halifax. « Il faut comprendre que, sur un groupe, même si une seule personne a une allergie, on vient de perdre plusieurs clients », illustre-t-il. Et pour cause, 80 % des Canadiens qui sont aux prises avec une telle condition choisissent un lieu en fonction de leur sentiment de sécurité et de confiance envers ses méthodes, selon Allergies alimentaires Canada.

Un nombre croissant d'établissements prend d'ailleurs les allergies au sérieux, constate de son côté Mme Gadonneix. « En règle générale, les restaurants familiaux sont des pionniers en matière de remises en question de leurs procédés pour prévenir les réactions allergiques. Mais des formations continuent d'être demandées aujourd'hui dans l'hôtellerie, la restauration et les grandes chaînes. »

Les plages privées et les piscines offrent des espaces intimes où vous pourrez refaire le plein, loin du stress quotidien.

®Hodelpa Juan Dolio

EMOTIONS BY HODELPA JUAN DOLIO

Célébrez l'amour au soleil !

Les couples à la recherche d'une destination soleil qui rime avec intimité, détente et aventure seront enchantés par cette proposition. Sur la côte sud de la République dominicaine, l'hôtel Emotions by Hodelpa Juan Dolio accueille les amoureux avec une foule d'attentions spécialement pour eux dans son décor sublime de plages de sable blanc, de palmiers et d'eaux cristallines.

Les forfaits romantiques du Emotions by Hodelpa Juan Dolio peuvent inclure des dîners aux chandelles, des ornements floraux dans la chambre, des bains de pétales de rose, des dîners sur la plage accompagnés d'un service personnalisé et d'une vue spectaculaire sur l'océan. Qu'il s'agisse de célébrer un moment important comme une lune de miel ou un anniversaire de mariage ou simplement de s'offrir une pause du quotidien à deux, l'hôtel Emotions by Hodelpa Juan Dolio a le don de transformer les rêves en réalité. Ses forfaits personnalisables en font une destination prisée par les couples du monde entier.

EMOTIONS BY HODELPA JUAN DOLIO ★★★★½

Dès l'arrivée à l'hôtel, l'atmosphère chaleureuse et raffinée plonge instantanément les vacanciers dans le rêve devenu réalité. Cette oasis tropicale de beauté et de calme vous garantit un séjour sans soucis et sécuritaire. Le personnel attentionné s'assure que vous profitiez de chaque instant en toute tranquillité.

L'architecture élégante et les jardins luxuriants, avec leurs aires de repos, créent un cadre idyllique pour des promenades main dans la main ou des moments de détente. Les plages privées et les piscines, dont l'une est réservée aux adultes pour plus d'intimité et de calme, offrent quant à elles des espaces intimes où vous pourrez vous prélasser au soleil, profiter d'une baignade et vivre des moments bienfaisants loin du stress quotidien.

Les chambres, aménagées avec goût et équipées de tout ce qu'on peut souhaiter, offrent un confort exceptionnel et une intimité parfaite. L'hôtel propose des chambres et suites élégantes, certaines avec vue sur la mer ou accès direct à la piscine. Destinées exclusivement aux couples, des suites luxueuses avec baignoire à remous privée sont mises à leur disposition par l'hôtel. Il suffit d'en faire la demande !

Grâce à la formule tout inclus avec repas, boissons et activités, vous n'aurez qu'à vous occuper de vivre intensément votre expérience de vacances avec votre douce moitié.

DÉLICES CULINAIRES

La restauration est sans contredit un attrait majeur de l'hôtel Emotions by Hodelpa. Huit restaurants vous attendent sur place pour combler toutes vos envies. Fruits de mer frais, grillades, cuisine italienne ou asiatique — en formules à la carte et buffet —, vous avez l'embarras du choix !

Vous pourrez savourer des dîners romantiques dans des cadres enchanteurs, que ce soit avec des plats de cuisine locale au restaurant Orégano, en explorant une cuisine internationale au restaurant Amici ou des spécialités mexicaines apprêtées avec art au Lolita.

