

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 9 JANVIER 1999

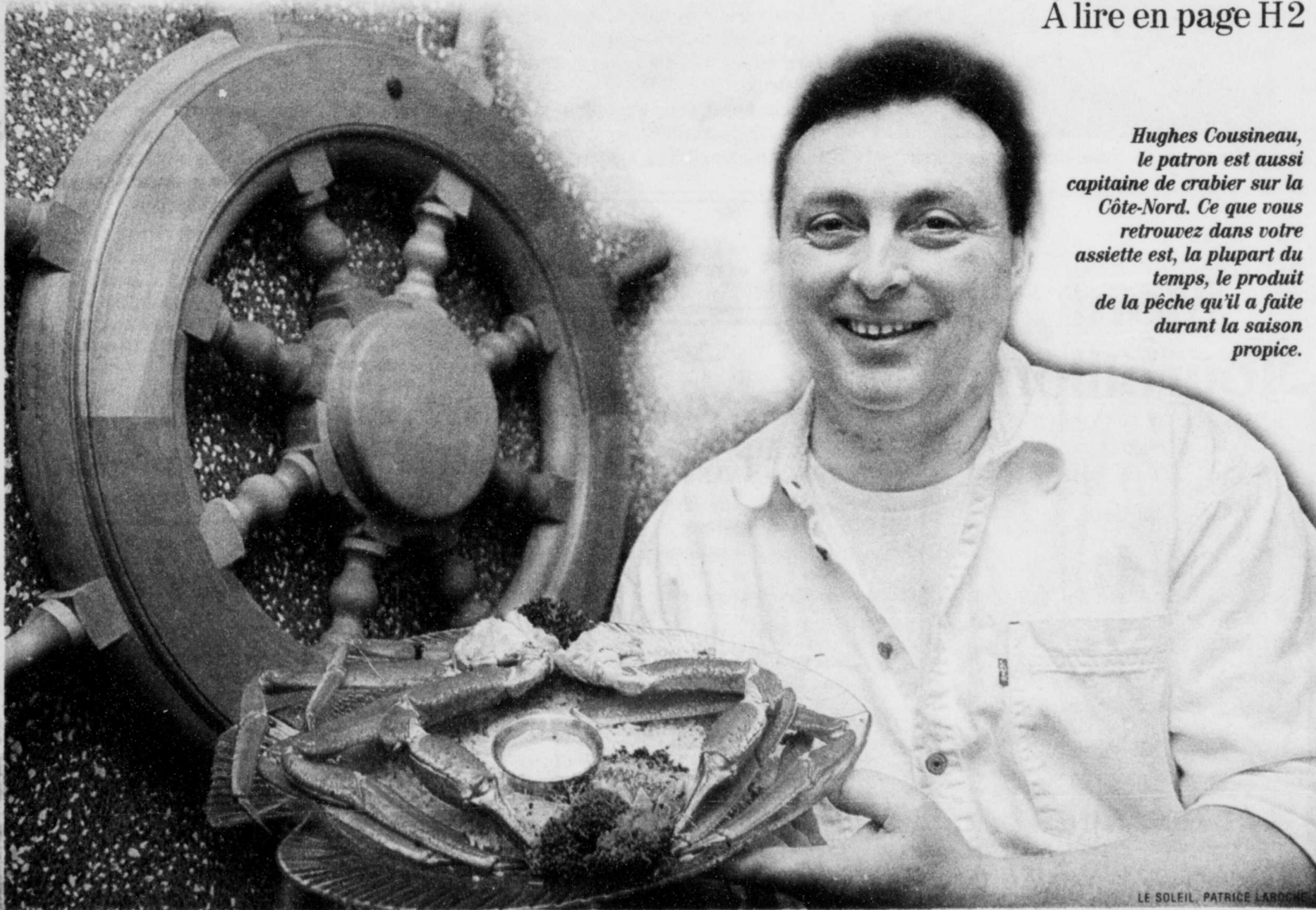
LE CAPITAINE CRABE

Poissons et fruits de mer *au naturel*

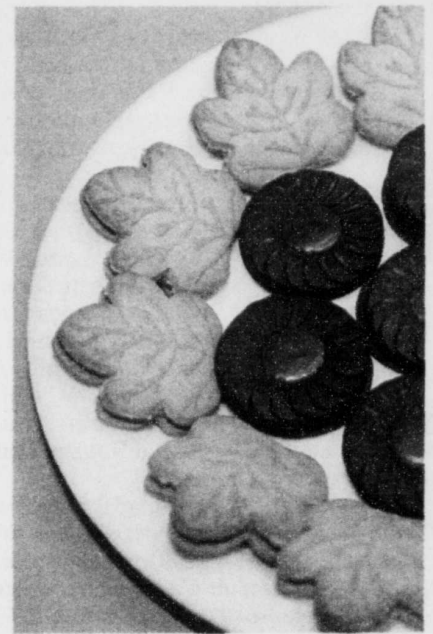
Le Capitaine Crabe vous invite à sa table pour découvrir des poissons et fruits de mer au naturel, près des traditions culinaires des gens de la Côte-Nord. Pêcheur pendant plusieurs mois par année, ledit capitaine, Hughes Cousineau, dit avoir trop de respect pour les produits de la mer pour les gaspiller avec du beurre à l'ail et de la panure.

À lire en page H2

Hughes Cousineau, le patron est aussi capitaine de crabier sur la Côte-Nord. Ce que vous retrouvez dans votre assiette est, la plupart du temps, le produit de la pêche qu'il a faite durant la saison propice.



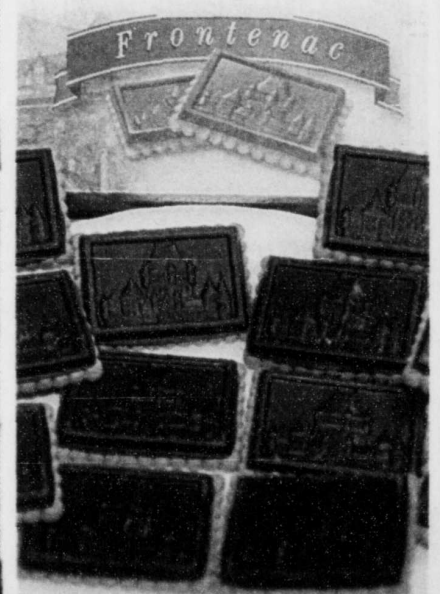
LE SOLEIL, PATRICE LABOUCHE



Les biscuits Leclerc

Le biscuit éponge à la gelée et la feuille d'érable existent toujours et sont d'excellents « vendeurs ». L'entreprise voit plus grand et se lance à l'assaut des multinationales du petit-déjeuner en mettant en marché ses propres céréales.

