

LES AFFAIRES NOVEMBRE 2014

Célébrer en grand et à petit prix avec Marie-Michelle Garon

Publié le 22/11/2014 à 09:00

«
**Faites des réserves
des mois
à l'avance**
»



À votre santé

De toutes les dépenses liées aux réceptions des fêtes, c'est l'alcool qui pèse le plus lourd dans le portefeuille. Il compte pour la moitié, sinon plus, des quelque 2,15 milliards de dollars que dépensent les Québécois avant et pendant la période des fêtes. Pourtant, il est possible de réduire les dommages. « Faites des réserves des semaines, sinon des mois avant la cohue des fêtes », suggère Marie-Michelle Garon. La SAQ propose une bonne dizaine de promotions au cours de l'année, dont le très couru 10 % sur les achats de 100 dollars et plus. C'est le moment de faire le plein de spiritueux. Les sept SAQ Dépôt situés un peu partout au Québec offrent en tout temps 15 % de rabais sur tout achat de 12 bouteilles et plus. Il est bon de prévoir au moins une bouteille de vin par invité.

[Photo: Martin Flamand]



«
**Optez pour
le cidre
mousseux**
»

Une solution de rechange au champagne

Les bulles et les fêtes sont indissociables. Mais à plus de 60 dollars la bouteille à la SAQ, le bon champagne grève rapidement un budget. Tournez-vous vers les produits locaux. « Remplacez le champagne par du cidre mousseux. Nous avons de très bons producteurs au Québec. En plus de coûter une douzaine de dollars, soit cinq fois moins cher qu'une bouteille de champagne – et trois fois moins cher qu'un mousseux du Nouveau Monde –, c'est tout aussi bon, et ça vient d'ici », soutient Marie-Michelle Garon qui a un petit faible

pour le cidre moussoux Casa Breton (12,75 \$ le 750 ml) et pour le moussoux de sève d'érable Mousse des bois du Domaine Acer (30 \$).

[Photo: Martin Flamand]



Surveillez les aubaines

Plus du tiers des Québécois attendent la dernière minute avant de faire leurs achats des fêtes. Pourtant, les circulaires ne servent pas qu'à remplir la boîte aux lettres... et le bac de recyclage. Utilisez-les pour faire vos provisions avant les fêtes, conseille la comédienne. Pour ceux et celles qui préparent pâtés et tourtières d'avance, les géants de l'alimentation au Québec présentent justement leurs premiers « spéciaux » de la période des fêtes, qui procurent jusqu'à 50 % d'économie sur le prix courant du kilo de la volaille et du porc dès le début du mois de novembre. La viande et les produits plus exotiques bénéficieront de rabais à l'approche de Noël. Marie-Michelle Garon conseille de privilégier un menu dont les ingrédients sont à portée de la main partout au Québec.

[Photo: Martin Flamand]

« Les mijotés, c'est moins cher »



Ne manquez pas les potins de famille, pensez « Mijoté »

Pourquoi se faire du mauvais sang pour une dinde de cinq kilos qui sera trop sèche de toute façon ? « Misez sur les plats mijotés qui se préparent à l'avance », conseille Marie-Michelle Garon. Les mijotés ont la part belle dans ses deux livres de recettes : mijoté de veau à l'orange, osso buco au porc, poulet aux artichauts... « Mes recettes, dit-elle, reviennent toutes à moins de cinq dollars par portion, par personne. » En plus de mettre en valeur des viandes et des volailles qui coûtent quatre ou cinq fois moins cher le kilo qu'un carré d'agneau ou un sac de 454 grammes de crevettes 13-15, ces recettes riches en saveurs – et facile à préparer – susciteront tout autant de oh ! et de ah ! chez vos convives.

