

Roger Lévesque  
Maître Traiteur

*Les*  
**MENUS  
PLAISIRS**

succulent  
goût

saveur

odeur

dégustation

régal

festin

fumet

plaisir

Banquet  
**ROGER LÉVESQUE**

**MAÎTRE TRAITEUR**



208, rue Dubuc, Chicoutimi **549-7939**

● Réception de tous genres:

• Mariage • Baptême • Soirée

● Buffets chauds et froids

• Pièces montées • Méchoui

● Groupe de 14 à 10 000 personnes

● Livraison

**MÉCHOUI:**

Agneau  
Porc  
Sanglier  
Poulet  
Etc.

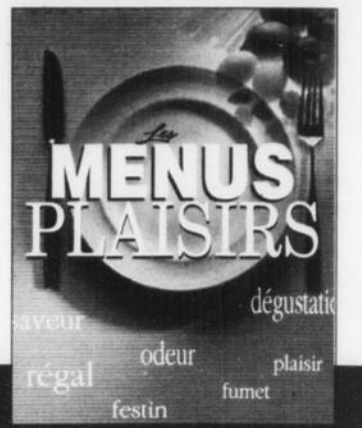
Membre Association des Traiteurs du Québec

00472605

# Roger Lévesque vous traite aux petits oignons

PUBLICITÉ

Maître - Traiteur



Il n'existe probablement pas beaucoup de personnes aussi occupées et heureuses de l'être, que le maître-traiteur, Roger Lévesque. Dans son quartier général situé au 208 rue Dubuc à Chicoutimi, M. Lévesque est entouré d'une équipe de professionnels des plus efficaces.

Entre deux coups de téléphone, le spécialiste en gestion de l'alimentation, répond aux questions de ses employés, de ses clients, s'occupe de la correspondance, des commandes à livrer, à recevoir, le tout, avec une main de maître!

## Un service impressionnant

Le moins que l'on puisse dire c'est que ça déborde d'activités et d'effervescence et que ça sent drôlement bon dans cette fourmilière. Pas étonnant quand on calcule le nombre de repas servis chaque jour. «Nous sommes le plus gros service de traiteur dans la région incluant Chibougameau-Chapais et la Côte-Nord. Nous desservons des repas dans six écoles de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay et dans 13 garderies. Cela représente quotidiennement 1 500 repas à servir», énonce M. Lévesque.

## Un four sur roues

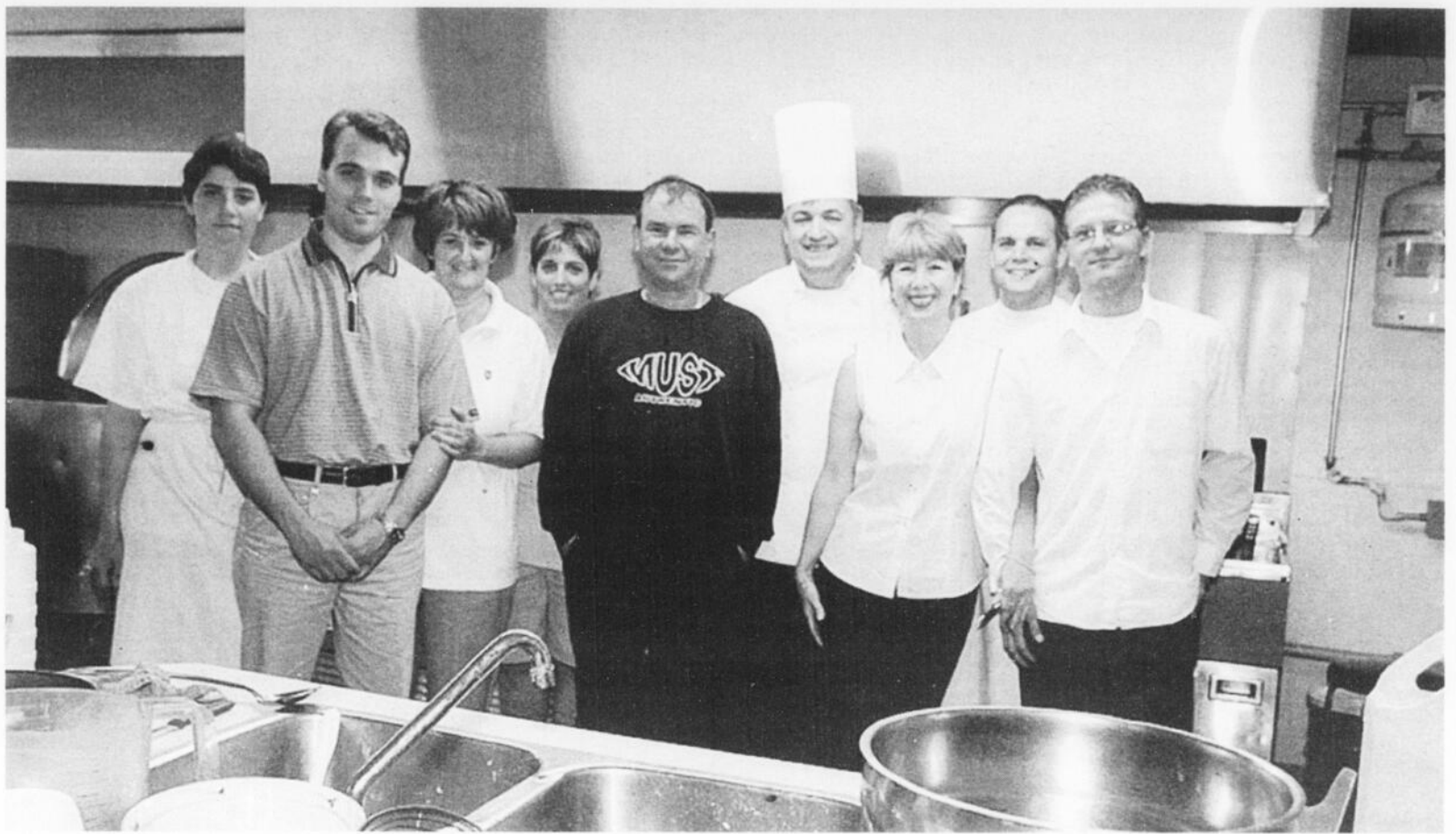
Pour optimiser la qualité de cet impressionnant service alimentaire, le maître-traiteur n'a pas hésité à prendre les moyens qui s'imposaient. «Quand on transporte de la nourriture chaude, il faut qu'elle soit livrée à la bonne température.

Nous nous sommes donc procurés un camion cube, équipé de fours. Les clients sont surpris de constater que la nourriture soit livrée aussi chaude», indique M. Lévesque ajoutant que pour des questions de salubrité, ce service unique s'avérait nécessaire. «C'est primordial de respecter les normes et d'assurer à notre clientèle la meilleure qualité», affirme celui-ci.

## Emplois

Bien qu'elle soit habilement dirigée, cette somme de travail ne pourrait s'effectuer sans le concours d'employés formés et consciencieux. Roger Lévesque emploie six personnes à temps plein et une cinquantaine à temps partiel.