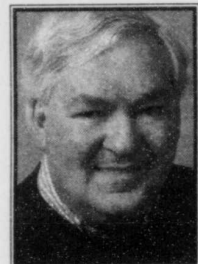
PAGE H5



Toute la fraîcheur de la mer

■ Ceux qui recherchent chez le Capitaine Crabe un remplacement aux restaurants de la chaîne américaine Red Lobster disparus depuis plusieurs mois de la région de Québec seront bien déçus.

Ici, c'est l'authenticité qui règne. Pas de mets qui baignent dans le beurre à l'ail, pas de panure sur tous les poissons et fruits de mer (sauf sur certaines huîtres et fondues parmesan), pas de goberge qu'on fait passer pour du crabe, ni de décors époustouffants qui rappellent la côte du Maine ou d'ailleurs.



Richard
Côté

RCote@lesoleil.com

Beaucoup de ces produits de la mer sont cuits à la vapeur, certains sont frits dans un mélange d'épices maison. «Les poissons et fruits de mer ont souvent un goût délicat

qu'il est facile de détruire quand on le cache sous des artifices», estime Hughes Cousineau, le patron.

Fiez-vous à lui, il sait de quoi il parle. Petits-fils de Jack Monnoy, le personnage de la chanson de Gilles Vigneault, il retourne chaque année — du mois d'avril au mois d'août — sur la Côte-Nord où son bateau, le *Chinook 12*, l'attend.

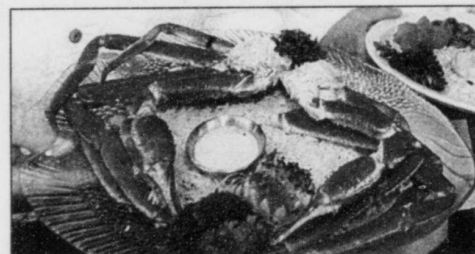
Il est capitaine d'un crabier et ce qui se retrouve dans votre assiette chez lui a de bonnes chances de provenir de la pêche qu'il aura faite durant la saison propice.

Les recettes qu'on exécute dans son établissement ne proviennent pas de quelques

livres de recettes écrits par des gens qui ne connaissent pas la mer. Non, elles sont le produit des traditions et des souvenirs de sa conjointe Liette Chambers, de sa mère Gracia, de ses tantes et de plusieurs générations de femmes de la Côte-Nord, ainsi que du génie de son chef, André Gosselin.

Pour ce qui est du crabe, notamment, aussitôt pêché dans le golfe Saint-Laurent, il est congelé rapidement au Co₂ à -180° C, puis trempé dans l'eau froide, qui formera ainsi une couche de glace hermétique pour conserver goût et fraîcheur jusqu'au moment de la cuisson.

Dans son restaurant de 275 places situé au coin des boulevards Hamel et Pierre-Bertrand (où se trouvait anciennement La Fondue), Hughes Cousineau est fier de mettre à l'honneur les produits de cette mer qu'il aime tant. Il admet qu'il a songé ne pas offrir autre chose, mais le client étant roi, il a décidé de mettre aussi au menu quelques salades, une soupe à l'oignon gratinée, le suprême



L'assiette de crabe et de langoustines.



L'enseigne du nouveau restaurant, sis boulevard Hamel.

me de volaille grillé et le filet mignon pour accommoder tout le monde.

En dehors de ces mets, tout est poisson ou fruits de mer à différents niveaux. À l'état pur : foie de morue, moules (marinières, poulet, marinara), filet de sole, pétoncles rôtis, langues de morues, darne de flétan, saumon frais, brochettes de crevettes ou de pétoncles, langoustines. En mets préparés : les pâtes aux moules ou aux fruits de mer, l'unique pizza aux fruits de mer, la saucisse de fruits de mer, l'assiette du Matelot, l'assiette du Capitaine ou le Châteaubriand de fruits de mer (pour deux).

Et ce ne sont là que quelques exemples, et il y a aussi les entrées (fondue parmesan aux fruits de mer, coquilles, crêpes, cocktails), les

soupes, la bouillabaisse, une ou deux salades de la même famille, ainsi que des plats combinés où le filet mignon accompagne du crabe, des crevettes ou des pétoncles, etc.

DE LA VARIÉTÉ

Certains de ces mets sont relativement courants tandis que d'autres sont plus innovateurs comme les langues de morues, les truites, pétoncles et crevettes fumées, les cuteaux (mollusques en forme de lame), les saucisses et le Châteaubriand aux fruits de mer, le club au crabe, les bourgots (buccins), le sébaste et, depuis peu, le tournedos de fruits de mer.

«Et il n'y a pas de limites à ce qu'on peut inventer avec des produits de base comme ceux-là, affirme le chef André Gosselin, nous avons déjà des dizaines d'excellentes recettes en réserve».

Il précise que depuis une quinzaine de semaines, on n'a jamais présenté deux fois le même mets sur la table d'hôte.

Devant une telle profusion, on pourrait avoir l'impression de se trouver devant un restaurant superspécialisé avec de prix inabordables. Je vous donne les chiffres, à vous de juger : un menu du midi dont les prix vont de 6,95 \$ à 10,95 \$, une table d'hôte qui vous coûtera de 16,95 \$ à 36,95 \$, des mets principaux à la carte représentant un déboursé de 8,95 \$ à 34,95 \$, voilà.

Liette Chambers et Hughes Cousineau se sont donnés pour mission de faire découvrir aux gens d'ici tout le potentiel des poissons et fruits de mer au naturel dans leur assiette. Il n'en tient qu'à vous d'aller vérifier à quel point ils ont réussi, mais certains soirs, vous avez intérêt à réserver, plusieurs autres veulent tenter la même expérience...

LE CAPITAINE CRABE

324, boulevard Wilfrid-Hamel, Ville Vanier
téléphone : 681-4141. Ouvert de 11 h à 22 h, du mercredi au samedi et de 11 h à 21 h, les autres jours.
Stationnement facile.
Deux salons pour non-fumeurs.

Une coulée
de saveur



Cuisine
européenne

DÉJEUNER de 8h à 14h
les **samedis et dimanches**

Menus midis à partir de **6⁹⁵\$**

Menus à la carte et
table d'hôte en soirée

3405, boul. Hamel Ouest
(Entre Du Vallon et Masson)

871-2166

1412811

JARDIN DE CHINE

SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

FORAÏT
SAVEUR DE CHINE

49⁹⁵\$ pour 2

Table d'hôte 9 services
incluant
1 bouteille de vin sélectionné

PROMOTION SPÉCIALE

2 POUR 1

du dimanche au vendredi
Le soir seulement

20⁹⁵\$*

(ou 12⁹⁵\$ par personne)

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

321, boul. Ste-Anne, Beauport
à l'intérieur de l'hôtel Ambassadeur
666-2828, poste 112

Mont Toubillon

NOUVEAU!

