

BLOCK



The Epicureans / Les épicuriens

Juan Lopez Luna serves Mexican masa in Montréal; plus, bread art, nut milk and vegan salmon in our first-ever food-and-drink issue. / Notre premier numéro consacré à la gastronomie. Juan Lopez Luna sert de la purée de maïs mexicain à Montréal. L'art du pain, lait de noix et saumon végétalien.

Creativity has its place
Issue 30

La créativité a sa place
Numéro 30

ALLIED

RESTAURANT GIA LUNCH DINNER EVENTS

ESPACE MULTIFONCTIONNEL FACILE
D'ACCÈS POUR DES DÎNERS ENSOLEILLÉS.
ACCUEILLE LES GROUPES POUR DES
MARIAGES OU ÉVÈNEMENTS D'ENTREPRISE.



GIA@GIAGIAGIA.COM

In this issue / Dans ce numéro

CONTRIBUTORS / NOS COLLABORATEURS 5

THE STARTING BLOCK / BLOC DE DÉPART On this issue's theme: food and drink. / Le bien-manger et le bien-boire. 7

THE MOMENT / LE MOMENT A meal shared with The Abibiman Project during Black History Month. / Un repas partagé avec le Projet Abibiman à l'occasion du Mois de l'histoire des Noirs. 8

MY SPACE / MON ESPACE Candied citrus and antique salt and pepper shakers in Camilla Wynne's home kitchen. / La cuisine de Camilla Wynne, entre fruits confits et salière rétro. 12

THE BUSINESS / L'ENTREPRISE Kate Taylor Martin of Nutbar wants us to feel good—as we're meant to. / La devise de Kate Taylor Martin de Nutbar? Se sentir bien. 14

ARTIST'S BLOCK / ART EN BLOC Sameer Farooq's block is a comfort (food). / Le cube aussi gourmand que réconfortant de Sameer Farooq. 16

THE INTERIOR / L'INTÉRIEUR A look inside the award-winning pastry shop Hof Sucrée. / On jette un œil chez Hof Sucrée, une boulangerie-pâtisserie primée. 18

THE CREATORS / LES CRÉATEURS The husband-and-wife chef-and-sommelier duo Juan Lopez Luna and Lindsay Brennan bring authentic Mexican masa to Montréal. / En couverture : Le chef Juan Lopez Luna et la sommelière Lindsay Brennan font découvrir la vraie masa mexicaine aux Montréalais. 24

WORK-IN-PROGRESS / LE CHANTIER Sundance Harvest makes space for marginalized youth to farm. / Sundance Harvest donne accès à la terre à des jeunes marginalisés. 30

THE CONVERSATION / LA CONVERSATION On telling stories using food as a lens. / Ou comment raconter des histoires sous l'angle culinaire. 36

MADE / FABRIQUÉ New School Foods perfects the flake in plant-based salmon. / Un pavé de saumon concocté à partir d'une protéine végétale. 40

MAKE ROOM FOR THE ARTS / FAITES PLACE À L'ART The Allied Music Centre welcomes new artists-in-residence. / L'Allied Music Centre accueille de nouveaux artistes en résidence. 43

THE 1 KM GUIDE / 1 KM AUTOUR The Magnet, Is That French, and other Gastown must-eats. Plus: top neighbourhood haunts from a tenant in the know. / The Magnet, Is That French et autres bonnes adresses de bistros et buvettes dans le quartier vancouverois de Gastown. 44

NOW & THEN / D'HIÉR À AUJOURD'HUI A history of furniture sales and baking preserved in Calgary's Biscuit Block. / La biscuiterie de Calgary a su préserver son style architectural. 46

RETHINK / REPENSÉ Grace before meals? How about food as a form of prayer. / Et si se nourrir était une forme de prière? 47

THE BLUEPRINT / LE PLAN D'ACTION Make your own tablescape. / On dresse la table à sa façon. 48

FILL IN THE BLANK / VEUILLEZ COMBLER L'ESPACE Nolan Pelletier's urban infill. / La dent creuse de Nolan Pelletier. 49



ON THE COVER AND ABOVE / EN PAGE COUVERTURE ET CI-DESSUS : JUAN LOPEZ LUNA
PHOTOS BY / PAR ALISON SLATTERY (TWO FOOD PHOTOGRAPHERS)



YOU'LL FIND A WINE FOR EVERY DISH AND A MEAL FOR EVERY GLASS

A mouthwatering menu to satisfy all tastes. We reinvented the way Calgarians love food in a warm and inviting atmosphere, serving up delicious entrées and an extensive bar with over 30 wines by the glass. Whether you're entertaining business associates, friends and family, or that special someone, Murrieta's West Coast Bar + Grill will leave you with a memorable experience.



200 – 808 1st Street SW | 403.269.7707 murrietas.ca |  

Contributors / Nos collaborateurs



Alison Slattery is an Ireland-born, Montréal-based food photographer. She has worked with some of Canada's best chefs, restaurants, publications and industry tastemakers and shot this issue's cover subjects (The Creators, p. 24). / Née en Irlande, la photographe culinaire montréalaise Alison Slattery travaille pour de grands chefs, restaurants, publications et faiseurs de mode canadiens. Elle signe les photos de la couverture et des Créateurs (p. 24).

Sameer Farooq is a Toronto-based artist of Pakistani and Ugandan Indian descent. Farooq puts community-based knowledge at the forefront and has exhibited at institutions around the world. He contributed our Artist's Block (p. 16). / Artiste torontois d'origine pakistanaise et indo-ougandaise, Sameer Farooq base son travail sur le savoir des communautés. Il a exposé dans le monde entier et a réalisé Art en Block (p. 16).



Jennifer Foden is an award-winning freelance editor and writer based in Toronto (Made, p. 40). When not working with words, she's sports-ing, aunting and overthinking everything. / Rédactrice pigiste primée, Jennifer Foden habite à Toronto. Quand elle ne jongle pas avec les mots, comme dans Fabriqué (p. 40), elle aime faire du sport, jouer son rôle de matante et réfléchir (trop) à tout.

Joseph Solomon Pepper lives in Toronto. He is a writer, lover, wine merchant and friend. His work is inspired by his time spent walking and taking the bus (Rethink, p. 47). / Joseph Solomon Pepper vit à Toronto où il est rédacteur, amoureux, caviste et ami. Ses sources d'inspiration, comme pour Repensé (p. 47), il les trouve lors de balades à pied et en bus.



ILLUSTRATIONS BY / PAR KAGAN MCLEOD

ALLIED WHITMAN EMORSON

EDITOR-IN-CHIEF / RÉDACTRICE EN CHEF
MANAGING EDITOR (ACTING) / DIRECTRICE DE LA RÉDACTION (PAR INTÉRIM)
Kristina Ljubanovic

CREATIVE DIRECTORS / DIRECTRICES ARTISTIQUES
Yasemin Emory, Whitney Geller,
Jacqueline Lane

COMMISSIONING EDITOR / RESPONSABLE DES COMMANDES
Mélanie Ritcho

PHOTO & ILLUSTRATION EDITOR / ICONOGAPHE
Catherine Dean

ASSISTANT PHOTO & ILLUSTRATION EDITOR / ASSISTANT ICONOGAPHE
Michael Nyarkoh

DESIGNERS / GRAPHISTES
Ralph Damman, Grant Irving

TRANSLATOR / TRADUCTRICE
Catherine Connes

COPY EDITORS – PROOFREADERS / RÉVISEURES – CORRECTRICES
Suzanne Aubin, Jane Fielding,
Lesley Fraser

ALLIED
134 Peter Street, Suite 1700
Toronto, Ontario
M5V 2H2 Canada
(416) 977-9002
info@alliedreit.com
alliedreit.com

WHITMAN EMORSON
213 Sterling Road, Studio 200B
Toronto, Ontario
M6R 2B2 Canada
(416) 855-0550
inquiry@whitmanemorson.com
whitmanemorson.com

FOLLOW US ON / SUIVEZ-NOUS SUR @ALLIEDREIT

BLOCK IS PUBLISHED TWICE A YEAR. / BLOCK EST PUBLIÉ DEUX FOIS PAR AN.

THE CIVIL



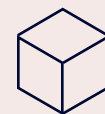
AWARD-WINNING PIZZA & COCKTAILS



LOCATED IN
THE TANNERY
151 CHARLES ST WEST
KITCHENER, ON
RESERVE YOUR TABLE
AT THECIVIL.CA

The Starting Block / Block de départ

Food is not only life-sustaining but nourishing in the most expansive sense of the word. / L'alimentation est aussi vitale que nourrissante dans tous les sens du terme.



Block has touched on several themes in its time, from community (Issue 29) to sustainability (Issue 26) to accessibility (Issue 25). These are all important topics, and it has been fascinating to see the variety of ways creatives have tackled them, but none are as delicious as this, our first-ever food-and-beverage-themed issue.

Food—how we grow and farm it, how it's packaged, how we talk about it and what it means to us—is a multi-faceted matter. It's not only life-sustaining but *nourishing* in the most expansive sense of the word: in its connections to memory, family, culture and community.

Restaurants and bars are places where we consume but also meet and socialize. They are essential and knitted into the urban fabric. Allied, in addition to its workspace offerings, has numerous F&B spaces in its portfolio; they are an amenity for office tenants, they animate the street—and now, the pages of this magazine.

In *The Business* (p. 14), we hear from superfood purveyor Kate Taylor Martin on how she built her Nutbar empire—the Adelaide and Brant streets location, covered in tiles the colour of nut milk, is her fourth in Toronto and in an Allied building—on the motto “Feel good here.” Speaking of feel-good products, we waft on over to Hof Sucrée in Montréal (*The Interior*, p. 18) to glimpse their signature babka and rugelach in a post-modern-style setting. In *Work-in-Progress* (p. 30), we feature Cheyenne Sundance, a farmer who's providing space and opportunity for marginalized growers—and planting the seeds for a next gen of farmers. In our cover story (*The Creators*, p. 24), we meet Juan Lopez Luna and Lindsay Brennan of Alma, a Montréal Mexican-cuisine staple (and number 24 on *Canada's 100 Best Restaurants* listing). And, finally, we peek in on the inaugural event hosted at Block by Allied in Toronto's King West Village (*The Moment*, p. 8): a cooking class celebrating Black History Month through good food and great company—because that's truly the best pairing. ☺

Photo by / par Alison Slattery (Two Food Photographers)



Aguachile verde made with Arctic char and sturgeon caviar from the Gaspé. “There's so much more [to Mexican cuisine] than tacos and nachos and guac and chips,” says cover subject Juan Lopez Luna. / Un aguachile verde à base d'omble chevalier et de caviar d'esturgeon gaspésien. Selon Juan Lopez Luna (en couverture), « la cuisine mexicaine ne se résume pas aux tacos, aux nachos et au guacamole. »

De la collectivité dans le numéro 29 à l'accessibilité dans le numéro 25, en passant par la durabilité dans le numéro 26, *Block* a exploré plusieurs thèmes, tous importants et abordés de manière très diverse par les personnes créatives. Mais aucun d'entre eux n'est aussi délicieux que celui de ce numéro, consacré à l'alimentation.

Notre façon de la cultiver, de l'emballer, d'en parler et de la consommer est un sujet à plusieurs facettes. Elle est aussi vitale que nourrissante dans tous les sens du terme, liée aux souvenirs, à la famille, à la culture et à la communauté.

Les restaurants sont des lieux où l'on mange tout en faisant des rencontres. Ils sont essentiels au tissu social. Allied, en plus de ses espaces de travail, offre de nombreux espaces de restauration. Pratiques pour ses locataires, ils animent également la rue et, aujourd'hui, les pages de ce magazine.

Dans l'entreprise (p. 14), on découvre l'empire des superaliments de Kate Taylor Martin : son Nutbar, situé à l'angle des rues Adelaide et Brant et habillé de céramique couleur lait de noix, est son quatrième à Toronto et dans un immeuble d'Allied. Sa devise? Ici, on se sent bien. Tout comme chez Hof Sucrée à Montréal (*L'intérieur*, p. 18), où l'on se régale de sa babka signature dans une chaleureuse déco post-moderne. Dans *Le chantier* (p. 30), on rencontre Cheyenne Sundance, une agricultrice qui se bat pour l'accès à la terre de ses homologues marginalisés et plante les graines d'une nouvelle génération de cultivateurs. Dans *Les créateurs* (en couverture et p. 24), on se laisse inviter chez Alma, le restaurant mexicain chic de Juan Lopez Luna et Lindsay Brennan à Montréal (en 24^e position dans la liste des 100 meilleurs restaurants canadiens). Enfin, on participe au premier événement organisé par Block par Allied dans le quartier torontois de King West Village (*Le moment*, p. 8) : un atelier culinaire en hommage au Mois de l'histoire des Noirs entre bons petits plats et bonne compagnie, le plus savoureux des accords. ☺



**2025-02-11
13:26 EST/HNE**

**BY / PAR JEREMY PAUL
PHOTOS BY / PAR ROYA DELSOL**

On a chilly February afternoon in downtown Toronto, the newly unveiled Block by Allied amenity hub buzzed with the sounds of chopping, sizzling and conversation. In honour of Black History Month, Allied welcomed guests to a special event that was equal parts education and celebration—a culinary journey through the flavours of the African continent and Black diaspora, guided by the talented chef Rachel Adjei.