Pour une expérience culinaire unique, le Pearl Beach Club propose des repas raffinés les pieds dans le sable, avec une vue imprenable sur l'océan. En soirée, rien de tel que de s'attarder à l'un ou l'autre des bars de l'hôtel, qui sont autant d'endroits parfaits pour siroter un cocktail exotique en admirant le coucher de soleil dans une ambiance décontractée.

S'ACTIVER ET SE RESSOURCER

Les activités proposées par l'hôtel Emotions by Hodelpa sont nombreuses et variées. Les couples actifs pourront profiter de la salle de sport et même participer à des cours d'entraînement physique. Pour faire le plein de grand air, pourquoi pas une partie de tennis, une initiation à la planche à pagaie, à la plongée avec tuba ou au kayak dans la mer des Caraïbes ?

Pour ceux qui préfèrent la détente, le spa de l'hôtel offre une gamme de soins relaxants, notamment des massages en couple, des bains aromatiques et des soins du visage ($).

DÉCOUVRIR LA RICHESSE DES ENVIRONS

La capitale, Saint-Domingue, à seulement 40 minutes de voiture, vaut le déplacement. Ses monuments historiques, ses musées et ses marchés pittoresques sont de petits joyaux pour les amoureux d'histoire et de culture. À ce titre, une promenade dans la zone coloniale, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, est une expérience incontournable.

Les couples désireux de s'éloigner des parcours balisés pourront aussi explorer les environs grâce à des activités comme la plongée sous-marine, le kayak ou les randonnées en montagne. Ces excursions offrent une occasion idéale de partager des expériences uniques et de créer des souvenirs durables.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hôtel Emotions by Hodelpa Juan Dolio est à moins de 45 minutes des principaux aéroports. Vous y êtes en seulement 30 minutes depuis l'aéroport international Las Americas de Saint-Domingue et en 40 minutes depuis l'aéroport international Casa de Campo de La Romana, situé sur la côte sud-est de la République dominicaine.

AVEC TRANSAT, LE VOYAGE NOUS TRANSPORTE !

Découvrir le monde et se découvrir soi-même, il n'y a rien de mieux. Chez Transat, nous plaçons l'ouverture au cœur de nos valeurs, car le voyage et la découverte de l'inconnu nous poussent à faire preuve de plus d'empathie envers les autres. À travers toutes nos actions, nous nous efforçons d'incarner le pouvoir transformateur du voyage comme expérience.

Nos clients sont notre raison d'être et le développement responsable du tourisme est notre passion. Nous aimons par-dessus tout proposer de nouvelles idées de voyage qui enchantent.

Réservez vos vacances avec Transat et profitez pleinement de votre expérience de voyage. Les vacances, c'est profiter du moment, découvrir le monde et se découvrir soi-même.

TOUS LES FORFAITS COMPRENNENT

- Un vol aller-retour en classe Économie avec Air Transat
- Un bagage enregistré de 23 kg
- Les frais de service et les taxes hôtelières
- Les nuitées consécutives pour la période choisie
- Un transfert aller-retour entre l'aéroport et l'hôtel

Tous les services et les activités dont vous avez besoin pour vivre un séjour extraordinaire !

Balayez pour planifier votre séjour au Emotions by Hodelpa Juan Dolio.

transat

Ce contenu a été produit par l'équipe des publications spéciales du *Devoir* en collaboration avec l'annonceur. L'équipe éditoriale du *Devoir* n'a joué aucun rôle dans la production de ce contenu.

De la vigne au verre

Michelle Bouffard
Collaboration spéciale

Le Portugal, pour des vins typés à des prix accessibles

Selon le dernier rapport de l'Organisation internationale de la vigne et du vin, datant d'avril 2024, le Portugal se distingue comme le pays qui consomme le plus de vin par habitant, soit 61,7 litres. Cependant, ce chiffre n'est pas uniquement attribuable aux Portugais, qui incarnent l'art de vivre européen, mais aussi aux visiteurs, de plus en plus nombreux chaque année. En effet, le tourisme a augmenté de 37 % par rapport à 2019. Pour ceux qui la découvrent, cette partie de la péninsule ibérique offre une richesse empreinte d'histoire, tant dans les paysages que dans le verre.