Vendredi, samedi

TABLE D'HÔTE

8⁹⁵\$ adulte - 4⁹⁵\$ bambinos
aussi

SUPER BRUNCH
du dimanche

Profitez-en pour venir glisser!

Glissades à partir de 7⁵⁰\$

• Musique • Ambiance • Salles privées
Prix spéciaux pour groupes

STATION TOURISTIQUE
LAC-BEAUPORT

Réservez 849-4418

1411460

www.lesoleil.com



Le
Vendôme

SPÉCIAL
POUR 2 PERSONNES À 48\$

avec 1/2 bouteille de vin
blanc ou rouge

Pâté de foie gras du chef ou
Crêpe de frivolités gratinée ou
Coeur d'artichaut vinaigrette

Potage du jour

Escalope de veau Argenteuil
Saumon à la vapeur au vinaigre
de framboise

Sauté de lapin à la bourguignonne
Entrecôte sur gril sauce trois poivres

Dessert - thé, café, tisane

VALET DE STATIONNEMENT

www.avantage.com

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

1414630

LA RECETTE DU CHEF

Filet de sole farci au crabe

Un filet de sole de quatre onces par personne

1/2 oignon haché
 4 onces de vin blanc
 du fumet de poisson
 sel et poivre

LA FARCE

1 échalote verte
 1 branche de céleri
 1 piment vert
 3 champignons
 sel et poivre
 500 grammes de chair de crabe
 1 pincée d'ail haché

LA SAUCE

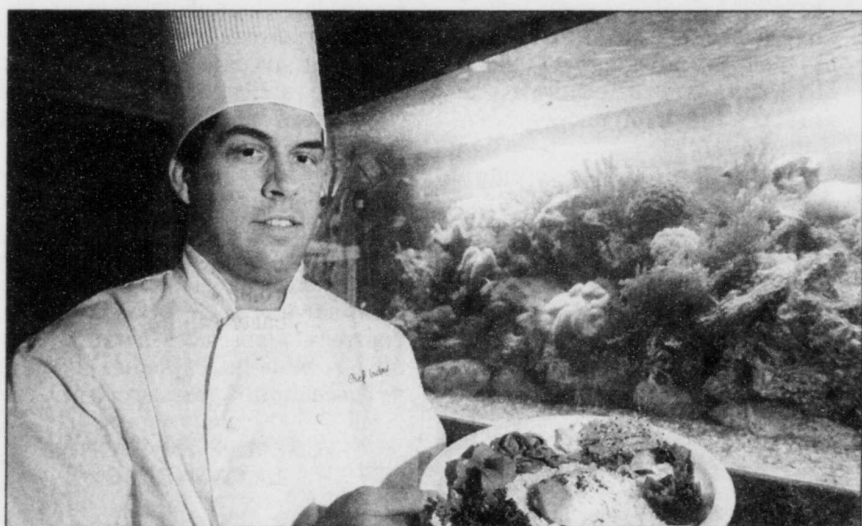
1/2 litre de crème à 35%

— Réduire les oignons et le vin blanc. Mettre la crème, le fumet et les assaisonnements et laisser mijoter jusqu'à épaississement.
 — Servir avec des petits légumes.

Bon appétit!
 Le chef André Gosselin



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE



Le chef André Gosselin a l'art d'apprêter le poisson.

LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Pour un
avant-spectacle
réussi

MOMENTO

2480, chemin Ste-Foy
Sainte-Foy
652-2480

1144, avenue Cartier
Québec
647-1313

LA FOUGASSE

PÂTES & PIZZAS

À BAS PRIX!

Faites respirer vos
finances et profitez de

- Menu midi 5⁹⁵\$
- Moules et frites 9⁹⁵\$
pour 2 personnes
- Table d'hôte 19⁹⁵\$
pour 2 personnes

1648, chemin St-Louis, Sillery 682-6585



Resto ambiance
Brunch du dimanche

10h30 à 15h

les soirées
MOULES & FRITES

à volonté
12,95 \$

du dimanche au jeudi
inclusivement

**TABLE D'HÔTE
DU SOIR**

De 15,25\$ à 16,95\$

MENU DU JOUR
de 11h30 à 16h

...ou à l'humeur du chef,
Ris de veau
Jarret d'agneau
Bouillabaisse, Couscous,
Osso Bucco de caribou,
Choucroute, Paëlla
et bien d'autres surprises...

Tous les soirs, foie de veau à la
paysanne et gigot d'agneau

LES FRÈRES DE LA CÔTE

1190, rue Saint-Jean, Québec 692-5445



Commission
scolaire de
la Capitale

CENTRE INTÉGRÉ EN ALIMENTATION ET TOURISME

(anciennement Wilbrod-Bhérier)

7, rue Robert-Rumilly
Québec G1K 2K5

COURS DE PÂTISSERIE DE RESTAURANT

conduisant à une attestation de spécialisation professionnelle
ASP

Début de la formation: du 1er février au 27 mai 99

Durée: 450 heures

Horaires: lundi au vendredi
15h15 à 22h15

Préalable: DEP en cuisine d'établissement
ou l'équivalent

Pour renseignements et demande d'admission,
veuillez communiquer avec Céline Racine,
au numéro 525-8738.

