

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE



CAHIER I LE SAMEDI 10 FÉVRIER 2001

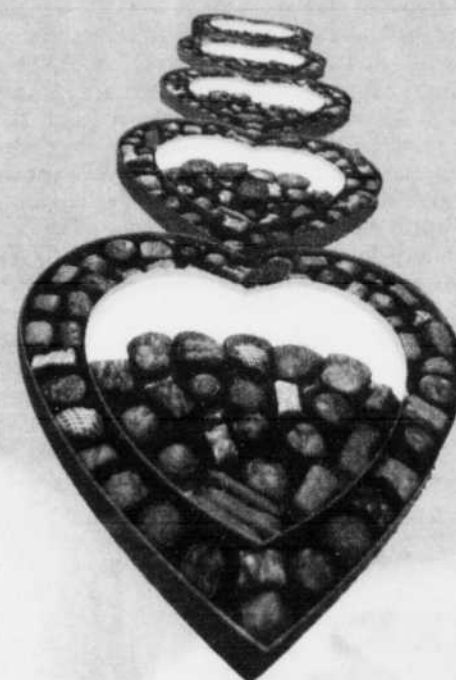


Le cadeau de Marie-Chantal pour la Saint-Valentin

Histoire de souligner la fête des amoureux, Marie-Chantal Lepage, chef exécutif du Manoir

Montmorency que ses pairs eux-mêmes placent au sommet de la profession, offre gracieusement aux lecteurs du SOLEIL les recettes de deux « gâteries » qu'elle a créées pour la circonstance et qu'on peut réaliser chez soi : l'une au saumon fumé et au fromage de chèvre ; l'autre au chocolat noir et aux fruits confits.

Recettes pages 10 et 11.



Le chocolat est-il un aphrodisiaque ?

On le croit depuis l'empereur
aztèque Montézuma

Page 7

LE LOUIS-HÉBERT

Là pour rester

Le resto s'agrandit et mise sur la relève

RICHARD CÔTÉ

RCôté@lesoleil.com

■ QUÉBEC — Quand on entre aujourd'hui dans le restaurant Louis-Hébert, de la Grande Allée, on a peine à croire que cet établissement de 200 places n'en comptait que 25 il y a 20 ans et se trouvait dans un état plus que pitoyable.

Antoine Xenopoulos et deux de ses amis avaient loué le local sans en voir l'intérieur et eurent tout un choc quand ils l'ont visité pour la première fois. « À prime abord, nous l'avons un peu regretté, mais nous étions jeunes et nous pouvions passer par-dessus cette première déception. »

Le jeune Xenopoulos en avait vu d'autres. Issu d'une petite île grecque située près de celle de Mykonos, il était allé suivre des cours dans une grande école hôtelière d'Athènes. Puis, une bourse du gouvernement de son pays lui permit de partir un an en Suisse travailler et parfaire son éducation.

Il aurait aimé être pilote d'avion, mais il avait un petit problème d'acuité auditive qui l'en empêcha. Il avait rêvé de l'Australie et il se retrouva plutôt à Montréal avec 200 \$ en poche. Un beau magot pour lui mais rien pour impressionner l'agent des services d'immigration qui semblait vouloir lui refuser l'entrée au pays. Heureusement, deux autres passagers sont intervenus pour affirmer que le jeune Grec allait vivre avec eux, ce qui ratura le fonctionnaire.

Il dénicha facilement un premier emploi au Reine Elizabeth et entama des études en administration à l'université notamment pour apprendre l'anglais, dit-il candidement. Quand le Hilton Québec ouvrit ses portes, on l'y envoya prêter main-forte. Il allait y rester huit ans avant de se lancer dans l'aventure du Louis-Hébert.

Au bout de deux ans, il achetait seul la maison qui logeait le restaurant. Ce n'est que quelque temps plus tard qu'il se mit en affaires avec son associé actuel, le chef Hervé Toussaint.

Tout semblait bien se placer. Il ne savait cependant pas qu'au cours des 12 prochaines années, il ne pourrait prendre aucun congé et qu'il serait au travail de 7 h à 19 h presque chaque jour. Puisque le Louis-Hébert était aussi une auberge, on y servait (comme encore aujourd'hui) des repas matin, midi et soir.

Ils furent parmi les premiers à offrir un menu comprenant le vin, à faire des festivals thématiques et le premier restaurant français à embaucher des femmes pour faire le service aux tables. Tout cela fait partie de l'évolution, tout comme l'élaboration d'un menu de meilleure qualité qui a valu à l'établissement une foule de marques de reconnaissances notamment au cours des

dernières années, l'une des plus récentes étant le Award of Excellence du *Wine Spectator*.

Si le décor et la capacité des lieux ont beaucoup changé depuis les origines, il en va tout autant pour le menu. « Ce n'est pas du tout le même menu qu'au début et la cuisine est plus saine et de plus haute qualité », affirme M. Xenopoulos, ajoutant que certains mets classiques comme le carré d'agneau ont survécu partiellement aux changements puisqu'ils sont préparés aujourd'hui de façon plus légère.

Les Québécois ont évolué et si, il y a 20 ans, ils allaient dans un restaurant comme le Louis-Hébert manger de la viande dans une proportion de 90 à 95 %, ce pourcentage est à peu près inversé en 2001 et le poisson est devenu l'un des meilleurs vendeurs, ce qui fait tout autant le bonheur du patron.

Il y a cependant deux ombres au tableau pour ce qui est de la satisfaction d'Antoine Xenopoulos. La première étant la dégradation de la Grande Allée (plus de bars, restaurants de moins haut niveau) et le peu d'intérêt apporté par les autorités municipales à cette artère superbe. « Ailleurs, on dépense des millions pour construire des rues d'époque qui sont loin d'être aussi belles », dit-il. Mais, acheteurs, ne vous précipitez pas ! Antoine Xenopoulos et son associé ne sont pas découragés au point de vouloir vendre. Ils espèrent plutôt une relève.

En outre, le restaurateur se dit agacé par le préjugé tenace qui dure depuis quelques années voulant qu'un repas chez lui soit cher. « Comparativement aux autres restaurants de même qualité, nous sommes plutôt moins chers », affirme-t-il avec certitude, citant à preuve les prix du menu du midi qui vont de 10 \$ à 15 \$, ceux de la petite table d'hôte, qui s'étalent entre 10 \$ et 18,50 \$, ainsi que ceux de la table d'hôte du soir qui se tiennent entre 20 \$ et 30 \$.

Tout cela n'entame en rien la détermination des gens du Louis-Hébert et, après 20 ans, celui-ci continue d'évoluer allégrement autant dans son menu



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Antoine Xenopoulos croit qu'il faut tout faire pour protéger les atouts de la Grande Allée.



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

que dans son apparence. Attendez, entre autres, de voir, dans quelques semaines, le nouvel agrandissement de 40 places ...

Un nom à ne pas oublier...

AUBERGE-RESTAURANT LOUIS-HÉBERT

668, Grande Allée, Québec

Tél: 525-6449

Ouvert matin, midi, soir, sauf les samedis et dimanches matin où on ne sert les petits déjeuners qu'aux résidents de l'auberge.

LE RESTAURANT
BONAPARTE
vous propose son
SPÉCIAL 29^e anniversaire

2 TABLES D'HÔTE pour 29\$
Du 11 février au 1^{er} mai 2001

Le feuilleté de champignons de Paris à la crème et estragon
La mousseline de foie de volaille et son confit d'oignons
Les escargots de bourgogne à l'ail

L'escalope de saumon de l'Atlantique à la moutarde de Meaux et miel sur son couscous
La ballotine de poulet à la coriandre sauce au gingembre et citron vert
La fondue chinoise de boeuf et ses accompagnements
Les fettuccine aux aiguillettes de canard fumé avec emmenthal et noisettes

Gourmandise du chef pâtissier

Infusion - thé - café - lait

1500625

680, Grande Allée Est
647-4747

RESTAURANT-BAR
LE BONAPARTE



Réponses

Les animaux sont: un phoque, une baleine, un pingouin, un écureuil, un ours, un lièvre.
ⓑ A-4, B-2, C-3, D-1 ⓐ 1 et 5



Marsala, porto ou champagne?

Vous avez prévu un souper en tête-à-tête? Pas de panique avec le menu de la Saint-Valentin de LA PAPILLOTE comprenant un choix d'entrées (roulade de saumon farcie aux épinards, sauce moutarde aux câpres ou terrine de volaille jardinière au pesto, sauce à la tomate concassée), de plats principaux et d'accompagnements (du riz, des pâtes ou des légumes). En guise de plat principal, vous pourrez choisir entre l'émincé de veau au marsala (11,95 \$), le mignon de porc au porto et aux bleuets (12,95 \$) ou le filet de saumon au champagne (13,50 \$). Prix par personne. Réservation préférable (651-8284).



Lise Hébert
Pâtisserie
Anna Pierrot

Une véritable passion

Vous feriez des kilomètres pour lui. C'est une véritable passion. Amour torride et suave. Doux, sucré et parfois amer, il vous comble de plaisirs. Impossible de résister à du bon chocolat. Vous avez rendez-vous à la PÂTISSERIE ANNA PIERROT qui propose deux irrésistibles truffés de chocolat noir (10,95 \$ ch.) en forme de cœur parfaits pour un tête-à-tête: un au coulis de fruits rouges et l'autre au coulis de mangue. À moins que vous ne succombiez aux délicieux coffrets en chocolat en cœur garnis de chocolats individuels fabriqués sur place. Mieux vaut réserver (659-4876).

Le petit guide des plaisirs

Les marchands des HALLES DE SAINTE-FOY sont heureux de vous présenter, à l'occasion de la Saint-Valentin, le premier d'une série de cinq petits «guides» pour profiter pleinement des bons moments que la vie nous réserve.

Plaisirs de la table. Plaisir d'offrir et de recevoir. Plaisir d'un tête-à-tête. Plaisir d'un bon repas avec des amis ou des parents. Plaisirs des saveurs, des arômes et des couleurs d'ici et d'ailleurs. Plaisir de partager avec vous... tous ces plaisirs.



Aux Petits Délices • Bijouterie Pélika • Bouchée Double • Boucherie Les Halles • Boulangerie La Mère Michèle • Brûlerie Rousseau
Café Pâtes-à-Tout • Centre Jardin Hamel • Couleur Café • Général Tao • La Papillote • Pâtes-à-Tout • Pâtisserie Anna Pierrot • Planète Wrapp
Poissonnerie Unimer • Produits Santé L'Éveil • Monsieur Félix et Mr Norton / La Bonbonnière



Juste pour le plaisir!

La BIJOUTERIE-BOUTIQUE PÉLIKA est un secret trop bien gardé. Un endroit où qualité et raffinement se marient tout naturellement. Une petite boutique où vous trouverez la perle rare, le présent qui dure ou simplement le bel objet recherché. Parmi les

suggestions de cadeaux spécialement sélectionnés pour la Saint-Valentin, signalons de magnifiques tire-bouchons, d'élégantes salières et poivrières (en bois et porcelaine) et les pratiques ensembles à vin (thermomètre, anneau et repose-bouteille) de marque Trudeau. Pour demeurer

dans les plaisirs de la table, vous aurez également l'embarras du choix: une belle collection d'assiettes à sushis en porcelaine japonaise véritable, des ensembles de verres à porto ou encore des coupes à vin en étain? Côté bijouterie, l'établissement propose aussi un bel assortiment de bijoux et de créations originales en or... blanc, jaune ou rose. Pour faire battre le cœur de votre amour (ou le vôtre!), un petit détour par la bijouterie-boutique PÉLIKA s'impose. Allez-y pour le plaisir et essayez d'y résister!