Founder of The Abibiman Project, Adjei uses food as both a medium and a message, blending her Ghanaian heritage with her culinary training in southern France as well as pan-Asian and French pastry techniques. Her work is rooted in storytelling and is a way to preserve traditions, share experiences and build community one dish at a time. “There’s vulnerability in food,” Adjei says, “but it allows for deeper and more meaningful connections.”

First, Adjei spoke about the interconnected histories of African cuisines and their global influence. Attendees, both virtual and IRL, learned about the vibrant spices, seasonal ingredients and culinary methods passed down through generations. For those gathered in person, the day continued with a hands-on cooking class, transforming simple ingredients—onion, bell pepper, eggplant, tomatoes, coconut milk and jalapeño—into rich, flavourful dishes that carried the weight of history and the warmth of home.

As steaming plates were shared around the table, the sense of community was undeniable. Strangers became collaborators in the kitchen and then companions at the dining table—an experience that echoed the very heart of The Abibiman Project’s mission. From participant Taylen Power: “To me, cooking is a way to relate to your family and your own culture. This cooking class felt like chef Rachel welcoming us into her home.”

The event was more than a celebration of Black History Month; it reflected what the Block by Allied hub aims to be: a space for connection, creativity and shared experiences. Just as Adjei uses food to honour her roots and unite her community, Block is where stories converge and culture is celebrated.

In the aroma of simmering spices and the clinking of cutlery against plates, it was clear: This was more than a meal—it was a moment. 🍷



Par un froid après-midi de février, grésillement de poêles et conversations animées envahissent le centre Block par Allied, récemment inauguré au cœur de Toronto. L'occasion? Un voyage culinaire autour des saveurs du continent africain et de la diaspora noire, organisé par Allied en l'honneur du Mois de l'histoire des Noirs et dont le guide n'est autre que Rachel Adjei, cheffe talentueuse et fondatrice du Projet Abibiman.

Pour elle, la nourriture est un moyen de communication. Combinant culture ghanéenne, formation culinaire dans le sud de la France et techniques pâtisseries panasiatiques et françaises, elle raconte une histoire, préserve les traditions, partage des expériences et bâtit une communauté, un plat à la fois. « Il y a de la vulnérabilité dans l'alimentation, explique-t-elle, mais cela permet de tisser des liens plus forts. »

Elle débute cet atelier par l'interconnexion des cuisines africaines et leur influence mondiale. Dans la salle et en ligne, les participants découvrent les précieuses épices, les ingrédients en fonction des saisons et le savoir-faire transmis de génération en génération. Les personnes sur place poursuivent avec un cours pratique où oignons, poivrons, aubergines, tomates, lait de coco et jalapeño se transforment en de savoureux plats, porteurs du poids de l'histoire et de la chaleur du foyer.

Alors que les assiettes fumantes font le tour de la table, l'esprit de communauté est bien palpable. Des étrangers sont passés d'apprentis chefs à joyeux convives, une expérience à l'image même de la mission du Projet Abibiman. « Pour moi, la cuisine est rattachée à la famille, à la culture. Dans cet atelier, j'ai l'impression que Rachel nous accueille chez elle », confie Taylen Power, un des participants.

Plus qu'une célébration du Mois de l'histoire des Noirs, cet événement concrétise l'objectif de Block par Allied : un espace de rassemblement, de créativité et d'expériences partagées. Tout comme Rachel Adjei se sert de la cuisine pour rendre hommage à ses racines et unir une communauté, Block est un lieu où les histoires convergent et où la culture est mise à l'honneur.

Entre arômes épicés et tintement de fourchettes, il est clair qu'on partage plus qu'un repas, on partage un moment. 🍷



PREVIOUS SPREAD: Chef Rachel Adjei, born and raised in Toronto's Rexdale neighbourhood with Ghanaian roots, shares her culinary expertise, engaging participants in the rich traditions of African cuisine. / PAGE PRÉCÉDENTE : La cheffe Rachel Adjei, née dans le quartier torontois de Rexdale, partage son savoir-faire, ses racines ghanéennes et toute la richesse de la cuisine africaine.

ABOVE: Aromas fill the air as chicken is chopped and vibrant spices and fresh ingredients are added. Dishes prepared were variations of a Kenyan-inspired kuku-paka-style curry, including a "wet" fish curry and a "dry" chickpea curry. / CI-DESSUS : L'air s'emplit d'arômes de poulet, d'épices et de verdure finement ciselée. Les plats préparés, dont un cari sec de pois chiches et un cari humide de poisson, sont des variations d'un kuku paka d'inspiration kenyane.

RIGHT: Sixty people attended the cooking demonstration and class, the inaugural event at the Block by Allied amenity hub, and more joined virtually. / CI-CONTRE : Cet atelier de cuisine, premier événement du centre Block par Allied, a attiré soixante personnes en présentiel et plus en virtuel.

“There’s vulnerability in food, but it allows for deeper and more meaningful connections.” / « Il y a de la vulnérabilité dans l'alimentation, mais cela permet de tisser des liens plus forts. »





Home Made

Fait maison

In her latest cookbook, *Nature's Candy*—named one of the best of 2024 by *Bon Appétit*—Camilla Wynne introduces readers to the art and science of candied fruit. But the master preserver and former musician sees all of it as creative work. She writes her books (she's currently working on her fourth) at home and develops recipes and teaches online workshops on canning, confectionary and more here, in her home kitchen. "It's a nice place to work, but we've outgrown it," says Wynne. She and her family are moving on to a new space, in the same Toronto west-end neighbourhood. "I will miss it, for sure." ✪ / Camilla Wynne nous dit tout sur les fruits confits dans son dernier livre, *Nature's Candy*, un des coups de cœur 2024 du magazine américain *Bon Appétit*. Cette ex-musicienne passée maître dans l'art des confitures écrit ses livres (elle est en pleine rédaction du quatrième), peaufine ses recettes et propose des ateliers en ligne sur la mise en conserve ou la confiserie, le tout depuis sa cuisine. « C'est un endroit très agréable pour travailler, mais il est devenu trop petit », explique-t-elle. Toute la famille emménagera bientôt dans un nouveau chez-soi, toujours dans le même quartier torontois. « Elle va me manquer, c'est sûr. » ✪

BY / PAR KRISTINA LJUBANOVIĆ
PHOTO COURTESY OF / OFFERTE PAR CAMILLA WYNNE

1. Cutting Board & Orange / Une planche à découper et des oranges

"I'm teaching marmalade. When I demo on camera, I'm not going to make them watch me cut up every orange, but I have one out so they can see how I cut it." / « J'explique comment faire de la marmelade. Devant la caméra, je ne vais pas les obliger à me regarder découper chaque orange. J'en coupe une seule en démo. »

2. Scale Model / Un modèle réduit

"It's a model of a tiny kitchen that we built. It's going to make your eyes hurt and your hands want to fall off, but it's so fun. I've made three now." / « C'est la maquette d'une cuisine. À la fin, on a mal aux yeux et aux mains, mais c'est super amusant à faire. J'en suis à ma troisième. »

3. Ceramic Pitcher / Un pichet en céramique

"It's a fox wearing a top hat. I use it to pour custard." / « C'est un renard, coiffé d'un haut-de-forme. Je l'utilise pour servir la crème anglaise. »

4. Recipe / Une recette

"I'll pull recipes out of magazines and just tape them all over the cupboards. They remind me that I want to make something." / « Je les déchire dans les magazines et les colle un peu partout sur mes armoires pour me rappeler que je veux les essayer. »

5. Drying Chili Peppers / Un chapelet de piments

"I have a needle and thread, and whenever they're ripe, I thread them and leave them there to dry." / « J'ai de la ficelle et une aiguille et, dès qu'ils sont mûrs, je les attache entre eux et les laisse sécher à l'air libre. »

6. KitchenAid Mixer / Un batteur KitchenAid

"I've had it since 2002 probably. They've apparently [since] changed the inside parts from metal to plastic. I know so many people who've gone through so many in the time I've had just this one. And it's not like I don't put it through its paces." / « Je l'ai depuis 2002, je crois. Apparemment, les pièces intérieures en métal sont maintenant en plastique. Je connais plein de gens qui en ont eu plusieurs pendant que moi, je gardais celui-ci. Et pourtant, je le mets à rude épreuve. »

7. Salt and Pepper Shakers / Une salière et une poivrière

"I bought them off my grandpa when I was a kid. He had an antiques museum and store. I was obsessed with these and wanted them so badly." / « Je les ai achetées enfant à mon grand-père. Il tenait un musée-brocante. Elles me fascinaient, il me les fallait à tout prix. »

From Scratch

Il était une noix

AS TOLD TO / PROPOS RECUEILLIS PAR MARYAM SIDDIQI
COOKIE ART / DÉCORATION DE BISCUITS BY / PAR LINDSEY GAZEL

We spoke with Kate Taylor Martin, superfood purveyor and founder of Nutbar, about the challenge and importance of making and consuming organic foods as an armour to modern life.

Health isn't just the absence of disease. We are meant to feel amazing. We are meant to have deep, restful sleeps, wake up feeling rejuvenated and have energy throughout the day. And that's really hard in modern life. Everything is kind of working against us: screens, noise pollution, light pollution and stress.

But instead of late nights out, huge bar tabs and hungover brunches, people are now going to the sauna or early-morning workouts and then heading to Nutbar. It's a big cultural shift, especially for those at a younger age, in terms of prioritizing taking care of themselves.

People are intuitively making that connection between what we eat and how we feel. Our tagline is "Feel good here." The food we put in our body is one key component of that, but I think it applies to everything. It's how a space makes you feel, how you're greeted when you come up to the counter—those human-to-human interactions. I love the idea of providing an actual product and a space that can almost be a daily armour for people to help them navigate and be able to handle all that modern-day life throws at us.

We have the highest-quality, most-nutrient-dense food that you can get on the go. Our food is 100 per cent organic. It is made in-house by a real person every day, from scratch. We make our own nut milk from scratch, using only organic nuts—no processing, preservatives, stabilizers or fillers. We have an unwavering commitment to quality, and we've had it since day one. I think that's what has set us apart as the market has become more crowded.

With food, you have to trust what a brand is telling you. Making nut milk from just five organic whole-food ingredients is an unbelievable commitment of expense, time and, honestly, fortitude. It is way easier and cheaper not to do this, but that's not a business that I care to have. ☺



On parle de l'importance de la production et de la consommation d'aliments bios et de leur rôle d'armure contre la vie moderne avec Kate Taylor Martin, fondatrice de Nutbar et pourvoyeuse de superaliments.

La santé, ce n'est pas que l'absence de maladies. On devrait se sentir en pleine forme. Avoir un sommeil réparateur, qui recharge nos batteries pour la journée. Ce n'est pas chose facile à notre époque. Tout semble se liguier contre nous : les écrans, la pollution sonore ou lumineuse, le stress.

Au lieu de sortir tard le soir dans les bars et de bruncher en mode lendemain de veille, on va désormais au sauna ou au gym le matin avant d'atterrir au Nutbar. Cette priorité à prendre soin de soi est un grand changement culturel, particulièrement chez les jeunes.

On fait d'instinct le lien entre ce qu'on mange et comment on se sent. D'où notre slogan : « Ici, on se sent bien ».

L'alimentation est un élément clé, mais cela s'applique à tout le reste : la déco du lieu, l'accueil au comptoir, les interactions d'humain à humain. J'aime l'idée de proposer à la fois un produit réel et un espace qu'on peut considérer comme une armure, qui aide les gens à se frayer un chemin dans leur quotidien et à traverser toutes les vicissitudes de la vie moderne.

Notre carte est concoctée à partir d'aliments de haute qualité, tous très nutritifs et 100 % bios. Tout est fait maison, par une vraie personne, tous les jours. On produit notre propre lait de noix, en broyant des noix bios, sans traitement ni agents de conservation, stabilisants ou épaississants. Notre engagement qualité est indéfectible, et ce, depuis le premier jour. Je crois que c'est ce qui nous permet de nous démarquer dans un marché de plus en plus saturé.

Une marque alimentaire, on ne peut la croire que sur parole. Faire du lait de noix à partir de seulement cinq ingrédients bios est un engagement inouï en termes de dépenses, de temps et, sincèrement, de force mentale. Ce serait bien plus facile et bien moins coûteux de faire autrement, mais ça ne m'intéresserait pas. ☺



THE BEST ADVICE I'VE EVER RECEIVED / LE MEILLEUR CONSEIL QU'ON M'AIT DONNÉ

"It's very simple: It's just one foot in front of the other, in a direction that feels in alignment with what I'm trying to create. Just keep going." / « C'est très simple : il suffit de mettre un pied devant l'autre en direction de ce qu'on sent, de ses envies. Puis de garder le cap. »

Flatbreads

by/de Sameer Farooq

Made by stacking naan, sangak, lavash, barbari, roti canai, markouk, pita, taftoon, tortilla and paratha flatbreads, Sameer Farooq's block helps us "look at world heritage as defined by conviviality and invention rather than regionalism and nationalism." ☞ / Naan, sangak, lavash, barbari, roti canai, marqouq, pita, taftan, tortilla, paratha... En empilant une multitude de pains plats, Sameer Farooq nous invite à « regarder le patrimoine mondial sous l'angle de la convivialité et de l'invention plutôt que sous celui du régionalisme et du nationalisme. » ☞

EACH ISSUE, WE ASK AN ARTIST TO CREATE A BLOCK USING THE MEDIUM AND APPROACH OF THEIR CHOICE. / DANS CHAQUE NUMÉRO, NOUS DEMANDONS À UN ARTISTE DE CRÉER EN TOUTE LIBERTÉ UNE ŒUVRE D'ART FAÇON BLOC.