1414715

NOUVELLE ADMINISTRATION

RISTORANTE
SCALA
TRATTORIA

• fine cuisine italienne •

Fine cuisine italienne
Pizza sur feu de bois
Musiciens les vendredi et samedi

PÂTES À VOLONTÉ
Le dimanche

Table d'hôte à partir de 18⁹⁵\$
Menu midi à partir de 6⁹⁵\$

SOUPER-SPECTACLE
Le mercredi

VALET PARKING GRATUIT

31, boul. René-Lévesque Ouest, Québec
529-8457

1414500

Les samedis
et dimanches

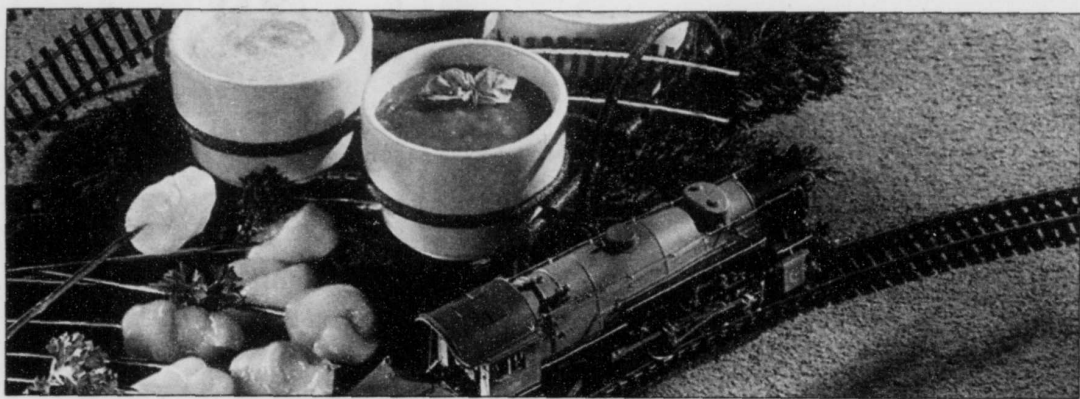
PRIMEUR
**FAMEUX
ET COPIEURS
DÉJEUNERS**

MERLIN

1179, av. Cartier, Québec
529-9567

1414604

LES RECETTES DE LA SEMAINE



COURTOISIE TRUDEAU

Fondue chinoise

La fondue chinoise est similaire à la fondue bourguignonne, sauf qu'elle utilise un bouillon au lieu de l'huile pour cuire les aliments.

Servir moins
de viande et
plus de
volaille

La fondue chinoise permet aussi de cuire plusieurs types d'aliments tels: légumes (brocoli, champignons, choux-fleurs, etc.) ainsi que le boeuf, porc, poulet, chair de poissons fermes, fruits, etc.

De plus, l'utilisation des sauces est moins primordiale car le bouillon aromatise les aliments. Calculer entre 1/3 lb (150 g) et 1/2 lb (227 g) de volaille par personne.

INGRÉDIENTS

- 2 1/2 t (625 ml) bouillon de boeuf
- 1/3 t. (80 ml) oignon haché
- 1/3 t. (80 ml) champignons hachés
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 1/2 lb (675 g) filet de boeuf coupé en lanières minces 2-3 po (5-7,5 cm) de long
- 1 1/2 lb (675 g) porc dégraissé coupé en lanières minces 2-3 po (5-7,5 cm) de long
- 1 lb (454 g) têtes de brocoli
- 1 lb (454 g) champignons nettoyés
- sauces au choix

PRÉPARATION

— Réchauffer le bouillon de boeuf dans le caquelon à fondue sur un élément à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail et les champignons. Lorsque le bouillon bout, le transférer au centre de la table sur son trépied. Allumer immédiatement le réchaud.

À l'aide de longue fourchette, chaque convive trempe des lanières de boeuf et de porc et des morceaux de légumes dans la fondue et déguste le tout. Accompagner le repas de riz basmati et d'une salade grecque. Servir avec différentes sauces d'accompagnement.

Gâteau égyptien
au chocolat

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 4 carrés de chocolat mi-sucrés
- 3/4 t. (175 ml) de beurre
- 1/2 t. (125 ml) de café infusé fort
- 1 1/2 (375 ml) de sucre
- 3 oeufs
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 2 t. (500 ml) de farine tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de clou de girofle moulu
- 1/2 t. (125 ml) de lait de beurre

— Fondre le chocolat, le café et le beurre dans un grand bol au micro-ondes à intensité moyenne, de deux à trois minutes. Remuer jusqu'à ce que le tout soit lisse. Incorporer le sucre.

— Ajouter les oeufs, un à la fois, en passant au batteur électrique à basse vitesse. Ajouter la vanille. Mélanger ensemble les ingrédients secs.

— Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

— Verser dans deux moules à gâteau rond de 9 po. (23 cm), graissés.

— Cuire au four à 350°F (180°C), 30 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme quand on le touche.

— Laisser refroidir 15 minutes; démouler. Laisser refroidir complètement sur une grille avant de glacer. Fourrer et glacer avec la crème fouettée à la cannelle. Parsemer le dessus de chocolat râpé grossièrement.



BAKER'S

CRÈME FOUETTÉE À
LA CANNELLE

- 2 t. (500 ml) de crème 35 %
- 1/4 t. (50 ml) de sucre
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue

— Mélanger la crème, le sucre, la vanille et la cannelle dans un grand bol à mélanger. Passer au batteur électrique à vitesse élevée jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous et soit assez épais pour étendre.

Source : Baker's

Lundi au vendredi de 11h à 14h

BUFFET DU MIDI
À VOLONTÉ6⁹⁹\$ / par pers.

Dimanche au mercredi soir

2 POUR 1

sur brochette de poulet ou de boeuf

17⁹⁹\$

NOUVEAU! NOUVEAU!

BRUNCH

tous les dimanches de 10h30 à 14h

9⁹⁹\$ / par pers.

• RESTAURANT • BAR
• DISCOTHÈQUE • RENCONTRE
Un décor unique à Québec

979, av. de Bourgogne, Sainte-Foy
(voisin Place Quatre-Bourgeois)

Réservations: 651-0089

1414784



La meilleure pizza
à l'ouest de Rome

2006, de la Canardière 661-3764



Tourtière québécoise 11,50\$
Steak et frites 13,50\$

Café
Infusions

D'ORSAY

RESTAURANT • PUB
65, rue de Buade, (Place de l'Hôtel de ville)
Vieux-Québec 694-1582

1414833

Café
Bruyère
NOUVEAU

DÉJEUNERS

Tous les jours dès 8h

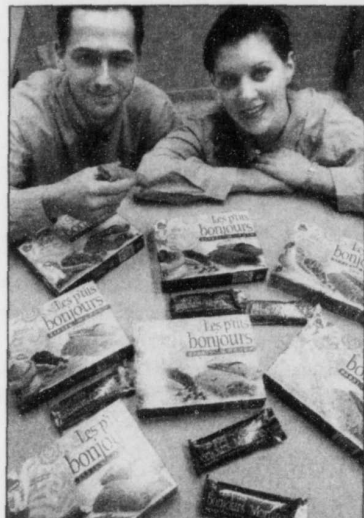
Pâtes - Steak-frites
Saucisses

La Maison Serge Bruyère
3 restaurants sous un même toit
1200, rue Saint-Jean (VP)
694-0618

1414833

Bientôt des céréales

SAINT-AUGUSTIN — Après les biscuits Leclerc, nous mangerons bientôt des céréales Leclerc: flocons de maïs, flocons d'avoine, riz grillé, etc. La compagnie Leclerc en fabrique déjà dans sa toute nouvelle usine de Saint-Augustin-de-Desmaures et en distribue, sous marques privées, dans les supermarchés québécois et nord-américains.