Carol Jeffrey
Bijouterie Pélika



Romantisme et petites douceurs

Non seulement cœur et fleur riment-ils, mais ils sont intimement associés à la Saint-Valentin. Les roses, en bouquet préparé ou en fleur individuelle, attirent les éternels romantiques. D'autres, tout aussi romantiques, optent pour la potée fleurie de cyclamen rouge ou blanc, ou pour des arrangements floraux spécialement conçus pour la Saint-Valentin. Le CENTRE JARDIN HAMEL offre le plus grand choix de fleurs coupées à Québec. Il propose aussi des animaux en peluche, des bougies aromatisées, des chandeliers et une belle collection de chats exotiques en porcelaine ou en céramique. Évitez la cohue, réservez (656-6542).

Vigueur, tonus et stimulant!

Si vous recherchez un produit qui stimule et amplifie l'intensité des possibilités d'actions physiques et d'exercices intellectuels (voilà tout un programme!), la boutique PRODUITS SANTÉ L'ÉVEIL propose Sumaforme de marque Holonorm. Offert pour un temps limité à seulement 19,99 \$ (paquet de 20 ampoules). À moins que vous ne jetiez votre dévolu sur les produits de beauté Geisha (lait corporel, huile de bain, crème...) présentés dans un superbe coffret-cadeau en bois.



Également aux Halles de Sainte-Foy

ACCÈS PLUS COURTIERS
CENTRE DE LA COPIE ÉLITE
CENTRE MÉDICAL
DES HALLES

ESCOMPTE-COIFFE
JARDIN MOBILE
PHARMACIE BRUNET
PHYSIOTHÉRAPIE BIKIN


**LES HALLES
DE SAINTE-FOY**

Angle du Vallon et Quatre-Bourgeois

Le plaisir tous les jours!

Nez à nez et du bout des lèvres

Belle semaine! Voilà que nous revient une belle signature, celle du *Domaine de Gourgazaud*. Nous la connaissons depuis que ses Minervois égayent, dans tous les sens du terme, nos repas à connotations languedociennes. Pensons notamment à ce chaleureux *Minervois Château de Dourgazaud 1998*. Cette fois, changement de couleur avec ce 100% Viognier 1999.

Que dire qui n'ait été cent fois ressassé sur ce cépage à l'élégance abricotée, éminence grise du splendide Condrieu.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdjardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

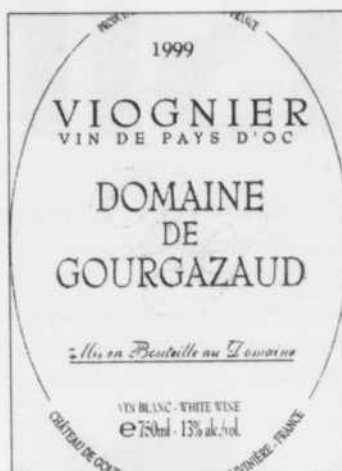
Le voici en solo dans ce vin rond et vif, maniant le gras et l'acidité avec le talent de bien de ses collègues beaucoup plus chers. Parlons-en du prix: 16,60\$. Une raison supplémentaire d'applaudir à sa mention Découverte aux Sélections mondiales 2000.

Valentin devrait l'adorer et profiter de son nez pêche-abricot pour jouer les Cyrano.

Un vin à poser sur la table, après une légère mise en glace de 30 minutes, avec une recette dont je me fais un plaisir de vous offrir l'énoncé tant elle m'a agréablement surpris. (SAQ spécialité 912 469, 750 ml, 13% alc/vol).

GOURMANDISE HIVERNALE

Quand en cuisine on dit Marengo, on pense immédiatement au veau, pres-



Minervois Château de
Dourgazaud

l'avoir soigneusement lavé.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet de grain
- 1 bon verre d'huile d'olive
- 1 livre de tomates italiennes (épinées et pelées)
- 3/4 d'une bouteille de vin blanc sec (1/2 litre)
- 1/2 livre de champignons (bruns)
- 6 belles grandes crevettes
- 6 œufs

que jamais au poulet Marengo. L'un et l'autre furent pourtant créés en même temps, dit-on, pour l'empereur Napoléon à l'occasion de la célèbre bataille du même nom, qui vit les armées napoléoniennes défaire celles d'Autriche, le 14 juin 1800, dans le Piémont, en Italie. L'une et l'autre assumèrent parfaitement leur rôle de « recette pour le repos du guerrier ». Voici celle du poulet.

Procurez-vous un beau poulet, de préférence de grain, que vous découperez en morceaux après

- 1 petit verre de persil haché
- le jus d'un citron

— Roulez les morceaux de poulet dans de la farine.
— Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et do-rez votre viande à feu doux, en prenant soin de commencer par les cuisses. Gardez-les au chaud et cuisez vos tomates, coupées en gros dés, avec basilic, ail et un verre de vin blanc (prélevez sur votre 3/4 de bouteille); couvrez et laissez cuire, pianissimo, un bon quart d'heure.

— Réintégrez vos morceaux de poulet avec les champignons et poursuivez la cuisson encore un bon quart d'heure (toujours à feu doux).

Voici venu le moment de faire chauffer, dans un autre récipient, le reste de votre demi-litre de vin et d'y ajouter vos crevettes (comptez 5 minutes de cuisson). Réservez-les.

— Dans une poêle, dorez très légèrement vos tranches de pain après les avoir badigeonnées d'huile d'olive; faites cuire vos œufs miroir.

— Dans un grand plat, présentez vos morceaux de poulet, saucés et bœnis de jus de citron persillé, salés et poivrés. Disposez, tout autour, vos tranches de pain garnies d'un œuf miroir et d'une crevette. Débouchez le Viognier et tamisez les lumières!

NOSTALGIE

De la cuisine wallonne qui rassasia mon enfance, je garde le souvenir de deux ou trois plats majeurs! La tête pressée, merveille de bœuf en gelée. La fricassée liégeoise, de ma grand-mère paternelle, constituée de deux œufs sur le plat, servis sur de grosses tranches de lard dont les couen-

nes faisaient les délices de mon grand-père quand il les plongeait dans du café noir bouillant.

Et le lapin aux pruneaux! Ce dernier tenait autant de la confiserie que de la viande, tant les pruneaux qui le recouvraient en abondance avaient ce goût de compote aigre-douce dont on ne se lassait qu'après trois assiettes.

En manger aujourd'hui équi-

vaut pour moi à relire *Tintin*, *Bob Morane* ou *Buck Danny*. La seule différence est que, 40 ans plus tard, je l'arrose d'un *Merlot*. Comme ce *Cousino Macul, Reserva 1998*!

Un 100% Merlot de la vallée de Maipo issu d'une vendange faite sur le tard, autorisant l'évocation de puissance quant au bouquet et aux couleurs.

Un caractère annoncé d'emblée par des arômes d'une belle maturité, et confirmé par une bouche cassis déjà gourmande.

Mais comme disait mon prof de math, pourrait faire mieux s'il se concentrait. La concentration de ce vin, déjà généreux, passera par un épanouissement qui se fera dans les cinq années à venir.

Néanmoins, si pour vous, lapin et Saint-Valentin riment cette année, ce *Cousino* est à déboucher. (SAQ 866 723, 750 ml, 12,5% alc/vol, 17,20\$).

Au Petit Coin Breton
Crêperie Restaurant

Menu Saint-Valentin
non disponible avec le passe-partout bonne chère

Bruschetta et son saumon fumé sur lit de mesclun à l'huile d'olive et vinaigre balsamique
ou
Caille désossée sur feuilleté à la compote de fruits des champs, court-jus aux raisins

Potage du moment ou salade verte maison

Médaille de veau de grain et ses asperges fraîches, sauce crème, accompagné de linguine 24,95\$

Assiette de scampi, pétoncles et grosses crevettes sur lit de riz sauvage, sauce mousseline 28,95\$

Châteaubriand Bouquetière en parade 55,95\$ pour 2 personnes

Dessert surprise du chef
ou
Crêpe Suzette à la Chantilly (pour 2 personnes)

Thé, café ou infusion

Venez fêter la Saint-Valentin du samedi 10 au samedi 17 février au restaurant

Au Petit Coin Breton
Place de la Cité

Pour réservation 653-6051 — Menu à la carte aussi disponible.

Beaugarte

SAMEDI ET DIMANCHE

La petite Italie

Escalope de veau, poulet ou porc

- parmigiana
- à la crème
- Marsala

incluant potage et café

14⁹⁵\$

Psitt!!!

La Saint-Valentin se célèbre ce mercredi 14 février

Les Soupe-tôt

Du mardi au samedi
de 16h30 à 18h30

Dimanche
de 16h30 à 22h

Soupe, dessert, café

à partir de 9⁹⁵\$

659-2442

MIS EN BOUTEILLE AU DOMAINE - ESTATE BOTTLED

Cousino-Macul

1998

MERLOT RESERVA

VALLE DEL MAIPO
RED CHILEAN WINE - VIN ROUGE DU CHILI
BOTTLED BY - MIS EN BOUTEILLE AU DOMAINE COUSINO MACUL, S.A. - SANTIAGO CHILE
PRODUCT OF CHILE - PRODUCTO DE CHILE

Merlot Reserva Cousino-Macul

Un œuf par jour pour toujours

Un coco renferme les acides aminés essentiels

LOUIS-GUY LEMIEUX
LGLemieux@lesoleil.com

■ La consommation d'un œuf par jour est non seulement sans risque pour la plupart des gens, mais elle contribuerait même à l'amélioration de notre état de santé, étant donné les qualités nutritives exceptionnelles de l'œuf.

« Un œuf par jour pour toujours ». Tel est le thème de la campagne d'information entreprise cette semaine par la Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec (FPOCQ), avec la collaboration d'Élaine Letendre, médecin spécialiste en biochimie métabolique.

Le docteur Letendre s'appuie sur ses propres recherches et sur une étude récente menée par la Harvard School of Public Health auprès de 118 000 hommes et femmes.

Selon la spécialiste, l'œuf présente un contenu raisonnable en cholestérol et un très bas contenu en gras saturés et en gras trans, contrairement à la croyance populaire.

Un gros œuf ne fournit que 75 calories, mais contient une quantité impressionnante d'éléments nutritifs. Il est une excellente source de protéines et est de grande qualité, puisqu'il renferme les acides aminés essentiels.

L'œuf est aussi riche en vitamines. Par son apport en vitamine A, il aide à maintenir une bonne vision. Sa contribution en vitamine D favorise l'absorption du calcium, alors que son conte-

nu élevé en vitamine E nous fournit des antioxydants.

L'œuf compte également pour 25 % de l'apport quotidien recommandé de riboflavine et 10 % de l'apport en acide folique.

En ce qui regarde les minéraux, l'œuf recèle des quantités significatives de zinc, de magnésium, de phosphore, de calcium et de fer. Il est pauvre en sucre, donc faible en calories.

Quant à son taux en gras, le docteur Letendre note qu'un gros œuf n'en contient que 5 grammes. À titre comparatif, un petit morceau de fromage cheddar de 30 grammes contient 11 grammes de gras.

À ce propos, les gras présents dans l'œuf sont de différents types. Plus de la moitié, soit 56 % de ces gras, sont polyinsaturés et monoinsaturés; ils favorisent la santé du cœur, car ils participent à la réduction du mauvais cholestérol dans le sang.

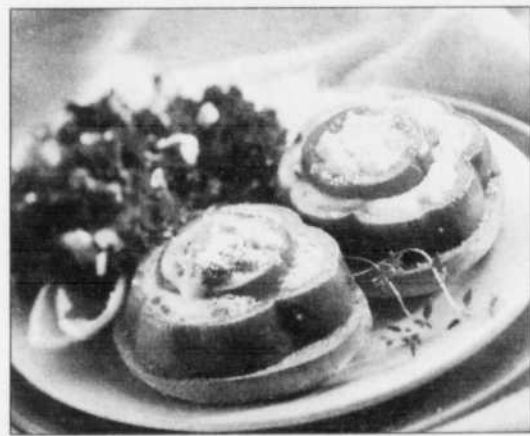
Au sujet des gras saturés néfastes, l'œuf n'en contient que 1,5 gramme et il ne contient pas de gras trans.