Room for Dessert

Une place pour le dessert

BY / PAR DANIEL BROMBERG
 PHOTOS BY / PAR DANIEL BROMBERG
 AND COURTESY OF / ET OFFERTES PAR ALLIED

The smell of fresh-baked goods permeates the air inside the lobby of 400 Atlantic Avenue—an 11-storey historic structure originally built between 1919 and 1921—thanks to the daily grind of its most recent tenant.

If you follow your nose, it'll take you to Hof Sucrée, a pastry shop that, beyond its sweet scent, feels both inviting and meticulous in its design. And that was not by serendipity. "We wanted the space to reflect what we do—be industrial, sleek and built for production. At the same time, it was important to build a comfortable working environment," says Montréal's own Jeffrey Finkelstein. He and pastry chef Suyin Wong, long-time collaborators at the beloved Hof Kelsten bakery in the city's Plateau neighbourhood, are the baker-pâtissière pair behind Hof Sucrée.

And they're not just responsible for the sweets on offer. "Suyin and I were both very involved in the design and construction phases," says Finkelstein. "She focused on the detailed placement of our production kitchens, while I took a broader view of the overall layout." Sid Lee Architecture worked with the owners on the interior, and the whole process took about 11 months from start to finish.

Une odeur de brioche tout juste sortie du four envahit l'entrée du 400, avenue Atlantic, exquise courtoisie d'un des locataires de cet édifice patrimonial de 11 étages construit entre 1919 et 1921 dans l'actuel quartier Outremont à Montréal.

Mon nez me conduit tout droit chez Hof Sucrée, une boulangerie-pâtisserie à l'esthétique aussi invitante que soignée. Et ce n'est pas le fruit du hasard. « On souhaitait un lieu à l'image de notre activité : industriel, épuré et équipé pour la production. En même temps, il fallait que cet espace de travail soit agréable », explique le chef boulanger propriétaire Jeffrey Finkelstein. Avec sa collaboratrice de longue date, la cheffe pâtissière Suyin Wong, ils ont ouvert la grande sœur de Hof Kelsten, boulangerie bien connue du quartier Plateau-Mont-Royal.

Le duo a participé activement à l'aménagement de son nouveau terrain de jeux : « Suyin et moi nous sommes impliqués dans toutes les phases de la conception, poursuit-il. Elle s'est chargée de l'agencement de la cuisine, pendant que je m'occupais de la vision d'ensemble. » Épaulés par l'agence Sid Lee Architecture, il leur a fallu 11 mois pour mener leur projet à bien.

Le résultat? Une version raffinée, légèrement plus féminine que Hof

LEFT: "Functionality was the priority in designing Hof Sucrée—everything serves a purpose," says Jeffrey Finkelstein. He and pastry chef Suyin Wong contributed to the design process. / CI-CONTRE : « Notre priorité était qu'Hof Sucrée soit fonctionnel : tout se devait d'être utile », explique Jeffrey Finkelstein. Avec la cheffe pâtissière Suyin Wong, ils ont participé à l'aménagement du lieu.



“We wanted the space to reflect what we do—be industrial, sleek and built for production. At the same time, it was important to build a comfortable working environment.” / « On souhaitait un lieu à l'image de notre activité : industriel, épuré et équipé pour la production. En même temps, il fallait que cet espace de travail soit agréable. »

ABOVE AND OPPOSITE PAGE: Front-of-house meet back-of-house. “Features like polished concrete floors, high ceilings and even the fact that our interior rooms have windows—a deliberate design choice to maximize natural light—make for a much better work environment for our staff,” says Finkelstein. / CI-DESSUS ET CI-CONTRE : L'avant-boutique et l'arrière-boutique. « Des éléments comme le béton poli, les hauts plafonds et les grandes fenêtres, un choix délibéré pour maximiser la lumière naturelle, rendent l'espace de travail bien plus agréable pour le personnel », explique Jeffrey Finkelstein.

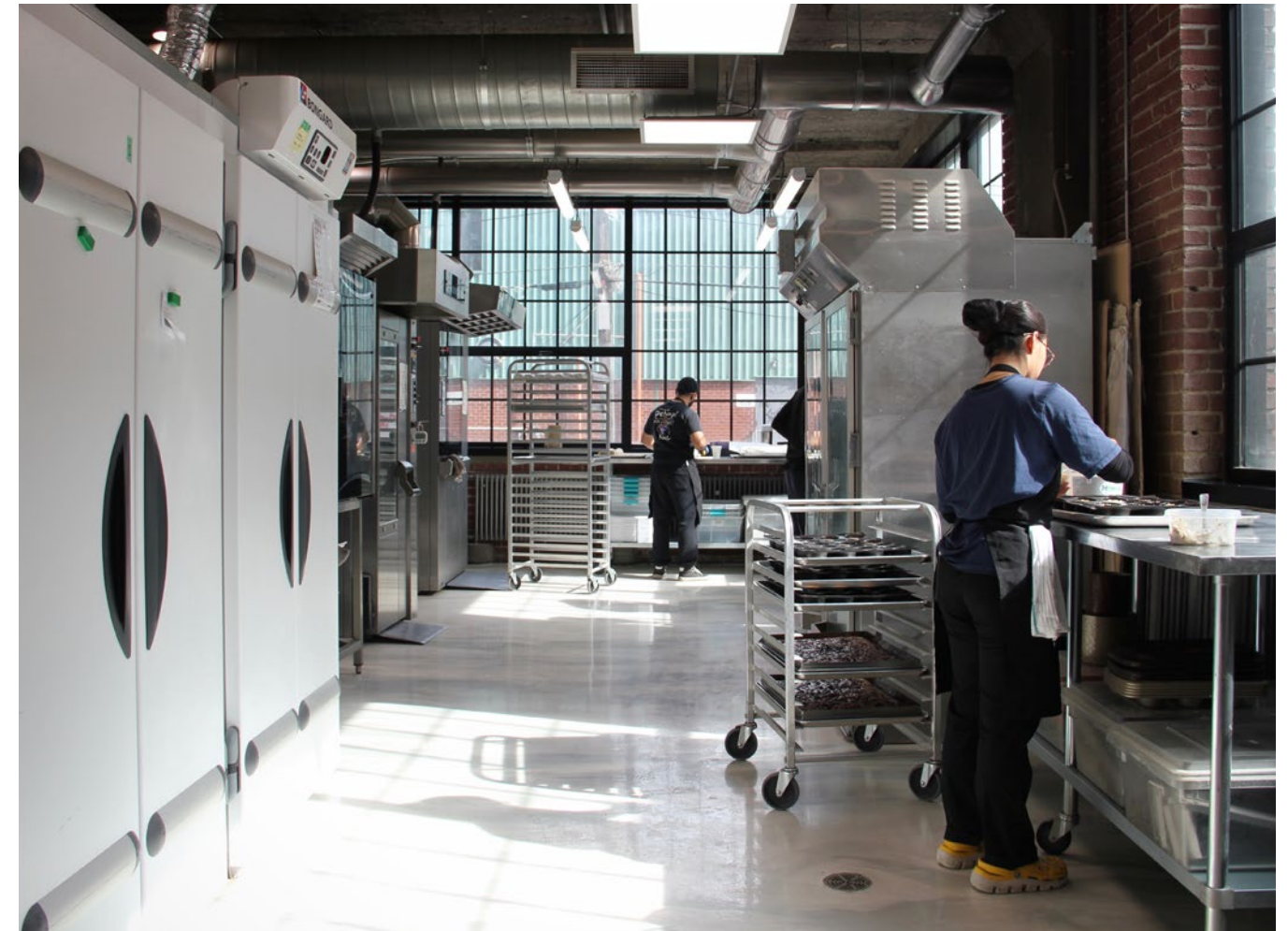


Photo courtesy of / offerte par Allied

Photo by / par Daniel Bromberg

According to Finkelstein, and compared to the design of Hof Kelsten, the result is a refined, slightly feminine take on the standard pastry shop.

“We were looking for a blank slate, and this was exactly that. We were able to design it systematically, making sure it functioned both as a high-volume wholesale bakery and a welcoming cafe,” says Finkelstein.

High concrete ceilings and nearly floor-to-ceiling windows give the front-of-house an open, airy feel, while soft-pink ceramic tiles introduce warmth and comfort. Within the seating area, a smattering of small tables fill a spacious triangular section, and numerous portholes maximize natural light and provide a rare window into the kitchen's inner workings.

Behind the scenes, Hof Sucrée houses an expansive production facility (the entire space totals 6,000 square feet) where the team supplies viennoiseries and other baked goods to some of the city's most renowned cafes and bakeries.

Known for their versions of old-world Eastern European and Jewish delicacies, including babka and rugelach (the latter rolled with a fruit or chocolate filling) Finkelstein and Wong are still experimenting,

Kelsten, selon Jeffrey Finkelstein.

« On partait d'une page blanche, comme on le voulait. Et on l'a agencée avec rigueur et méthode, en veillant à en faire tant une boulangerie fonctionnelle pour la production en gros qu'un café accueillant », ajoute-t-il.

Les immenses fenêtres en façade et les hauts plafonds de béton amplifient le volume de cet espace au style brut, adouci par une belle céramique rose tendre. Dans une zone triangulaire, un comptoir étroit et sa série de tabourets s'alignent le long d'un étonnant mur à hublots, qui maximise la lumière naturelle et par lequel on peut apercevoir les boulangers à l'œuvre.

C'est dans cette vaste unité de production de 557 m² que sont confectionnés chaque jour les pains, croissants et autres brioches destinés aux meilleurs cafés et boulangeries de la ville.

Réputés pour leurs revisites des viennoiseries juives d'Europe de l'Est, comme la babka et le rugelach fourré aux fruits ou au chocolat, Suyin Wong et Jeffrey Finkelstein poursuivent leurs expérimentations,

The Interior / L'intérieur

and their newest baked goods now debut at Hof Sucrée before being shipped around town. Turns out, the building, production facility and cafe are a good proving (or proofing) ground.

“This space really spoke to us. It’s in a 100-year-old heritage building, in a neighbourhood we love—one that’s evolving as fast as we can come up with new products. We’re not afraid to be off the beaten path, and this felt like the right fit,” says Finkelstein.

Breathing new life into the building, Hof Sucrée is more than just another pastry shop; it represents a unique space where craftsmanship, impeccable design and beautiful pastries come together under one roof.

And let’s be honest: There’s always room for dessert. ☺

leurs nouveautés faisant dorénavant leurs premiers pas à Hof Sucrée avant d’entamer leur tournée montréalaise. La bâtisse, la nouvelle cuisine et le café semblent former un excellent terrain d’essai.

« Cet espace nous parle vraiment. On est dans un immeuble centenaire, situé dans un quartier qu’on aime et qui évolue aussi vite que nos envies créatives. Sortir des sentiers battus ne nous fait pas peur. On est au bon endroit pour ça. »

Hof Sucrée est plus qu’une boulangerie qui donne un nouveau souffle à un bâtiment ancien : c’est un lieu unique qui rime avec savoir-faire artisanal, design impeccable et délices feuilletés à souhait.

Et soyons honnêtes : il y a toujours une petite place pour le dessert. ☺



BELOW: Transparency between the production facility and café offers visitors the chance to observe the team preparing the day’s pastries and opens the possibility for a connection between the staff, including Finkelstein (pictured), and patrons. / CI-DESSOUS : La transparence entre le fournil et le café permet aux clients d’observer la préparation du pain et des viennoiseries ainsi que de tisser des liens avec le personnel, dont Jeffrey Finkelstein (en photo).



Photos by / par Daniel Bromberg

JOIN US FOR
HAPPY HOUR
MONDAY - FRIDAY 2:00 - 5:00 PM

■ V I N T A G E ■™
CHOPHOUSE • TAVERN

320 11TH AVE SW, CALGARY | VINTAGECHOPHOUSE.COM | 403.262.7262



Family Meal

Repas de famille

Chef Juan Lopez Luna and sommelier Lindsay Brennan of Montréal-based restaurant Alma serve up high-end cuisine that's close to their hearts. / Chez Alma à Montréal, Juan Lopez Luna et Lindsay Brennan proposent une cuisine gastronomique qui leur tient à cœur.

BY / PAR SARA BARON GOODMAN
PHOTOS BY / PAR ALISON SLATTERY (TWO FOOD PHOTOGRAPHERS)

MOST people familiar with Montréal's Outremont neighbourhood wouldn't immediately associate it with Mexican food. In truth, Canada as a whole has always been a bit lacking when it comes to authentic and thoughtful representations from the country. And yet, this is where Alma, the best Mexican restaurant outside of Mexico—according to the prestigious Culinaria Mexicana guide—resides, run by the husband-and-wife chef-and-sommelier duo of Juan Lopez Luna and Lindsay Brennan.

The couple opened Alma in the spring of 2018 and transitioned its wine-focused Catalan-inspired locavore menu to a high-end (but still wine-obsessed) love letter to masa and Mexican cuisine last year. The pandemic and its aftermath had brought a necessary shift in not only the Alma business model but also a sort of *aha* moment for Lopez Luna, who emigrated from Guadalupe in the town of Ixtenco, in the Mexican state of Tlaxcala, when he was 16 years old.