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE
Julie Therrien, responsable des exportations, et Frédéric Langlois, dir. du marketing, présentent les barres-muffin Les p'tits bonjours.

Jean Leclerc (l'ancien député de Taschereau) est l'arrière petit-fils du fondateur de l'entreprise. Il est vice-président finances chez Biscuits Leclerc. Il voit l'avenir avec optimisme.

« Jusqu'à récemment, dit-il, les gens consommaient nos produits à partir de 10h. Maintenant, nous voulons être sur la table de nos clients dès le petit-déjeuner ».

Déjà, Biscuits Leclerc offre plusieurs variétés de barres-muffin sous le label *Les p'tits bonjours*. Les céréales Leclerc s'en viennent à toute vitesse sous le même label.

Pourquoi prendre le risque d'aller jouer dans

la cour des grands de l'alimentation et dans un secteur, les céréales, contrôlé et identifié au géant Kellogg's pour ne nommer que lui? Jean Leclerc explique: « Parce que c'est un très gros marché et que personne n'en fabrique au Québec. Nous étions déjà dans les céréales pour fabriquer nos produits. Alors nous nous sommes dit: Pourquoi pas nous? »

Faire des céréales pour consommation domestique quotidienne n'est pas si simple. Une équipe de sept chercheurs formés en science de l'alimentation à l'université Laval ont planché sur les céréales Leclerc.

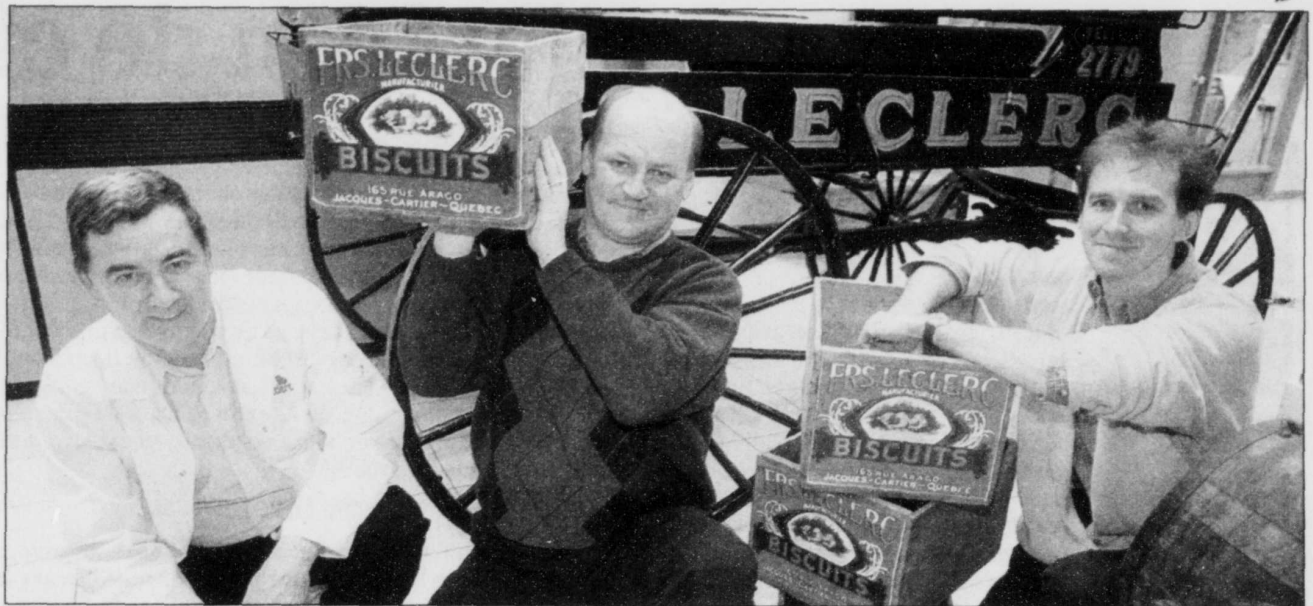
Le produit a été testé en Angleterre.

« Nous avons des avantages certains, précise M. Leclerc, dont une bonne capacité technologique et un réseau bien implanté aux États-Unis, et jusqu'au Japon ».

Les petits biscuits Leclerc sont devenus grands. L.-G.L.



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE
Jean Leclerc, vice-président finances de Biscuits Leclerc goûte les nouvelles céréales Leclerc.



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE
Richard Gagné, Jean Leclerc et Jean-Marc Lemoine, trois cadres de Biscuits Leclerc, devant la vieille charette de livraison du fondateur de l'entreprise, François Leclerc.

Les biscuits Leclerc à la conquête du monde

LOUIS-GUY LEMIEUX

Le Soleil

SAINT-AUGUSTIN — Tous les Québécois de Québec se souviennent des *biscuits éponge* et des *feuilles d'érable* Leclerc. Ils étaient fabriqués par l'entreprise familiale depuis 1905. À partir de 1930, l'usine de la rue Saint-Valier, dans Saint-Sauveur, comptait une cinquantaine d'employés. La plupart habitaient le quartier et se rendaient au travail à pied.

Le biscuit éponge à la gelée et la feuille d'érable existent toujours. Ils sont encore d'excellents « vendeurs ». Mais Biscuits Leclerc, depuis quelques années déjà, voit plus grand et plus loin.

Après avoir mis sur le marché des dizaines de biscuits, gaufrettes et barres de toutes sortes, l'entreprise se lance à l'assaut des multinationales du petit-déjeuner en mettant sur le marché ses propres céréales, en plus des barres-muffin qu'elle appelle *Les p'tits bonjours*.

Il faut dire que les Biscuits Leclerc ont connu une ascension fulgurante en quelques années. L'entreprise a explosé, en 1986, en s'installant dans le centre industriel de Saint-Augustin-de-Desmaures.

Aujourd'hui, Biscuits Leclerc, c'est trois usines, dont deux à Saint-Augustin, et une à Hawkesbury, en Ontario. C'est

aussi 370 employés. Le chiffre d'affaires approchera cette année les 125 millions\$.

Les deux usines de Saint-Augustin emploient 320 personnes de façon permanente, ce qui fait de Biscuits Leclerc l'un des plus gros employeurs privés de la région de Québec.

L'entreprise exporte 20% de sa production.

On trouve la cinquantaine de produits Leclerc dans un millier de magasins aux États-Unis, au Japon et dans tout le Canada. Quelque 250 Club Price les distribuent partout en Amérique du Nord.