Les cocos sont riches en zinc, en magnésium, phosphore, calcium et fer.

ARCHIVES LE SOLEIL

Oeufs en anneaux



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DU QUÉBEC

Donne 4 portions
Préparation: 8 minutes
Cuisson: 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 8 œufs battus
- 2 c. à thé (10 ml) de beurre
- 8 tranches de tomates évidées (3/4 po — 2 cm d'épaisseur)
- 8 anneaux de poivron vert évidés (3/4 po — 2 cm d'épaisseur)
- 2 c. à thé (10 ml) de basilic séché, broyé
- sel et poivre, au goût
- 4 bagels multi-grains coupés en deux, grillés
- fromage parmesan râpé, au goût

PRÉPARATION

— Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen. Insérer une rondelle de tomate à l'intérieur de chaque rondelle de poivron. Déposer dans la poêle chaude. Incorporer le basilic dans les œufs battus. Répartir uniformément la préparation aux œufs parmi les rondelles de poivron et tomate. Saler et poivrer.

— Couvrir la poêle et cuire 3 minutes ou jusqu'à cuisson désirée. Déposer les œufs en anneaux sur les moitiés de bagels; saupoudrer de fromage parmesan. Servir immédiatement.

Source: Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec

Du 11 au 14 février

La Saint-Valentin
à la
MAISON
SERGE BRUYÈRE

La Grande Table
forfait passion
♥ 8 services 75\$

Bistrot chez Livernois
Table d'hôte
4 services 45\$

1200, rue Saint-Jean
694-0618
violet de stationnement

Chérie, je t'invite
à la Nouvelle
Gamelle
3188, chemin Sainte-Foy
659-1336

BISTROT
Le Moulin
à Poivre

Cuisine du terroir de
France: Périgord, Alsace.
Cuisine lyonnaise.

2510, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy
656-9097

Nupur
Restaurant
Depuis 1985
Venez découvrir
la fine cuisine de l'Inde
à la St-Valentin!

MENU DES AMOUREUX

Légumes pakura
Émincé samosa

Agneau shahi shikampuri
Agneau exotique
ou
Poulet au beurre
ou
Crevettes malai au curry

Assiette de légumes
Riz
Pain paratha
Dessert
Thé, café
39\$ par couple

Licencié • Stationnement gratuit
850, av. Myrand, Ste-Foy (Québec)
(418) 683-4770
(Nous participons financièrement à aider les sinistrés de l'Inde suite au tremblement de terre survenu récemment.)

MENU
ST-VALENTIN
les 14, 15, 16 et 17 février

♥ Pithiviers aux fruits de mer frais et fumés,
dans son coulis de homard des îles
ou
♥ Rocher en brioche aux fines tranches de volaille de
grain, sur sa crème de foie gras au porto blanc
♥ Salade des amours
ou
♥ Potage à deux
♥ Sorbet au citron et tequila
ou
♥ Granité aux pommes et calvados

♥ Harmonie de langoustines et de noisettes de veau de
lait, grillées aux deux coeurs sauvages
ou
♥ Frénésie de cuisses de grenouilles et de grosses
crevettes, aux pêches et gingembre frais
ou
♥ Mèl-mélo de saumon frais de l'Atlantique, de gros
pétoncle et de solféro de légumes au curry
♥ Le baiser sucré

29\$ 95\$
p.p.

Le Brûlé
1021, boul. Du Lac
Lac-Beauport
Tél.: 849-6678

LE Brûlé
RESTAURANT
Cuisine Européenne
au parfum de chrysanthème

Deux «Café d'Orient»

pour l'exotisme, mais surtout pour le plaisir du palais

Amateurs de fine cuisine vietnamienne, cambodgienne et japonaise, ne cherchez plus. Vos goûts les plus raffinés seront comblés quand vous irez au Café d'Orient de la côte du Passage, à Lévis, ou au Café d'Orient du boulevard de l'Ornière, à Neufchâtel.

Quand, il y a près de neuf ans, M. Wong, père, a ouvert son restaurant à Lévis, il avait en tête de fournir à sa clientèle des mets d'une fraîcheur et d'une qualité exemplaires. Son fils, Wayne Wong, et son associé, M. Xavier Lessard, se sont donné le même but en ouvrant un Café d'Orient à Neufchâtel, il y a un an et demi. Ils sont maintenant aussi propriétaires du restaurant de M. Wong, père, le Café d'Orient de Lévis.

Allez à l'un ou l'autre de ces deux restaurants signifie prendre un succulent repas dans une atmosphère agréable et paisible.

Un sushi-bar à Lévis

Le restaurant de Neufchâtel se veut un endroit pour une clientèle friande des menus de base « sélection », tandis que celui de Lévis, tout en servant ces menus, apporte un « plus » avec son tout nouveau sushi-bar où, durant tout le mois de février, vous pourrez déguster



sushi et sashimi à partir de 1 \$ le morceau, ce du mercredi soir au samedi soir. Vous avez là plus de 40 choix de sushi, sashimi et maki. Et n'ayez crainte : la qualité est au rendez-vous. Les trois « sushi-chefs » ont un minimum de cinq ans d'expérience dans ce genre de cuisine et ils veillent constamment à la fraîcheur et à la qualité des sushi.

Forfait avec L'Anglicane

Vous allez assister à un spectacle à L'Anglicane? Assurez-vous donc d'une excellente soirée en achetant un forfait comprenant le spectacle de L'Anglicane et un souper au Café d'Orient. Durant l'été vous profiterez, en plus, d'une terrasse qui incite à la dolce vita. Elle attire beaucoup et les habitués et les touristes.

Le service discret et courtois qu'on retrouve aux deux restaurants, de même que la multitude de mets qu'on peut y déguster, ont vite fait

de fournir une réputation enviable aux Café d'Orient. Aux deux endroits, vous avez des menus pour tous les goûts et tous les budgets.

Apportez votre vin

Bien sûr les fruits de mer sont les mets que la clientèle apprécie de façon particulière, mais les brochettes sont aussi populaires. Qui plus est, aux deux restaurants vous pouvez apporter votre vin, une formule que les Québécois apprécient hautement. Un service de traiteur pour tous genres de réception est offert par les deux restaurants.

À Lévis, Wayne Wong et son partenaire songent à faire, une fois par semaine, un souper musical, histoire de faire plaisir à sa clientèle.

Ce n'est pas fini

S'il n'en tient qu'aux Wong, le concept Café d'Orient prendra de l'ampleur. On pense à une chaîne de Café d'Orient qui couvrirait le territoire québécois. Des restaurants qui se distingueraient dans la variété.



Enfin à Lévis...

Sushi Bar

SPÉCIAL FÉVRIER

Plus de 20 choix
sushi et sashimi

à partir de **1\$**

Spécial St-Talentin

MENU GASTRONOMIQUE

Soirée animée

Apportez votre vin

HEURES D'OUVERTURE:

Semaine de 11h à 14h
Soir dès 17h
Sam. et dim. dès 17h



Réservez dès maintenant:

833-6769

78, côte du Passage, Lévis

La cuisine de l'amour

Des aliments aphrodisiaques pour la Saint-Valentin

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ La Saint-Valentin avec son cortège de Cupidon joufflus comme une paire de fesses est devenue tout à la fois la fête de l'amour et du plaisir de manger et de boire.

Il existe une cuisine de l'amour. Il existe aussi une littérature pour parler du même sujet éternel. Tant qu'il y aura des hommes et des femmes...

Robert Henry vient de publier, dans la collection Le français tel qu'on le parle, un livre délicieux intitulé *Ces mots qui font l'amour*. C'est la suite naturelle de *Petites histoires savoureuses des mots que l'on mange* du même auteur, dans la même collection.

De A à Z, en quelque 150 mots, l'auteur propose tout à la fois un dictionnaire insolite, une chronique humoristique et une histoire de l'amour à travers les âges. Son livre donne faim et soif. D'aimer. Encore et toujours. Avec le sourire aux lèvres.

Comme disait la Sulamite dans le Cantique des cantiques: «Comme un pommier... Tel est mon chéri... À son ombre, selon mon désir, je m'assieds; et son fruit est doux à ma bouche».

Au sujet du mot aphrodisiaques, qu'il met au pluriel, Robert Henry en a long

à dire. Il faut dire que la déesse de l'amour est triple comme la Sainte Trinité. Il y a Aphrodite Uranie qui symbolise l'amour idéal, Aphrodite Génitrice qui représente la recherche du partenaire idéal, et, enfin, Aphrodite Porné, la protectrice des prostituées.

La déesse de l'amour avait donc tout ce qu'il faut pour donner son nom aux onguents, pilules, philtres, breuvages et aliments dits «aphrodisiaques».

Selon les civilisations et les époques on a prêté à peu près tous les légumes et les fruits des vertus stimulant la concupiscence.

L'Angleterre élisabéthaine plaçait très haut la carotte et la prune à cet égard. On faisait grande consommation de prunes dans les bordels anglais, dit-on.

Les dattes, la confiture de coing, la pomme de terre et l'éryngie, un genre de chardon constituant la racine du pancaut jouissaient de la même réputation enviable. Le céleri a toujours eu bonne presse chez les agités de la branche. On disait jadis: «Si l'homme savait l'effet du céleri, il en remplirait son jardin».

La reine de Hongrie plaçait tous ses espoirs dans le romarin. Cette herbe l'aurait rajeuni au point, dit la petite histoire, que la vieille reine aurait été demandée en mariage par le jeune roi de Pologne.

La sarrigette est un stimulant, tous les botanistes en conviennent. Certains étymologistes ont attribué faussement

son nom latin *satura* aux satyres, ces demi-dieux déguisés en boucs lubriques.

Au XVII^e siècle, la forme des légumes suffisaient à en faire de puissants aphrodisiaques. La phallique asperge et l'évêque artichaut avaient la cote chez les amoureux. On interdisait aux jeunes filles d'en manger. Ne dit-on pas «avoir un cœur d'artichaut» pour désigner une personne volage.

Pour le cheik Nefzaoui, rien n'égalait l'oignon. Il écrit dans son *Jardin parfumé*, publié en 1886: «Trente jours d'affilée, parce qu'il avait mangé des oignons, le membre d'Abou el Keiloukh est resté dressé».

Depuis Cansanova, on a beaucoup étudié les propriétés de l'huître. Le célèbre amant vénitien en consommait 50 par jour, écrit-il dans ses *Mémoires*. Il affirmait devoir sa virilité légendaire à la chair de ce mollusque bivalve. On lui prête plusieurs milliers de maîtresses.

L'huître, en effet, contient tous les éléments qui font la puissance sexuelle. Elle est une source importante de protéines nécessaires à la spermatogénèse, soit la formation des cellules reproductrices mâles. Elle est gorgée d'iode, un moteur de la glande thyroïde qui elle-même entraîne la libido. Elle contient en abondance du zinc, un oligoélément indispensable à l'érection de même qu'à l'orgasme féminin. Enfin, elle fournit des stéroïdes qu'on apparente



aux hormones sexuelles. Le vin a toujours été associé à l'extase amoureuse. Robert Henry recommande, avec raison, de boire du chablis avec les huîtres. D'abord parce que les goûts se marient admirablement. Et surtout parce que ce bourgogne sublime vient de vignes plantées dans un sol constitué de coquilles d'huîtres déposées là il y a des millions d'années.

Le livre de Robert Henry se vend le prix d'un honnête chablis: 19,95\$.

Désir, délices, douceur et saveurs, la Saint-Valentin enflamme les cœurs.

Les mots pour le dire, de Confucius à Oscar Wilde

L'amour a été et demeure le sujet qui a le plus inspiré les écrivains, qu'ils soient poètes, romanciers, dramaturges ou philosophes.