De multiples facettes

Grâce à une topographie façonnée par plusieurs chaînes de montagnes, des rivières et l'océan Atlantique, le Portugal est l'un des pays comptant le plus grand nombre de microclimats par mètre carré, soit environ 200 au total. C'est énorme si l'on considère qu'il s'étend sur un petit rectangle de 560 kilomètres sur 220 kilomètres. Les panoramas du Portugal sont donc rapidement changeants, tout comme les vins qui en résultent.

Un exemple illustrant cette réalité est le contraste entre les vins de la région du Vinho Verde et du Douro. Situé au nord-ouest du pays et balayé par les vents humides de l'Atlantique, le Vinho Verde est connu pour ses terres verdoyantes découpées par des rivières. Le climat océanique et des précipitations atteignant jusqu'à 1500 millimètres par an rendent parfois la maturation des raisins difficile. Les vins qui en découlent sont frais et légers, marqués par une salinité et une acidité vives. Juste à l'est et contigu au Vinho Verde, le Douro a un tout autre climat, car la chaîne de montagnes de la Serra do Marão, qui sépare les deux régions, bloque l'influence atlantique. Le Douro bénéficie donc d'un climat continental, où les étés chauds et secs, avec des températures entre 37 et 47 °C, produisent des vins riches, avec des taux d'alcool atteignant facilement plus de 14 %. Heureusement, l'amplitude diurne et les terroirs en altitude permettent aux raisins de préserver leur acidité, ce qui équilibre la générosité du fruit mûr.

L'abondance de cépages

Une autre composante de la diversité des vins portugais réside dans le nombre de cépages cultivés. L'isolement tant géographique qu'historiquement politique a fait en sorte que les producteurs ont échappé à la tentation de favoriser les cépages internationaux. Aujourd'hui, on recense 340 variétés, dont plus de 250 autochtones. Dans un contexte de changement climatique, cette abondance de matériel végétal s'avère un outil d'adaptation crucial, car plusieurs variétés résistent à la sécheresse tout en préservant une bonne acidité.

Au-delà des microclimats et des cépages, la pluralité des types de sols ainsi que la main des artisans peignant chacun un tableau empreint de sa vision sont aussi derrière cette richesse de nuances infinie. Voici trois bouteilles pour vous initier aux couleurs du Portugal et pour ensoleiller les sombres journées de janvier. La semaine prochaine, on poursuit notre remède au blues de l'hiver avec des vins de l'Espagne !

Pour les billets précédents, consultez ledevoir.com/auteur/michelle-bouffard

Suggestions de la semaine

A&D Wines Monólogo Santa Teresa Arinto 2023, Vinho Verde

Les Vinho Verde ont longtemps été associés à des blancs simples, légèrement pétillants et sucrés. Or, de nombreux producteurs mettent désormais le terroir en valeur, élaborant des vins secs et complexes. La majorité des blancs sont issus d'assemblages, mais les monocépages gagnent en popularité et l'arinto fait partie des variétés qui retiennent l'attention : on l'apprécie pour son acidité élevée et sa capacité de garde. A&D Wines, dont les pratiques durables sont admirables, est une bonne adresse pour découvrir l'expression de l'arinto. On reconnaît la droiture qui caractérise la typicité du cépage dès la première attaque en bouche. Tonique avec des notes juteuses et concentrées de citron Meyer, de zeste d'orange et de pêche blanche accentuées par une acidité vivifiante et une salinité qui perdure en finale. Un vin énergisant tout indiqué pour accompagner les *linguine alla vongole* !