“Juan had this very profound moment of recognizing that Mexican food had been so much a part of his personal life and identity but wasn't a focus professionally,” Brennan recalls. “He had been cooking mostly European and Québécois-style food and was like, ‘What am I doing?’” Lopez Luna, nodding reflectively, agrees: “I wasn't looking at Mexican food in the way that we've been taught to look at Italian, French or Spanish food.” It's true that in the diaspora, Mexican cuisine is often typecast as cheap and thought of quite narrowly. But “Mexico is massive—there are so many techniques and traditions,” says Lopez Luna. And there's no limit when your head, heart and plate are all connected.

LES FINES BOUCHES qui connaissent le quartier Outremont à Montréal ne l'associent pas d'emblée à la cuisine mexicaine. Il faut dire que le Canada a toujours eu quelques lacunes dans les représentations nuancées de ce pays. Et pourtant, c'est bien là que se trouve Alma, le meilleur restaurant mexicain hors du Mexique, si l'on en croit le prestigieux guide gastronomique Culinaria Mexicana.

Le chef Juan Lopez Luna et la sommelière Lindsay Brennan, en couple à la ville comme aux fourneaux, ont ouvert Alma au printemps 2018 et sont passés l'an dernier d'un menu locavore d'inspiration catalane à une déclaration d'amour aussi enflammée que raffinée au Mexique et à sa masa. Un changement de modèle d'affaires dû à la pandémie et à ses conséquences, mais également à une profonde remise en question de Juan Lopez Luna, parti de sa région natale de Tlaxcala à l'âge de 16 ans.

« Juan s'est rendu compte que la cuisine mexicaine, qui était intimement liée à sa vie personnelle et à son identité, ne faisait pas partie de sa vie professionnelle, se rappelle Lindsay Brennan. Il avait consacré son temps aux recettes européennes et québécoises et se demandait si cela avait du sens. » L'intéressé opine du bonnet : « Mon regard sur la cuisine mexicaine était différent de celui qu'on m'avait appris à porter sur la cuisine italienne, française ou espagnole. » Il est vrai qu'elle est souvent cataloguée comme simple et bon marché. Sauf que « le Mexique, c'est grand et qu'il y a plein de techniques et de traditions culinaires », ajoute-t-il. Et quand le cœur, la tête et l'assiette ne font plus qu'un, les limites s'effacent.

PREVIOUS SPREAD: “I started to look at masa the way I was looking at pasta—it’s so much better when you make it fresh,” says Juan Lopez Luna. “Even if it takes 12 hours to do it by hand, it’s worth it. It gives a different experience to our customers.” / PAGE PRÉCÉDENTE: « J’ai commencé à considérer la masa comme les pâtes : fraîches, elles sont bien meilleures, explique Juan Lopez Luna. Même s’il faut 12 heures pour la faire à la main, ça en vaut la peine. On offre une expérience différente à nos clients. »

THIS PAGE: Lindsay Brennan and Lopez Luna in Oaxaca, Mexico, in January 2025. / CI-CONTRE : Lindsay Brennan et Juan Lopez Luna à Oaxaca, au Mexique, en janvier 2025.

OPPOSITE PAGE: At home in Guadalupe, Tlaxcala, Mexico. Lopez Luna with his 88-year-old abuela, Guillermina Berruecos Cevallos, making tortillas with fresh masa made of local blue heirloom corn using a traditional press like the one she gave him, which Lopez Luna uses at Alma. / PAGE 27 : À Guadalupe, dans l’état mexicain de Tlaxcala, Juan Lopez Luna et sa grand-mère âgée de 88 ans, Guillermina Berruecos Cevallos, préparent des tortillas à base de masa de maïs bleu local. Ils se servent d’une presse traditionnelle, la même qu’elle lui a offerte pour Alma.



Photo by / par Sam Flores

While tradition is very much at the heart of what they’re doing at Alma, their vision is in no way traditional—just taste their food to see. The last savoury item and wine pairing on the current menu, a favourite of both Lopez Luna and Brennan, exemplifies their cross-cultural approach: a 30-ingredient mole poblano that pays homage to his aunt’s recipe (for which she is locally famous) served with Quebec duck breast that’s aged in Quebec koji salt before being charcoal grilled and served on a three-corn tortilla. It’s washed down with a wine pairing from one of their favourite winemakers from the French part of Catalonia: “She produced this bottle that’s named after our restaurant,” says Brennan. The label, fittingly, is inspired by Mexican folk art.

For both Brennan and Lopez Luna, so much comes down to roots. Brennan’s fascination with Catalonia, a region of Spain that shares many political and cultural similarities to Quebec, comes from her upbringing in Montréal. Lopez Luna’s childhood, on the other hand, was spent in the shadow of the Malinche volcano, watching the matriarchs of his family boil big pots of water to nixtamalize corn—a process that involves softening the kernels for processing into masa—for fresh tortillas every morning. The first time that Juan breathed in the aroma of nixtamalized corn at the restaurant, which they now do every day, “there were a few tears,” he admits.

Corn, like wine, is a product of its terroir. It so happens that Ixtenco is not dissimilar from Catalonian wine country in its volcanic soils, salty minerality blown in from the sea, strong winds and hot, sunny days. “The elements of sunshine and freshness and saltiness and smokiness translate very well,” says Brennan.

And then there are the roots of the corn. While the restaurant’s produce, meat and fish are sourced locally, they bring in heirloom

Alma met donc la tradition à l’honneur avec une approche qui sort des sentiers battus. Le dernier accord mets-vins au menu, un favori du couple, illustre bien sa démarche interculturelle : un mole poblano composé de 30 ingrédients, qui rend hommage à la recette de la tante de Juan Lopez Luna (qui l’a rendue célèbre dans sa région), servi sur une tortilla aux trois maïs avec du magret de canard du Québec, mariné au koji au sel du Québec puis grillé au feu de bois. Pour l’accompagner, ils ont choisi un vin d’une de leurs viticultrices préférées, originaire de la Catalogne française. « Elle lui a donné le nom de notre restaurant », explique Lindsay Brennan en montrant l’étiquette inspirée de l’art populaire mexicain.

Ici, tout ou presque est une question de racines. L’engouement de Lindsay Brennan pour la Catalogne, communauté autonome espagnole présentant de nombreuses similitudes politiques et culturelles avec le Québec, vient de son enfance montréalaise. Juan Lopez Luna, lui, a grandi près d’Ixtenco, au pied du volcan La Malinche, en regardant les femmes de la famille faire bouillir de grandes marmites pour la nixtamalisation du maïs, une technique consistant à ramollir les grains pour les transformer en une pâte appelée masa, puis en délicieuses tortillas. La première fois que l’odeur du maïs nixtamalisé a envahi la cuisine d’Alma, il en a eu les larmes aux yeux.

Le maïs, comme le vin, est un produit de son terroir. Et il se trouve qu’Ixtenco, par ses sols volcaniques, sa minéralité salée, ses vents forts et ses journées chaudes et ensoleillées, n’est pas si éloignée de la région viticole catalane. « Ces caractéristiques de soleil, fraîcheur, salinité et fumée se traduisent très bien », poursuit Lindsay Brennan.

Le maïs d’Alma, lui aussi, reste fidèle à ses racines. Si le restaurant s’approvisionne localement pour la viande, le poisson et les légumes,



Photo by / par Ana Lorenzana

There’s no limit when your head, heart and plate are all connected.
/ Et quand le coeur, la tête et l’assiette ne font plus qu’un, les limites s’effacent.



LEFT: "In a city like Montréal there's a lot of healthy competition with great chefs and restaurants, and we wanted to be different from the beginning," says Lopez Luna. For Alma, that meant cooking wine-led recipes, which begged a question: How would the Mexican menu pair with the Catalonian wine list? Turns out, they're a match made in terroir heaven. / CI-CONTRE : « Dans une ville comme Montréal, il y a une saine concurrence entre les grands restaurants, et on voulait se différencier dès le départ », explique Juan Lopez Luna. L'idée? Proposer des plats inspirés par le vin. La question? Un menu mexicain s'accordera-t-il avec une carte de vins catalans? La réponse est oui : les deux terroirs se marient à merveille.

ABOVE: Nixtamalization is a traditional Meso-American process used to prepare maize by soaking to remove the outer layer, making the corn more digestible. It's then ground into masa, a dough used to make tortillas. / CI-DESSUS : Technique mésoaméricaine ancestrale, la nixtamalisation du maïs consiste à faire tremper les grains pour en retirer la coque externe afin de les rendre plus digestes. Ils sont ensuite broyés pour former une pâte, la masa, utilisée pour les tortillas.

corn varieties from small producers in Ixtenco. Working with Mexican farmers for masa is a method of giving back to Lopez Luna's ancestral land, which is especially important as more GMO corn enters Mexico and with it a rich heritage is at risk of disappearing. For Lopez Luna and Brennan, bringing heirloom corn to Alma is not just a matter of quality and taste; it is also an act of political resistance.

This summer, Alma's roots will expand even further as its sister bar, formerly Tinc Set, becomes Bar Luz. In short, the Catalonian wine list stays, sourced by Brennan's importing company Vin i Vida, but the menu and interiors will look to Mexico, rather than Spain, for inspiration. Think tacos on homemade tortillas, guisados (rich braised stews common to central Mexico) and other local and seasonal fare, with a big highlight on vegetables and seafood.

And maybe the most exciting part is that the refurbished space will allow them to nixtamalize their corn and make tortillas on a larger scale, for wholesale distribution. It's just another way that they are furthering the mission of bringing quality, heirloom, consciously produced Mexican masa to the people of Montréal.

"I think something we've realized since closing Tinc Set, and looking forward to the opening of Luz, is getting comfortable with the idea of evolving and allowing our creativity to guide us," says Brennan. "Restaurants have often been a space that's so repetitive; you have your one concept. We're excited to allow our restaurants to reflect our own lives and evolution." ☺

il fait venir des variétés de maïs anciennes d'Ixtenco. Plus qu'une question de qualité ou de goût, c'est un acte de résistance politique. Travailler avec de petits producteurs est une manière pour Juan Lopez Luna de rendre à la terre de ses ancêtres ce qu'elle lui a donné tout en freinant la disparition d'un riche patrimoine, mis à mal par la progression du maïs génétiquement modifié.

Cet été, Alma continuera d'étendre ses racines en transformant son bar à vins et tapas situé juste à côté. Tinc Set et son ambiance espagnole laisseront la place à Luz, un bistro à la déco et au menu typiquement mexicains. Seule la carte des vins catalans, importés par Vin i Vida, l'entreprise de Lindsay Brennan, reste. On pourra y savourer des tacos aux tortillas maison, des guisados (spécialités braisées du centre du Mexique) et autres plats locaux mettant en valeur les légumes de saison et les fruits de mer.

Encore mieux? Cet espace réaménagé permettra au couple de nixtamalizer de plus grandes quantités de maïs pour se lancer dans la vente de tortillas en gros. Son but étant de continuer à offrir aux Montréalais-es de la masa mexicaine artisanale et écoresponsable.

« Depuis qu'on a décidé de fermer Tinc Set pour ouvrir Luz, on a réalisé que, pour évoluer, il fallait qu'on se laisse guider par notre créativité, conclut Lindsay Brennan. Les restaurants sont souvent des répliques : on a un seul concept et on le garde. Les nôtres seront à l'image de nos vies et de notre évolution. » ☺

Food Security

Sécurité alimentaire

A young farmer in Ontario sets out to prove that land access, living wages and equity in farming are possible for marginalized groups. /

Une jeune agricultrice ontarienne s'échine à prouver que l'accès à la terre, à un salaire décent et à l'équité est possible pour les groupes marginalisés.

BY / PAR CAMILLA SAMPSON
PHOTOS COURTESY OF / OFFERTES PAR CHEYENNE SUNDANCE

To provide an essential element of human life—food—a successive generation of farmers is a constant need. Yet inequities in land access and start-up funds are seemingly immovable obstacles for some would-be growers. These barriers to entry are what Cheyenne Sundance, a Black 28-year-old farmer from Toronto, has sought to tackle both for herself, with her farm Sundance Harvest, and other marginalized young farmers through the non-profit Sundance Commons.

Sundance's initial farming experiences came during travels in North America and Cuba to organic farms under work-and-stay-for-free agreements. Here, she witnessed a glaring imbalance: "I was doing too much labour for a cabin and a little cot; it didn't feel ethical."

Once home, armed with a resolve to disrupt the agricultural status quo, she started her own farm in 2019. But accessibility and stability issues for aspiring farmers lacking generational wealth immediately reared their heads. "I was paying thousands of dollars to lease 1.5 acres [in Toronto]. I couldn't plant perennials; it was year to year. [Farming on leased land] costs about double what my mortgage costs now," she says.

Meeting Jon Gagnon, a farmer who lives in an ecovillage ("He's my mentor if I was to say anyone is," says Sundance), in 2022 was the catalyst for co-founding Sundance Commons, an agricultural non-profit now operating four farms in southwestern Ontario. Inspiration came during a road trip through North America: "We started seeing examples of farming and community—all these cool cooperative farms. We began taking some of these ideas and in the fall of 2023 had a luncheon to launch our idea."

Pour produire cet élément essentiel à la vie humaine qu'est la nourriture, il faut que les générations d'agriculteurs se succèdent. Pourtant les inégalités en matière d'accès à la terre et de capital de démarrage constituent des obstacles insurmontables pour certains jeunes tentés par l'aventure. C'est via l'OBNL Sundance Commons qu'une agricultrice noire de 28 ans originaire de Toronto, Cheyenne Sundance, essaie de faire tomber ces barrières tant pour son exploitation, Sundance Harvest, que pour d'autres jeunes cultivateurs marginalisés.

