

LES PRODUITS BORÉAUX

DEPUIS QUE LA CUISINE SCANDINAVE S'EST PLACÉE SUR LA MAPPEMONDE GASTRONOMIQUE, LE QUÉBEC SE LANCE LUI AUSSI DANS SA QUÊTE DU... BORÉAL ! LES NOUVEAUX COUREURS DES BOIS GRATENT LA TERRE, CUEILLENENT, CHASSENT ET RAPPORTENT CETTE NORDICITÉ DANS L'ASSIETTE DES CHEFS.

PAR SOPHIE SURANITI

Tartare de saumon du draveur, parfum de sapin, sirop de bouleau et pignons de pin du bistro boréal Chez Boulay

Photo : Jonathan Robert

LES PRODUITS BORÉAUX : UN RÉPERTOIRE CULINAIRE EN CONSTRUCTION

Le qualificatif *boréal* fait son entrée dans la gastronomie québécoise. Plus accrocheur que le terme *nordique*, il évoque l'exotisme du froid, le caractère sauvage, les senteurs boisées, les milieux humides. Mais définir la cuisine boréale reste un exercice hasardeux. Car sa réalité territoriale et bioclimatique est vaste et le phénomène culinaire émerge à peine. « Située directement au nord de la zone tempérée nordique, la zone bioclimatique boréale représente, au Québec, une superficie gigantesque de 106,8 millions d'hectares, qui s'étale du 47° au 58° parallèle¹. » Cette « zone boréale englobe les régions de l'Abitibi-Témiscamingue, le Saguenay-Lac-Saint-Jean, la Côte-Nord ainsi que le Nord-du-Québec² ». La région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine apparaît sur cette liste, car « le climat gaspésien est qualifié de boréal » et qu'« une végétation très diversifiée [est] dominée par la forêt boréale³ ».

Caractéristiques des produits boréaux

Pour autant, il est possible de leur accorder certaines caractéristiques distinctives telles que : sauvages, saisonniers (courte durée), forestiers (faune et flore), adaptés aux écosystèmes nordiques (types de sol, dénivelés, climat, qualité de l'eau...). Le risque ? « Boréaliser » tout produit, y compris ceux faisant l'objet de culture intensive !

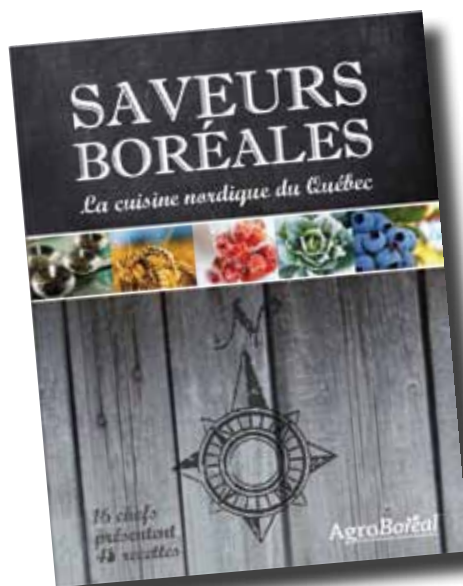
LE GARDE-MANGER BORÉAL

- Champignons forestiers (matsutaké, morille...), fougères, lichens, mousses
- Légumes (choux, légumes-racines) et légumineuses (gourgane, luzerne)
- Petit et grand gibier (caribou, cerf, orignal...)

- Petits fruits (amélanche, baie de genévrier, camerise, chicoutai, gadelle...)
- Plantes fourragères (mélilot...), céréalières (avoine, orge, seigle... et sarrasin, classé ici, mais qui n'est pas une céréale) et oléagineuses (caméline, tournesol...)
- Plantes médicinales ou comestibles forestières (céleri sauvage, poivre des dunes, thé du Labrador...) et de bords de mer (livèche, plantain marin, épinard de mer...)
- Produits de la mer et d'eau douce (algues et plantes marines; poissons comme corégone, doré, hareng, maquereau, ouananiche...; fruits de mer; phoque...)
- Sucrs naturels tels que sirop de bouleau, sirop de merisier

CARNET D'ADRESSES

- **AgroBoréal** (agroboreal.com) : organisme de développement économique du Saguenay-Lac-Saint-Jean faisant la promotion des produits nordiques. Sur le site, choisir « Petits fruits » ou « Produits maraîchers du nord », etc. puis cliquer sur « Contacts » pour avoir la liste des producteurs et transformateurs partenaires.
- **Les Algues Gaspésiennes** (418 752-2179) : algues kombu
- Bière aromatisée au sapin baumier (**Anneddale**), vin d'orge (**Corps Mort**)
- **d'Origina** Être boréal (dorigina.com) : marque commerciale de la coopérative forestière de Girardville. Des épices et un convertisseur de saveurs bien pratique !
- **Épicéa** (epicea.ca) : marque commerciale sous la supervision de la communauté religieuse des augustines de Dolbeau-Mistassini. Vinaigrettes et gelées.
- **Érable Escuminac** (escuminac.com) : sirop de merisier (bouleau jaune) bio
- **Ferme Bos G.** (bos-g.com/francais/) : élevage de yacks en Gaspésie