La compagnie alimente aussi, sous des marques privées, les grandes chaînes d'alimentation Métro, IGA, Loblaw et Provigo.

Jean Leclerc est vice-président aux finances. Il dit: « L'agroalimentaire est moins spectaculaire que l'informatique, mais c'est un marché stable. Nous avons su nous adapter aux nouvelles habitudes alimentaires et aux nouveaux goûts des consommateurs ».

Et dire qu'au début du siècle, le fondateur, François Leclerc, fabriquait ses biscuits, avec son épouse, dans la cuisine de la maison familiale, et qu'il les vendait de porte à porte.

L'entreprise demeure une affaire de Leclerc. Le petit-fils du fondateur, Jean-Robert Leclerc, est le directeur général depuis 1971. Quatre de ses enfants, deux garçons et deux filles, y travaillent.

Votre courtier en placements s'est installé en Floride?

Cliquez à la bonne adresse
www.lesoleil.com
et prenez contact avec des **spécialistes sur mesure**

Venez déguster

La Faim de Loup

Le raffinement à petit prix

La Faim de Loup
Resto sympa
Menu Montignac disponibles
Menu découverte
2 tables d'hôte. 5 services
incluant 1 bout. de vin AOC
39⁹⁵\$
2830, ch. Ste-Foy
653-8310

Nous sommes là pour vous!

Réservez en nous mentionnant le mot de passe de la semaine :
«une Duchesse S.V.P.» ...et obtenez une bière lors de votre repas!

Amateurs de Bières belges et de bonne bouffe.

AUBERGE DOUCEURS-BELGES
4335, Michelet, Québec, sortie 308 de la Capitale
www.oricom.ca/douceursbelges/
Tél.: **871-1126**

Un tonnelier bien de chez nous



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Dans ma jeunesse, de Woodstock à l'île de Wight, de San Francisco à Amsterdam et de Katmandou à Greenwich village, on cherchait désespérément à renouer avec une certaine façon de vivre et de penser ! On s'accrochait alors aux paroles de Dylan, de Lennon, de Joan Baez, rêvant de construire notre vie autour de la nature. Combien d'entre nous n'ont pas envisagé, à l'époque, de tout laisser pour conduire des moutons à travers les alpages, récolter le miel de ruches bourdonnantes de vie, boire, pratiquement à la source, le lait de brebis ou de vaches non « hormonées », et pourquoi

pas... de construire les portes, fenêtres, châssis, tables, chaises et autres armoires de nos maisons.

Aujourd'hui, nous écoutons sur nos chaînes hi-fi ou dans les casques de nos baladeurs, les CD de Dylan, Lennon, Baez, confortablement installés dans nos clés en mains, parfaitement hermétiques à toute influence extérieure, lors de nos jogging dominicaux ou encore en pédalant sur nos bicyclettes statiques derrière les vitres de nos centres de « reconditionnement ». *Dream is over* chantait Lennon !... Pas pour tout le monde ! Il existe encore, et pas loin de chez nous, des hommes et des femmes, qui, du lever au coucher du soleil, côtoient la nature dans ce qu'elle a de plus beau et travaillent en parfaite symbiose avec elle.

AU NOM DU PÈRE

Sur la route qui mène de Québec à Rimouski, lorsque, à hauteur de Trois-Pistoles, vous bifurquez à droite sur la 295, vous vous dirigez, via Squatec, vers Auclair. Là vivent

Vallier Robert et Nathalie Decaigny, qui ont construit leur amour autour de l'*Acer saccharum Marsh*, où si vous préférez l'érable à sucre.

Ce domaine réservé au bonheur se nomme l'Éveil du Printemps et se spécialise dans l'élaboration de produits fins et boissons alcoolisées à l'érable. Vallier et Nathalie, qui allient un superbe tempérament de poète à une connaissance affinée du processus de fermentation de la sève d'érable, proposent, avec une fierté très légitime leur *Collection Acer* !

Un quatuor de boissons alcoolisées qui compte le *Prémices d'Avril* (13\$), un *Acer blanc* sec à servir frais (8 à 10 C), le *Mousse des bois* (19\$), un *Acer brut* mousseux (à boire servi entre 4 et 6 C) avec par exemple du chocolat, le *Val Ambré* (17\$) apéritif (8 à 10 C), du type *pineau des Charentes*, intéressant avec canapés aux fromages, noix et fruits et le *Charles-Aimé Robert* (22\$) apéritif fierté de la maison, baptisé au nom du père et qui, bu entre 8 et 10°, fera bonne compagnie à une terrine ou... un cigare en fin de repas. Quatre notes qui distillent délicatement un subtil crescendo d'émotions et d'instant magiques.

... ET DU FILS

Mais le plus original dans la démarche de Vallier et de sa compagne fut l'emploi de tonneaux en bois d'érable ! Tout un défi à relever pour ce couple et qui rend encore plus étroite leur relation avec la forêt.

La première étape consista à veiller au séchage et sciage en planches à la scierie d'un village voisin, conformément aux normes fournies par le tonnelier. Ensuite, et ce n'est pas le moindre, vint le transport jusqu'à une tonnellerie située... en Californie. Vallier, tel un véritable pionnier, rejoignit les lieux afin de vérifier, comprendre et analyser la méthode.

Une fois les barils revenus à la maison, on constata avec satisfaction qu'il était parfaitement concevable d'imaginer un tonneau en érable, même si cela devenait un peu plus compliqué qu'avec le chêne.

Il restait à tester le réel intérêt d'un tel projet au niveau des boissons alcoolisées. Un premier essai vit la mise en fermentation de trois barils de *Prémices d'Avril* et prochainement, une trentaine d'autres suivront.

Quel que soit le résultat, voilà une démarche originale et valorisante pour l'esprit d'entreprise. Si vos promenades de printemps vous guident vers cette belle région, arrêtez-vous 65, route du Vieux-Moulin, à Auclair (téléphone 1-418-899-2825) ; c'est ouvert du 15 mars à l'Action de grâce, 7 jours sur 7, de 9 h à 18 h) D'ici là, vous pourrez toujours découvrir ces fils de l'érable, entre autres, au Manoir des Érables, à Montmagny ou au Manoir de Tilly, à Saint-Antoine-de-Tilly.

HOMMAGE AU PÈRE

Je termine avec un bel hommage du fils au père ! À une époque où aimer ses parents, et surtout le dire, ne fait pas très branché, Vallier salue admirablement l'auteur de ses jours, Charles-Aimé, à qui il a dédié ce poème :

*C'est à l'aube des premières coulées
Que la fièvre s'empare de l'artisan
Qu'elle ravive en lui fièrement
La passion de la sève dorée
Patience, au diapason de la saison
Il transmet à la nouvelle génération
Les plus grands secrets de la tradition
Honorée de ce précieux héritage
Avec toute l'énergie de son âge
Met cœur et inspiration à créer
Des produits des plus raffinés
Ce qu'il rend humblement est tout simplement magie
La délectation d'un art accompli*

Notre courtier en placements
s'est installé en Floride?