On ne prête qu'aux riches. Confucius est le champion à ce chapitre. On lui attribue une foulditude de dictons, maximes, proverbes, aphorismes et autres apophtegmes.

— «Plus une fille a de beaux yeux, plus l'homme est aveugle.»

— «Quand la femme porte la culotte, le mari se cache derrière les jupes d'une autre.»

— «Le siège des émotions est souvent un divan.»

— «La vieille fille compte sur ses doigts; la jeune fille compte sur ses jambes.»

— «Le meilleur atout d'une femme, c'est l'imagination de l'homme.»

— «Certains hommes ont un cœur d'or... jaune et dur.»

— «C'est drôle, c'est toujours une fille de rêve qui empêche l'homme de dormir.»

D'autres écrivains ont trempé leur plume dans le même moule. Les citations sont tirées du livre *Ces mots qui font l'amour* de Robert Henry.

— «Les femmes ont autant de façons d'aimer que d'amants, de sorte que chacun peut croire qu'il est le premier.» (Alfred Camus).

— «Il y a des gens qui coucheraient volontiers avec la femme de leur ami, mais qui refuseraient avec dégoût de fumer dans sa pipe.» (Courteline).

— «Le mariage, depuis le moment où il est conclu et scellé, est une chose à faire et non une chose faite.» (Alain).

— «Il est tout de même étrange que

le mot affection signifie aussi bien attachement, amitié et tendresse que maladie grave, aiguë ou chronique.» (Pierre Dac).

— «Il y a deux sortes de mariage, le mariage blanc et le mariage multicolore. Ce dernier est ainsi appelé parce que chacun des deux conjoints en voit de toutes les couleurs.» (Courteline).

— «La duchesse de la Ferté avait une fille qui avait un peu «rôti le balai» et qui commençait à monter en graine...» (Saint-Simon).

— «Il y a des millions de raisons pour que les femmes s'habillent comme elles le font et toutes ces raisons sont des hommes.» (Sacha Guitry).

— «Quand un homme et une femme sont mariés, ils ne font plus qu'un. La

première difficulté est de décider lequel...» (George Bernard Shaw).

— «Le mariage est une si belle chose qu'il faut y penser toute sa vie.» (Talleyrand).

— «Deux personnes mariées peuvent fort bien s'aimer... à condition de ne pas être mariées ensemble.» (Sacha Guitry).

— «Si l'amour est une chanson de charme, il sait être aussi une chanson de gestes.» (Pierre Dac).

— «Si vous voulez plaire aux femmes, dites-leur ce que vous ne voudriez pas qu'on dit à la vôtre.» (Jules Renard).

— «Je puis résister à tout, sauf à la tentation. Et la seule façon de s'en délivrer, c'est d'y céder.» (Oscar Wilde).

— «Dépêchons-nous de succomber à la tentation avant qu'elle ne s'éloigne.» (Épicure). L.-G.L.



Le chocolat dans tous ses états

LOUIS-GUY LEMIEUX
LGLemieux@lesoleil.com

■ «Trop, c'est juste assez pour moi», disait le poète Jean Cocteau en parlant du chocolat et de tout le reste.

On dit de Christian Constant, qui cite Cocteau, qu'il est le chocolatier français le plus doué et le plus encyclopédique de sa génération. Il a publié, il y a deux ans, aux éditions Ramsay, un livre brillant sur le sujet intitulé *Du chocolat discours curieux*.

Ce «Prince au royaume de la fée Cabosse» croit que de toutes les denrées rares, étonnantes ou précieuses (vanille, tomates, maïs, fraises, ara-

chides, piments, etc.) venues du Nouveau Monde, c'est bien le chocolat (avec le tabac) le trésor le plus durable.

Pendant qu'au XVII^e siècle, en Europe, l'Église s'inquiète de l'étrange plaisir que procure le chocolat, le docteur René Moreau apprend au monde civilisé ébahi que les femmes créoles le mangent mais s'en servent aussi pour assouplir leur peau déjà si

douces et s'en mettent même sur les lèvres.

Brillat-Savarin aurait dit: «Heureux chocolat qui après avoir parcouru le monde sur la bouche des femmes meurt dans un baiser savoureux et fondant».

On dit du chocolat qu'il guérit les chagrins d'amour, après, souvent, l'avoir provoqué.

Balzac, un gros mangeur de chocolat et un gros mangeur tout court, écrivait au sujet de la gourmandise que c'était «le péché le plus vertueux».

Au milieu du XVI^e siècle, en Amérique latine, les fèves du cacao servent de

Suite en 19

Le savoir-vivre du CHOCOLAT

Blondine Vié Marçalé



Préface de Santa Byki
Photographies de Jean-Pierre Lussan

Minerva

Un livre sur toutes les tentations du chocolat.



Manoir Montmorency
RESTAURANT • RÉCEPTIONS • RÉUNIONS

Laissez-vous transporter par le charme et le romantisme du Manoir Montmorency



Souper et soirée de la Saint-Valentin

Dégustez notre repas gastronomique sept services ou notre table d'hôte quatre services

Dansez et soupez dans la même soirée sur le rythme d'un orchestre de Jazz

Réservez tôt pour une merveilleuse soirée
mercredi 14 • jeudi 15 • et samedi 17 février

Renseignements (418) 663-3330
www.chutemontmorency.qc.ca



www.sepaq.com

Les suggestions de Cupidon



HIPPODROME DE QUÉBEC

tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

Menu Saint-Valentin

Nous fêtons la Saint-Valentin à l'Hippodrome de Québec

Offert du 14 au 18 février inclusivement au Club House Le Cavallo ainsi qu'au restaurant Le Paddock

Fondant de foie de cailles au Porto et sa relish de betteraves
Carpaccio de boeuf à la Toscane
Filo d'escargots aux épinards et fondue de tomates aromatisées

Fumante de nos soupieres
ou
Verdurette du marché

Cheveux d'ange à la Putanesca
Suprême de volaille en croûte aux pousses forestières
Escalope de saumon au parfum du fumeur et sa ballotine de concombres
Châteaubriand bouquetière sauce marchand de vin

Surprise du chef
Thé, café ou tisane

57,95\$ (pour 2 personnes)
Incluant une bouteille de vin sélectionnée



SPECTACLES DE COURSES
En piste à Québec
dimanche 18h30 et jeudi 19h
Interpistes
sur écrans géants, par satellite tous les jours dès 13h

SALON LOTERIE VIDÉO
Le plus grand choix à Québec avec 100 appareils

OUVERT 7 JOURS SUR 7
9h à 3h a.m.



EN PRIME
2,00\$ en argent de pari pour tenter votre chance ainsi que le programme de courses valeur : 4\$

Réservations: 525-8268

UN APHRODISIAQUE

Histoires stimulantes

Suite de la 18

monnaie d'échange. Elles sont aussi précieuses que l'or. L'explorateur Gonzalo Fernandez de Ovieda y Valdés précise que « grâce à elles (les fèves de cacao) les Indiens peuvent acheter toutes choses. Avec dix, ils peuvent obtenir un lapin, avec cent, un esclave et, comme il y a dans ces contrées des femmes qui vendent leur corps, celui qui veut en faire un usage libidineux leur donne pour une passe huit ou dix amandes (fèves de cacao), selon ce qu'ils ont arrêté ».

**Casanova
consommait
beaucoup
de
stimulants**

Les vertus aphrodisiaques et les propriétés érotiques du chocolat ont été chantées sur tous les tons au cours de l'histoire.

L'empereur Montezuma se faisait apporter au cours de ses repas des tasses d'or très fin, contenant une boisson fabriquée avec du cacao. L'empereur préparait ainsi ses nuits d'amour avec ses jeunes partenaires vierges.

Le médecin de Charles II, Henry Stubbes, a publié les recettes des boissons au chocolat qu'il servait au roi anglais. Son livre contient un long tableau des effets stimulants de ces boissons sur la sexualité du monarque. C'est à partir de ce moment que le cacao devint populaire à Londres.

En 1702, Louis Lémery dans son *Traité des aliments* écrit au sujet du chocolat : « Ses propriétés stimulantes sont propres à exciter les ardeurs de Vénus ».

Louis XV reprochait à M^{me} de Pompadour d'être « froide comme une macreuse ». Pour se chauffer les sens, elle se nourrissait de soupes de truffes et de céleri, avec, en complément, du chocolat additionné d'ambre.

M^{me} du Barry avait des amants à la pelle. On dit qu'elle avait l'habitude de les mettre en train en leur servant du chocolat chaud.

Casanova faisait une grande consommation de stimulants. Le chocolat était son favori.

Le marquis de Sade souffrait d'obésité à la fin de sa vie. On prétend que son infirmité lui venait d'une consommation excessive de chocolat. Enfermé une grande partie de sa vie à la Bastille et à la prison de Vincennes, il demandait à son épouse fidèle de le fournir largement en chocolat de toutes sortes, dont des suppositoires de beurre de cacao pour calmer ses hémorroïdes.

UNE ORGIE MONSTRE

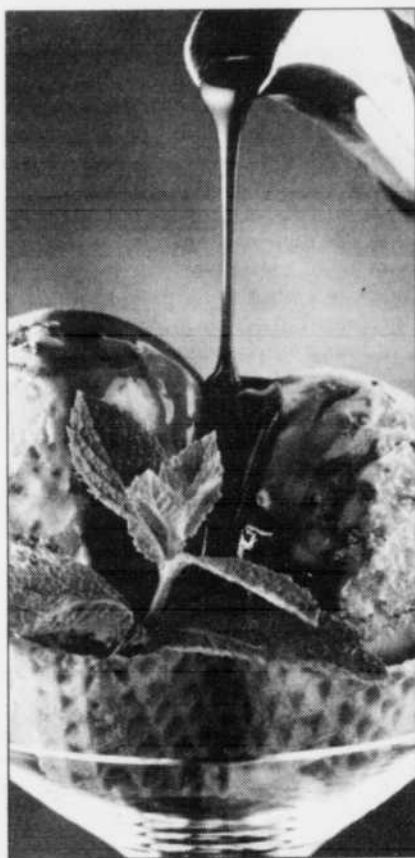
Le Divin Marquis, toujours lui, ne faisait pas que décrire avec une plume incomparable des orgies multiples, il en organisait lui-même.

Un beau soir, il organise un bal et fait servir à ses invités, à leur insu, des pastilles de chocolat fourrées de poudre de cantharide (un puissant aphrodisiaque médical).

Ce qui devait arriver arriva. Le bal tourna en orgie monstre.

Et Sade ne trouva rien de mieux à faire que d'abuser de sa belle-sœur. Il dû s'enfuir avec cette dernière pour éviter le courroux de sa belle-famille.

Le livre de Christian Constant publie quelques recettes de desserts au chocolat originales en finale. Mais pour le vrai livre de recettes, il faut aller voir du côté de Blandine Vié Marcadé qui a publié chez Minerva, en 1999, *Le savoir-vivre du chocolat*, une somme sur ce délicieux sujet et un livre de luxe dont les seules photos feraient saliver une assiette de service et ressusciter tous les résidents permanents du cimetière du Père-Lachaise.