[Photo: Martin Flamand]

« Combien par personne? »



Prévoir les bonnes quantités

Au Québec, nous sommes les champions du gaspillage alimentaire en Amérique du Nord. Chaque année, nous jetons à la poubelle en moyenne l'équivalent de 771 dollars de nourriture propre à la consommation. Raison de plus pour acheter les bonnes quantités. « Pour les protéines, prévoyez de 150 à 200 grammes, maximum, par invité. Pour le plateau de fromage, un incontournable des réceptions, prévoyez de 30 à 50 grammes par convive », indique Marie-Michelle Garon.

[Photo: Martin Flamand]



Pas pareil... c'est tendance



C'est beau, le dépareillé

Vous serez 6, 8, peut-être plus de 12 à table ? Inutile d'investir dans l'achat d'un nouveau service de vaisselle et de couverts assortis pour faire chic. « La vaisselle dépareillée, c'est tendance », soutient la comédienne qui fréquente régulièrement les brocantes et les « ventes de garage » pour garnir son vaisselier. Si le dépareillé n'est pas votre affaire, pensez location. Des entreprises telles que Locations Gervais à Montréal, Location Gmax à Châteauguay ou Vaisselier de la Capitale à Québec proposent des ensembles quatre services qui comprennent la vaisselle, les couverts, les verres à eau et à vin, les flûtes de champagne, etc., pour moins de cinq dollars par personne.

[Martin Flamand]

**«
Faites des réserves
des mois
à l'avance
»**



**«
Optez pour
le cidre
mousseux
»**



**«
Boudez
les produits
exotiques
»**



« Les mijotés,
c'est
**moins
cher** »



«
**Combien
par
personne?**
»



**Pas
pareil...
c'est
tendance**



Comment recevoir la visite sans malmener ses finances ?

« Il faut un plan, un budget et un menu simple », répond la comédienne Marie-Michelle Garon, animatrice de l'émission *Solutions gourmandes* à Canal Vie. Coauteure des livres de recettes *La croûte cassée et Beau, bon, pas cher*, Marie-Michelle Garon est une épicurienne astucieuse qui organise à l'année deux à trois soupers par semaine.

Voici ses astuces pour que votre réception coûte moins de 75 dollars par personne.

BONNES ADRESSES

MARIE-MICHELLE GARON

COUPS DE CŒUR

UNE PERSONNALITÉ QUÉBÉCOISE NOUS FAIT DÉCOUVRIR SES ADRESSES CHOU-CHOU.



TEXTE: CATHERINE OUELLET-CUMINGS PHOTO MARIE-MICHELLE GARON: CATHERINE LANDRY

originaires de Rimouski, Marie-Michelle Garon nous révèle trois de ses adresses incontournables de l'est de la province où se côtoient saveurs et ambiance décontractée. Bonne escapade ! **1 POISSONNERIE GAGNON** « Un coup de cœur ! » s'enthousiasme Marie-Michelle. La poissonnerie, ouverte en 1978, attire les amateurs de poissons et de fruits de mer avec ses arrivages réguliers et ses mets cuisinés sur place. « En saison, il n'y a pas de meilleur endroit pour trouver des produits frais et goûteux », précise Marie-Michelle. Le turbot mariné, qu'elle qualifie de « meilleur au monde », constitue une des spécialités. D'autres espèces de poissons marinés sont offertes, en plus de pizzas aux fruits de mer, de pâtés, de plusieurs variétés de mousses, de salades et de produits congelés. Il est en outre possible de se faire préparer une glacière pour mieux conserver les aliments pendant le transport. 675, boul. du Rivega, Rimouski, 418 724-6618, poissonneriegagnon.com. **2 CAFÉ CHARLEVOIX BRÛLERIE** Incontournable, le Café Charlevoix fait découvrir aux amateurs de café des grains sélectionnés avec soin et torréfiés de façon artisanale. « La propriétaire, une vraie passionnée, prend le temps de présenter et de faire goûter ses cafés », explique Marie-Michelle. Située au cœur de Baie-St-Paul, la brûlerie n'est pas un piège pour les touristes, s'empresse-t-elle d'ajouter. « L'ambiance y est sincère, sympathique. Je pourrais y rester pendant des heures ! » En plus des différentes boissons chaudes, la brûlerie propose un menu léger – mais délicieux – idéal pour casser la croûte, le matin comme le midi. Le tout accompagné d'un bon café, bien entendu ! 20, rue Ste-Anne, Baie-St-Paul, 418 760-8872, visitez leur compte Facebook. **3 L'AMARRÉ CAFÉ-BISTRO** En bordure du fleuve St-Laurent, le village de Mont-Louis fait partie du réseau des Villages-relais du Québec. Lorsqu'elle séjourne en Haute-Gaspésie, Marie-Michelle s'arrête au café-bistro L'Amarré pour y observer les couchers de soleil sur le fleuve et y déguster les croque-monsieur, qui, assure-t-elle, valent bien le détour. « Le côté funky du décor me plaît. Le bois abondant et les boîtes de conserve transformées en lanternes contribuent à la personnalité du café-bistro », affirme-t-elle. Le café sert également de billetterie pour la salle de spectacles La pointe sec, située à proximité. On y trouve finalement un espace boutique proposant des aliments naturels et biologiques, ainsi que des créations artisanales de la région. 40, 7^e Rue Est, Mont-Louis, 418 797-2323, facebook.com/lamarrécafébistro.