Cliquez à la bonne adresse
www.lesoleil.com
et prenez contact
avec des
spécialistes
sur mesure

La Gamelle
1109, route de l'Église, Ste-Foy
659-1336

Délicieux voyage
au Liban
2 pour 1 sur
notre table d'hôte
jusqu'au 30 janvier

En janvier
on gèle le prix
Chez Nicola...

Feuilleté de crevettes de Matane à la florentine
ou
Risotto à la méditerranéenne
Le potage du moment
Les escalopes de veau de lait en duo
(parmigiana et marsala)
ou
Le saumon frais de l'Atlantique ou
Martini et beurre de carottes
ou
Les linguini aux fruits de mer
Le dessert maison
Café - Thé - Infusion

CHEZ
nicola
L'ITALIEN
AVEC UN ACCENT
FRANÇAIS

STATIONNEMENT FACILE
1276, avenue Maguire à Sillery
Réservations: 687-0834

TOMAS
RESTAURANT
Buffet oriental et canadien
Variété de 150 choix

BRUNCHEZ AVEC NOUS!
SAMEDI ET DIMANCHE

DÉJEÛNER (7H À 11H) 6^{50¢}
DÉJEÛNER DÎNER (11H À 14H30) 8^{75¢}

325, du Marais, Vanier
(angle boul. Pierre-Bertrand et autoroute de la Capitale)
527-2211

5233, boul. Hamel Ouest
(à 1500 pieds de l'angle du boul.
Hamel et de l'autoroute Henri-IV)
871-8182

L'INSTITUT
CULINAIRE
DE QUÉBEC

COURS DE CUISINE
POUR TOUS

Plus d'une vingtaine de cours
dont le tout nouveau
Cuisine santé gastronomique

«PORTES OUVERTES»

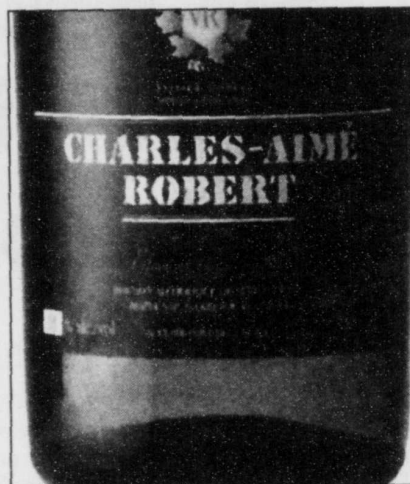
9 et 10 janvier 1999 de midi à 17h
Assistez aux démonstrations culinaires
réalisées par nos chefs

Début des cours: semaine du 18 janvier

684-8811

49A, Marie-de-l'Incarnation, Québec
(en haut de Canac-Marquis)

«Où l'on réconcilie gastronomie et santé»



L'apéritif le « Charles-Aimé Robert ».

RESTAURANT
LA MAISON
CHAMPIGNY

Table d'hôte
Choix d'entrée
Terrine de lapin et son confit
ou
Crêpes au jambon et
aux asperges
Potage du moment

Nos pâtes en folie
Bourguignon de caribou, chevreuil et bison 15,95\$
Suprême de dinde farci (pommes et pacanes) 17,95\$
Duo de poisson miel et moutarde 21,95\$
Pavé de boeuf aux 4 épices 24,95\$

Bienvenue à
tous les
passaports!

7150, boul. Hamel Ouest
Sainte-Foy (Québec)
Tél.: 871-6603

Restaurant
Nagoya

Bar Sushi

Grillades spectaculaires à la japonaise

Spécial du chef 45,99\$
Le forfait comprend 2 tables d'hôte pour 2 personnes et
une bouteille de vin sélectionné, six services.

Menu gens d'affaires
à partir de 6,95\$ 522-7471
inclus: bar à salade à volonté

560, Grande Allée Est (face au Loews Le Concorde)

LES CONSEILS DE JOSIANE

Cinéma, festin et plaisir partagé...

Vous cherchez un lien entre ces trois éléments? Courez plutôt chercher une copie du film *Le festin de Babette* au club vidéo. Quel film délectable! Jamais dans l'histoire du cinéma, on a montré un tableau aussi vivant du plaisir de manger. Cet hymne à l'art de la gastronomie, dont la progression se fait tout en douceur, atteint son apothéose dans un festin préparé par Babette, dont le talent n'a d'égal que la générosité. Ce film, pourtant pas très récent, m'a ébloui par la beauté des images, le souci du détail et le sentiment d'euphorie qu'il nous apporte. À mon sens, il est difficile de faire mieux quand on veut prolonger l'ambiance des Fêtes.



Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

Un aliment miracle

Quel aliment permet aux bébés d'avoir moins d'infections, moins de risques d'allergies, un meilleur développement intellectuel, une meilleure digestion? De plus, si je vous dis que cet aliment est toujours à la bonne température, ne pose aucun problème de conservation, et qu'il est tout à fait gratuit, vous aurez sans aucun doute deviné qu'il s'agit du lait maternel. L'allaitement maternel procure à l'enfant un contact chaleureux et à la mère, une expérience satisfaisante. La Société canadienne de pédiatrie vient d'ailleurs de publier de nouvelles recommandations concernant l'allaitement au sein. Le lait maternel devrait être choisi comme seul aliment pour les quatre premiers mois de la vie du nourrisson. Au Québec, seulement 55% des enfants sont allaités à la naissance.

L'étude de Lyon fait jaser

Cette étude, qui a fait beaucoup de bruit lors de sa publication en 1994 dans le réputé journal *Lancet*, continue de susciter de l'intérêt. En voici les grandes lignes. Les patients qui ont participé à cette étude avaient déjà souffert d'un premier infarctus. Le but de l'expérience était de vérifier si l'adoption du régime crétois pouvait réduire ce risque. (Les Crétois sont les habitants de l'île de Crète, en Grèce, et sont réputés pour avoir le taux de mortalité cardiovasculaire le plus bas au monde). En tout, 605 patients ayant déjà subi un infarctus du myocarde ont participé à l'étude. La moitié du groupe servait de témoin, et ne recevait comme enseignement nutritionnel que les recommandations du «régime prudent» tel que prôné par l'American Heart Association. L'autre groupe recevait des instructions précises, permettant d'adopter le mode d'alimentation crétois. Les résultats ont étonné les chercheurs du monde entier, puisque les personnes qui suivaient le régime crétois ont eu 73% moins d'événements cardiovasculaires que celles du premier groupe. L'étude a même été interrompue pour des raisons d'éthique, et on a aussitôt informé les personnes du groupe témoin de la marche à suivre pour adopter le régime crétois...



