

JEAN SOULARD ET BENOÎT LAMARCHE

L'ADN DE L'ALIMENTATION QUÉBÉCOISE

NUTRITION – PRODUITS – RECETTES

MANGER MIEUX DANS LE RESPECT DE NOTRE CULTURE ALIMENTAIRE

MONTRÉAL, LE 26 MARS 2018 – Que mangeons-nous ? Quelles sont nos préférences alimentaires ? Avons-nous adopté un régime particulier pour nous aider à passer au travers des longs mois d'hiver ? Quelle place accordons-nous aux produits locaux ? Le Québec fait-il figure d'exception dans le paysage canadien ? Si, comme le dit l'adage, nous sommes ce que nous mangeons, une bonne façon de nous connaître est d'explorer notre assiette.

Co-auteurs du livre *Le Soulard des sportifs*, le chef Jean Soulard et le chercheur en nutrition Benoît Lamarche nous entraînent, avec ce nouveau livre, dans un voyage au cœur de l'alimentation des Québécois, à la rencontre de nos habitudes et des aliments qui composent nos repas depuis des générations. De l'établissement des premiers colons jusqu'à aujourd'hui, notre alimentation a bien changé. Ces changements se sont accélérés avec l'accroissement de l'offre alimentaire, le développement de produits locaux de qualité et les découvertes en science de la nutrition.

« *Ce livre propose une perspective québécoise d'une alimentation saine dans laquelle les termes équilibre et plaisir sont omniprésents.*

Basé sur l'ADN de l'alimentation des Québécois et élaboré en tenant compte de nos préférences alimentaires, de notre histoire et de nos ressources, ce panorama traite de tous les sujets et déboulonne certains mythes ancrés. »

— Jean Soulard et Benoît Lamarche —

Légumes, fruits, céréales, légumineuses, poissons et fruits de mer, viandes, produits laitiers, matières grasses et sucres, etc. le chercheur et le chef passent en revue les produits que nous aimons et consommons pour dresser le portrait d'une saine alimentation en accord avec notre ADN alimentaire.

Alors que Benoît Lamarche fait le point sur les dernières recherches en nutrition, et notamment sur la relation entre alimentation et santé, Jean Soulard nous présente nos produits locaux ainsi que ceux qui les produisent, et nous donne des conseils pour mieux préparer et conserver les aliments. Pour régaler nos papilles, le chef nous propose une expérience culinaire respectueuse de l'histoire et des habitudes alimentaires des Québécois avec une centaine de recettes qui mettent en valeur le terroir de la province, des versions revisitées de nos plats préférés, de la tourtière à la poutine.

Enfin, pour illustrer le tout, l'historienne de renom, Sophie Imbeault, nous parle de l'empreinte des cultures amérindienne, française et anglaise sur notre alimentation et nous raconte le pain, l'alcool, l'anguille, etc. à travers des capsules historiques savoureuses !

Dans *L'ADN de l'alimentation québécoise*, Jean Soulard et Benoît Lamarche nous aide à comprendre comment manger mieux dans le respect de la culture alimentaire du Québec. Au-delà du livre de cuisine, ils nous proposent avant tout un recueil encyclopédique dans lequel analyses scientifiques habilement vulgarisées et recettes appétissantes à base de produits finement sélectionnés cohabitent.

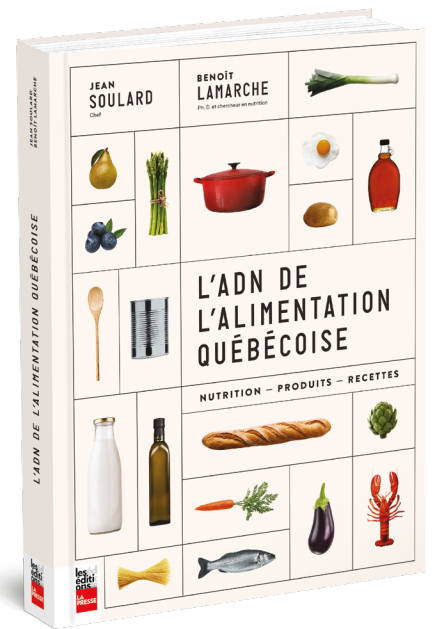
À PROPOS DES AUTEURS

JEAN SOULARD est tombé dans la marmite quand il était petit. Après des études à l'École hôtelière, il amorce sa carrière en France pour ensuite poursuivre un long cheminement international. Il a orchestré les cuisines du célèbre Château Frontenac, de 1993 à 2013. Il est l'auteur de neuf livres de cuisine, dont le *Grand Soulard de la cuisine* et *Le Soulard des sportifs* paru aux Éditions La Presse. Il œuvre à titre de chroniqueur et d'animateur dans les médias parlés et écrits.

BENOÎT LAMARCHE est détenteur d'un doctorat en physiologie et il est professeur à l'École de nutrition de l'Université Laval. Il est également chercheur à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) et titulaire de la Chaire en nutrition de l'Université Laval. Dans les années 1980, Benoît Lamarche a participé à deux reprises aux Jeux olympiques d'hiver en patinage de vitesse longue piste.

À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse donnent la parole à des personnalités influentes qui répondent aux préoccupations d'un large public en lui offrant une vision riche et éclairée. Portées par l'expertise de leurs auteurs, les publications de la maison d'édition s'illustrent fréquemment aux plus hauts rangs des palmarès de vente et sont plébiscitées par l'industrie dans le cadre de concours nationaux et internationaux. Le catalogue des Éditions La Presse regroupe plusieurs créneaux parmi lesquels les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies, les récits et les essais figurent à l'avant-plan.



L'ADN DE L'ALIMENTATION QUÉBÉCOISE

NUTRITION – PRODUITS – RECETTES

Jean Soulard et Benoît Lamarche

Les Éditions La Presse

Parution: 12 avril 2018

Nombre de pages: 320

Prix: 39,95 \$

Format: 7 1/2 x 10

CONTACT MÉDIAS

Marie Thore

Les Éditions La Presse

mthore@lapresse.ca

514 285-7000 poste 6714

editions.lapresse.ca

 Suivez-nous
sur Facebook