Son métier, elle le découvre lors de voyages en Amérique du Nord et à Cuba, où, en échange du gîte et du couvert, elle travaille dans des fermes biologiques. Le déséquilibre lui saute alors aux yeux : « J'en faisais beaucoup trop pour un simple lit dans une cahute. Ça ne me semblait pas éthique. »

De retour chez elle en 2019, bien décidée à bousculer le statu quo agricole, elle lance son exploitation. Sauf que sans patrimoine familial, les problèmes d'accessibilité et de stabilité pointent rapidement le bout de leur nez. « Je payais des milliers de dollars pour louer un acre et demi [à Toronto]. Je ne pouvais pas planter de vivaces, c'était d'une année à l'autre. Ça me coûtait le double de mon hypothèque actuelle. »

Sa rencontre en 2022 avec Jon Gagnon, agriculteur dans un écovillage, sert de catalyseur à la cofondation de Sundance Commons, un OBNL exploitant actuellement quatre fermes dans le sud-ouest de l'Ontario. C'est en traversant l'Amérique du Nord en auto que l'idée a germé dans leur tête : « On a vu divers exemples de collectifs agricoles, comme ces coopératives vraiment cool. On a commencé à y réfléchir. Et, à l'automne 2023, on lançait notre projet. »

LEFT: Cheyenne Sundance muses that the romanization of "back to the land" is back in the zeitgeist. From a movement started in the 19th century as a reaction to unchecked capitalism to the counterculture era of the 1970s to a present-day desire to be self-sufficient and stop contributing to systems that have harmed society and the environment, she sees a recent emergence of market gardeners as a wink to the past. / CI-CONTRE : Cheyenne Sundance se plaît à penser que la romanisation du « retour à la terre » revient dans l'air du temps. D'un mouvement né au 19^e siècle en réaction au capitalisme sauvage au désir actuel d'autosuffisance et de non-participation à des systèmes nuisibles tant à la société qu'à l'environnement, en passant par la contre-culture des années 1970, elle voit dans cette nouvelle émergence des maraîchers un clin d'œil au passé.



Joos de Momper the Younger and workshop of Jan Bruegel the Elder. Autumn. Circa 1605-1610, Birmingham Museums Trust, United Kingdom. / Joos de Momper le Jeune et atelier de Jan Bruegel l'Ancien. Automne. Vers 1605-1610, Birmingham Museums Trust, Royaume-Uni. Artokoloro / Alamy.



Cultivating an online community while cultivating vegetables, Sundance has been sharing the process of starting her farm and non-profit on Instagram for years. Over 30,000 followers have tuned in as she shares her life from harvesting cabbages to giving tips to other first-generation farmers. / Cultivant ses réseaux sociaux comme ses légumes, Cheyenne Sundance raconte sa vie d'exploitante agricole et celle de son OBNL sur Instagram depuis des années. Ses récoltes de choux ou ses conseils à d'autres jeunes cultivateurs(trices) sont suivis par plus de 30 000 abonnés.





Today, thanks to support from the Ontario Trillium Foundation, donations and partnerships with organizations like FoodShare—which supports BIPOC-led grassroots organizations with things like strategic planning, financial management services and resource sharing—Sundance Commons offers training and programs that provide access to land, mentorship, equipment and other supports to new farmers at no cost and invites curious individuals to give farming a go. “There should be more spaces for people to try things out and fail. People are so scared of failing,” Sundance says.

Sundance Commons also facilitates an incubator program that provides successful applicants with agricultural land to farm long-term, creating viable careers and locking in land access for marginalized farmers for years to come. “The great thing about the Commons is it’s free,” says Sundance. “To the best of our knowledge, there isn’t an incubator site in Toronto that offers free land access, tools and training.” Sundance Commons specifically serves people who face barriers to agriculture. “So, if someone already has land as an asset, it’s not for them.”

Aujourd’hui, grâce au soutien de la fondation Trillium de l’Ontario, aux dons et aux partenariats – comme avec FoodShare, qui offre des services de planification stratégique, gestion financière et partage de ressources à des organismes de terrain dirigés par des PANDC –, Sundance Commons propose des formations et des programmes d’accès à la terre, de mentorat, d’équipement et autres aux nouveaux agriculteurs et ce, sans frais, tout en invitant les curieux à se lancer. « Il devrait y avoir plus de lieux pour les essais-erreurs. L’échec fait vraiment peur », poursuit-elle.

Sundance Commons agit aussi à titre d’incubateur, fournissant aux candidats retenus des terres agricoles à exploiter à long terme, leur garantissant ainsi des carrières viables et un accès à la terre pendant des années. « L’avantage, c’est que c’est gratuit, ajoute-t-elle. À ma connaissance, il n’existe pas d’incubateur à Toronto qui offre gratuitement un accès à la terre, une formation et des outils. » L’OBNL s’adresse uniquement aux personnes qui se heurtent à un obstacle : « Si quelqu’un a déjà des terres, ce n’est pas pour lui. »



Sundance Harvest runs a Community Supported Agriculture box (CSA), which provides subscribers with enough fresh vegetables, fruit, eggs and mushrooms—and sometimes herbs and flowers—for two people each week, bringing consistent income into the farm and supplying locals with affordable healthy food. / Grâce à l’Agriculture soutenue par la communauté (ASC), Sundance Harvest propose des paniers hebdomadaires contenant assez de légumes, fruits, œufs et champignons, accompagnés parfois de fleurs et de fines herbes, pour deux personnes. Cette formule garantit un revenu régulier à l’exploitation et un accès à des produits frais et abordables aux citoyens locaux.

And the future of the land if a member decides farming isn’t their thing? “The Commons makes sure the land relationship isn’t lost if someone gets to the end of the year and doesn’t want to continue farming. After putting all that time and energy into building beds and composting, it can go to someone else. I think that’s a beautiful cyclical relationship.”

After leasing plots for five years, Sundance was able to purchase a two-acre farm with a house on it in Mount Forest, Ont., in 2024, proving that land and food security are possible. The farm, where flowers, fruit, herbs and vegetables are cultivated, is a living-wage employer and a site for Sundance Commons programming.

Luckily, for now, the future of Sundance Commons appears stable thanks to Sundance’s adeptness at securing funding and the organization’s commitment to keeping running costs low. And while Sundance now owns her own home and farmland, she still feels a responsibility to create opportunity for others. “If anything, I care even more,” she says. “I’m very passionate about making more space.”

Et que devient-elle, cette terre, en cas d’abandon d’un membre? « On veille à ce que le lien foncier ne soit pas perdu si quelqu’un souhaite arrêter. Le temps et l’énergie investis à créer des buttes, les enrichir, composter, profitent à quelqu’un d’autre. C’est un beau lien cyclique, à mon avis. »

La preuve que la sécurité foncière et alimentaire est chose possible? En 2024, après cinq ans de location, Cheyenne Sundance a pu acheter un terrain de deux acres, maison comprise, à Mount Forest pour y cultiver fleurs, fruits, légumes et fines herbes, en vivre décemment et y accueillir les formations de Sundance Commons.

Grâce à son habileté à obtenir des financements et son engagement à maintenir des coûts de fonctionnement bas, l’avenir paraît, pour le moment, stable. Mais même si Cheyenne Sundance est aujourd’hui propriétaire de sa terre, elle continue à vouloir créer des opportunités pour les autres. « En fait, je m’y intéresse encore plus, conclut-elle. L’idée d’étendre nos terrains d’action me passionne. »

Food for Thought

Bouillon d'idées

BY / PAR NICOLA HAMILTON AND / ET MAX MEIGHEN

Food is a vehicle for nutrients—and ideas. This is the concept behind *Serviette*, a specialized print magazine that serves up fresh takes on food. Publisher Max Meighen and creative director Nicola Hamilton (who's behind Issues Magazine Shop in Toronto) joined *Block* to dish about how *Serviette* comes together and why print is a great medium for food writing.

MAX MEIGHEN: I'd always been drawn to restaurants—the theatre of them. I was fortunate to work in some phenomenal kitchens in Toronto, Montréal and London in the United Kingdom. But I wanted to understand [the industry] on a bigger scale, so I moved on and worked as a butcher, briefly became a brewer and bounced around different aspects of the food and hospitality industry—everything except serving, funnily enough.

NICOLA HAMILTON: There's still time.

MM: That's true. All of that culminated in opening a restaurant in the summer of 2019. It was multi-faceted; it was a restaurant and a brewery, and we had a rooftop farm. We had a great seven-month run, and then the world came to a screeching halt. That's where the beginnings of *Serviette* came from.

NH: I'm a graphic designer, trained in editorial and magazine design. I was rethinking what it meant for me to be a magazine designer and what the magazine scene in Canada needed. I was able to open Issues Magazine Shop, a clubhouse for print lovers and independent media, in July 2022, a couple of months after the first issue of *Serviette* landed. That's how we met, through Issues and *Serviette*.

La nourriture en tant que vecteur d'idées? C'est le concept de *Serviette*, un magazine papier qui touille les points de vue culinaires. Son éditeur Max Meighen et sa directrice artistique Nicola Hamilton (qui tient la boutique Issues Magazine Shop) discutent de l'élaboration des numéros et de l'intérêt d'un support papier pour des articles sur l'alimentation.

MAX MEIGHEN : J'ai toujours eu un penchant pour les restaurants, leur côté théâtral. J'ai eu la chance de travailler dans des cuisines phénoménales à Toronto, à Montréal et à Londres. Comme j'avais envie de comprendre le métier dans son ensemble, j'ai aussi été boucher, brasseur peu de temps, puis j'ai touché à différents domaines du secteur alimentaire et de l'hôtellerie. Tout sauf le service, bizarrement.

NICOLA HAMILTON : Il n'est pas trop tard.

M.M. : C'est vrai. Et tout cela m'a conduit à ouvrir un restaurant à l'été 2019. Il était multifacette, à la fois restaurant, brasserie et on cultivait des légumes sur le toit. Les sept premiers mois ont été super, puis le monde s'est soudain arrêté de tourner. C'est là qu'est né *Serviette*.

N. H. : Je suis graphiste dans le monde de la presse. De mon côté, je réfléchissais au sens de mon métier et aux nouveaux besoins des magazines canadiens. J'ai ouvert Issues Magazine Shop, une boutique pour les mordus de presse écrite et les magazines indépendants, en juillet 2022, deux mois après le lancement de *Serviette*. C'est comme ça qu'on s'est rencontrés, grâce à Issues et *Serviette*.

MM: I wanted to stay connected to that world of ideas and was drawn to magazines and their tactile, interdisciplinary approach to experiences on the page. I was fascinated by food as a vehicle for ideas and a way to enact change.

NH: And print is my first love. In an age of digital everything, print is a change of pace and cuts through the noise. A print magazine offers a unique tactile experience. It acts as both a storytelling vessel and a memento of time.

MM: Certainly, the cadence of publishing has slowed down, which matches an elevation of quality and production value. I'm very considerate about the pace of our publication schedule and the relevance of the pieces we cover.

I originally conceived of the magazine as more of an arts-and-culture, design and urbanism publication that looks at those issues through a food-and-drink lens. It is undeniably a food magazine, but it's for people with a creative bent, interested in the big picture, hidden themes and nuances behind a subject rather than the latest restaurant opening.

NH: We start every issue with a theme. We build a call for submissions, and it goes out to the public, and we also send it to people we want to work with. Then Max has the wonderful task of sifting through an inbox of 100 to 150 submissions.

MM: We were closer to 180 for this past issue.

NH: Calls for submissions have been valuable to *Serviette* because all three of us [Hamilton, Meighen and editorial director Caitlin Stall-Paquet] are rooted here in Canada. We get people coming at the themes from so many different angles. We get story pitches we would have never known existed or had access to.

MM: Not just different geographies but different communities that we might be aware of but don't have personal connections to. We want to ensure a broad variety of voices and experiences are portrayed in the magazine.

NH: What's it like sifting through that inbox...

MM: It's both exciting and overwhelming. That's when the issue starts to take shape. It's daunting because people have put time and effort into their pitches, and I want to give all the good ones a careful read. There's a lot of great stuff out there, and we pride ourselves on putting together a unique and fun product.

NH: My favourite story was in issue four, themed "Food Is Absurd." It was a tale of two potatoes. Anna Cafolla, a U.K.-based news editor at *Vogue*, pitched us this story about Mr. Tayto, a six-foot-tall plushy potato representing two potato chip companies separated by the Irish border. It was a story of Ireland's duelling potato chip mascots and the complexity of Irish identity.

MM: One of my favourite stories was about a writer returning to her country of birth in the Middle East and remarking how everything she loved there would be illegal in Canada because of food-safety laws. I really appreciated how it went one layer deeper with the theme "Food Is Consumption." (Also, it shared my fury for red tape.)

NH: That's probably true of all our favourite stories: They interpret the theme in an interesting way. In this upcoming issue, "Food Is Design," we have a story about the first-ever mushroom-picking robot and another about the politics of piping, untangling the relationship between buttercream cake decorating and feminism.

Because our team is small, [the design of each issue] is a pretty intuitive [process]. I have a bookmarked folder of illustrators and photographers that I open at the commissioning stage to see what sort of pairings we can pull together. You're trying to match up a story idea with the right contributor and playing with the mix of the whole issue.

We purposely leave it open to moments of kismet along the way. For example, I messed up our page count this issue and found out we had four extra pages. I went back to our pitches, and there was a great photo pitch that fit, and it hadn't been published anywhere yet.

“I was fascinated by food as a vehicle for ideas and a way to enact change.”