Animatrice de l'émission Solutions gourmandes, diffusée sur les ondes de Canal V, Marie-Michelle est également comédienne (Les beaux matras, 30 vies) et coproductrice de livres de cuisine. Après le succès de La Croûte cassée : recettes simples pour bien manger sans se ruiner, elle a publié en septembre Beau, bon, pas cher, un livre de cuisine « pour tous les jours ».

Nouveau visage

MARIE-MICHELLE GARON

“Devenir animatrice culinaire n’était pas prévu dans ma vie...”

Par un heureux hasard, cette comédienne est aussi auteure d'un livre de recettes à succès et animatrice de *Solutions gourmandes*, une émission culinaire à Canal Vie. Portrait d'une jeune femme au parcours unique! PAR JULIE BOSMAN



Marie-Michelle, vous faites du théâtre, du cinéma et de la télé. Comment avez-vous bifurqué vers la cuisine?

Mariève Desjardins, une amie d'enfance, et moi avons lancé l'idée, lorsque nous étions étudiantes, de faire un livre de recettes. Les années ont passé, et Mariève, après avoir rencontré le photographe Dominique Lafond, a relancé notre projet de livre. Finalement, nous avons publié, sans attendre, *La croûte cassée: recettes simples pour bien manger sans se ruiner*.

Et le livre a eu un certain succès...

Oui, et c'était tout à fait inattendu. Grâce à ce livre, des producteurs nous ont contactés pour nous proposer d'en tirer une émission de télé. On a ensuite présenté notre projet à des diffuseurs. Canal Vie s'est montré intéressé, mais au début, le concept était à l'essai sous forme de courtes capsules. À la suite de leur succès, on a fait la transition vers un format de 30 minutes. Et voilà: nous en sommes à la troisième saison de *Solutions gourmandes*. Je suis moi-même étonnée de tout ça. Ce n'était pas prévu dans ma vie. **Les téléspectateurs vous connaissent**

donc comme animatrice, mais n'êtes-vous pas d'abord comédienne?

Oui, j'ai fait mes études en théâtre au collège Lionel-Groulx, et le jeu est ma première passion. Je tourne actuellement dans *Les beaux malaises*, le nouvelle série de Martin Matte. J'ai eu quelques petits rôles à la télé et au cinéma, mais j'ai fait jusqu'à maintenant beaucoup de théâtre.

“

Le grand public me connaît moins comme comédienne, mais j'ai participé à de très beaux projets.

Le grand public me connaît moins comme comédienne, mais j'ai participé à de très beaux projets.

Comment est né votre goût pour l'art dramatique?

Je ne sais pas, ç'a toujours été présent en moi. Grâce à ma mère, qui travaillait pour les maisons de la culture, j'ai vu, au cours de mon adolescence, beaucoup de spectacles de toutes sortes. J'ai vraiment

eu de la chance, et ça m'a permis de nourrir ma passion.