TIRÉ DU LIVRE LE SAVOIR-VIVRE DU CHOCOLAT

Coulis de chocolat

**Des recettes de boissons
au chocolat servies au
roi Charles II**

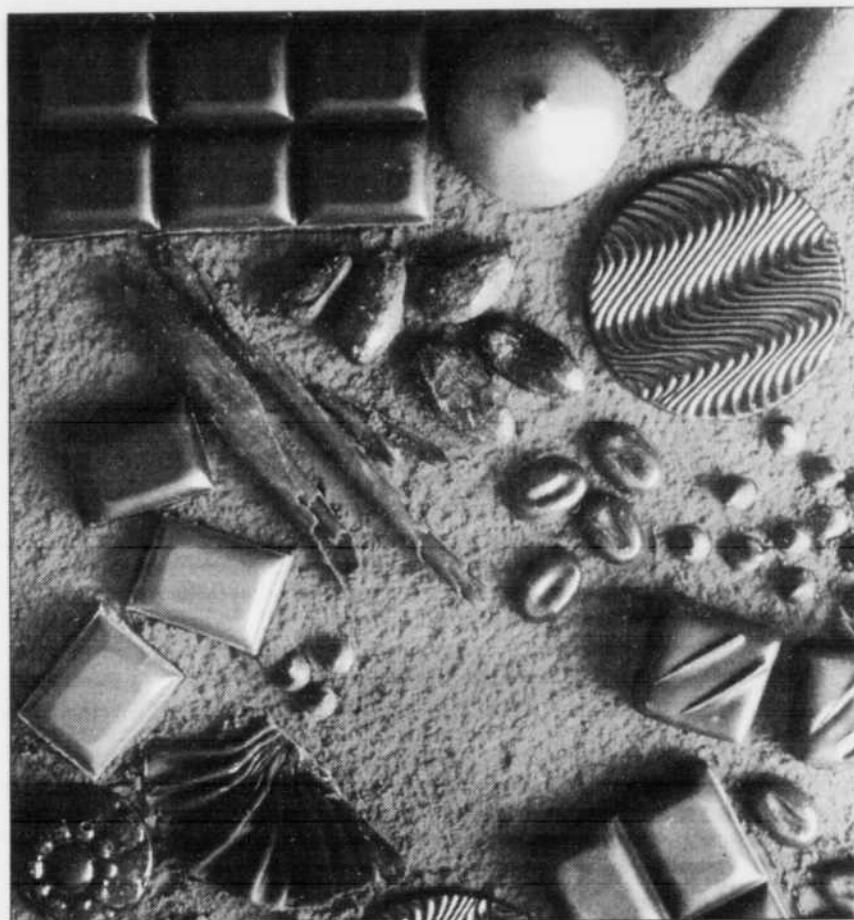
À la St-Valentin
Souper romantique
du mercredi 14 au
samedi 17 février

Souper des amoureux
Table d'hôte
à partir de
18,95\$

Resto
La Fougasse
pâtes & pizzas

1648, chemin Saint-Louis
Sillery (Québec) Tél.: (418) 682-6585

1510013



TIRÉ DU LIVRE LE SAVOIR-VIVRE DU CHOCOLAT

Chocolat noir ou au lait, peu importe, le chocolat aime la tradition.

Table d'hôte St-Valentin

Baluchon aux trois fromages
Mesclun et ses perles de Matane

Potage du moment

Accord de pâtes 16^{95\$}
Suprême de volaille au porto et amandes grillées 17^{95\$}
Rosettes de saumon au miel et poivre vert 18^{95\$}
Entrecôte grillée au fondant d'Oka 19^{95\$}

Fondue chinoise (2 pers.) 29^{95\$}
Forfait vin 52^{95\$}
Mignon de boeuf bouquetière (2 pers.) 39^{95\$}
Forfait vin 62^{95\$}
Assiette du pêcheur (2 pers.) 45^{95\$}
Forfait vin 66^{95\$}

Brochette de fruits frais chocolatés
Café, thé ou tisane

***59^{95\$} Forfait Buistro
incluant une bouteille de vin sélectionné

Renoir Muscadet, France
Laroche Chardonnay, France
Jackson Triggs, Canada
Laroche Pinot Noir, France

Réservez tôt
Joyeuse St-Valentin

BUISTRO
RESTAURANT • BAR

3440, ch. des Quatre-Bourgeois
• Carrefour La Pérode, Sainte-Foy (Québec)

Réervations 659-1322

AUBERGE
LOUIS HÉBERT

CUISINE FINES HERBES ET AROMATES

St-Valentin

table d'hôte 5 services
du 11 au 14 février

Ravioli de ris de veau aux morilles,
velouté de volaille au cresson
et tomate fraîche

ou
Timbale de fromage frais au
pamplemousse rose et saumon fumé

Crème d'oignons caramélisés
aux pommes et curry

Feuilleté de moules, pétoncles et
palourdes aux petits légumes au safran

ou
Trilogie de filet de veau aux pleurotes
et porto, rognons sautés à la moutarde
et ris de veau à l'orange

ou
Suprême de pintade rôti
laqué à l'érable et aux épices,
poêlée de légumes multicolores

Profiteroles aux trois chocolats,
crème anglaise au thé vert à la menthe

Café / Thé
28,50 \$

418 / 525 7812 668, Grande-Allée Est, Québec

VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT
www.louishebert.com

La fine cuisine de Marie-Chantal Lepage

■ La Saint-Valentin se fête beaucoup au Québec, constate le chef Marie-Chantal Lepage, du Manoir Montmorency. Les restaurants sont débordés. La plupart des réservations consistent en des tables pour deux. Ce chef au féminin a été formé par le grand Serge Bruyère. Elle dit, enthousiaste: « Nous l'avons enfin notre fine cuisine québécoise. Je me promène partout dans le monde pour présenter nos produits québécois et pour montrer comment nous les cuisinons ». Elle a choisi de créer pour la Saint-Valentin un étagé de saumon fumé, parce que c'est un produit local et que la recette est simple. Quant au moelleux de chocolat noir, elle dit: « J'adore le chocolat et le fait qu'il soit aphrodisiaque le rend incontournable ».

Moelleux de chocolat noir aux fruits confits à la liqueur d'orange

Donne 4 portions
Préparation: 30 à 40 minutes

INGRÉDIENTS

□ 2/3 t. (150 g) chocolat noir amer

- 1 t. (250 g) sucre
- 1/2 t. (125 g) fruits confits
- 1/2 t. (125 g) cacao non sucré
- 2 t. (500 ml) crème 35 %
- 1 t. (250 ml) beurre ramolli

- 4 c. à soupe (60 ml) liqueur d'orange
- 6 jaunes d'œufs

PRÉPARATION

— Faire fondre le chocolat au bain-marie. Pendant ce temps, faire blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet, battre énergiquement 2 à 3 minutes. Incorporez à la spatule au chocolat fondu.

— Faire macérer les fruits confits dans la liqueur d'orange. — Dans un autre bol, mélangez le beurre ramolli avec le cacao. Ajoutez ensuite cette préparation avec le mélange de chocolat fondu et les fruits macérés. Fouettez la crème avec le sucre et incorporez avec le mélange de chocolat. Ver-

sez la préparation dans un moule que vous aurez préalablement mis du papier sulfurisé (papier non ciré blanc) pour vous aider au démoulage.

— Laissez reposer au réfrigérateur quatre heures.

— Une fois la mousseline dé-moulée, coupez des tranches à l'aide d'un couteau chaud et servir avec un coulis de mangue.



LE SOLEIL, PASCAL RATTÉ

Un autre délice du chef

Étagé de saumon fumé et chèvre doux citronné à la crèmeuse de liqueur La part des anges

Donne 4 portions
Préparation: 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 10 oz (280 g) saumon fumé
- 7 oz (225 g) chèvre des neiges
- 1 oz (30 g) de ciboulette ciselée
- 1 oz (30 g) pignons de pin grillés
- 2 c. à thé (10 ml) vinaigre de cidre
- 1/3 feuille d'algue noire
- zeste de 1 citron
- poudre de cinq poivres
- sel

- La crèmeuse de liqueur La part des anges
- 2/3 t. (150 ml) liqueur La part des anges
 - 3/4 t. (200 ml) crème 35 %
 - 2 1/2 oz (70 g) beurre frais salé coupé en dés
 - poivre blanc

PRÉPARATION

— Faire ramollir à température de la pièce le

fromage de chèvre. Une fois ramolli, mélangez au fromage la ciboulette ciselée, les pignons de pin, les zestes de citron, le vinaigre de cidre et assaisonnez avec la poudre de cinq poivres et le sel.

— Dans un emporte-pièce, commencez le montage avec une couche de saumon fumé, le fromage assaisonné et une couche de feuille d'algue. Répétez cette opération trois fois en finissant avec une couche de saumon fumé. Laissez reposer au réfrigérateur deux heures.

— Pendant ce temps mettre la liqueur à chauffer pour la sauce mais sans faire réduire. Incorporez la crème 35 % et amenez à ébullition. À l'aide d'un fouet, mélangez le beurre froid coupé en dés à la crème sans cesser de fouetter. Assaisonnez. Laissez réduire 3 à 4 minutes.

— Quand tout est prêt démoulez l'étagé de l'emporte-pièce et versez un cordon de la sauce refroidie et garnir de jeunes pousses.

Note: Si vous n'avez pas d'emporte-pièce, vous pouvez prendre une conserve d'escargot dont vous enlevez les extrémités (attention de ne pas vous couper) et c'est le bon format pour commencer votre montage.



LE SOLEIL, PASCAL RATTÉ

AU CAFE Suisse

Espaces intimes pour toute la soirée
L'ambiance recherchée par les amoureux
Surprises de CUPIDON LE CHOCOLATIER

Table d'hôte pour amoureux **69\$**

incluant une bouteille de vin sélection
Plusieurs choix de tables d'hôte

Piano, chansons douces au salon piano et mezzanine

St-Ferréol 826-2184
Vieux-Québec 694-1320

La Ripaille

SAINT-VALENTIN
Feuilleté d'escargots et moules à la provençale
Fondant de foie de volaille forestière
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de bœuf
Médallions de veau pizzaiola
Ris de veau aux crevettes et coriandre
Saumon frais au blanc de poireaux
Entrecôte dijonnaise
Filet mignon rossini
Magret de canard aux poires et citron vert
Carré d'agneau aux fines herbes
Cassolette de crevettes et pétoncles aux pistils de safran
Suprême de faisán aux cerises
Desserts au choix - Café ou thé

SPÉCIAL HIVER
une chambre (1 nuit) pour deux et une table d'hôte pour deux 115\$

PROMOTION SPECIALE
49\$ pour 2 personnes

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

RÉSERVEZ DÈS 15 H LE SAMEDI, FERMÉ LE DIMANCHE

Des restos romantiques

Menu St-Valentin 39\$

Carpaccio de canard
Salade de gésiers confits et ris de veau
Gratiné de saumon aux épinards et champignons
Feuilleté d'asperges au fromage de chèvre
Consommé de gibiers et sa garniture
Arrivage du jour grillé fumet rouge et endives braisées
Crevettes et pétoncles aux fruits de la passion
Blanc de volaille farci aux escargots sauce estragon
Mignon de porc au citron vert et lait de coco
Filet de bœuf en chevreuil sauce poivrade framboisée
Dessert du maître pâtissier
Café ou thé

Service valet gratuit

AUBERGE DU TRÉSOR
20, Sainte-Anne, Vieux-Québec
694-1876 ou 1 800 566-1876

SAINT-VALENTIN

Forfait des amoureux

Menu spécial jusqu'au 28 février

75\$ pour deux

incluant une bouteille de vin d'importation privée
Poggerissi rouge ou blanc

* Salons privés
* Salle non-fumeurs

Café de la Paix

Service de valet de stationnement
44, rue Des Jardins, Québec
692-1430
Télécopieur: 692-3949

D'ORSAY
RESTAURANT • PUB

La table de St-Valentin

Du 11 au 14 février 2001

La vie en rose
Mousse aux 2 saumons sur lit d'épinard et sauce aux câpres

Le filtre d'amour
Potage crécy aux poires

Entre les 2... mon coeur balance
Déroulé de poulet en robe d'épices et sa petite compote de légumes, sauce cressonnaire ou
Côte de porc farcie aux champignons, sauce marjolaine

Le péché mignon de Cupidon
Gratin de fruits
21\$

65, rue De Buade, Québec • 694-1582

La Caravelle

Saint-Valentin

Table d'hôte 6 services

à partir de **29\$**

Voiturier gratuit
Salons privés avec foyer

Réservation: 694-9022

68 1/2, rue Saint-Louis, Québec

Le Vendôme

SAINT-VALENTIN
DEUX PERSONNES

Moules à la niçoise
Pâté de foie maison aux amandes grillées
Fondue aux épinards
Potage du jour ou consommé
Coq au vin de Bourgogne
Escalope de veau Argenteuil
Filet de saumon au vinaigre de framboise
Entrecôte sur grill sauce poivre vert

Table à desserts et café ou thé

50\$ pour 2 personnes
avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec
Rés.: 692-0557

La passion du bon goût...