MM: I remember you commenting after working on your first issue, "I've never had so much room before; this magazine has so much room to breathe."

NH: Acres of room. It's a real joy to make. I won't say that it's not work, but it's always so much fun. Did you think of pacing [the magazine as a meal] when you were building *Serviette* in the beginning?

MM: It wasn't deliberate, but it's very apt [the analogy]. When you first got involved, I remember you commented that the magazine had a uniform pacing and you brought to the table the concept of a front-of-book. Now there's a lighter introduction that's more playful, that we can take some bigger swings with...

NH: I guess we can't say it wasn't totally deliberate, because we did name our front-of-book "Starters."

MM: Then we get into the more substantial part of the issue, where we consider balance, composition and relation to theme. And then we finish with something slightly off-kilter and playful. Some people even go straight to that back page—I'm thinking of *The New Yorker's* caption contest—like it's dessert. ☺

Issue 6 of *Serviette*, themed "Food Is Design," is available at [Issues Magazine Shop in Toronto](#) and at [serviettemag.com](#), where you can find additional stockists.

M.M. : Je voulais rester en contact avec ce monde d'idées et les magazines m'ont toujours plu par leur approche tactile et interdisciplinaire. Quant à l'alimentation, c'est un formidable vecteur d'idées et un moyen d'impulser le changement.

N.H. : Le papier, c'est mon premier amour. À l'ère du tout numérique, c'est un changement de rythme et une pause dans le bruit ambiant. Le magazine papier offre une expérience tactile unique. Il raconte des histoires tout en gardant une trace du temps qui passe.

M.M. : Certes, la cadence a ralenti, il en découle une hausse de la qualité et de la valeur de production. Je porte une attention particulière au rythme de parution et à la pertinence des sujets qu'on traite.

Au départ, j'ai conçu *Serviette* comme une revue d'art, de culture, de design et d'urbanisme qui aborde ces questions sous l'angle alimentaire. C'est bel et bien un magazine culinaire, mais qui s'adresse à un public qui a un goût pour le créatif, la vue d'ensemble et les nuances, plutôt que pour les dernières ouvertures de restaurant.

N. H. : On commence par définir le thème du numéro. Puis, on lance un appel à contribution public et aux personnes avec lesquelles on aimerait collaborer. Max a ensuite la merveilleuse tâche de passer en revue les 100 à 150 propositions d'articles.

M.M. : On en a eu près de 180 pour le dernier numéro.

N. H. : Ces appels à contribution sont très utiles, car on est tous les trois [Nicola Hamilton, Max Meighen et la directrice éditoriale Caitlin Stall-Paquet] ancrés ici, au Canada. Cela nous permet donc d'avoir des angles très variés, des propositions d'articles auxquels on n'aurait jamais pensé ou pu avoir accès.

M.M. : Et pas que de zones géographiques différentes, de communautés également, dont on a entendu parler mais avec lesquelles on n'est pas forcément en contact. On veille à avoir un large éventail de voix et de modes de vie dans *Serviette*.

N.H. : Comment se passe ce premier tri?

M.M. : C'est aussi colossal que palpitant. C'est là où le numéro commence à prendre forme. C'est une lourde tâche, car les gens y ont consacré du temps et je veux lire attentivement toutes les bonnes propositions. Plusieurs sont d'ailleurs excellentes. On est fiers de les assembler en un produit unique et plaisant.

N. H. : Mon article préféré se trouve dans le quatrième numéro, qui a pour thème l'absurdité. C'est l'histoire de deux pommes de terre, signée par une rédactrice du *Vogue* UK, Anna Cafolla : Mr. Tayto, une patate en peluche de deux mètres de haut, représente deux entreprises de croustilles séparées par la frontière irlandaise. Ce duel de mascottes traduit la complexité de l'identité irlandaise.

M.M. : Un des miens, c'est l'histoire d'une écrivaine qui, de retour au Moyen-Orient, se rend compte que tout ce qu'elle aime là-bas serait illégal au Canada en raison de la réglementation sur la sécurité alimentaire. J'ai apprécié la façon dont il a approfondi notre thématique, qui était la consommation (salutations aux personnes qui partagent mon horreur de la bureaucratie).

N. H. : C'est un peu le cas de tous nos articles préférés : ils interprètent le thème de manière intéressante. Dans le prochain numéro, consacré au design, on a un article sur le tout premier robot cueilleur de champignons et un autre sur la politique de la poche à douille, qui désentortille le lien entre décoration de gâteau et féminisme.

Notre équipe étant petite, la conception visuelle d'un numéro est plutôt intuitive. J'ouvre mon dossier de signets d'illustrateurs et de photographes pour voir quelles associations fonctionneraient le mieux. On essaie de faire correspondre chaque texte avec le bon collaborateur, puis de jouer avec l'ensemble.

On le laisse ouvert au cas où le destin viendrait s'en mêler. Par exemple, on avait quatre pages vides dans ce numéro, car je me suis trompée dans mes calculs. Je me suis replongée dans les reportages photo et il y en avait un qui convenait et qui n'avait pas encore été publié.

« Quant à l'alimentation, c'est un formidable vecteur d'idées et un moyen d'impulser le changement. »

M.M. : Je me souviens de ce que tu as dit après avoir travaillé sur le premier numéro, que tu n'avais jamais eu autant de place, que ce magazine avait de la place pour respirer.

N.H. : Des hectares de place. C'est un vrai bonheur. Je ne dirais pas que ce n'est pas du travail, mais c'est super agréable. As-tu pensé à rythmer le magazine comme un repas au départ?

M.M. : Ce n'était pas voulu, mais l'analogie est pertinente. Quand tu es arrivée, je me souviens que tu as dit qu'il avait un rythme uniforme et tu as eu l'idée de remaquetter ses premières pages. L'intro est maintenant plus courte, plus ludique et nous laisse plus de liberté.

N.H. : Je crois qu'on ne peut pas dire que ce n'était pas totalement voulu, parce qu'on a appelé cette section « Entrées ».

M.M. : On arrive ensuite à la partie la plus substantielle, où on réfléchit à l'équilibre, la composition, le rapport au thème. Puis on termine par quelque chose d'un peu décalé et ludique. Certains vont directement à cette dernière page – je pense au concours de légendes du *New Yorker* – comme si c'était le dessert. ☺

Le sixième numéro de *Serviette*, consacré au design, est offert chez [Issues Magazine Shop à Toronto](#) et à [serviettemag.com](#), où vous trouverez d'autres revendeurs.

Plant-based Salmon/ Le pavé de saumon végétal by/signé New School Foods

BY / PAR JENNIFER FODEN
PHOTOS COURTESY OF / OFFERTES PAR NEW SCHOOL FOODS

For Chris Bryson, the founder and CEO of New School Foods, a Toronto-based start-up that has created one of the world's first plant-based salmon products, a key way to change people's perceptions of alternative proteins was design. "Look at other industries, like cars," he says, pointing to electric and hybrid vehicles that date back to the early 1990s. "But [EVs] never really took off until Tesla created a product that didn't feel like a compromise. It felt like an upgrade." ☺ / Le meilleur moyen de changer notre perception des protéines végétales? Le design, si l'on en croit Chris Bryson, fondateur et PDG de New School Foods, une jeune pousse torontoise ayant concocté l'un des premiers pavés de saumon à base de plantes. « Il suffit de regarder d'autres secteurs, comme l'automobile », explique-t-il en évoquant les véhicules électriques des années 1990. Ça n'a jamais vraiment décollé jusqu'à ce que Tesla propose un produit qui ne ressemblait pas à un compromis. » ☺

Photos by / par Matthew Ravenscroft

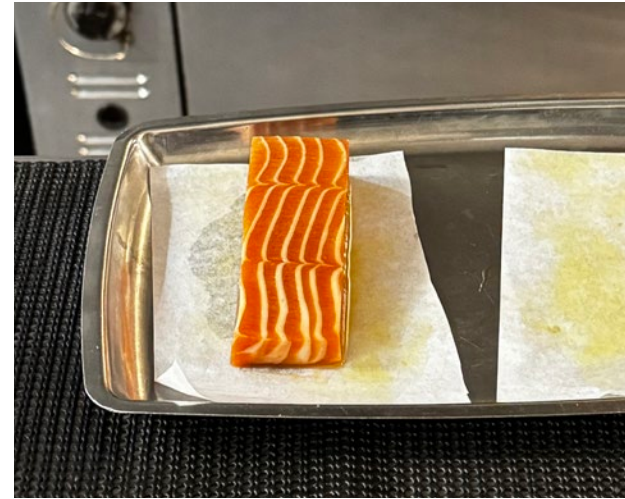


Photo by / par We Animals Media



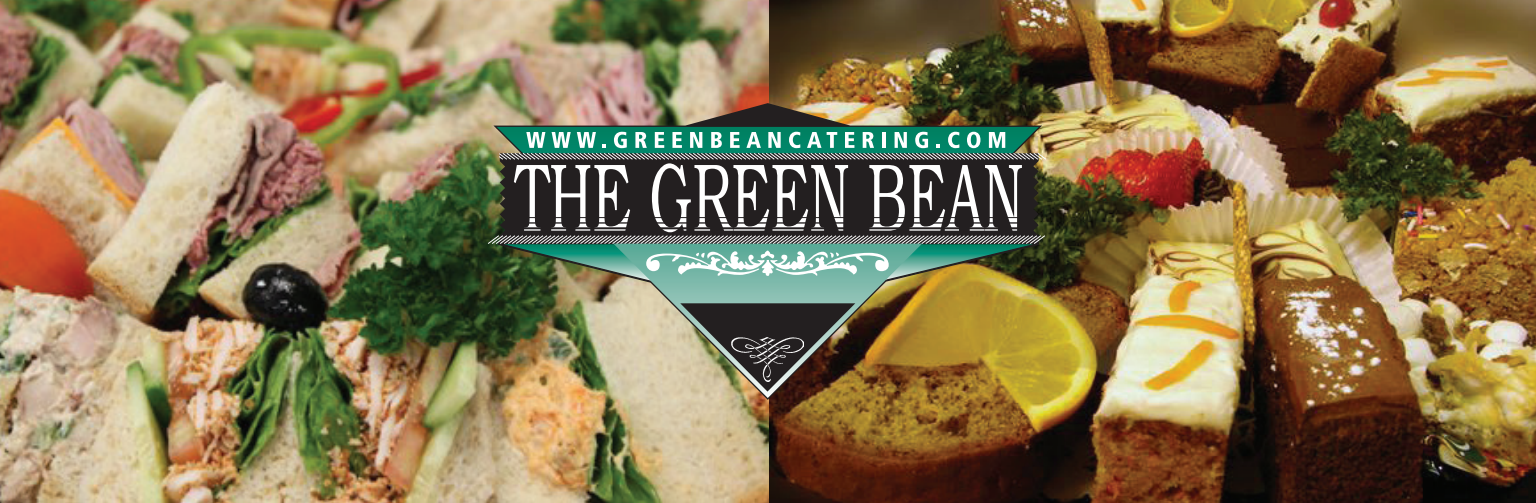
1. Bryson's first step: funding research at some of the top food-science schools in the world. The most successful project created a proprietary muscle fibre and scaffolding technology, which Bryson describes as an "empty piece of meat" or "like a sponge," where different ingredients get added during production. / La première étape : contacter les meilleures universités en science des aliments et financer leurs recherches. Le projet le plus abouti a été la création d'une fibre musculaire exclusive et sa technologie d'échafaudage, décrit par Chris Bryson comme « un morceau de viande vide ou une éponge », dans laquelle on ajoute des ingrédients.

2. The scaffolding has "tiny little channels" the exact width of a protein fibre you'd find in an animal-based protein. "Then we fill that in with ingredients like proteins and fats and flavours," says Bryson. "The protein and fats you're going to use will depend on the animals you're trying to emulate." / L'échafaudage comporte de « minuscules canaux » de diamètre identique à la fibre protéique d'une protéine d'origine animale. « On les remplit ensuite de protéines, de lipides et d'arômes, poursuit-il. Les protéines et lipides utilisés dépendent de l'animal qu'on essaie d'imiter. »

3. For their whole-cut salmon, New School Foods uses a potato protein and seaweed extracts for texture and flavour. The scaffolding is a semi-transparent material, so when they infuse the proteins, they incorporate natural red colours to create that familiar salmon colour. / Pour son pavé de saumon végétalien, New School Foods a choisi une protéine de pomme de terre et des extraits d'algues pour la texture et le goût. L'échafaudage étant une matière semi-transparente, il faut incorporer un colorant naturel rouge pour lui donner sa teinte saumonée.

4. There's also an injection technology that creates white lines. They're designed with a different material, so they melt and separate when the product is cooked. "That's how you get the flake," says Bryson. Once cooked, the proteins also solidify and create the texture of a traditional muscle fibre. / Les lignes blanches sont réalisées par injection et sont conçues dans une matière différente, qui fond à la cuisson. « C'est comme ça qu'on reproduit la séparation de la chair », ajoute-t-il. Une fois cuites, les protéines solidifiées ont la même texture qu'une fibre musculaire classique.

5. The product currently on the market is version 21—available at several restaurants in Toronto and Montréal, like And/Ore, Gia and Sushi Momo—and they're soon releasing version 26. "We actually went through four or five iterations before getting to the one we're going to launch next." / Ce pavé de saumon végétalien, offert dans plusieurs restaurants torontois et montréalais, comme And/Ore, Gia et Sushi Momo, est la version 21. La 26 sera lancée bientôt : « On a dû faire quatre ou cinq moutures avant d'arriver à celle qui va sortir. »



Your Calgary Corporate Caterer

The Green Bean has been a mainstay in downtown Calgary since 1995 and now call Vintage Towers home! We look forward to seeing you soon in our new café.