19,05 $ — Code SAQ 14296666

Quinta da Pellada Outeiro Dão 2020

30 % alfrocheiro, 30 % touriga nacional, 20 % jaen, 20 % tinta roriz

Dão bénéficie de conditions idéales pour la viticulture. Entourée des montagnes Buçaco, Caramulo et Serra da Estrela, la région est protégée des influences de l'Atlantique. Les hivers pluvieux permettent aux sols d'emmagasiner l'eau nécessaire pour nourrir les vignes durant les étés chauds et secs. Sa longue période végétative favorise une maturation optimale des raisins et une complexité des arômes. L'altitude et les nuits fraîches aident à préserver l'acidité, tandis que les sols pauvres et les vieilles vignes, aux rendements limités, donnent des vins concentrés. Le résultat ? Des vins mûrs et élégants marqués par une fraîcheur, dont les meilleurs se bonifient avec le temps. Alvaro Castro et sa fille Maria offrent une juste expression du terroir. Issus de vieilles vignes plantées entre 450 et 600 mètres d'altitude dont les plus anciens pieds datent du début du XX^{e} siècle, leurs vins sont toujours excellents. Un profil floral avec des notes croquantes de prune bleue et de cerise rouge qui s'entrelacent aux nuances poivrées apportant relief à la trame aromatique. On y retrouve la finesse des tanins et la fraîcheur des meilleurs vins de Dão, à un rapport qualité-prix exceptionnel. Un vin à la fois chaleureux et digeste, où l'absence de bois neuf est salutaire. Servir avec des mijotés de viande rouge ou des aubergines à la parmigiana.

17,05 $ — Code SAQ 14346176

Poças Trava-Línguas Tinto 2022, Douro

30 % touriga nacional, 35 % touriga franca, 35 % tinta roriz

Dans les mains de la même famille depuis quatre générations, Poças est l'une des rares maisons de porto entièrement portugaises, restant fidèle à ses origines depuis sa création. Ils produisent des vins tranquilles depuis 1990, et leurs cuvées entrées de gamme constituent une valeur sûre lorsque l'on souhaite se faire plaisir tout en ayant un œil sur son budget. Petite précision importante : ce vin rouge du Douro ne suit pas le profil classique, riche et boisé, de la région, ce qui en fait justement son attrait. Un vin moderne, dont la plus grande vertu est de mettre en avant un fruit juteux, avec un taux d'alcool de 12,5 %, le rendant facile à boire. Simple et sans prétention, il dévoile des nuances de confiture de fraises sauvages, de myrtille et de réglisse rouge, avec une présence discrète de tanins crayeux qui encadrent le fruit. Un choix naturel pour un poulet rôti.

16,00 $ — Code SAQ 15042326

Bloc-notes gourmand

Les nouveautés et les actualités à ne pas manquer

TOMMY DION, *LECUISINOMANE.COM*
COLLABORATION SPÉCIALE

Brunch déambulant au Grand Marché de Québec

Les Parcours épicuriens offrent des expériences gastronomiques uniques dans plusieurs quartiers de la ville de Québec. Le concept est simple : les participants, au nombre maximal de 16, sont guidés à travers des adresses du quartier (restaurants, cafés, bars) proposant chacune une dégustation de bouchées signatures, souvent en accord avec une boisson alcoolisée. Tous les dimanches de janvier à février, un parcours s'invite au Grand Marché de Québec pour un brunch déambulant avec, au minimum, une dizaine d'arrêts gourmands : quelques viennoiseries à La Boîte à pain, un café à la Brûlerie Rousseau, une part de tarte aux tomates à La Tomaterie Saint-Pierre-les-Becquets, une dégustation de poissons fumés aux Délices de la mer et de cidres à la Cidrerie verger Bilodeau, pour ne nommer que quelques commerçants au menu. L'expérience, uniquement sur réservation, est au prix de 39 $ par personne. *parcoursepicuriens.com*

PARCOURS ÉPICURIENS

Du barbecue américain à Saint-Lambert

Du nouveau au centre-ville de Saint-Lambert : le Bistro Les Assoiffés devient Les Assoiffés Smokehouse. Ce changement est le fruit d'une collaboration entre les anciens et les nouveaux copropriétaires, dont le désir est d'offrir une nouvelle expérience encore inexistante dans la région : la cuisson au fumoir à basse température, inspirée de la culture sud-américaine du barbecue *low and slow* (cuisson lente et douce). Lancée le 17 janvier dernier, cette nouvelle aventure propose un menu complètement transformé, axé sur le partage. Pensez *brisket* (poitrine de bœuf), côte de bœuf, côtes levées, porc effiloché, mais aussi saumon et tofu fumés à chaud. Des accompagnements de circonstance complètent le festin, comme un macaroni au fromage, une salade de chou et un moelleux pain de maïs. *20, rue Prince-Arthur, Saint-Lambert. lesassoiffes.com*