Une éternelle histoire d'amour avec le plus attachant des restaurants.

Menu de St-Valentin le mercredi 14 février

Service de voiturier gratuit

CAFÉ D'EUROPE

27, rue Sainte-Angèle, Québec
692-3835

Du 11 au 14 février

La Saint-Valentin à la MAISON
SERGE BRUYERE

La Grande Table
forfait passion
8 services 75\$

Bistrot chez Livernois

Table d'hôte
4 services 45\$

1200, rue Saint-Jean
694-0618
valet de stationnement

PARIS BREST

TABLE D'HÔTE
Jusqu'au 17 février

Terrine de canard au foie gras et pistaches
chutney de canebègues
Carpaccio de thon au citron vert et mangues,
salade de poivrons grillés
Noix de pétoncles à la nage parfumées au gingembre
Penne à la ricotta, épinards et tomates fraîches
Crème forestière aux gésiers de canards confits
Consommé de bœuf aux petits légumes
Linguine aux champignons et fleur d'ail au basilic
Magret de canard rôti au miel et suc d'ananas aux épices, chou rouge confit aux figues
Escalope de saumon: à la vapeur d'algues, crème d'oseille au poivre rose
Filet de bœuf poêlé au wasabi et shitake
Langoustines sautées au beurre d'oranges sanguines et estragon
Les délices de notre maître pâtissier
Sorbet frais maison
Café, thé

Menu santé suggéré

529-2243

LE PARIS-BREST • 590, GRANDE-ALLÉE EST
VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT



Pierre Champagne

PChampagne@lesoleil.com

Le Château Frontenac à vendre

Le Château Frontenac est à vendre. Le prix? Huit millions\$ US. Une aubaine. Mais attention, il s'agit du Château Frontenac de Mar des Plata en Argentine. Un hôtel magnifique de 280 chambres. Une splendeur architecturale. Un monument historique. La nouvelle nous est arrivée par le délégué du Québec à Buenos Aires, Denis L'Anglais. L'histoire paraissait dans le quotidien *La Nación*. «J'ai pensé, écrit M. L'Anglais, que ce fait divers pourrait intéresser certains financiers québécois. C'est l'hôtel le plus prestigieux de la zone de villégiature la plus fréquentée d'Argentine.» Tél: 54-11-4371-6003 ou 54-11-4371-6007.

Péché Vénien

Marie-Christine Gagnon, chef de l'ex-Marie-Bouffe, nous apprend que son *chum* Égide travaille maintenant comme gérant au restaurant Le Péché Vénien, sur la rue Saint-Paul, et elle nous demande d'informer les amateurs de choucroute que le chef du Péché Vénien s'est inspiré de sa recette à elle, Marie-Christine, pour la faire goûter à ses clients après les Fêtes. Qu'on se le dise...

Les Café Suisse

Le propriétaire du Café Suisse du Vieux-Québec et du Café Suisse du Mont-Sainte-Anne, Jean-Yves Lapointe, annonce que Jean-Marie Québatte, Suisse d'origine, est le nouveau chef exécutif de ses deux restaurants. Les fondues demeureront certainement au menu mais de belles surprises culinaires helvétiques seront bientôt disponibles dans les deux établissements.

Château Bonne Entente

Le restaurant Le Pailleur du Château Bonne Entente propose son nouveau menu «Le goût de la Californie... les produits québécois aux saveurs de l'Ouest», présenté par la Maison Ernest et Julio Gallo.

La Gamelle

Le restaurateur Georges Fadous a déménagé sa Gamelle de la route de l'Église au 3188, chemin Sainte-Foy, en face du centre d'affaires de la Colline. Ce local était autrefois occupé par la boucherie Fabien Gagné. Dégustation de couscous et de mezzé tous les jours. Spécialités libanaises.

Vin & Opéra

La soprano Agathe Martel, la mezzo-soprano Renée Lapointe et le pianiste Charles Dumas seront les artistes invités à la prochaine Soirée Prestige Vin et Opéra qui se tiendra le 1^{er} mars au Château Frontenac, au profit de l'Opéra de Québec. Coût: 175\$ par personne. Info: 529-0688.

Inter-continental

Pour bien célébrer le festival «Montréal en lumière 2001» qui se tiendra du 9 au 25 février à Montréal, l'hôtel Inter-Continental a invité le chef du restaurant Gill à Rouen (deux étoiles Michelin), Gilles Tournadre, qui proposera des menus originaux au restaurant principal de l'hôtel. Par la suite, Alain Bélanger, sommelier québécois primé, animera des dégustations de vins et de portos accompagnés de produits du terroir québécois.

La Crêperie de Sophie

Jean-Guy Gagnon le propriétaire du restaurant La Crêperie de Sophie, dans le Vieux-Port de Québec est un peu spécial. Il est serveur quand il le faut; il est plongeur à l'occasion, il est commis débarrasseur ou «moppologiste» si les circonstances le commandent, etc. Ce qu'il faut cependant savoir, c'est que Jean-Guy Gagnon est un ingénieur industriel qui a terminé son cours à l'École polytechnique de Montréal

et que, juste avant d'ouvrir sa crêperie, il était le directeur général d'une importante compagnie de réfrigération sino-américaine, à Pékin, de 1995 à 1998. L'entreprise qu'il dirigeait, Snow Flake, était au diapason de ce pays immense; 1500 employés et 100 millions\$ de chiffre d'affaires. Jean-Guy Gagnon a 54 ans aujourd'hui. Avant de s'envoler pour Pékin, il était le directeur général de la compagnie Inglis à Montmagny. C'est là qu'il a rencontré sa nouvelle conjointe, Josée. Bachelière en administration et détentrice d'une maîtrise en gestion internationale, elle devait le suivre à Pékin, ... et ouvrir un premier bureau commercial du Québec en Chine, à Pékin. Ensuite, ils se sont ennuyés de Québec... et ils ont ouvert La Crêperie de Sophie.



ARCHIVES LE SOLEIL

Un resto sympathique.

POUR RÉSERVATIONS 6 2 7 - 7 7 6 6

LE PRÉBEN

STEAK • FRUITS DE MER • AMBIANCE

Le 14 février,
à la Saint-Valentin,
il y a notre fameux
Châteaubriand!

39,95\$ pour 2 personnes

LES ENTRÉES AU CHOIX

- Fondue en couple et salsa
- Duo des coeurs balsamique
- Feuilleté des sous-bois
- Saumon et pétoncles marinés en porte-feuilles
- Consommé des coeurs de légumes

LES COMBINÉS DU CHEF

- Suprême de poulet aux canneberges et langoustines 25,95\$
- Médaille de saumon et moules marinières 26,95\$
- Filet mignon et pétoncles panés 27,95\$
- Brochette de filet mignon et langouste grillée 27,95\$
- Côte de boeuf au jus (8 oz) et crevettes au gratin 28,95\$
- Tendre douceur à la liqueur d'orange
- Thé, café, lait

670, RUE BOUVIER, QUÉBEC CARREFOUR DE LA CAPITALE SORTIE PIERRE-BERTRAND NORD

ABONNEN-VOUS

LE SOLEIL
686-3344
1 866 686-3344

AU GOÛT DU JOUR

Festival de la gastronomie



ARCHIVES LE SOLEIL

La Coupe des nations, version 1999.

■ Le Festival de la gastronomie de Québec — Coupe des nations 2001 — se tiendra au Centre de foires d'ExpoCité du 23 au 25 mars sous le thème *À Québec, cette année, l'été arrive en mars*. Organisé par la Corporation des restaurateurs de Québec, en collaboration avec la SAQ et de nombreux commanditaires, le festival change ses habitudes, cette année, pour être présenté au printemps plutôt qu'à l'automne. On attend 150 exposants qui présenteront leurs produits originaux (cidre, vin, bière, recettes, produits du terroir, etc.). Le public pourra tirer sur l'été en ayant accès à des terrasses. La SAQ installera une petite succursale où il sera possible de déguster les boissons inscrites à la compétition. Quant à la Coupe des nations 2001, il s'agit d'une compétition entre des chefs venus de trois continents qui doivent exercer leur art à partir des produits régionaux. L.-G.L.

L'heure du lunch

■ L'heure du lunch rétrécit comme une peau de chagrin et dure maintenant 36 minutes en Angleterre et dans plusieurs pays d'Europe. C'est ce que révèle *The Food Channel's Online Trendwire* dans une étude sur l'histoire de l'expression « l'heure du lunch ». Pour sa part, la firme de recherches Datamonitor rapporte que 45% des travailleurs apportent leur repas du midi au travail au moins une fois par semaine, alors que 20,6% le font tous les jours. L.-G.L.

Faut-il laver les salades préemballées?

■ Les consommateurs doivent s'assurer que les salades vertes précoupées et préemballées qu'ils achètent dans les supermarchés portent la mention « lavées » et « prêtes à manger ». Un rapport publié dans le journal *Santé et nutrition* de l'Université Tufts, au Massachusetts, révélait qu'on avait trouvé des bactéries coliformes de type E.coli dans des salades préemballées et vendues dans des supermarchés. Les auteurs du rapport, pour éviter la panique, atténuent leurs propos et recommandent simplement aux consommateurs de s'assurer que les salades préemballées ont bel et bien été lavées. L.-G.L.

RESTOS

Coup de foudre!

RESTAURANT
Rosa

Joyeuse Saint-Valentin

Les moules au parfum de pesto

Le velouté blanc de neige

Les feuilles d'endives et cresson au vinaigre balsamique

Le saumoneau sur coulis framboisé aux cheveux d'ange ou

Le carré d'agneau aillé à l'arôme d'estragon

Le tiramisù à la liqueur de Frangelico

L'espresso, le cappuccino

29,95\$

1276, av. Maguire, Sillery
683-2444

JAZZ ET SAINT-VALENTIN
le 17 février

Menu spécial et jazz avec le trio Linda Racine

Réservez maintenant!
681-8008

Café La Petite Folie
1995, Jean-Talon Sud, Sainte-Foy

AZIMUT
restaurant
Cuisine internationale

Table d'hôte tour du monde
à partir de 15,95\$

Lundis sushis • Mardis thai
Salon privé • Ambiance feutrée

St-Valentin
mercredi 14 février
Soupez en tête à tête au son des plus belles chansons d'amour et laissez votre table d'hôte vous transporter jusqu'en Italie

Promotion du dimanche dès 17h
20% de rabais sur menu à la carte
Gratuit pour enfant de 12 ans et moins.

à 5 minutes de la rive nord

8084, rue du Sirocco, Charly
832-0218

DUO AMOUREUX

Forfait Santé 175\$
pour 2 personnes (taxes et services en sus)
Incluant :
• Bilan de santé
• Revitalisation sur matelas japonais
• Soins en balnéothérapie
• Massage détente
• Cocktail d'Aphrodite
• Cadeau Saiko
• Piscine, sauna, tourbillon
• Pressothérapie
Valable jusqu'au 28 février 2001.
Offrez-le en certificat-cadeau!