**#101 322 11th Avenue SW
Calgary, Alberta**

www.greenbeancatering.com
Email: orders@greenbeancatering.com
Catering: (403) 232-1122

Check out our socials for details.



Make Room for the Arts / Faites place à l'art

Sonic Treat Bande-son

BY / PAR KRISTINA LJUBANOVIC

WHAT goes well with a food-and-beverage-themed issue of *Block?* A spot of entertainment, of course. And the Allied Music Centre, Massey Hall and Roy Thomson Hall are delivering on this front, through the launch of their inaugural artist-in-residence program.

Offering comprehensive support, mentorship, studio time, live performance opportunities, creative collaborations and professional development, the year-long residency kicks off with three participating—and exceptional—artists: Celeigh Cardinal, Sebastian Gaskin and Julian Taylor.

Their selection was guided by the Indigenous Music Office, the Sākihiwē Festival, the Tkaronto Music Festival and the International Indigenous Music Summit.

“Insights from the advisory committee and consultants from the Indigenous music community have shaped everything from artist selection to guiding us as non-Indigenous industry professionals, ensuring the residency is truly supportive, meaningful and culturally respectful,” says Stephen McGrath, director of artist development and original content at Massey Hall. “At its core, this is about building sustainable careers for artists,” he continues, recounting that just that day, he and the production team, along with a professional stage engineer and guitar technician, spent several hours working with the Afro-Indigenous, blues-, roots- and folk-genre-blending artist Taylor in preparation for his upcoming U.S. solo tour.

And the artists’ presence will also be keenly felt back at the Allied Music Centre. “They will help bring the spaces to life, inspiring audiences and other emerging artists,” says McGrath, as well as the youth who participate in the education and community engagement programs and, lastly but not leastly, adding to the city’s vibrant music scene. (Cardinal performed at the end of April.)

McGrath acknowledges that bringing a program like this to life is, in itself, a feat. “It takes a huge amount of collaboration, vision and commitment,” he says. “It started with Massey Hall and Roy Thomson Hall’s long-standing dedication to supporting emerging artists, but the real catalyst was the opening of the Allied Music Centre—finally giving us the space and facilities to make a year-round residency possible.”



Photo by / par Simon Tenenbaum

QUOI de mieux pour accompagner un numéro consacré aux plaisirs de la table qu’une belle trame musicale? L’inauguration de la résidence d’artistes du Allied Music Centre, du Massey Hall et du Roy Thomson Hall tombe à point nommé.

D’une durée d’un an, elle offre un soutien continu, du mentorat, du temps en studio, des prestations sur scène, des collaborations et du développement professionnel à trois artistes exceptionnels : Celeigh Cardinal, Sebastian Gaskin et Julian Taylor.

Ce choix s’est fait en concertation avec le Bureau de la musique autochtone, le festival sākihiwē, le festival musical Tkaronto et le Sommet international des musiques autochtones.

« Étant des professionnels non autochtones, on s’est entièrement laissés guider par le comité consultatif et les conseillers de la communauté musicale autochtone tant pour la sélection des artistes que pour monter une résidence utile, sérieuse et respectueuse de la culture, explique Stephen McGrath, directeur du contenu original et du développement des artistes au Massey Hall. Le but ultime est de bâtir des carrières durables », ajoute-t-il en racontant que ce jour-là, l’équipe de production, épaulée d’un directeur technique et d’un technicien guitare, a passé plusieurs heures à travailler avec Julian Taylor, auteur-compositeur-interprète afroautochtone mêlant folk, roots et blues, en préparation de sa prochaine tournée solo aux États-Unis.

On ressentira également la présence des artistes au Allied Music Centre. « Ils contribueront à l’animation des salles, en inspirant le public et les autres artistes émergents », poursuit-il, ainsi que les jeunes qui participent aux programmes d’éducation et d’engagement communautaire. Sans oublier le fait qu’ils viendront ajouter à la dynamique de la scène musicale torontoise (Celeigh Cardinal y chante fin avril).

Mettre sur pied un tel programme est une prouesse, reconnaît-il : « Cela demande énormément de collaboration, de vision, d’implication. Tout est parti du Massey Hall et Roy Thomson Hall et de leur dévouement à soutenir les artistes émergents, puis il y a eu le catalyseur : l’ouverture du Allied Music Centre nous a donné l’espace et l’équipement nécessaires pour offrir une résidence tout au long de l’année. »



Scattered throughout one of Vancouver's most famous neighbourhoods are dozens of hidden gems frequented by locals and visitors alike, from an underground French eatery in Blood Alley to a lively pub on Pender Street. Alex Mangnall of Zoic Studios—a visual-effects company with locations in Culver City, New York and here, at Allied's 375 Water Street—shares his top picks around Gastown, including the best Vietnamese spot around. ☺ / Du bistro français revisité de Blood Alley au pub animé de Pender Street, le célèbre quartier vancouverois de Gastown recèle des douzaines de petits bijoux fréquentés tant par les habitués que par les touristes. Voici les coups de cœur, dont le meilleur restaurant vietnamien du coin, d'Alex Mangnall de Zoic Studios, entreprise d'effets spéciaux implantée à Culver City, à New York et ici, dans l'immeuble d'Allied situé au 375, Water Street. ☺

1. THE MAGNET, 309 WEST PENDER STREET

Sip a pint at The Magnet, a cozy bar pouring from 30 draft lines of thoughtfully curated B.C. beer and cider. Craving a bite? Split the charcuterie board (featuring an English-style pork pie) with a buddy. / Sirotez une chopine dans ce bar chaleureux, qui propose 30 bières et cidres pression artisanaux. Une petite fringale? Commandez la planche de charcuterie (avec tourte au porc à l'anglaise) à partager.

2. IS THAT FRENCH, 45 BLOOD ALLEY SQUARE

If wine is more your style—or up your alley—tuck into Gastown's historic Blood Alley and find the discreet entrance to this French bistro serving an extensive wine list, oysters and tapas. / Rendez-vous dans la ruelle historique de Gastown pour dénicher la discrète entrée de cette buvette française à l'impressionnante carte des vins, accompagnée d'huîtres et de tapas.

3. GIOVANE CAFFÈ, 418 WEST GEORGIA STREET +

4. VANCOUVER PUBLIC LIBRARY, 350 WEST GEORGIA STREET

One of the city's best-known secrets is the Central Library's rooftop terrace. Grab a coffee and pastry at Giovane Caffè across the street and head up to the ninth floor to enjoy a truly great view. / L'un des secrets les moins bien gardés en ville? La terrasse sur le toit de la bibliothèque centrale. Prenez un café et une viennoiserie au Giovane Caffè en face et direction le neuvième étage pour admirer la vue.

5. KOZAK UKRAINIAN RESTAURANT, 1 WEST CORDOVA STREET +

6. ARTSPEAK GALLERY, 33 CARRALL STREET

From borscht to latkes to handmade perogies, get your Ukrainian food fix at Kozak, a Vancouver staple for more than a decade. And it's just steps away from Artspeak, a gallery curating exhibitions that combine contemporary art and writing. / Envie d'un bortsch, de deruny ou de pierogis faits maison? Tous ces délices ukrainiens vous attendent chez Kozak, une valeur sûre depuis plus de 10 ans. Et il est à deux pas d'Artspeak, une galerie combinant art contemporain et écriture.

TOP SPOTS / LES BONNES ADRESSES

From **Alex Mangnall**, officer manager at Zoic Studios / d'**Alex Mangnall**, directeur de bureau chez Zoic Studios.

7. MEET, 12 WATER STREET

"I'm not a vegan, but I love the food here. Especially the fries. I appreciate that there is always an old movie playing in the back on their VHS player." / « Je ne suis pas végétarien, mais j'adore manger ici. Surtout leurs frites. Et ils ont un magnétoscope à l'arrière, qui passe de vieux films en boucle. »

8. STRAIGHT BROOKLYN PIZZA, 114 WATER STREET +

9. LITTLE MOUNTAIN GALLERY, 110 WATER STREET

Grab a slice at Straight Brooklyn Pizza and turn the corner for a show at Little Mountain Gallery. "It's such a fun comedy venue for discovering hilarious local talent. They've got everything from improv to experimental comedy to stand-up." / Dégustez une pointe de pizza chez Straight Brooklyn avant votre spectacle à Little Mountain Gallery, juste à côté. « Impro, comédie expérimentale, seul-en-scène, c'est l'endroit parfait pour découvrir les humoristes locaux. »

10. MY TOAN, 555 WEST HASTINGS STREET

"The staff are so friendly, and the Vietnamese food is authentically delicious. A great place to grab some pho for lunch." / « Le personnel est super sympa et les plats authentiquement délicieux. Rien de tel qu'un pho vietnamien pour le dîner. »

BY / PAR MÉLANIE RITCHOT
ILLUSTRATION BY / PAR KATHLEEN FU

Biscuits on the Beltline

La biscuiterie de Beltline

BY / PAR SYDNEY LONEY

Although a sign on the side of the building reads “Biscuit Block” in elegant white all caps, the brick warehouse at the corner of 438 11th Avenue Southeast in Calgary housed furniture for about 14 years before the sweet smell of fresh-baked biscuits wafted from its lofty windows. Its style is distinctly Edwardian commercial: uniform red brick decorated with stone trim, vertical pilasters separating bay windows and an upper cornice adorning the original roofline.

The warehouse was constructed in 1912 by Hugh Neilson, a former cabinetmaker from Ontario who launched his profitable retail and mail-order furniture company in Calgary in 1894. It wasn't until 1926 that the Independent Biscuit Company took over the property, which became Canada's first cookie factory, and added a fourth floor (along with several ovens).

The company continued to run its wholesale trade from the building until the mid-1970s, when it once again became a furniture warehouse, home to the Alberta Furniture Company this time around. In 2013, architect and designer Frank Kaspar of Abugov Kaspar Architecture rescued the space from ruin, seamlessly integrating two additional storeys of glass and steel—bringing the total floor area to about 55,000 square feet and giving the structure a modern edge. Allied announced its purchase of the property in 2014, and its history is now preserved in the form of a sleek office space in the heart of the city's Beltline community. ☺

Bien que l'on puisse lire « Biscuit Block » en belles lettres majuscules blanches sur son flanc droit, le bâtiment commercial situé au 438, 11th Avenue SE à Calgary a abrité des meubles pendant 14 ans avant qu'une délicieuse odeur de biscuits ne s'échappe de ses hautes fenêtres. Avec ses briques rouges uniformes, ses allèges de pierre, sa façade jalonnée de pilastres et sa corniche soulignant la ligne de toit d'origine, il affiche encore fièrement son style édouardien dépouillé.

C'est Hugh Neilson, ex-ébéniste ontarien, qui le fait construire en 1912 pour y installer sa florissante entreprise de vente de mobilier au détail et par correspondance, lancée à Calgary en 1894. L'Independent Biscuit Company, qui deviendra la première biscuiterie du Canada, y emménage en 1926, accompagnée de ses nombreux fours.

Après l'avoir rehaussé d'un quatrième étage, elle cède sa place au milieu des années 1970 à un nouveau magasin de tables, chaises et autres fauteuils, l'Alberta Furniture Company. En 2013, l'architecte et designer Frank Kaspar, du cabinet d'architecture Abugov Kaspar, sauve l'édifice de la ruine en lui ajoutant deux étages de verre et d'acier, ce qui modernise la structure et porte sa surface à plus de 5000 m². Allied annonce son acquisition en 2014. L'ancienne biscuiterie, au patrimoine architectural préservé, propose désormais des espaces de travail aussi élégants que fonctionnels au cœur du quartier animé de Beltline. ☺



LEFT / À GAUCHE: Photo courtesy of / offerte par Abugov Kaspar Architecture; RIGHT / À DROITE: Courtesy of / offerte par Allied

Gut Feeling

Une faim en soi

BY / PAR JOSEPH SOLOMON PEPPER
ILLUSTRATION BY / PAR JASON LOGAN

Sometimes I just don't know what to do. Operations are at a standstill. I feel less attached to and still far from my dreams. But a couple of times a day, when I'm hungry, I know exactly what to do. I propose a new faith based on these mealtime moments of clarity. If food can be faith, then eating is like a prayer. Often, it's a prayer to be transformed: to be healthier, to have clear skin, to let go, to stop thinking about food. However, eating is a balance between getting what you want and getting what you need. This faith will get you both, but you have to pay attention.

The moment hunger arrives: Often, it's not a physical feeling in the stomach but a favourite sandwich appearing in the imagination, seeing the word “tuna” on a sign in passing, a smell from a family kitchen. It's quick as a flash of lightning, and you have to be too. Because moments of clarity in this faith can't be ignored; they put us in tune with our gut. And in this faith I'm proposing, where food can be deity, your gut is a mirror of your soul. It intuits what you want, encourages you to be brave enough to get it and judges if that was right or wrong.

Do you believe in eating well, eating what you want? You do if you are working in communion with gut and soul. For non-believers, it's been studied: So-crowned “comfort foods” trigger a dopamine release when we eat that can lower stress and improve digestion, blood flow, memory, focus, mood and sleep. And if you overindulge, your gut will push you back in the right direction. To know what's for lunch is to know oneself.

