



## Seul à table

UN REPAS FAMILIAL, AU SINGULIER

Par | By David Szanto

**V**ous est-il arrivé de vous questionner à haute voix sur ce que vous allez bien pouvoir manger pour souper et de n'entendre comme réponse qu'un silence retentissant et le son de votre respiration? Rêvez-vous parfois d'un souper du dimanche avec tout ce qui l'accompagne, un verre de pinot noir, la lueur d'une chandelle, et d'opter finalement pour un sandwich rapide en face de votre ordinateur portable?

Si c'est le cas, vous pourriez être comme un Montréalais sur quatre qui vit, et, bien souvent, dîne seul. Bien que le souper de famille représente une admirable tradition, il ne fait tout simplement pas partie, pour beaucoup d'entre nous, de notre réalité quotidienne. Les avantages sont pourtant nombreux : maintenir les traditions, manger de manière attentive et maintenir un budget équilibré. Donc, même si personne n'est là pour vous passer la salade, un repas pris assis s'avère bénéfique, sans parler de ses avantages sur les plans économique et de la santé ainsi que du plaisir que l'on y retire. →

## Table for One

THE SINGULAR FAMILY MEAL

**H**ave you ever said aloud, 'what's for dinner?' only to hear a resounding silence, your own quiet breathing? Do you sometimes daydream about Sunday supper with all the fixings, a glass of pinot noir, and the glow of candlelight, but opt instead for a quick sandwich in front of your laptop?

If so, you might be one of the four in 10 Montrealers who live and, often enough, dine alone. While the family dinner is an admirable nightly endeavour, for many of us it simply isn't a day-to-day reality. Yet the benefits are plenty—from sustaining traditions to eating mindfully to keeping a balanced budget. So though you may not have a tablemate who can pass the salad, a sit-down meal is worth the effort, not to mention economical, healthful, and fun.

**Elegance Alone:** Despite being solo at the table, you can still set it with style. Use a cloth napkin and your best dishes and stemware—a wine glass and a water goblet—then light a candle, sit up straight, and turn off the TV. Spend some time with your food: look at it, taste each flavour, chew carefully. Think about where it came from, how you cooked it, and when you tried that recipe for the first time. Savour your supper.

**Make the Most of Your Roast:** Save money by buying a whole chicken, rabbit, or other meat with bone in, and then get creative. On Night One, roast the small beast (or a big pan of seasoned root veg), along with onions, celery, whole endives, olives, and a halved citrus fruit. A thigh or breast, with the vegetables and a green salad, makes a slow and simple supper for one. Before the roast cools, remove the meatiest morsels and save them for lunchtime salads and sandwiches.

On Day Two, boil up the carcass, the leftover aromatics, and a handful of → →

→ **Restez élégant** : même si vous êtes seul à table, vous pouvez le faire avec style. Utilisez une serviette de table en tissu, sortez votre vaisselle et verre à pied les plus beaux, servez un verre de vin et un verre d'eau, puis allumez une bougie, asseyez-vous bien droit et éteignez le téléviseur. Familiarisez-vous avec ce que vous mangez : observez, goûtez chaque saveur, mâchez lentement. Pensez à l'origine de ces aliments, à la recette que vous avez utilisée et à la première fois que vous l'avez essayée. Savourez votre dîner.

**Tirez le meilleur parti de votre rôti** : économisez en achetant un poulet, un lapin ou un autre morceau de viande entier, non désossé, et faites preuve de créativité. Le premier jour, rôtissez la viande (ou une grande casserole de légumes racines assaisonnés), avec des oignons, du céleri, des endives entières, des olives et la moitié d'un agrume. Une cuisse ou une poitrine, avec des légumes et une salade verte, peut se révéler un souper bien simple pour une personne seule. Avant que le rôti ne refroidisse, retirez les morceaux les plus charnus et mettez-les de côté pour la salade et le sandwich du repas de midi.