Ce que mangent les Crétois

Puisque j'ai mentionné précédemment l'effet sur la santé cardiovasculaire du régime des crétois, il faut bien que je vous explique en quoi il consiste! Tout d'abord, traditionnellement, les habitants de l'île de Crète ne font pas l'élevage des bovins. Ils ne consomment donc pas de beurre, ni de crème et ont très peu de viande rouge dans leur menu. Le corps gras le plus utilisé est l'huile d'olive. Ils consomment aussi de nombreux légumes, dont le pourpier, consommé sous forme de salade.

Le pourpier est riche en une sorte de gras appelé acide linoléique, un gras de la famille des oméga-3, qui réduit la formation de caillots sanguins. On retrouve ce type de gras dans l'huile de canola, l'huile de lin et les poissons, ainsi que dans les épinards, les choux et les noix. Les Crétois mangent aussi des céréales complètes sous forme de pain, de pâtes, etc, des fruits, des légumineuses, du poisson, et consomment du lait écrémé, des yogourts et des fromages. Excellent régime alimentaire quoi!

Urgent besoin d'une
remise en forme?

Cliquez à la bonne adresse
www.lesoleil.com
et prenez contact
avec des
spécialistes
sur mesure

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté de moules et d'escargots à la crème de poivrons doux
Mousseline de pétoncles au coulis de safran
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf
Médallions de veau au muscat
Ris de veau aux crevettes et coriandre
Saumon frais au vinaigre de framboises
Entrecôte aux deux poivres
Filet mignon roquefort et noisettes
Magret de canard au cassis et pommes caramélisées
Carré d'agneau dijonnaise et fines herbes
Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre
Suprême de faisan aux pleurottes
Desserts au choix, café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE
44⁹⁵\$ POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'au 15 janvier 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

9, rue Buadé, Québec
(à deux pas du Château Frontenac)
Réservations: 692-2450

OUVERT LE SAMEDI DÈS 17h - FERMÉ LE DIMANCHE

Restaurant Charles Baillargé

DÉJEUNER-BUFFET À VOLONTÉ

le dimanche
de 10h30 à 13h30

9⁹⁵\$ adulte **5⁹⁵\$** enfant

Table d'hôte

à partir de **19⁹⁵\$**

Repas gens d'affaires

à partir de **6⁹⁵\$**



Hôtel Clarendon
(418) 692-2480

57, rue Sainte-Anne
Vieux-Québec

1414835



TABLE D'HÔTE

Feuilleté d'escargot à la crème d'ail
ou

Fondant de foie de caille
et ses compotes

Potage ou salade

Méli-mélo de pétoncles et crevettes
sur pâtes fraîches à l'estragon
ou

Mignon de veau aux champignons
sauvages et tomates séchées
ou

Escalope de saumon à l'orange
et gingembre confits
ou

Filet de boeuf au chèvre et porto

Les délices du chef

Café - thé

26⁹⁵\$

LOUIS HÉBERT

668, Grande-Allée 525-7812
Valet - Stationnement gratuit

1415086

Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 1 16,95\$

Soirée « LADY'S NIGHT »
dimanche soir
les 5 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

Samedi de 17h à 18h30
(1^{er} service)

Dimanche et lundi
de 17h à 22h

Soupe du jour,
dessert, café à partir de
6⁹⁵\$

659-2442

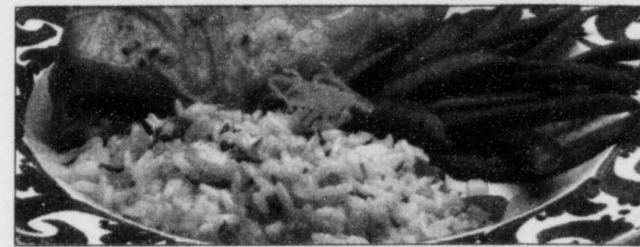
LA BONNE TABLE

LES CONSEILS
DE JOSIANE

L'assiette révisée

Le concept d'assiette révisée fait partie des stratégies qu'utilisent les diététistes/nutritionnistes pour faire passer certains messages. On entend par assiette révisée une façon nouvelle de remplir nos assiettes en y mettant moins l'accent sur les viandes, et en donnant davantage de place aux légumes. En effet, si on regarde l'assiette typique des Nord-Américains, la

viande occupe bien souvent une situation privilégiée. Les féculents comme le riz ou les pommes de terre, ainsi que les légumes jouent un rôle d'accompagnement ou de garniture. Or, observez une assiette typiquement asiatique: on y retrouve une portion de riz moyenne, une quantité de légumes très importante, et la viande sert plutôt de garniture. C'est donc de ce dernier modèle dont les consommateurs soucieux de la santé devraient s'inspirer le plus souvent.



Cadres Historiques
pour Sauces Uniques



7685 1 ère Avenue
CHARLESBOURG
Tél: 627-0161

Le Manoir du Spaghetti vous
invite à profiter de cette
offre exceptionnelle



3077 Chemin Saint-Louis
SAINTE-FOY
Tél: 659-5628



Le Soir (Lundi au Vendredi)

17\$

POUR 2
PERSONNES

Non monnayable. Limite d'un coupon
par visite. Valable jusqu'au 12 Février 1999
3077 chemin Saint-Louis, Sainte-Foy. Tél: 659-5628
7685 1ère Ave Charlesbourg. Tél: 627-0161

COMPRENANT:

- ✓ 2 SALADE MANOIR
- 2 SPAGHETTI AU CHOIX:
 - Le Manoir
 - Le Gratin
 - Le Casa
 - Le Champignon
 - Le Végétarien
- ✓ 2 Brevages
- 2 MORCEAUX DE GÂTEAU AU CHOCOLAT



À la maison

17\$

POUR 6
PERSONNES

Non monnayable. Limite d'un coupon
par visite. Valable jusqu'au 12 Février 1999
3077 chemin Saint-Louis, Sainte-Foy. Tél: 659-5628
7685 1ère Ave Charlesbourg. Tél: 627-0161

COMPRENANT:

- ✓ 2 POTS DE SAUCE À LA VIANDE 750ML
- ✓ 1 PAQUET DE PÂTES 900 gr
- ✓ 1 MICHE DE PAIN
- ✓ 2 LITRES DE
- ✓ 1 TARTE AU SUCRE