Il s'est d'ailleurs mérité un hommage pour sa contribution à l'entrepreneuriat en plus de recevoir le prix de l'Entreprise de la Chambre de Commerce. Le commerce s'est aussi distingué lors d'un gala Méritas en devenant semi-finaliste au prix du public. Roger Lévesque est membre fondateur de l'Association des traiteurs du Québec.



DÉFI - Servir 1 500 repas par jour requiert tout un sens de l'organisation et du personnel très efficace. Le chef Roger Lévesque relève quotidiennement ce défi avec son équipe.

## Roger Lévesque met son grain de sel dans tous les événements

Que ce soit pour un méchoui, un mariage, un souper gastronomique, une rencontre corporative ou toute autre formule, Roger Lévesque a toujours la solution qui convient et le nombre d'invités n'est rien de plus qu'un simple détail, pour lui et son organisation.

Si 1 500 repas à servir chaque jour, vous semble un obstacle insurmontable, imaginez 12 500 repas! C'est l'aventure qu'ont tenté le maître traiteur et son équipe à l'occasion de l'inauguration du magasin Maxi, de Jean-Talon à Montréal. «En 1996, on peut dire qu'on est réellement venu au monde. C'est là que tout a commencé», relate le cuisinier.

Après l'inauguration du Maxi à Chicoutimi, (l'équipe y a servi 8 000 repas) tout s'est enchaîné. «Nous avons ensuite soumissionner sur d'autres inaugurations.

À Laval, ce fut un méchoui pour 10 500 personnes, à Montréal deux autres ouvertures, (Maxi de Fabreville et Pie IX).

«Nous avons acheté les équipements nécessaires et relevé ces défis», évoque M. Lévesque, visiblement satisfait.

## Qualité et service

En misant sur la qualité des aliments, sur des équipements adéquats et en fournissant un service incomparable, le groupe s'est taillé une place de choix dans la région et même au-delà.

Roger Lévesque ne compte plus les événements auxquels il a participé. Les jeux du Québec à Alma, le spectacle aérien de la base de Bagotville, la Folko-fête, l'Expo-science, le

Championnat de gymnastique nord-américain et même le déluge! «En 1996, pendant le déluge, nous avons préparé pendant deux semaines, 2 000 repas par jour pour les policiers, les pompiers et les bénévoles de la Croix-Rouge», se souvient M. Lévesque.

## Gastronomie

Le service de traiteur Roger Lévesque et Cuisisag inc. s'ajustent à toutes les situations: aux mariages

somptueux, aux rencontres plus modestes, en passant par tous les styles de congrès, qu'importe le nombre de convives! «C'est notre affaire.

Les événements de toute envergure, de la boîte à lunch au menu gastronomique en passant par les dégustations de fromage ou les repas italiens, rien ne peut nous arrêter», lance M. Lévesque en terminant.

## Quatre personnes

### Merveilleuses Fraises au vin

500 g. De fraises fraîches  
4 cuil. À soupe de sucre glace  
jus d'un gros citron  
4 petits verres de marsala, de porto ou de xérès (1/8 L)  
1/4 L de crème

Pour être vraiment authentique, cette recette devrait se faire avec des fraises des bois.

Nettoyer, laver et égoutter les fraises (n'utiliser que celles qui ne sont pas abimées), couper les plus

grosses en deux.

Les disposer ensuite dans des coupes, les saupoudrer de sucre glace et les asperger de jus de citron. Laisser reposer 20 minutes. Puis arroser les fraises de marsala, porto, etc. et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que l'extérieur des coupes soit frappé.

Au moment de servir, arroser de crème liquide ou battue légèrement. Pour accompagner: biscuits

à la cuiller.

Variante:

Melon au vin

On peut remplacer les fraises par la chair de 2 petits melons coupés en morceaux. Mais faire d'abord mariner ceux-ci dans le marsala, le porto, etc. auquel on aura ajouté le jus de citron et deux cuil. à soupe de miel. La crème sera légèrement battue et relevée avec une pointe de gingembre.

# Des suggestions amusantes pour éteindre la soif



« Pour jeunes seulement »

PUBLICITÉ

- L'édition Nouvelles  
(EN)-Il n'est pas facile de satisfaire la grande soif des jeunes pendant ces journées chaudes de l'été. Ne vous en faites pas, vous aurez de l'aide! Boissons d'été « pour jeunes seulement » Tetra Pak est un livre de recettes gratuit rempli de suggestions de boissons délicieuses et amusantes qui ont été goûtées et approuvées par les jeunes.

Mairlyn Smith, économiste ménagère et auteure de « Lick the Spoon! », a élaboré une collection de recettes simples que les enfants et les adultes peuvent préparer en camping, au chalet ou à la maison. Les recettes comprennent le lait frappé à la fraise, le yogourt frappé à la pêche, le thé glacé à la framboise, la boisson pétillante à la fraise, le yogourt frappé à la framboise, le cocktail pêche-orange, le panaché à la framboise et le délice des tropiques.

« Il importe que les jeunes soient bien hydratés, particulièrement s'ils jouent longtemps en plein air », explique

Mme Smith. « Ce livre contient des recettes à la fois délicieuses et saines, mon fils de 11 ans peut en témoigner! »

Avec des instructions faciles à suivre, la préparation des boissons d'été constitue une activité estivale idéale à réaliser avec les enfants. Les recettes sont préparées avec des boissons dans des emballages

Tetra Pak incassables n'exigeant pas de réfrigération avant l'ouverture. Les boissons congelées dans des emballages Tetra Pak peuvent aussi devenir la source glacée par excellence pour les glacières au moment des piques-niques, sur la plage ou en voyage pendant les vacances d'été.

Pour obtenir un exemplaire

GRATUIT de Boissons d'été « pour jeunes seulement » Tetra Pak, veuillez écrire au 1075 Bay Street, Suite 810, Toronto, Ontario, M5S 2B1. Tiré de Boissons d'été « pour jeunes seulement » Tetra Pak :

Yogourt frappé à la framboise (2 portions)

Ingrédients :

1 emballage Tetra Pak de 250

mL de cocktail à la framboise  
1 yogourt de 175 g à la framboise

1 tasse de framboises surgelées non sucrées

1 c. à soupe de miel

Préparation :

1. Mettez les ingrédients dans un mélangeur.

2. Faites-le tourner jusqu'à ce que le mélange soit bien épais.

Cocktail pêche-orange

(2 portions)

Ingrédients :

1 emballage Tetra Pak de 250 mL de jus d'orange à 100 %, congelé

1 emballage Tetra Pak de 250 mL de jus de pêche, congelé

2 rondelles d'orange

Préparation :

1. Mettez les 2 emballages au congélateur pendant 4 à 6 heures, jusqu'à ce qu'ils soient à demi durs.

2. Ouvrez-les en découpant le dessus et transvasez le jus à demi congelé à la cuillère dans un mélangeur.

3. Faites tourner l'appareil et, quand le mélange est prêt, versez-le dans des verres et gar-



ÉTÉ - L'été, on rêve de se rafraîchir. Avec des instructions faciles à suivre, la préparation des boissons d'été constitue une activité estivale idéale à réaliser avec les enfants.