Menu Saint-Valentin 75\$
pour 2 personnes (taxes et services en sus)
Incluant :
• Un dîner 6 services
• Un apéritif
• Musiciens les vendredis et samedis
Valable du samedi 10 février au samedi 17 février 2001

LE MANOIR DU LAC DELAGE
HÔTELLERIE CHAMPÊTRE
CENTRE DE SANTÉ - CONGRÈS

(418) 848-2551
40, avenue du Lac, Lac Delage
WWW.LACDELAGE.COM

Fevrier
Mois des amoureux
TABLE D'HÔTE
5 services
43,95\$ pour 2 personnes avec 1/2 litre de vin

RESTAURANT
AUX GRAINS

973, rue Myrand, Sainte-Foy • 681-0188

Table d'hôte à la grecque
49,95\$ pour 2 pers

incluant: apéro, entrée, plat principal, baklava, café ou infusion
1 bouteille de vin grec sélectionné
Déjeuner tous les jours dès 8h et notre excellent souvlaki
8,95\$ à la carte

HARRY Restaurant che.
1010, 80^e Rue, Charlesbourg
(Place Bourg-Royal)
628-6187



Le kiwi entre dans la préparation de nombreux mets savoureux et nutritifs. En entrée, pour décorer les viandes, au dessert ou en coulis.

Intéressant, ce kiwi !

Il répond bien aux besoins des personnes âgées

■ (AP) — Peu calorique mais riche en vitamines et en minéraux, le kiwi présente un profil nutritionnel particulièrement intéressant. C'est un fruit à consommer régulièrement : il offre une « garantie » pour la couverture de nos besoins quotidiens, en particulier en vitamine C.

Un kiwi de 100 grammes apporte en effet 80mg de vitamine-C, 3 mg de vitamine E, 0,13 mg de vitamine B6, 37 microg de vitamine B9 (acide folique), 17 mg de magnésium et 2,5g de fibres.

Voici en six questions quelques détails sur le kiwi :

1) — Peut-on consommer des kiwis lorsque l'on suit un régime hypocalorique ?

Ce fruit n'apporte que 47 Kcal pour 100 g, ce qui représente un apport énergétique modéré. On peut donc l'intégrer sans problème dans les régimes à visée amincissante, ou pour stabiliser le poids. Par ailleurs, sa grande richesse en micronutriments variés contribue de façon très efficace à la couverture des besoins, qui restent identiques — voire légèrement augmentés — en période de régime.

2) — Est-il particulièrement allergisant ?

Comme tous les aliments, le kiwi peut provoquer chez certains individus prédisposés une réaction de type allergique. Mais chez nous, l'allergie au kiwi est assez rare, comparée à celles concernant d'autres aliments : œuf, arachide, crevette, blé, lait ou soja, en particulier.

3) — Le kiwi est-il acidifiant ?

Non, au contraire. Sa richesse naturelle en acides organiques, associée à la présence de minéraux (potassium, calcium, magnésium) fait du kiwi un aliment alcalinisant : il permet de lutter de façon naturelle contre l'acidité du sang. Cette dernière peut être le résultat d'une alimentation trop riche en céréales et en produits carnés (aliments acidifiants) ou de la production d'acide lactique, lors de l'activité sportive. On peut donc conseiller aux sportifs la consommation d'un ou deux kiwis pour favoriser la récupération.

4) — Ce fruit a-t-il un intérêt spécifique pour les personnes âgées ?

Très facile à manger grâce à sa texture tendre et juteuse, le kiwi répond bien aux besoins spécifiques des personnes âgées. Il est en effet largement pourvu en micronutriments — protec-



Tarte aux kiwis

teurs du système cardiovasculaire (vitamines C, E), en fibres qui évitent la constipation et en potassium, régulateur tensionnel. Enfin, léger en calories, il ne provoque aucune surcharge énergétique.

5) — Sa teneur en vitamine C est-elle stable ?

Oui, car sa peau épaisse protège parfaitement les micronutriments de l'oxygène de l'air. De plus, l'acidité naturelle du kiwi favorise la stabilité de l'acide ascorbique. On peut donc acheter ses fruits quelques jours à l'avance, en les laissant à température ambiante : ils finiront ainsi de mûrir, sans perdre les précieuses vitamines.

6) — Comment consommer le kiwi ?

Le plus simple est de le couper en deux et d'en extraire la chair à l'aide d'une petite cuillère. Il est également parfait pour égayer les salades de fruits frais ou les céréales du petit déjeuner (en rondelles ou en cubes).

Le kiwi s'adapte par ailleurs très facilement aux préparations salées : salades composées à base de poisson, de magret, de foie gras. Enfin, il décore les desserts, les viandes grillées ou les crudités, en apportant une touche de couleur... et de vitamines. De plus, épluché et coupé en rondelles, le kiwi peut être congelé.

CHAMPAGNE

Vers la viticulture raisonnée

EPERNAY, France (AFP) — L'appellation Champagne s'est résolument engagée dans la viticulture raisonnée, une démarche professionnelle destinée à sensibiliser chacun des 15 000 viticulteurs champenois à une meilleure préservation de l'environnement.

L'engagement à préserver « encore mieux le patrimoine que constituent le terroir, l'eau et l'air », selon le Comité interprofessionnel du vin de Champagne (CIVC), est l'aboutissement d'efforts de recherche et d'expérimentation menés depuis 15 ans. Il a été pris récemment à Epernay, lors d'une réunion organisée par le CIVC, rassemblant maisons de négoce et vigneronnes, pour les opérateurs du vignoble.

Pour Yves Bénard, coprésident du CIVC représentant le négoce, il s'agit pour l'appellation d'anticiper sur une évolution certaine, la Champagne étant la première au monde à engager collectivement le défi, et souhaitant être la première à le réaliser.

Chacun des 15 000 viticulteurs champenois va devoir prendre conscience de l'impact de chaque geste dans la culture de la vigne afin de se rapprocher le plus possible de la vertu écologique.

Pour cela, les services techniques du CIVC ont mis au point une sorte de cahier des charges énumérant recommandations et obligations.

Les opérateurs viticoles recevront également un questionnaire d'« auto-diagnostic des exploitations » qui leur permettra de situer leur place par rapport à un optimum écologique, afin de pouvoir y tendre grâce à un « guide pratique », également fourni.

Ces « bibles » de la viticulture raisonnée seront distribuées dans les jours qui viennent aux viticulteurs champenois.

Cette seule campagne d'information a coûté 250 000 \$. Il est difficile de chiffrer le coût de la préparation (15 ans de recherche) tout comme celui de l'accompagnement de la réalisation.

La viticulture raisonnée est « efficace, rentable et enregistable », elle « substitue le raisonnement à l'habitude », assure-t-on au CIVC. Elle demande aux viticulteurs une observation fine de leurs vignes, sur le terrain, pour limiter les actions au strict nécessaire dans une région très septentrionale et « plus soumise que d'autres aux aléas climatiques et donc aux attaques notamment des moisissures ».

Philippe Feneuil, coprésident du CIVC représentant les vigneronnes, a estimé que la Champagne était « déjà très raisonnable dans ses pratiques, tant dans le traitement des cultures que dans la gestion des effluents et des déchets, mais qu'il s'agissait de faire encore mieux ».

Le but des responsables champenois est de convaincre d'ici deux ans quelque 60% de vigneronnes, afin de « faire basculer rapidement toute l'appellation dans ces nouvelles pratiques de préservation de l'environnement ».



Désormais, le champagne sera produit dans un respect maximal de l'environnement.

Pour
les cœurs
en fête

St-Valentin



Offrez-vous le...

Laurier Raphaël

Du 9 au 17 février

À la carte de
19\$ à 40\$

Menu dégustation
à 79\$

- Foie gras • Caribou
- Équilibre et harmonie d'érable et de chocolat

Le resto des petites et
des grandes occasions!

117, rue Dalhousie, Vieux-Port
www.laurieraphael.com
Réservations 692-4555

MÔSS



Saint-Valentin

Salade César ou potage

Le steak frites du Môss
ou une de nos 14 variétés
de moules, frites belges
et mayonnaise maison
dessert et café

59\$ pour 2

incluant
une bouteille de vin

*Les moules à volonté 19\$/pers.
sont également disponibles à

255, rue St-Paul, Québec • 692-0233



Bayaldi de légumes grillés au chèvre,
croustillant de canard
en lasagne, étoilée de truite en
croûte de sésame ou
thon sushi en robe de poire
façon Carpaccio

5,00

Fois gras au torchon et gelée de Porto

8,00

Crème aux sucres de légumes,
petite salade panachée
ou granité de citron jaune et vert

Caille en crapaudine aux légumes
grillés ou pavé de flétan en écailles de
pomme de terre et tomate

29,50

Noix de pétoncles aux agrumes
et salsifis

33,50

Fricassée de ris de veau et
asperges glacées

37,50

Agneau rôti en côtes caramélisées

42,50

Surprise chocolatée, café

L'ÉCHAUDÉ
RESTAURANT

Réservation 692-1299

SPÉCIAL ST-VALENTIN

Table d'hôte

Un kir

Poire farcie au bleu et ses noix de pignons ou
Douce mousseline de foie de volaille à saveur de porto ou
Trio du fumoir et sa garniture

Croûtons de saumon au parfum de brie ou
Salade tiède au chèvre des neiges et ses noix de Grenoble

Velouté de radis rose persillé ou
La bisque de homard (supp. de 3,50\$)

Filet de bœuf Wellington aux trois champignons
Magret de canard flambé au Grand Marnier
Croustillant de saumon et de langoustines
et son beurre blanc aromatisé

Tournedos de caribou aux pleurotes jaunes

Assiette de fromages fins (supp. 6,50\$/2 pers.)

Coeur chocolaté et ses coulis d'amour
Café/thé/infusion

39,95\$ par personne (taxes en service en sus)

71, rue Saint-Paul, Québec
(418) 694-0213

LES RECETTES DE LA SEMAINE



CENTRE D'INFORMATION SUR LE BŒUF

Bœuf à l'asiatique avec pâtes

Donne 4 portions

Préparation: 10 minutes

Marinade: 20 à 30 minutes

Cuisson: 5 à 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) de lanières de bœuf à sauter ou bifteck à mariner taillé en fines lanières
- 2 c. à soupe (25 ml) de gingembre frais émincé
- 2 grosses gousses d'ail émincées
- 1/2 c. à thé (2 ml) chacun — de poivre noir moulu grossièrement et de flocons de poivre de chili
- 2 1/2 c. à soupe (32 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale
- 1 lb (500 g) d'échamignons tranchés
- 1/2 t. (125 ml) de tranches d'oignons rouges

Pâtes

INGRÉDIENTS

- 1/2 lb (250 g) de capellini, vermicelle ou spaghetti
- 2 c. à thé (10 ml) de curcuma
- 1/2 poivron rouge taillé en lanières
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame

- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées
- 1/2 t. (125 ml) de coriandre ou persil haché
- 2 oignons verts, coupés en fines lanières

PRÉPARATION

— Mélanger le bœuf avec le gingembre, l'ail, les poivres et le vinaigre, laisser mariner pendant 20 à 30 minutes.

— Faites cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage et ajouter le curcuma à l'eau bouillante. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le poivron rouge à l'eau bouillante, égoutter.

— Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans un poêlon antiadhésif ou un wok à feu moyen-fort. Faites sauter le bœuf pendant 2 à 3 minutes, ajouter les champignons et l'oignon rouge et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les pâtes et le poivron au mélange de bœuf, arroser avec l'huile de sésame et bien mélanger. Ajouter les graines de sésame et la coriandre et mélanger légèrement, garnir avec les oignons verts.

Source: Centre d'information sur le bœuf

Croustillant au riz et aux canneberges

Des canneberges mélangées à du riz brun à la texture croquante de noix. Ce dessert légèrement sucré est parfait pour le déjeuner.