LES ASSOIFFÉS SMOKEHOUSE

Une seconde succursale pour Pizza Toni

La pizzeria Pizza Toni, qui fait dans les meilleures pizzas de style new-yorkais à Montréal, vient d'inaugurer une nouvelle succursale rue Notre-Dame Ouest, sans toutefois changer la recette gagnante. Bien établi rue Saint-Viateur depuis 2020, Toni a rapidement conquis le palais des habitants et travailleurs du quartier avec ses pointes de pizzas à la croûte mince et croustillante aux garnitures minimalistes et de qualité. Tout dernièrement, l'équipe a amené son savoir-faire et ses recettes dans le quartier Saint-Henri. Pizzas à la pointe ou entières, de style new-yorkais ou « *grandma* » (carrée et légèrement plus épaisse), sont ainsi au menu. On aime particulièrement la Pepperoni aux capuchons croustillants, la Pep d'ail avec pepperoni, basilic, ail à la croûte parsemée de graines de sésame, la Fung'ail aux champignons et la Sweet Cherry Pie avec tomates cerises et miel épicé. *thepizzatoni.com*

PIZZA TONI

Cuisiner coûte beaucoup moins cher que de consommer du prêt-à-manger, qui tombe tout cuit dans le bec !
GETTY IMAGES

Recette

Josée Robitaille
Collaboration spéciale

Cuisiner écolo et écono

Pourquoi ne pas commencer 2025 du bon pied ? Si je vous dis cuisiner écolo et écono, ça vous parle ? Sans trop m'en rendre compte, mais tout à fait volontairement, j'ai commencé, il y a plusieurs années, à diminuer ma consommation de viande d'environ 50 %. Par les temps qui courent, cet exercice est plus que pertinent si on veut tirer notre épingle du jeu !

Ma méthode est toute simple. J'ai pris conscience, à un moment donné, qu'il m'arrivait très souvent de manger de la viande plus d'une fois par jour. Moi qui essayais d'être la plus écolo possible, je me devais donc de changer mes habitudes alimentaires.

À partir de ce moment, j'ai commencé à me poser la question suivante : vais-je manger de la viande ce soir ? Si la réponse était oui, alors le midi, je n'en mangeais pas. Et vice-versa. Et c'est ainsi que, tout bonnement, j'ai réduit ma consommation de viande de moitié, ce qui m'a permis d'adopter une alimentation beaucoup plus saine pour ma santé, pour mon portefeuille et pour l'environnement.

Selon le Baromètre annuel de la consommation responsable de 2023, plus du quart des Québécois ne savent pas comment réduire leur impact environnemental. D'après l'Institut de la statistique du Québec, l'alimentation arrive au deuxième rang du bilan des gaz à effet de serre (GES), tout juste derrière la production d'énergie. Au deuxième rang ! Et 60 % de ces GES liés à l'alimentation sont dus à l'élevage.

La réduction comme mode d'emploi

Une autre habitude à prendre est celle de diminuer les portions de viande. Plutôt que de servir une portion de viande de 200 g par personne, on peut tout à fait cuisiner un plat pour 4 ou 6 portions avec 300 g de viande. Pour compenser, on peut y ajouter des champignons, des oignons, de la courge, des légumineuses, etc.

Et pourquoi ne pas choisir les viandes qui produisent le moins de GES ? À titre comparatif, pour produire 1 kg de viande, le bœuf produit 60 kg de CO_2, le porc quant à lui en produit 7 kg et le poulet, 6 kg. Privilégions donc ces viandes moins dommageables pour l'environnement et moins gourmandes pour le portefeuille.

L'organisation, la clé de l'économie

Cuisiner coûte beaucoup moins cher que de consommer du prêt-à-manger, qui tombe tout cuit dans le bec ! Si le temps manque pour préparer les repas, le meilleur moyen pour s'aider, c'est de planifier — le verbe « planifier » étant tout aussi important en cuisine que couper, émincer ou saisir.