Innover délicieusement

## Salade de poulet aux pêches et noix

- L'édition Nouvelles

(EN)-Les salades constituent toujours un mets populaire pour le dîner, particulièrement dans les brasseries, ces restaurants informels où l'on peut commander un seul plat principal au lieu de plusieurs services. Certaines de ces brasseries s'en tiennent aux classiques, mais d'autres créent des salades innovatrices comme celle-ci. Les pêches blanches, particulièrement douces et sucrées, se combinent très bien avec le poulet et les noix.

3 demi-poitrines de poulet cuites, sans la peau

4 tasses de salade verte mélangée

3 c. à soupe de groseilles

12 moitiés de noix, hachées grossièrement

4 onces de fromage Gorgonzola, coupé en morceaux de 1/2 pouce

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

5 c. à soupe d'huile de noix ou d'huile d'olive extra-vierge

Trancher les poitrines de poulet en juliennes. Diviser la salade en 4 portions et disposer sur 4 assiettes individuelles. Ajouter sur chaque assiette un quart des groseilles, du poulet, des tranches de pêches et du fromage en les incorporant à la salade. Parsemer de noix. Mélanger l'huile et le vinaigre et verser sur chacune des assiettes.



FRAIS - Les salades constituent un mets populaire et l'été la grande diversité des arrivages frais, permet mille fantaisies.

(photo PC)



M. Roger Nicolas  
Propriétaire  
20 ans d'expérience

Pâtisserie Nicolas

• Gâteaux d'anniversaire • Beignes  
• Croissants maison • Mets cuisinés

Ouvert de 7 h à 21 h / 7 JOURS SUR 7

288, rue Sainte-Anne  
Chicoutimi

543-3443

Parce que bien se divertir,  
c'est plus qu'un plaisir...  
c'est une nécessité

le pub O'Toole vous offre en super-spectacle

**Samedi** **Jean Guy Dufour**  
2 et 9 juin à partir de 20 h Réservez vos places dès maintenant

Toujours disponible notre festival moules à volonté

1495\$

Surveillez bientôt nouveau menu et terrasse chauffée

Nouvelle table d'hôte

à partir de

1495\$

Nos 4 à 7 version améliorée

Discothèque:



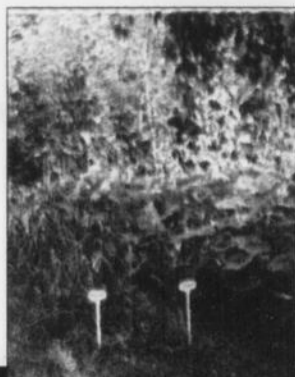
Tout le monde y trouve son compte

À la Baie... un seul endroit où aller...

Restaurant Pub  
OTOOLE

Restaurant  
Pub O'Toole  
863, rue Bagot  
544-2291

# Steak minute Marchand de vin



Parlons bouffe

## Angèle

Donne 4 portions  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 4 à 5 minutes

### Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre  
2 échalotes françaises hachées  
1 t. (250 ml) de vin rouge  
2 c. à thé (10 ml) de thym frais  
1 c. à soupe (15 ml) de persil haché  
2 c. à thé (10 ml) de poivre vert  
2 c. à soupe (30 ml) de beurre coupé en morceaux  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile  
4 tranches d'entrecôte de 1/4 lb (115 g) chacune  
2 c. à soupe (30 ml) poivre noir concassé

### Préparation

- Dans une casserole, chauffer le

beurre et faire suer les échalotes

- Ajouter le vin rouge et laisser réduire de moitié.

- Ajouter le thym, le persil et le poivre vert.

- Retirer la casserole du feu et incorporer les morceaux de beurre en fouettant constamment.

- Réchauffer la sauce délicatement sans la faire bouillir (très important).

- Réserver au chaud.

### Conseils

- Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif.

- Assaisonner les steaks avec le poivre concassé et les saisir 1 minute de chaque côté ou selon la cuisson désirée (ou saisir au beurre).

- Servir les steaks accompagnés de frites et de sauce Marchand de vin. Sur le côté de l'entrecôte, faire des incisions sans toucher à la viande.

Cette opération empêche la viande de se recroqueviller pendant la cuisson

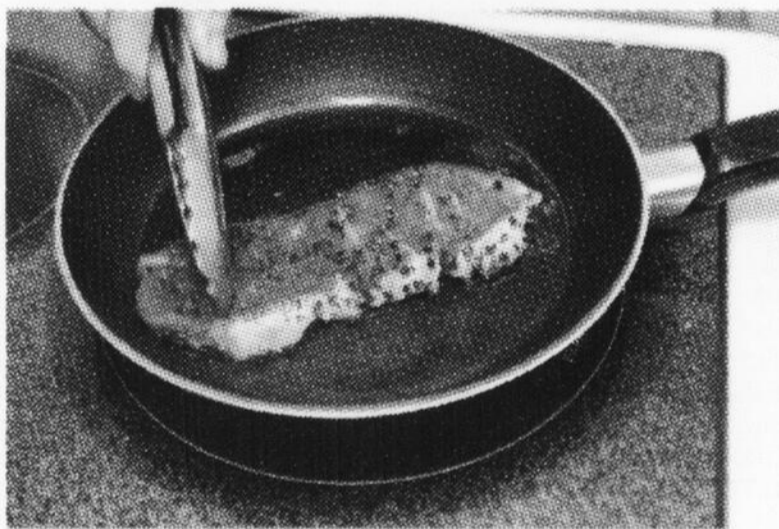
Pour obtenir un steak tendre, utiliser le filet, l'entrecôte ou la surlonge:

Ajouter le vin rouge;  
ajouter le poivre concassé  
Faire suer les échalotes  
le poivre vert  
bien imprégner  
incorporer le beurre  
saisir une minute de chaque côté.

Photographe: Pichette, André



POIVRE - Le poivre fraîchement moulu est toujours plus savoureux.



VIANDE - De petites incisions empêchent la viande de se recroqueviller.



FRITES - Les frites accompagnent bien les steaks et les légumes ajoutent saveur et couleur à ce plat simple mais très apprécié.

## Allergies et intolérances

# Comment identifier les aliments nuisibles

par Josianne Cyr, diététicienne

plusieurs aliments aussi.

Avez-vous parfois l'impression que les aliments que vous consommez vous affectent et perturbent votre bien-être ? Il se pourrait que ce soit lié à des intolérances alimentaires. Souvent, les personnes qui en ont se plaignent de divers malaises qui ne sont pas toujours associés à une maladie ou à un problème bien précis.