Can eating be a flight of the soul, toward our hopes and dreams? Well, a recipe can be a ritual. The steps are as follows:

Gather your desire for a fresh start.
You want to be seen for who you really are, all you have to offer.
You want to place the fillet in the flour and then the egg yolk and then the panko.
Don't overthink or underestimate the schnitzel.
Things are going to be very different; see the shimmer in the oil?
Let's get cooking before it starts to smoke.
Dream, fear, hope, cower, aspire, coat, heat, sear, serve.
Can you feel the changes taking place? Try this for me,
Tell me what you think it needs.
If you can answer that question, then you can make it happen.
You know what it needs, and you already have it. Trust your gut.
Serves 1-4. ☺

Parfois, je ne sais plus quoi faire. Je suis au point mort. Mes rêves semblent lointains. Mais quand la faim se fait sentir, tout s'éclaire. Je propose un nouveau culte basé sur cette clarté qu'offre l'heure du repas. Si la nourriture est un culte, alors se nourrir est une prière. Et le plus souvent, une prière de changement : être en meilleure santé, avoir une peau moins terne, lâcher prise. Toutefois, manger est un équilibre entre assouvir son envie et ses besoins. Ce culte permet les deux, mais on se doit d'être attentif.

La faim ne se manifeste pas toujours par une sensation physique, parfois c'est un sandwich qui apparaît dans nos pensées, le mot « thon » qu'on aperçoit sur une affiche, une odeur alléchante qui émane d'une cuisine. Elle est rapide comme l'éclair, et on doit l'être aussi. Car ce moment de clarté ne peut être ignoré : il nous met en phase avec nos tripes. Et dans ce culte où la nourriture est une divinité, l'intestin devient le miroir de l'âme. Il devine nos envies, nous incite à les rassasier et juge si c'était bien ou mal.

Croyez-vous au bien-manger? Si vous agissez en communion avec votre intestin et votre âme, la réponse est oui. Pour les non-croyants, sachez que des études montrent que les plats dits « réconfortants » stimulent la production de dopamine, qui peut réduire le stress et améliorer la digestion, la circulation sanguine, la mémoire, la concentration, l'humeur et le sommeil. Si vous en abusez, votre intestin vous remettra dans le droit chemin. Savoir ce que l'on met dans son assiette, c'est savoir qui on est.

Manger peut-il être un envol de l'âme vers nos espoirs et nos rêves? En tout cas, une recette peut être un rituel. En voici les étapes :

Rassembler ses envies de nouveau départ.
Vouloir être vu tel qu'on est, avec tout ce qu'on a à offrir.
Enrober le fillet de farine, puis de jaune d'œuf, puis de panko.
Ne pas surestimer ou sous-estimer l'ewscolope.
Se dire que tout va changer : l'huile commence à frémir.
Passer en mode cuisson avant qu'elle ne fume.
Rêver, craindre, espérer, trembler, désirer, chauffer, saisir, servir.
Sentez-vous le changement? Essayez.
Et dites-moi ce dont elles ont besoin.
Si vous pouvez répondre à cette question, alors vous pouvez y arriver.
Mettez vos tripes sur la table et suivez votre instinct.
Pour une à quatre personnes. ☺

Set the Table! À table!

BY / PAR JEREMY PAUL

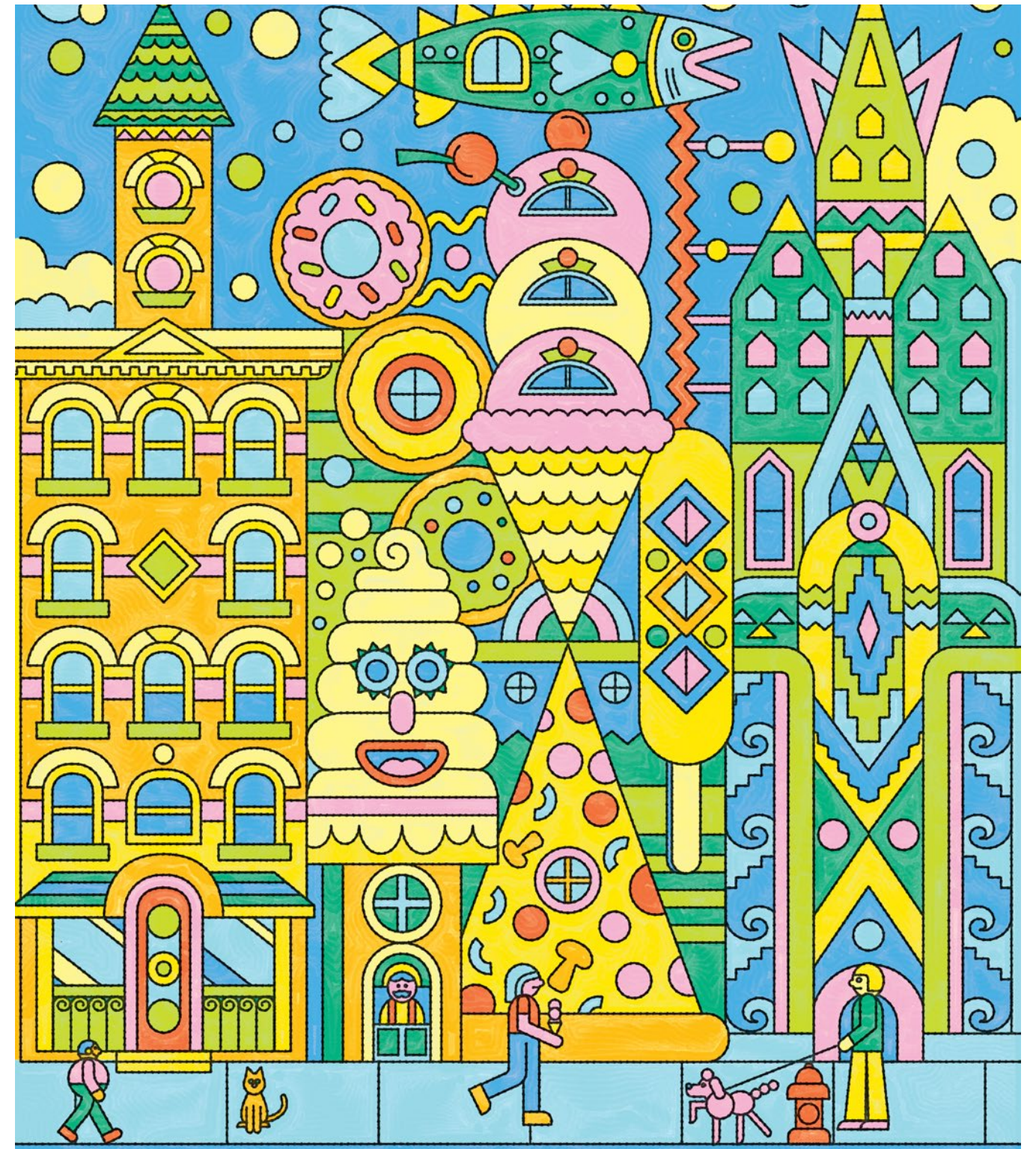
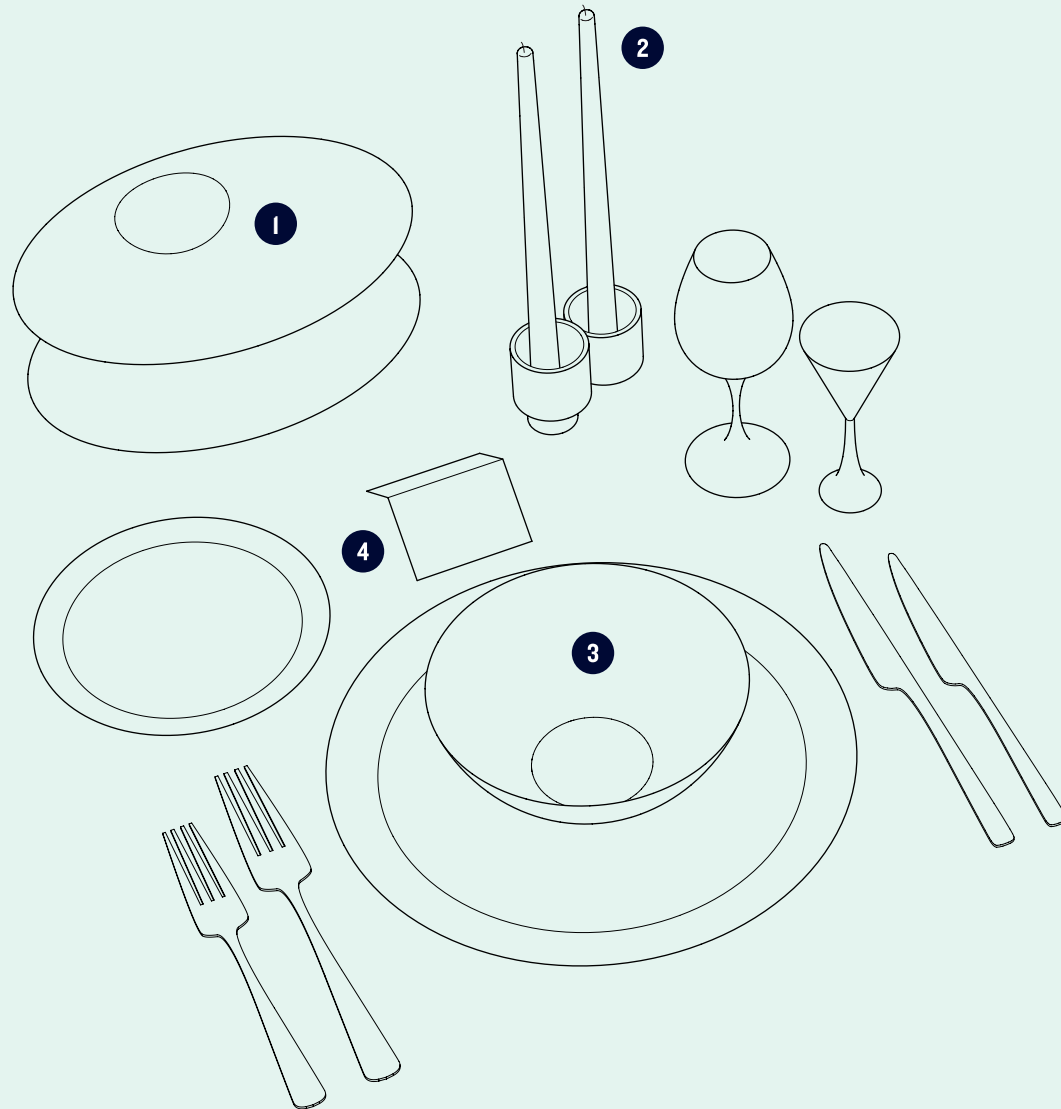
Gone are the days of Emily Post's formal place settings. While the basic ingredients are the same, there's permission for more individuality and creativity in contemporary "tablescapes." Toronto-based Sid Starkman, with a background in painting and restaurant design, brings beauty, vulnerability and joy to her tables—and offers up the following tricks of the trade. Sketch and colour in your own place setting; make it your own! / L'art de dresser une table à la Emily Post n'est plus. Si les ingrédients restent les mêmes, l'exercice autorise aujourd'hui plus de créativité et de personnalisation. Forte de ses études en peinture et en design de restaurant, la Torontoise Sid Starkman apporte joie, beauté et sensibilité à ses tables. Son conseil? N'hésitez pas à faire des esquisses et à mettre de la couleur pour que votre couvert soit à votre image!

1. A focal point can define the theme and give direction. Once it has been decided, enhance the experience with complementary decor. Think napkins, a tablecloth, plates and flowers—all the little details that bring the table to life. / Il définit le thème et donne l'orientation. Une fois qu'on a notre point de mire, on sublime l'expérience avec de la déco : une nappe, des serviettes, des assiettes, des fleurs, tous ces petits détails qui donnent vie à la table.

2. Lighting and music shape the mood and can make a gathering feel inviting and cohesive. / On se sert de l'éclairage et de la musique pour installer une atmosphère accueillante et rassembleuse.

3. The type of meal—whether potluck, shared dishes or plated—sets the tone for your table and shapes the experience. / Le type de repas — repas ou plats à partager ou à l'assiette — donne le ton et façonne l'expérience.

4. Hosting is a social, cultural and vulnerable endeavour that thrives on connection. "You want people who will appreciate it," says Starkman. They'll enhance the experience and make it feel truly special. / Recevoir est une activité sociale, culturelle et sensible qui repose sur l'art de mettre en contact. « On veut des invités qui savent l'apprécier. Ils rehausseront l'expérience et la rendront unique en son genre. »



EACH ISSUE, WE ASK AN ARTIST: WHAT WOULD YOU DO WITH YOUR OWN URBAN INFILL?
/ DANS CHAQUE NUMÉRO, NOUS DEMANDONS À UN ARTISTE CE QU'IL FERAIT DE SA PROPRE DENT CREUSE

BY / PAR NOLAN PELLETIER

TORONTO
HOUSE

A distinctive
experience
in urban living

ALLIED



**NOW LEASING
STUDIO, ONE,
TWO & THREE-
BEDROOM UNITS**

225 ADELAIDE ST W AT DUNCAN ST,
TORONTO

416-583-3907

torontohouse.alliedreit.com



GUILLERMINA BERRUECOS CEVALLOS, BY/PAR ANA LORENZANA, JANUARY/JANVIER 2025,
GUADALUPE, TLAXCALA, MEXICO/MEXIQUE

ALLIED