Pour Isabelle T. Rivard, directrice du créneau d'excellence AgroBoréal (une démarche de développement économique multisectoriel de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean), la boréalité se définit par un territoire, des produits et une culture alimentaires.



toujours le bon choix!

www.toujourslebonchoix.com

Québec 

On propose à la table de Chez Boulay, un tatakï de cerf rouge aux graines de moutarde et cameline, ketchup de sureau et moelleux de betteraves marinées

Photos : Jonathan Robert



Carpaccio d'omble de l'Article mariné au vinaigre de sureau et huile de tournesol biologique, cœur de quenouille, asclépiade, émulsion de racines du chef Arnaud Marchand. Chez Boulay.

- **Fourchette bleue** (exploramer.qc.ca/fourchette-bleue) : organisme valorisant les espèces méconnues du Saint-Laurent. Voir la liste des espèces marines certifiées.
- **Fumoir du Nord** (418 849-9097) : fumage de poissons (tradition autochtone)
- **Gourmet Sauvage** (gourmetsauvage.ca/produits-restauration/) : airelle, chicoutai, camarine, matsutake, thé du Labrador, myrique baumier, compotonie voyageuse.

- Caviar d'esturgeon jaune ou de corégone (**Poissonnerie Témis S.E.N.C.**, 819 728-2949, et **Poissonnerie GMS**, 819 874-4744)
- **Société-Original** (societe-original.com) : une démarche originale basée sur la curiosité des ressources disponibles au Québec et pourtant méconnues. Ce travail de défrichage aboutit à la création de produits uniques avec des producteurs transformateurs partenaires. Baies, huile et graines de caméline, miels, salaisons d'œuf de lompe ou d'oursin, etc. Recherches en cours sur le seigle.
- Aussi : **Fumoir d'Antan** (fumoirdantan.com), **Gaspésie Sauvage** (gaspesiesauvage.com), **Les Jardins de la mer** (lesjardinsdelamer.org), **Les Jardins sauvages** (jardinssauvages.com), **Trésors des bois** (tresorsdesbois.com).

S'INFORMER ET SE FORMER

- **Chroniques du terroir HRI déjà parues** : « *Les champignons forestiers* », « *Fruits et légumes de spécialité* », « *Les alcools d'ici* »
- **Livres** : *Saveurs boréales : la cuisine nordique du Québec*, AgroBoréal; *Toqué! Les artisans d'une gastronomie québécoise*, Normand Laprise; *Histoire de la cuisine familiale du Québec. Volume 3 : La forêt, ses régions et ses produits* de Michel Lambert; *PachaMama* de Manuel Kak'wa Kurtness.
- **Thirteen Peas** (thirteenpeas.blogspot.ca) : Intéressant blogue du chef Jason Nelsons de Renard Artisan bistro à Montréal. Le chef y parle des produits provenant de fermes québécoises où il se rend directement.
- **Nordic Food Lab** (nordicfoodlab.org) : Pour suivre les activités du « laboratoire » créé entre autres par René Redzepe, chef de file de la nouvelle cuisine scandinave.

Élevé pour être meilleur



Rôti de pointe d'épaule de veau de grain
Recette de Denise Cornellier

Plat santé et rafraîchissant



Bavette de veau de grain
Recette de Denise Cornellier

*Savoureuse
en toute occasion*

Ajoutez un premier de classe à vos menus.  www.veaudegrain.com




Veau de grain
du Québec certifié
www.veaudegrain.com



En promotion chez



1 800 527-8641



Le maître-jardinier Alexandre Faille du Panache cultive des légumes et des fruits en plus de cueillir des plantes et des herbes sauvages pour le restaurant.

Photo : Louis Faille

TENDANCES BORÉALES DANS L'ASSIETTE

- **Saveurs fumées, acidulées, iodées, herbacées, boisées, terreuses...**
- **Palette de produits terre & mer** combinés harmonieusement dans l'assiette. Jeu à la fois sur les textures, la fraîcheur en bouche, l'acidité et la rusticité.
- **Beaucoup de techniques** : broyer (farine de gourgane), infuser, fermenter, saumer, fumer (aiguilles de pin, essences de bois), déshydrater, sécher... Savoir apprêter et conserver le produit pour étirer le plus possible sa consommation.
- **Une démarche avant tout** : être plus proche des producteurs, soutenir les microproductions, connaître et explorer les produits, aborder et utiliser le produit dans son ensemble (retailles et déchets), s'accommoder de la saisonnalité.
- **Une approche minimaliste** : ou l'art du dépouillement ! À partir d'une cuisine de survivance et de restriction, réussir à être créatif.
- **Limites** : quelques baies sauvages suffisent-elles pour rendre un plat boréal ?