Selon le Dr Robert H. Loblay, médecin immunologiste australien, les intolérances alimentaires peuvent être à l'origine de symptômes très variés. Contrairement aux allergies, les intolérances alimentaires n'impliquent pas de mécanismes liés au système immunitaire. C'est plutôt une réaction de sensibilité à certaines substances présentes dans les aliments, qui varie avec la dose consommée. Une personne peut être hypersensible à plusieurs substances différentes et forcément à

### Substances chimiques

Si on examine les aliments d'origine végétale ou animale, on observe qu'un nombre incalculable de substances chimiques naturelles sont présentes dans les produits. Ces substances peuvent parfois être toxiques pour les humains si elles sont consommées en quantités importantes. Si on consomme rarement des aliments qui en contiennent, l'effet est minime. Il arrive parfois que plusieurs aliments contiennent une même substance. Il peut donc y avoir un effet cumulatif.

Les substances chimiques les plus étudiées dans les aliments relèvent de trois catégories. Ce sont les salicylates, les amines biogéniques et le glutamate. On retrouve les premiers dans plusieurs fruits et légumes, des noix, herbes et épices, confitures, thé, café, etc. Les seconds sont surtout présents dans le chocolat, les fromages, les poissons et les viandes transformés, les bananes, les oranges, les tomates et les boissons alcoolisées (bière et vin).

### Tomates et bouillons...

Quant à la troisième catégorie de substances, elle est naturellement présente dans des aliments dont la saveur est habituellement prononcée : tomates, champignons, fromages forts, sauces, et bouillons concentrés.

Selon le Dr Loblay, les symptômes majeurs d'intolérances alimentaires sont l'urticaire et l'angoedème (enflure), les migraines et le syndrome du côlon irritable. Des symptômes secondaires peuvent y être associés, telles la congestion nasale, l'irritabilité, l'irritation de la vessie, la fatigue, des douleurs chroniques, l'hyperactivité, la dépression, etc. Certains patients présentent les symptômes typiques du syndrome de fatigue chronique : fatigue extrême, maux de tête, douleurs,

irritabilité, dépression, difficultés de mémoire et de concentration. Cela ressemble aux symptômes d'une infection virale, d'où la croyance erronée voulant qu'il s'agisse d'un virus chronique.

### Prédisposition génétique

Chez les personnes affectées par ces problèmes, il semble y avoir une prédisposition génétique. Et les malaises observés se ressemblent souvent entre membres d'une même famille. Les femmes seraient deux ou trois fois plus affectées que les hommes (le facteur hormonal entre possiblement en ligne de compte).

Comment gérer une telle situation? Le Dr Loblay suggère de faire appel à une diététiste/nutritionniste expérimentée. La méthode consiste à retirer les aliments suspectés pour une période de temps et de les réintroduire un à un en observant les réactions. Il importe évidemment d'être très méthodique pour arriver à des résultats.

### Changer ses habitudes

Plus la personne aura atteint un état de bien-être lors de la phase d'élimination, plus elle aura de chances d'être soulagée de ses symptômes à long terme.

De nouvelles habitudes alimentaires devront évidemment être établies. Il faudra apprivoiser de nouveaux ingrédients, des aliments inconnus, des recettes originales. L'équilibre alimentaire pourra se faire petit à petit, en substituant les aliments non tolérés par d'autres d'acceptation plus facile.

Et le plaisir dans tout cela ? Il demeure essentiel, car, si l'on veut poursuivre cette démarche une fois identifiés les aliments qui ne nous conviennent pas, ce sera le moteur de notre motivation.

Source: R.H. Loblay, MD, PhD, A.R. Swain, PhD "The Role of Food Intolerance in Chronic Fatigue Syndrome."

The Clinical and Scientific Basis of Myalgic Encephalomyelitis.

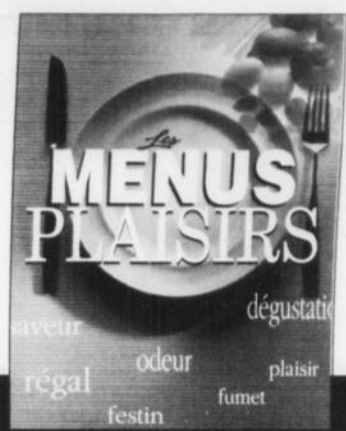


B4 - LE QUOTIDIEN, le Vendredi 1er Juin 2001

SANTÉ - Bien qu'ils soient bons pour la santé, les fruits et les légumes peuvent causer chez certaines personnes de l'intolérance alimentaire.

# Pommes en robes de chambre rouges ou verdoyantes

Parlons bouffe



POMMES - Photographie: Pichette, André

## Identifier les bons et les mauvais cholestérols qui affectent le cœur!

par Josiane Cyr, diététicienne

Les stérols végétaux font l'objet de recherches intensives par les temps qui courent. On s'y intéresse de plus en plus comme ingrédient ayant un potentiel pour la fabrication d'aliments fonctionnels (aliments ayant une ou plusieurs vertus thérapeutiques). Mais que sont les stérols végétaux?

Parlons d'abord des stérols. Ils sont en fait des composés organiques apparentés aux gras, très présents dans les plantes et les animaux. Le cholestérol est le plus répandu, et sans doute aussi le plus connu des stérols. Les phytostérols ou stérols végétaux sont des substances ayant une structure semblable à celle du cholestérol.

Cependant, ils sont absorbés beaucoup moins facilement, et ils ne peuvent être métabolisés (utilisés) par l'organisme. On les retrouve surtout dans le son de riz, le sarrasin, les arachides, les huiles végétales, les noix et les graines (surtout celles de tournesol ou de sésame), les légumineuses (particulièrement le soya), les pois ainsi

que les fruits de mer (surtout les pétoncles, les palourdes et les huîtres).

Puisqu'ils ont une structure semblable à celle du cholestérol, les phytostérols entrent en compétition avec le cholestérol des aliments et aussi celui fabriqué par le foie d'un individu. Ils se lient aux globules de gras (appelés micelles) à la place du cholestérol, réduisant ainsi son absorption. Le cholestérol non absorbé est ensuite éliminé par les selles. Certes, une moins grande absorption du cholestérol stimule la production dans le foie.

Néanmoins, ce mécanisme ne suffit pas pour annuler l'effet produit par la réduction de l'absorption. Il en résulte donc une diminution du cholestérol sanguin.

Si on augmente de 4 à 8 fois la consommation habituelle de phytostérols dans l'alimentation d'une personne, on peut observer une réduction du cholestérol total et du cholestérol-LDL ("mauvais cholestérol") de 7 à 13%, sans affecter le cholestérol-HDL ("bon cholestérol").

Aux États-Unis, en Australie et dans plusieurs pays d'Europe, on re-

trouve dans les épiceries des margarines non hydrogénées enrichies de phytostérols, un produit facile à intégrer dans les habitudes alimentaires des gens.

Dans une étude publiée par la revue American Journal of Clinical Nutrition en 1999, une margarine enrichie en esters de phytostanol (une substance de la famille des phytostérols) a été combinée à une alimentation adaptée aux personnes à risques de maladies cardio-vasculaires (la diète Phase I). Cela a entraîné une baisse importante du taux de cholestérol total et du cholestérol-LDL. Ces avenues sont fort prometteuses, mais ne devraient pas nous faire oublier la nécessité de tenir compte des effets protecteurs d'autres aliments. Il faut considérer l'alimentation et les habitudes de vie dans une perspective globale.