D'où êtes-vous originaire?

De Rimouski, mais de l'âge de un an à cinq ans, j'ai habité à San Diego parce que mon père, qui est professeur d'économie, y faisait son doctorat. Par conséquent, ma première langue est l'anglais. Nous sommes ensuite revenus à Rimouski et nous sommes déménagés à Montréal quand j'ai commencé mes études secondaires. Puis, vers l'âge de 14 ans, j'ai passé un an au Brésil parce que mon père y a pris une année sabbatique. J'ai donc appris à parler portugais, ce qui m'a servi quand j'ai tourné *Piché, entre ciel et terre*.

Vous devez sûrement à votre père votre ouverture sur le monde...

Oui, très certainement. Je suis allée récemment au Vietnam, ce qui m'a donné des idées de recettes que je propose dans mon émission. J'ai aussi visité l'Inde. Et là, j'ai envie de partir loin. Je pense au Maroc. Mais, en ce moment, je prépare un projet de lecture de textes de Dany Laferrière pour les maisons de la culture, dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, en février.

Solutions gourmandes
DIMANCHE 12 H VUS

Le Devoir

Théâtre jeunes publics - Le plaisir de raconter

Michel Bélair 16 mars 2012 [Théâtre](#)



Photo : Source: Marc-Antoine Zouéki
Cabaret au bazar est devenu un spectacle immensément vivant.

À retenir

Cabaret au bazar

Textes courts d'une dizaine d'auteurs québécois. Conseiller à la mise en scène: Louis-Dominique Lavigne. Adaptation de la mise en scène: Marie-Ève Huot. Musique: Laurier Rajotte. Une production du Théâtre Ébouriffé présentée à la Maison Théâtre jusqu'au 25 mars. Public visé: les enfants de 7 à 11 ans. Durée: 55 minutes.

Il faut presque la vocation pour s'adresser aux jeunes publics; être prêt à tous les types de réaction, investir sans compter... et s'attendre à peu d'échos, la majorité des gens considérant la discipline comme mineure. Ce qu'elle n'est pas de toute évidence quand on voit les enfants réagir pendant le spectacle et que l'on entend leurs commentaires en remontant dans leurs autobus jaunes....

À l'inverse, le milieu du jeune public est stimulant parce qu'il se renouvelle sans cesse et que le fait de s'adresser à des enfants de tous les âges — y compris aux bébés dès six mois! — est un défi constant à la créativité de ceux qui s'y consacrent. Tout cela pour dire que Marie-Ève Huot, qui dirige le Théâtre Ébouriffé et qui signe la mise en scène de ce Cabaret au bazar, est une belle acquisition pour le milieu. C'est une «ancienne» du stage jeune public patronné par l'OFQJ qui est retournée à Mélimôme comme comédienne dans le Marguerite de Jasmine Dubé. Mais Huot s'affirme de plus en plus comme metteuse en scène; c'est à elle que le Carroussel vient de confier la mise en scène de la

reprise d'Une lune entre deux maisons de Suzanne Lebeau, que l'on verra fin mai à la Maison Théâtre.

Et c'est elle qui insuffle à ce Cabaret un rythme irrésistible.

Soulignons que le spectacle a mûri considérablement depuis qu'on l'a vu à RIDEAU en 2011. Huot a d'abord confié le rôle qu'elle jouait à Marie-Michelle Garon pour revitaliser la mise en scène. Par sa grande polyvalence, Garon apporte au spectacle un niveau d'énergie remarquable, amplifié encore par les performances de Rachel Graton et de Philippe Robert. Mieux intégrée, plus présente aussi que dans la première mouture, la musique de Laurier Rajotte donne au spectacle sa couleur bien particulière: le musicien parvient à insuffler son rythme à la production au lieu de se contenter d'appuyer ce qui se passe sur scène. Bravo! On aura compris que ce Cabaret au bazar est devenu un spectacle immensément vivant et diversifié qui sent à plein nez le plaisir de raconter.