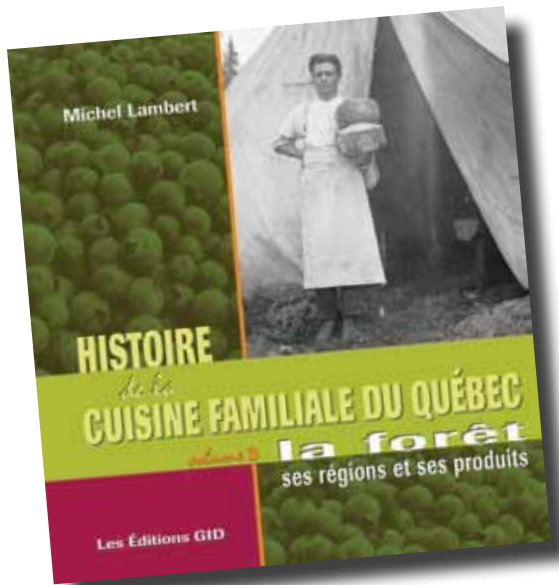
TÉMOIGNAGES : LA BORÉALITÉ AU MENU

Alexandre Faille, maître-jardinier au restaurant Panache à Québec.

« En plus de cultiver des fruits et des légumes pour le chef Julien Dumas, je cueille des plantes sauvages des bois et des rivages, en vérifiant toujours si ce sont des espèces non menacées ou protégées. Je fais plein de découvertes et j'ai développé une belle complicité avec le chef ! Je lui ai ramassé des aiguilles de pin blanc et de pin rouge pour fumer son homard, de l'oxalide des forêts (au



HUILE DE CAMELINE DE LA SOCIÉTÉ-ORIGINAL
L'huile de cameline (ou caméline) découle du pressage des graines. Appartenant à la même famille que la moutarde, cette plante millénaire dont la culture s'est perdue opère un retour. Les chefs en sont fous ! Il faut dire que graines et huile ont vraiment des saveurs caractéristiques.



HISTOIRE DE LA CUISINE FAMILIALE...

« Les produits boréaux appartiennent, en principe, à la forêt boréale. J'ai beaucoup parlé de ces produits dans mon 3^e volume consacré à la cuisine forestière. Une cuisine que j'ai pratiquée intensément au début des années 1980. » Les ouvrages de Michel Lambert (5^e volume à venir) sont à lire ou à relire : une véritable bible !

goût suret) pour servir avec des poissons, une mousse qui pousse au pied des arbres avec laquelle il a préparé un granité, des noix sauvages (provenant du noyer noir), du rhizome et du pollen de quenouille (qui donne une belle farine dorée), des fruits de sureau encore verts pour faire des câpres, etc. »

Jason Nelsons, chef propriétaire du Renard artisan bistro à Montréal. « Je perçois la tendance boréale comme un contre-poids de la cuisine méditerranéenne. Pour le moment, c'est une cuisine de découverte et d'identité, et surtout, une cuisine SANS huile d'olive ! L'huile de tournesol biologique pressée à froid est très bonne. Dans ma cuisine, j'utilise beaucoup du sirop de bouleau, du gingembre sauvage, du riz sauvage, de la farine de quenouilles, du cèdre... Boréal, pour moi, c'est tout simplement une cuisine locale. »

Alex Cruz, cofondateur de la Société-Original. « Les produits boréaux, c'est une appropriation de ce qui nous appartient. Cela ne devrait pas être de l'exotisme. Cela devrait être notre quotidien. »

Arnaud Marchand, chef copropriétaire Chez Boulay-bistro boréal à Québec. « Au bistro, j'ai éliminé tous les agrumes, tout ce qui est originaire du sud. Bien entendu, l'hiver c'est beaucoup plus difficile d'avoir des assiettes qui représentent des produits 100 % du Québec ! Comme je travaille entre autres avec le marché du Vieux-Port, cela me permet de voir les produits, de rencontrer les producteurs. Voir ce qui est facile et difficile pour eux de produire. »

Une offre santé délicieuse, C'EST FACILE ET NÉCESSAIRE !



Vos clients sont de plus en plus nombreux à vouloir manger sainement ? Pour les satisfaire, revoyez votre offre alimentaire sans faire de compromis sur le goût.

Le Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration de l'ITHQ accompagne les restaurateurs et les entreprises de transformation alimentaire dans la réussite de leur virage santé. La démarche est simple, graduelle, accessible et pleinement adaptée à leur réalité.

Découvrez comment faire rimer santé avec bon goût et rentabilité au : ithq.qc.ca/cer

Présenté par le Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration de l'ITHQ.



1 Commission d'étude sur la gestion de la forêt publique québécoise, rapport Coulombe, 2004, page 10. Voir aussi la carte de la page 9.
2 <http://www.carbas.uqam.ca/fr/a-propos-de-la-chaire/le-biome-boreal-du-quebec.html>
3 Ministère des Ressources naturelles et de la Faune, *Portrait territorial de la région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine*, 2006.