Rappelons-nous d'ailleurs que l'alimentation des Crétois (reconnue pour diminuer de 70 % les risques de maladies cardiaques) n'avait pas pour effet d'abaisser le taux de cholestérol sanguin. Il y a donc plusieurs facteurs à considérer dans la santé du cœur.

Angèle

Dessert facile à faire en tout temps, on peut trouver des pommes à cuire au Québec en toutes saisons.

Donne 2 portions  
Préparation: 10 minutes  
Cuisson: 45 minutes

Ingrédients

- 2 grosses pommes rouges
- 4 c. à soupe (60 ml) cassonade
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) cannelle
- 2 c. à soupe (30 ml) raisins secs
- 2 c. à thé (10 ml) beurre
- 1/4 t. (60 ml) vin blanc

Préparation

- Préchauffer le four à 350° F (180° C).
- Laver et essuyer les pommes.
- Trancher la calotte et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne.
- Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le vin.
- Farcir les pommes de ce mélange.
- Déposer chaque pomme dans du papier d'aluminium, ajouter le vin.
- Refermer le papier d'aluminium.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Décorer de feuilles de menthe.

## FESTIVAL DU HOMARD



**Entrée:**

- ▶ Rouleaux impériaux de homard des îles sur nid de vermicelle et sauce épicée.

**Préambule:**

- ▶ La bisque et sa rouille safranée sur croûtons aux olives et sel de mer.

**Plats principaux:**

- ▶ Navarin du roi de la mer aux primeurs de saison, façon risotto, émulsion de corail au beurre de fenouil
- OU -
- ▶ Homard cuit à votre goût, accompagné du riz et de légumes du marché, beurre à l'ail ou citronné.

**Dessert:**

- ▶ Citrus vaporeux sur son croquant chocolaté et salsa de fraises.

**27<sup>95</sup>\$**



Réservez tôt

**668-7419**

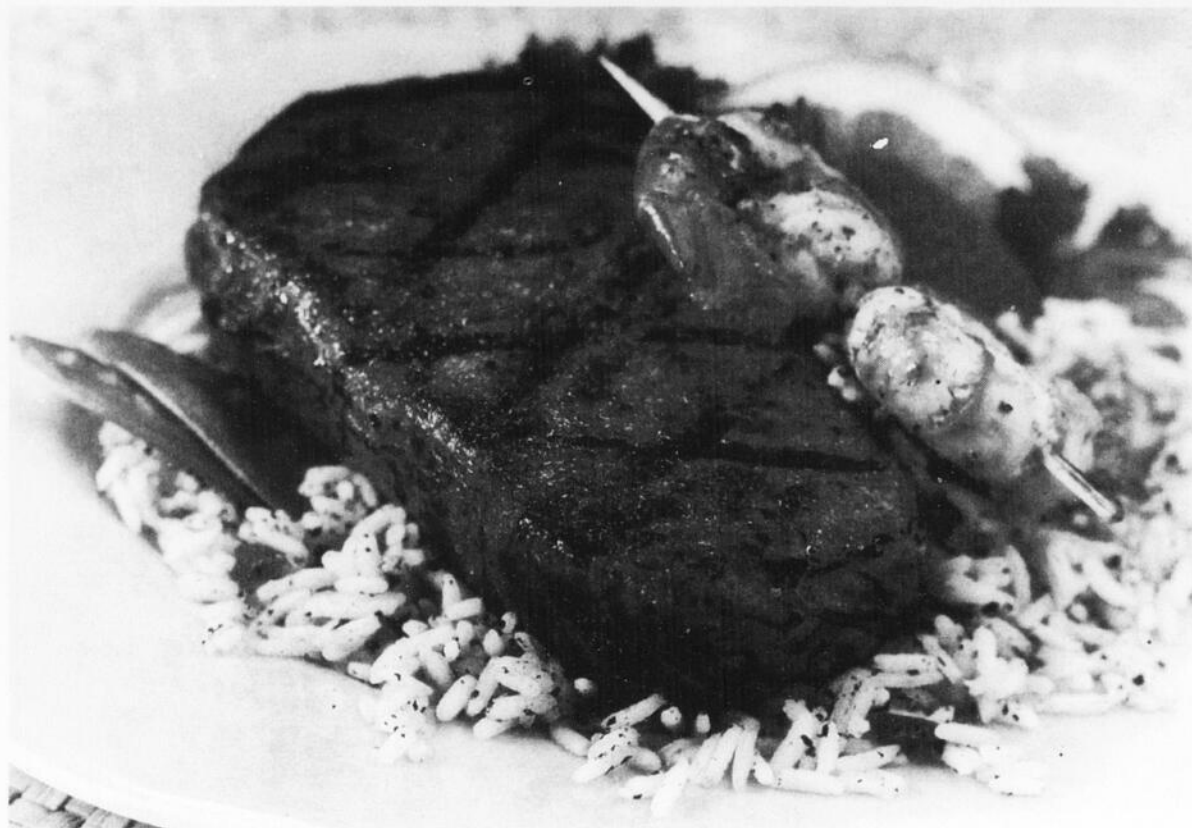
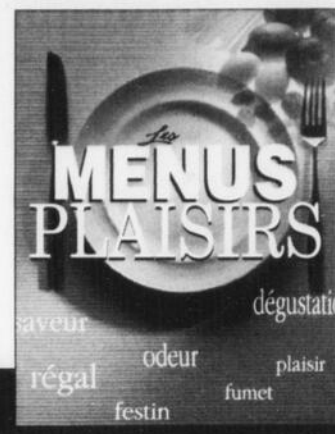
Complexe Jacques-Gagnon

1000, boul. des Cascades, Alma, Lac-Saint-Jean

# Sauce parfumée au fromage de chèvre et fleurs d'ail

PUBLICITÉ

Filet mignon grillé



CUISSON - Poursuivre la cuisson à feu moyen de 3 à 5 minutes de chaque côté, pour un bifteck saignant et de 5 à 7 minutes pour un bifteck à point. Retourner une seule fois.

(photo Archives)

Céréales Vive\*

## Le soya intéresse les chercheurs

Publicité - Kellogg Canada innove dans la catégorie en pleine croissance des aliments au soya en lançant Vive\*, les premières céréales au soya offertes au Canada conçues par un grand fabricant de produits alimentaires. Offrant les avantages fonctionnels des protéines de soya dans un délicieux mélange de riz, de soya et de flocons de blé entier parsemé de grappes de granola croquantes et agrémenté d'un soupçon de cannelle, les céréales Vive\* fournissent 4,4 g de protéines de soya par portion de 30 g (2/3 de tasse).

« Les consommateurs ne font aucun compromis ; ils veulent des céréales pour petit déjeuner à base de soya qui ont un goût savoureux et qui procurent des avantages importants pour la santé, déclare Johanne Trudeau, diététiste professionnelle, partenaire-conseil en nutrition chez Kellogg Canada. Les céréales Vive\* ont été conçues pour les gens soucieux de leur santé qui attendent davantage des aliments qu'ils consomment.