Le deuxième jour, faites bouillir la carcasse, les épices restantes et une poignée d'herbes fraîches, puis séparez la viande des os et remettez-la dans l'eau de cuisson. Versez la soupe sur des tomates fraîches hachées, de la coriandre ou du basilic, et, avec du pain de grains entiers et une sélection de fromages québécois, vous obtenez un repas d'automne satisfaisant.

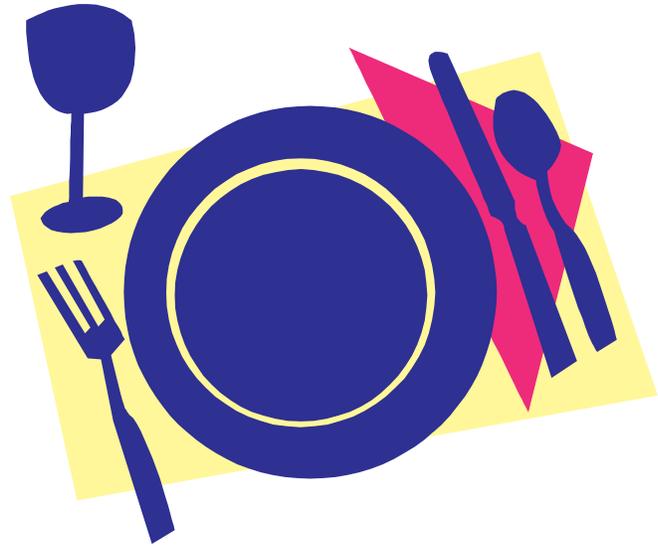
Le troisième jour, amenez la soupe à ébullition, ajoutez de l'ail frais haché et suffisamment de polenta (farine de maïs) pour l'épaissir et obtenir l'épaisseur d'un ragoût consistant, puis servez avec du parmesan fraîchement râpé et une salade de fenouil et d'oranges.

**Adoptez la mentalité de meute** : recherchez d'autres âmes solitaires dans votre quartier et commencez à organiser un dîner entre amis. Ces réunions hebdomadaires vous permettent de cuisiner ensemble, de diversifier votre alimentation et d'utiliser les restes de dîner pour les autres jours de la semaine. Établissez un calendrier et attribuez à chaque participant à tour de rôle la préparation des hors-d'œuvre, plats principaux et desserts, puis partagez les précieux restes avec votre nouvelle pseudo-famille.

Ce n'est pas parce que les supermarchés et les kiosques offrent un énorme choix de mets à emporter qu'ils doivent constituer la seule option pour ceux qui dînent seuls. Le dîner est un temps pour faire une pause, réfléchir et savourer. Bien qu'il semble étrange de parler tout seul, vous pourriez découvrir que vous êtes un brillant causeur. **M**

→ → fresh herbs, then pluck the meat from the bones and return it to the cooking liquid. Ladle your soup over fresh chopped tomatoes and cilantro or basil and, with a chunk of whole-grain bread and a selection of Québécois cheeses, you have a satisfying autumn meal.

On Day Three, heat the soup a boil, stir in chopped fresh garlic and enough polenta (corn meal) to thicken it to a hearty stew-like consistency, then serve with freshly grated parmesan and a fennel-and-orange salad.



**Adopt a Pack Mentality**: Seek out the other domestic singletons in your neighbourhood and start your own supper club. Weekly gatherings create the chance to cook together, diversify your diet and line up leftovers for the rest of your week. Plan a schedule and rotate responsibilities for hors d'œuvres, main dishes, and desserts, then share the remaining bounty among your new faux family.

Just because supermarkets and take-out joints offer single-serving options by the cartful, they're not the only option for solo supping. Dinner is a time to pause, to reflect and to enjoy. And although talking to yourself might seem odd, you might find out that you're an excellent conversationalist. **M**



\* David Szanto est étudiant au doctorat en gastronomie à l'Université Concordia et professeur de culture culinaire et communications à l'Université des sciences gastronomiques d'Italie.

\* David Szanto is a PhD student in gastronomy at Concordia University and a professor of food culture and communications at the University of Gastronomic Sciences in Italy.