Quand il y en a pour deux, il y en a aussi pour quatre ! N'est-ce pas là un adage connu ? Alors, quand il y en a pour un repas, il y en a toujours pour un deuxième. C'est ici que planifier prend toute son importance. Pour ce faire, pensons à cuisiner de telle sorte qu'il y ait des restes. Eh oui, avoir les yeux plus grands que la panse, mais dans le but de donner une seconde vie à des restants. C'est un exercice que je pratique souvent et avec beaucoup de satisfaction. En plus de faire gagner du temps, l'art d'apprêter les restes permet d'éviter le gaspillage et réduit les coûts de l'épicerie.

Alors, qu'en dites-vous ? À *Go*, on change nos habitudes ?

Pommes de terre farcies

Cette recette vous paraîtra peut-être a priori un peu longue à exécuter, mais la beauté de la chose, c'est que les pommes de terre et les carottes peuvent être cuites la veille. Le lendemain, il ne vous restera plus qu'à faire la farce. Remarquez que la quantité de porc haché est vraiment minime pour six portions. Cela correspond à une nouvelle façon de cuisiner. Les champignons ici nous rendent un bien grand service. En plus d'apporter goût et texture à cette farce, ils nous aident à utiliser moins de viande. Et savez-vous quoi ? Vous pouvez aussi remplacer le porc haché par des lentilles cuites, et vous aurez un plat végé. Ça, c'est une bonne nouvelle !

Ingrédients

4 pommes de terre Russet d'environ 250 g (½ lb) chacune
Huile d'olive
2 bulbes d'ail en chemise (non pelés)
4 carottes, coupées en gros morceaux
2 oignons, émincés
300 g (10 oz) de porc haché
Épices à steak, au goût
2 portobellos, coupés en dés
250 ml (1 tasse) de fromage cheddar fort, râpé
30 ml (2 c. à soupe) de persil plat haché
Crème sure ou yogourt grec
Zeste de lime râpé finement
Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (375°F). Placer la grille au centre du four.
2. Laver les pommes de terre. Les emballer dans du papier d'aluminium et les déposer sur une plaque.
3. Couper la tête des bulbes d'ail, les déposer avec les carottes sur une grande feuille de papier d'aluminium, puis huiler, saler et emballer le tout. Cuire au four en même temps que les pommes de terre de 50 à 60 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle, chauffer un peu d'huile à feu moyen élevé. Ajouter les oignons, baisser à feu moyen et cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés, environ 15 minutes en remuant régulièrement.
5. Ajouter le porc, assaisonner d'épices à steak. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes et retirer de la poêle. Réserver.
6. Ajouter de l'huile dans la poêle, généreusement, car les champignons en ont besoin. Chauffer à feu moyen élevé et ajouter les dés de portobellos. Assaisonner d'épices à steak et cuire de 3 à 4 minutes. Retirer du feu et ajouter la viande cuite, la moitié du fromage et le persil. Réserver.
7. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les déballer et les couper en deux sur le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une petite cuillère, vider les pommes de terre en laissant environ 0,5 cm (¼ po) de chair tout le tour. Huiler les pommes de terre sur toutes les faces et bien saler l'intérieur. Répartir la préparation à la viande dans les pommes de terre et garnir avec le reste du fromage.
8. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire à 180 °C (375 °F) de 8 à 10 minutes. Au besoin, terminer sous le gril.
9. Presser les bulbes d'ail rôtis pour en retirer la purée d'ail. Faire une purée de légumes avec la chair des pommes de terre, la purée d'ail rôti et les carottes. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
10. Servir les pommes de terre farcies avec la purée de légumes à l'ail rôti. Accompagner de crème sure additionnée du zeste de lime, de sel et de poivre.

Note

Pour un plat végé, remplacer le porc haché par 500 ml (2 tasses) de lentilles cuites. Vous pouvez très bien accompagner les pommes de terre farcies d'une salade de chou ou de laitue et réserver la purée de légumes pour un autre repas.

JOSÉE ROBITAILLE

Ce cahier spécial a été produit par l'équipe des publications spéciales du *Devoir*, relevant du marketing.
La rédaction du *Devoir* n'y a pas pris part. Pour nous écrire : *plaisirs@ledevoir.com*