Depuis plus d'une décennie, le soya fait l'objet d'un intérêt particulier de la part des chercheurs et des professionnels de la santé et de la nutrition en tant qu'aliment fonctionnel - un aliment qui apporte des bienfaits physiologiques au-delà des fonctions nutritionnelles de base. Les bienfaits du soya ont été étudiés en regard de certains problèmes de santé actuels, y compris les

maladies du cœur, l'ostéoporose et certains types de cancer.

Les résultats du sondage 2000 de l'Institut national de la nutrition, Les aliments fonctionnels et les nutraceutiques : sensibilisation et attitudes des consommateurs, indiquent que les Canadiens soucieux de leur santé s'intéressent au rôle de l'alimentation dans la prévention des maladies et sont prêts à choisir des aliments en fonction de leurs avantages sur la santé. Le sondage révèle que 88 % des consommateurs veulent en savoir davantage sur les aliments fonctionnels.

Le soya fait partie des aliments fonctionnels qui sont en tête de la liste d'épicerie des consommateurs. En fait :

Les consommateurs exigent de plus en plus des produits à base de soya, comme du lait de soya, ce qui vient démontrer l'augmentation des ventes de 1 400 % de ces produits au cours des trois dernières années (données A.C. Nielsen 2000).

Actuellement, 27 % des femmes du Canada, soit plus de 4 millions de femmes, incluent du soya dans leur alimentation (données privées de Kellogg 2000).

« Ce qui fait que le soya est unique et la raison pour laquelle il a attiré l'attention des chercheurs est qu'il contient des isoflavones, un élément phytochimique qui se trouve dans la

protéine du soya, » déclare le Dr Mark Messina, professeur adjoint agrégé, Département de nutrition, Loma Linda University, Loma Linda (Californie), et rédacteur en chef du bulletin The Soy Connection.

« Des recherches préliminaires prometteuses ont été effectuées sur les effets des isoflavones du soya dans la prévention des cancers hormono-dépendants, comme le cancer du sein et celui de la prostate.

Le soya protégerait également contre l'ostéoporose car la substitution de protéines animales par des protéines de soya, lorsque l'apport en calcium est similaire, augmente la rétention du calcium. Les isoflavones du soya accroissent également la densité osseuse et minérale, ce qui a un effet positif sur la santé des os », ajoute le Dr Messina.

De solides preuves scientifiques montrent également que les protéines de soya atténuent la cholestérolémie et aident par le fait même à prévenir les maladies cardiovasculaires. En fait, en 1999, la U.S. Food and Drug Administration a approuvé une allégation sur la santé ayant trait aux protéines de soya selon laquelle « la consommation quotidienne de 25 grammes de protéines de soya dans le cadre d'un régime faible en gras saturés et en cholestérol, peut réduire le risque de maladies du cœur ».

Temps de préparation: 10-15 minutes  
Cuisson: 10-15 minutes

2 filets mignon ou contre-filets à griller (environ 1 pouce d'épaisseur)  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
1/2 tasse de crème à fouetter  
1 c. à thé de fleurs d'ail dans l'huile, hachées (ou 1/2 c. à thé d'ail émincé)  
1/4 c. à thé basilic frais ou séché  
3 c. à soupe de fromage de chèvre frais, égrené  
1 petite tomate épépinée et coupée en dés  
1 oignon vert haché, partie blanche seulement  
1 c. à thé de persil frais  
Sel et poivre, huile d'olive  
Préchauffer le B.B.Q. à moyen-fort (400F).

Étendre le vinaigre au pinceau sur les biftecks, réserver.

Sauce parfumée au fromage de chèvre  
Dans un petit chaudron, amener à ébullition la crème, les fleurs d'ail et le basilic.

Réduire le feu et mijoter jusqu'à ce

que le mélange ait réduit de moitié. Ajouter le fromage, brasser avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Retirer du feu. Ajouter les tomates en dés, l'oignon vert, le persil, le sel et le poivre.

Badigeonner légèrement les biftecks d'huile d'olive et les saisir des deux côtés sur la grille du BBQ.

Baisser le feu à moyen et continuer la cuisson de 3 à 5 minutes de chaque côté pour un bifteck saignant, de 5 à 7 minutes pour un bifteck à point. Retourner une seule fois.

Servir les biftecks avec la sauce, une pomme de terre au four ou du riz, des haricots verts sautés et des champignons sauvages si désiré.

Garnir d'un quartier de tomate et d'un brin de persil ou d'une branche de basilic.

Donne deux portions.

Conseil: la sauce peut de préparer à l'avance. Conservez-la couverte, au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Faites-la réchauffer complètement à feu doux.

## Tomates farcies au thon et au fromage

Temps: 1 heure  
8 à 10 personnes

16 ou 20 tomates fermes  
- sel  
- quelques brins de persil  
8 ou 10 grandes feuilles de laitue  
3 oeufs durs en quartiers  
3 oz (75 g) d'olives dénoyautées  
16 ou 20 cornichons

### Farce au thon

14 oz (400 g) de thon en boîte  
3 gousses d'ail  
1 tasse (25 cl) de mayonnaise  
- sel, poivre  
2 branches de céleri  
Farce au fromage  
6 oz (175 g) de fromage cottage  
4 oz (125 g) de roquefort  
6 cuil. À soupe de crème 35 %  
1 oignon émincé  
- le jus de 1 citron  
6 ou 8 cuil. à soupe de persil haché  
- sel, poivre  
2 blancs d'oeufs

1 - Lavez les tomates, coupez la partie supérieure, puis évidez-les à l'aide d'une petite cuillère.

Saupoudrez l'intérieur de sel, retournez les tomates sur un plat et laissez-les dégorger au moins 30 minutes.

2 - Farce au thon: rincez et égouttez le thon et émiettez-le à la fourchette. Pelez l'ail et écrasez-le au pilon pour

obtenir une pâte, puis incorporez celle-ci à la mayonnaise; salez, poivrez généreusement.

Retirez les fils des branches de céleri, lavez-les et hachez-les finement. Passez le thon et la moitié de la mayonnaise au mélangeur. Incorporez le céleri à la purée ainsi obtenue. Ajoutez un peu de mayonnaise, du sel et du poivre si nécessaire.

3 - Farce au fromage: écrasez le fromage cottage et le roquefort à la fourchette. Mettez les fromages, la crème, l'oignon et 3 ou 4 cuillères à soupe de jus de citron dans un bol et fouettez le tout.

Ajoutez 4 cuillères à soupe de persil, salez, poivrez et mélangez. Battez les blancs d'oeufs en neige ferme, incorporez-les.

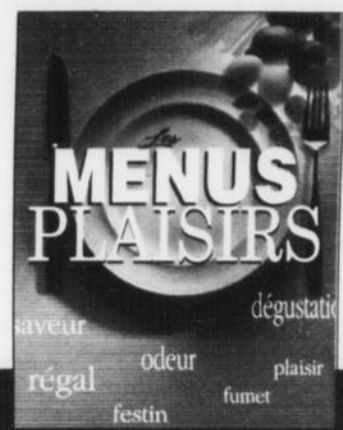
4 - Lorsque les tomates ont dégorgé, rincez-les à l'intérieur, épongez-les avec du papier absorbant. Remplissez la moitié avec la farce au fromage. Déposez une noix de mayonnaise à l'ail sur chacune d'elles. Décorez les tomates au thon avec 1 brin de persil et parsemez les tomates au fromage du reste de persil haché.

5 - Lavez les feuilles de laitue, essorez-les et tapissez-en le fond de 8 ou 10 petites assiettes. Déposez-y les tomates. Décorez de quartiers d'oeuf, d'olives et de cornichons tranchés. Servez bien frais.

# Secrets pour obtenir du succès avec son potager

PUBLICITÉ

Bible du potager d'Edward C. Smith



Publicité - Ce livre propose de nouvelles techniques de jardinage qui permettent d'obtenir des récoltes spectaculaires avec un minimum d'efforts. Il guide le lecteur pas à pas vers un succès assuré, partant de la planification à la culture d'un potager autosuffisant, en passant par la récolte, la conservation, pour finir avec la préparation du potager pour la saison suivante.

L'auteur y révèle tous les secrets d'un potager sain, au-dessus et en dessous de la surface du sol, expli-

que comment obtenir un sol riche et nourrissant, comment fabriquer et utiliser le compost, et comment lutter contre les insectes nuisibles et les maladies susceptibles de s'attaquer à la plante.

Dans la dernière partie, vous trouverez une grande variété de plantes potagères et une foule de renseignements utiles sur leur cycle de vie, les semis, le repiquage, la croissance, la récolte, la conservation et plus encore.

Editions de l'Homme.



PRÉCIEUX - Le livre d'Edward C. Smith, la bible du potager, révèle aux jardiniers de précieux conseils.

(photo Chantale Hamel)

## Dessert ensoleillé

### Crème au caramel meringuée

Quatre personnes  
2 1/4 tasses (55 cl) de lait  
3 lanières de zeste d'orange  
4 gros oeufs  
1 tasse (25 cl) de sucre  
+ 4 cuil. à soupe  
1/2 cuil. à café de vanille  
2 cuil. à café de beurre  
1 oz (25 g) d'amandes en poudre  
Décoration  
1 oz (25 g) d'amandes effilées.

1 — Versez le lait dans une casserole, ajoutez-y le zeste d'orange et portez à ébullition. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 15 minutes.

2 — Pendant ce temps, faites chauffer le four à 325°F (170°C). Cassez 2 oeufs en séparant les blancs des jaunes; ajoutez 2 oeufs entiers au jaunes. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de sucre et l'extrait de vanille. Battez à la fourchette. Beurrez un moule à soufflé de 7 tasses (1,75 litre).

3 — Lorsque le lait a infusé, retirez le zeste et versez-le doucement sur les oeufs battus en mélangeant. Passez la préparation au tamis au-dessus du moule.

4 — Placez le moule dans un plat à four remplissez celui-ci d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur du moule. Mettez au four et laissez cuire pendant 1 heure, jusqu'à ce que la crème soit prise et dorée.

5 — Pendant ce temps, préparez un caramel: versez 1/2 tasse (12,5 cl) de sucre dans une petite casserole, ajoutez-y 4 cuillerées à soupe d'eau et faites fondre à feu doux en mélangeant. Augmentez le feu et laissez bouillir sans remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel bien doré. Versez avec précaution 2 cuillerées à soupe d'eau froide sur ce caramel, puis réduisez le feu et mélangez. Versez le caramel dans un moule à gâteau de 7 po (18cm) de diamètre en tournant celui-ci, afin d'en couvrir tout le fond.

6 — Lorsque la crème est cuite, sortez-la du four sans éteindre celui-ci. Sortez également le plat à four en laissant 1/2 po (1,5cm) d'eau dans le fond.

7 — Préparez une meringue: battez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis ajoutez le reste du sucre, cuillerée par cuillerée, en battant toujours au fouet, jusqu'à ce qu'ils deviennent brillants. Incorporez-y ensuite la poudre d'amandes à l'aide d'une cuillère à soupe. Étalez la préparation sur le caramel en lissant la surface, puis placez le moule à gâteau dans le plat à four. Laissez cuire pendant 20 minutes au four.

8 — Au bout de ce temps, laissez refroidir légèrement la meringue, puis retournez-la rapidement sur la crème: le caramel doit alors couler sur les côtés de la meringue. Parsemez d'amandes effilées.

## Questions et réponses sur les vitamines

- L'édition Nouvelles  
Q: Le moment de la journée où je prends ma multivitamine est-il important?

R: Il est recommandé de prendre le supplément toujours au même moment de la journée, par exemple, à l'heure du repas. En prenant votre multivitamine toujours au même repas, il est plus facile d'y penser et de l'intégrer à votre routine quotidienne.

Q: Je ne me sens pas très bien dernièrement. Devrais-je prendre une multivitamine?

R: Il est recommandé de prendre une multivitamine de qualité tous les jours de l'année. Si vous ne vous sentez pas très bien, assurez-vous de voir votre médecin pour découvrir les causes de vos symptômes. Toutefois, si la fatigue et la léthargie sont le résultat d'un manque de vitamines attribuable à de mauvaises habitudes alimentaires ou à un stress physique, un supplément de multivitamine pourrait améliorer votre état.

Q: Peut-on prendre des suppléments de multivitamines régulièrement pendant une longue période?

R: Oui. La quantité de multivitamines et de minéraux trouvés dans une multivitamine de qualité, comme Centrum®, est considérée sûre et on peut la prendre pendant une longue période. Elle est formulée pour combler vos besoins quotidiens en nutriments essentiels. Il est recommandé de prendre votre multivitamine sur une base quotidienne toute l'année; en effet, il s'agit d'un investissement dans votre santé d'ensemble.

## Au Saguenay - Lac-St-Jean EXIGEZ LA DIFFÉRENCE



Marcel et Doris, propriétaires de Marcel Marchand Traiteur

Un service de qualité pour les événements de grande envergure

Gants blancs, vaisselle de porcelaine, etc.  
Buffets chauds ou froids de tous genres

Marcel Marchand  
TRAITEUR

Sans frais: 1-800-204-2124

343-2124

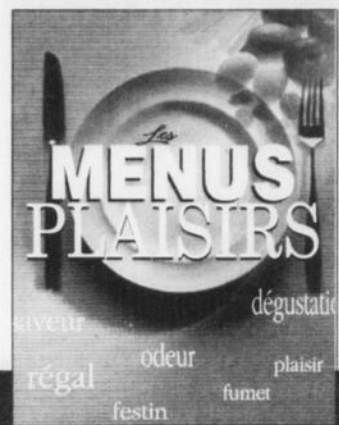
LE QUOTIDIEN - le Vendredi 1er Juin 2001 - B7



# Redécouvrez le dindon pour la fête des pères!

PUBLICITÉ

Le dindon est l'allié des gens pressés



La Fête des pères approche. Vous avez prévu célébrer en famille, autour d'un bon repas. Un repas qui fera plaisir à tous, aux enfants comme aux plus grands, aux gourmets comme à ceux qui soignent leur ligne.

Que servir pour le repas de la Fête des pères? Du dindon, bien sûr, parce que c'est la viande idéale des papas: nutritive et maigre, les découpes de dindon sont simples à préparer et s'apprentent en un clin d'œil.

Le dindon vous sort de la cuisine!

De nos jours, on a rarement le temps de recevoir tout son monde. Quand l'occasion s'en présente, on a bien plus le goût de profiter de la visite que de perdre son temps à la cuisine. C'est là que le dindon fait des miracles!

Sa viande fine cuit en quelques minutes. Cette rapidité lui permet de conserver sa tendreté sans se dessécher et vous permet, à vous, de participer à la fête!

**Le plaisir de plaire à tous!**

Le dindon est si facile à cuisiner, il s'apprête de tant de façons que vous en serez enchantés. En sauce sur des pâtes, en riz ou en salade, grillé sur le barbecue, rôti au four, sauté au poêlon, il confère à vos recettes préférées une saveur délicate.

Vous aimez la nouveauté et la variété? Les nombreuses découpes de dindon vous combleront! Entre le rôti et les tournedos, les escalopes et les lanières, les cubes et le dindon haché, votre imagination s'emballera et vos invités se régaleront! Et si parmi ceux-ci, certains ont choisi une alimentation santé, soyez rassurée: le dindon est une viande maigre et très nutritive.

Alors, c'est décidé: cette année, au repas de la Fête des pères, ce sera du dindon!

**Les solutions-dindon...**

Entre le travail et la maison, les enfants et les tâches ménagères, les parents d'aujourd'hui doivent avoir plus d'un truc dans leur sac! Le dindon est merveilleux parce qu'il leur apporte des idées-repas parfaites.

Le dindon, le meilleur allié des mamans et des papas pressés!

Malgré leur vie professionnelle mouvementée, les parents entendent bien donner le meilleur d'elles-mêmes à leur famille. Ils doivent chaque jour cuisiner de bons petits plats.

Il y a longtemps qu'ils peuvent compter sur le dindon. Des tranches de poitrine jusqu'aux lanières de dindon en passant par l'escalope et les cubes, cette viande nutritive se prépare vite et convient à de nombreuses et savoureuses recettes. Toute la famille l'adore!

**A vos chaudrons les marmitons!**

En panne d'idées? Vous manquez

d'inspiration pour rendre des plus juteuses vos découpes de dindon. Qu'à cela ne tienne! Voici quelques trucs éclairés qui vous aideront à faire bonne chère. Ceux-ci augmenteront, à coup sûr, la popularité de vos petits gueuletons. Du dindon, votre famille et vos invités en redemanderont!

Cuisi-trucs pour vos découpes de dindon:

Couvrez votre poêlon durant les dernières minutes de cuisson pour conserver la tendreté de votre dindon. Retirez-le du feu dès qu'il est cuit et réservez en attendant de le déguster.

Dorotez votre dindon au work ou au poêlon... arrosez-le de liquide (bouillon, sauce, jus, etc) pour terminer la cuisson. Le dindon aime faire baignade dans une marinade, de 30

minutes à 8h heures, selon la saveur désirée et le temps dont vous disposez.

Pour conserver la tendreté du dindon, évitez de le brusquer. Le saisir à feu élevé n'est pas une bonne idée, faites-le plutôt dorer au poêlon, quelques minutes à feu moyen, et poursuivez à feu doux. Couvrez le rôti de dindon de papier d'aluminium et déposez-le au four dans un plat, avec un peu d'eau.

N'oubliez pas de faire dorer le rôti au poêlon avant de le mettre au four. Vous verrez, c'est un délice! Laissez-le reposer 5 à 10 minutes avant de le trancher; les tranches de rôti feront des portions parfaites.



DINDON - De toutes les façons, juteux et savoureux, le dindon réserve mille et un plaisirs à vos mille millions de papilles!

**Les graminées**

## Pour s'initier à cette culture

Méconnues des amateurs de jardinage pendant longtemps, les graminées suscitent depuis les années

80 un réel engouement en Amérique du Nord. Plantes robustes et peu exigeantes, elles sont générale-

ment de culture facile. Plusieurs espèces présentent des petites têtes auréolées de chevelures attrayantes — parfois de longs cheveux soyeux — auxquelles le vent confère une apparence plumeuse et argentée.

Parmi les espèces et variétés répertoriées, Sandra Barone et Friedrich Oehmichen nous en présentent plus de 150, bien adaptées à notre climat, que l'on peut trouver dans les pépinières. Concepteurs de jardins et passionnés d'horticulture, ils ont réalisé eux-mêmes les remarquables photos que l'on retrouve dans ce livre. Ces pionniers dans l'utilisation des graminées ont conçu un guide indispensable à tous ceux qui désirent s'initier à la culture de ces plantes gracieuses et onduyantes, ou en former des bouquets.

Éditions de l'Homme



GRAMINÉES

(photo Archives)

## Redécouvrir le coin repas

(SOP) Pour rajeunir un coin repas, on peut :

- Ajouter un zeste de fraîcheur avec un papier peint de couleur vive, posé sur la partie supérieure des murs et au plafond pour pièces de petites dimensions seulement ;
- Essayer d'autres effets : par exemple, entourer un plafonnier de papier peint texturé pour imiter les anciens médaillons en plâtre ;
- Choisir un mobilier en métal et bois d'aspect léger, qui fait paraître une petite pièce plus grande ;
- Se servir des accessoires pour compléter le décor : petits cadres qui reprennent les couleurs dominantes de la pièce, horloge cerclée de métal, etc.

Comment choisir ses couleurs ?

- Acheter d'abord le tissu des rideaux et des coussins, car il est beaucoup plus facile de trouver une peinture assortie que l'inverse ;
- Jouer les couleurs complémentaires, comme le rouge et le vert, qui créent une impression d'harmonie.
- Oser le rouge chinois sur une plus grande surface: autrefois réservée aux accents, cette teinte audacieuse réclame aujourd'hui la vedette.

• Si l'on opte pour le vert, choisir une nuance fortement teintée de jaune, qui apporte une touche de lumière. Se méfier du vert kaki : il modifie la couleur des aliments ;

• On peut aussi se laisser tenter par les jaunes et les orangés, qui conviennent très bien dans une cuisine.

Pour y voir plus clair...

- Se rappeler que l'éclairage doit être pensé dès le début d'un aménagement ou d'une rénovation ;
- Parce qu'il respecte davantage les couleurs, préférer l'halogène.
- Évitez les zones d'ombre. En plus de l'éclairage général fourni par un plafonnier, prévoir des lampes d'appoint au-dessus des surfaces de travail. Par exemple, de petits bandeaux lumineux fluorescents sous les armoires ou des spots encastrés au plafond, au-dessus de l'évier et de l'îlot ;
- Si l'on a déjà des néons au plafond, choisir une couleur chaude comme jaune, rouge ou orangé qui absorbe bien la lumière et éviter le bleu et le vert, trop froids. Ajouter un grillage qui filtre leur lumière crue.