Donne de 6 à 8 portions

INGRÉDIENTS

- 3 t. (750 ml) de riz brun, cuit
- 2 t. (500 ml) de poires pelées et coupées en dés
- 1 t. (250 ml) de canneberges fraîches ou surgelées, hachées
- 2/3 t. (150 ml) de cassonade tassée, divisée
- 1/3 t. (75 ml) de farine tout usage, divisée
- 1/4 t. (50 ml) de gruau
- 1/4 t. (50 ml) de beurre ou de margarine
- 1/4 t. (50 ml) de noix de Grenoble, hachées
- 1/4 t. (50 ml) de noix de coco en flocons

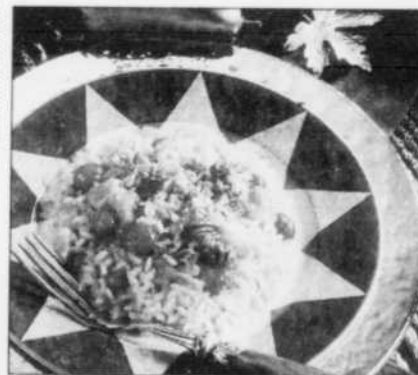
PRÉPARATION

— Dans un plat de 8 tasses (2 litres) légèrement graissé, mélanger le riz, les poires, les canneberges, la moitié de la cassonade et 2 c. à table (25 ml) de farine; mettre de côté.

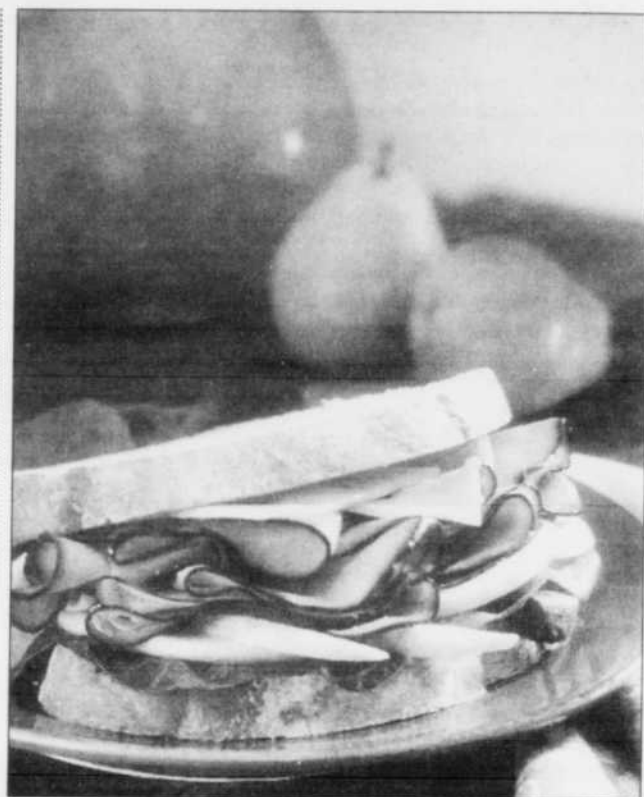
— Dans un petit bol, mélanger la cassonade et la farine qui restent avec le gruau.

— Incorporer le beurre avec un coupe-pâte ou deux couteaux, jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Ajouter les noix et la noix de coco; parsemer sur le mélange de riz. Cuire au four à 375°F (190°C), 25 minutes. Servir chaud ou froid.

Source: Centre d'information sur le riz et ressources éducatives



CENTRE D'INFORMATION SUR LE RIZ



CONSEIL CONSULTATIF DE LA POIRE DE CALIFORNIE

Sandwich jambon, fromage et poires

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de style italien
- au goût, moutarde au miel ou de Dijon
- 4 tranches de fromage cheddar
- 2 grosses poires fermes, coupées en 12 tranches
- 1/2 lb (200 g) de jambon tranché mince (de préférence Forêt noire)
- 1 sac (10 oz/284 g) d'épinards frais, lavés et séchés

PRÉPARATION

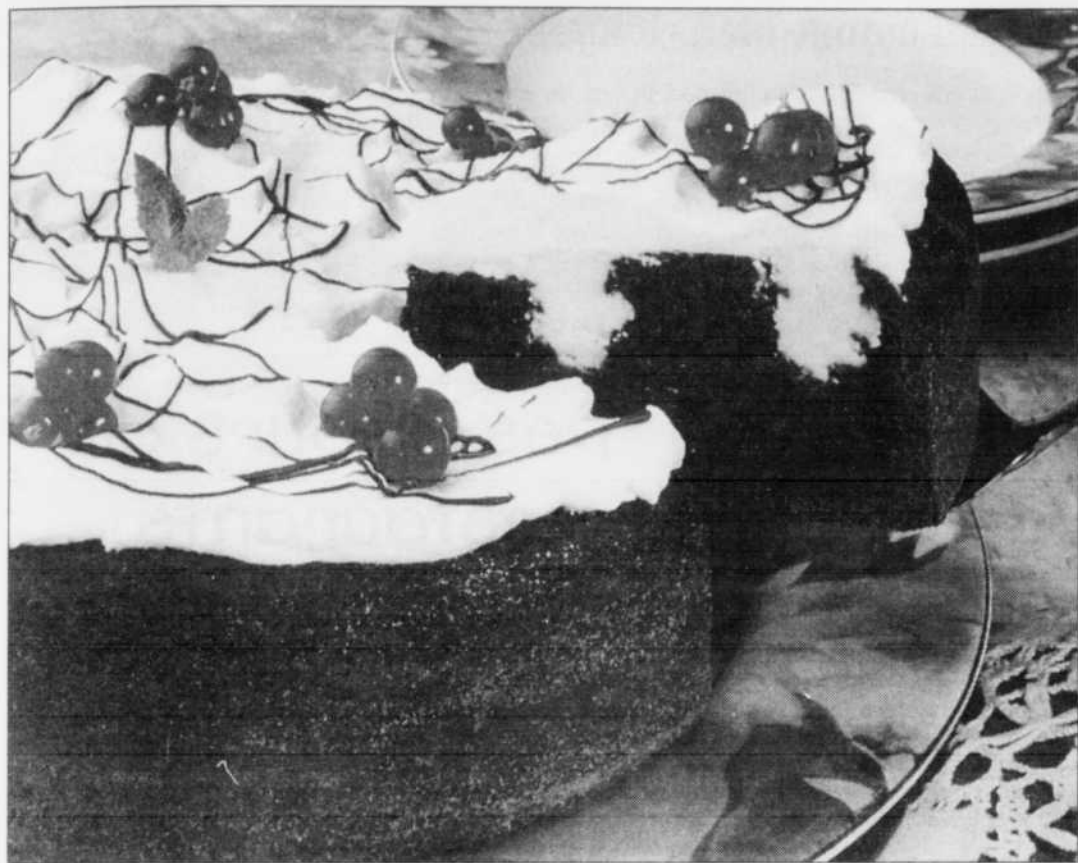
— Retirer la nervure au centre des épinards et réserver. Faire légèrement griller les tranches de pain. Étendre la moutarde en mince couche sur les 8 tranches de pain grillées. Déposer une tranche de fromage sur 4 des 8 tranches de pain. Placer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

— Diviser les morceaux de poires, le jambon et les feuilles d'épinard en quatre portions. Placer les tranches de poires sur le fromage fondu, suivies du jambon et, enfin, des feuilles d'épinard.

— Recouvrir des quatre autres tranches de pain. Couper chaque sandwich en deux et servir immédiatement.

Source: Conseil consultatif de la poire de Californie

LES RECETTES DE LA SEMAINE



PHOTOS BAKER'S

Gâteau aux trois chocolats

Donne 12 portions
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 50 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 3/4 t. (425 ml) de sucre
- 1 3/4 t. (425 ml) de farine tout usage
- 2 c. à thé (10 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 5 carrés de chocolat non sucré fondus
- 1 t. (250 ml) de café noir fort tiède
- 3/4 t. (175 ml) de crème sure
- 1/4 t. (50 ml) d'huile végétale
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille

Garniture

- 6 carrés de chocolat blanc hachés
- 1/4 t. (50 ml) de beurre
- 1/4 t. (50 ml) de crème 35 %

Décoration

- crème fouettée
- 2 carrés de chocolat mi-amer fondus

PRÉPARATION DU GÂTEAU

— Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans

un grand bol, mélanger tous les ingrédients du gâteau au batteur électrique, à grande vitesse pendant deux minutes.

— Verser dans un moule à charnière de 9 po (23 cm) de diamètre, graissé et fariné.

— Faire cuire au four de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Le gâteau creusera légèrement au centre.

— Laisser refroidir 10 minutes. Retirer la paroi du moule.

— À l'aide du manche d'une cuillère de bois, percer des trous profonds sur toute la surface du gâteau.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

— Faire chauffer le chocolat blanc, le beurre et la crème à feu très doux.

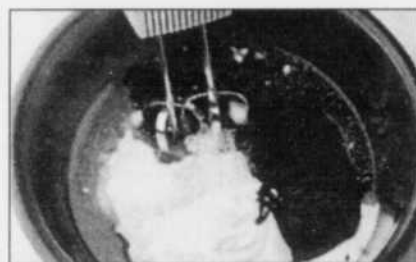
— Remuer jusqu'à ce que la consistance soit lisse; laisser refroidir légèrement.

— Verser la garniture dans les trous du gâteau; réfrigérer.

— Au moment de servir, garnir de crème fouettée et de chocolat fondu.

— Décorer au goût.

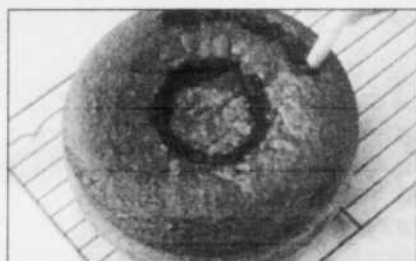
Source: Baker's



Étape 1: battre ensemble tous les ingrédients du gâteau.



Étape 2: verser la pâte dans le moule préparé.



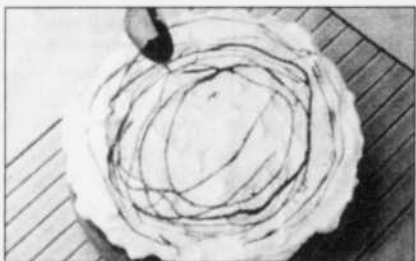
Étape 3: percer des trous sur toute la surface du gâteau à l'aide du manche d'une cuillère de bois.



Étape 4: préparer la garniture.



Étape 5: verser la garniture dans les trous.



Étape 6: décorer de crème fouettée et arroser de chocolat.

Sushi au saumon et au riz

Vous pouvez vous procurer les noris (algues marines), l'enveloppe traditionnelle des sushis, dans les marchés orientaux et les boutiques spécialisées. Les tortillas à la farine assaisonnées peuvent remplacer les noris. Donne environ deux douzaines en amuse-gueule.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé (10 ml) de sucre
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 2 c. à table (25 ml) de vinaigre de riz ou de vinaigre de vin blanc
- 2 1/2 t. (625 ml) de riz à grains moyens ou courts, cuit et chaud
- 1 boîte de saumon, égoutté et émietté
- 1 oignon vert, haché fin
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais râpé
- 3 feuilles (env. 8 x 7 po/20 x 18 cm) de nori grillé ou de tortillas à la farine assaisonnées
- 1/2 concombre moyen, pelé, épluché et coupé en juliennes

PRÉPARATION

— Dissoudre le sucre et le sel dans le vinaigre; incorporer au riz chaud. Laisser refroidir à température ambiante en remuant de temps en temps.

— Entre-temps, mélanger le saumon, l'oignon et le gingembre. Placer une feuille de nori sur un petit tapis en bambou pour rouler les sushis ou une grande feuille de papier d'aluminium. Étendre 1/3 du riz sur le nori, en laissant 1 po (2,5 cm) d'exposé sur le haut du nori. Placer 1/3 du mélange au saumon en bande à environ 1 po (2,5 cm) du bord inférieur.

— Disposer environ 2 c. à table (25 ml) de concombre sur le riz. Mouiller les bords exposés. En tenant les ingrédients avec les doigts, soulever le tapis avec les pouces et rouler comme pour un gâteau roulé. Retirer le tapis à mesure que vous roulez le nori et le riz, en utilisant un peu de pression pour serrer le rouleau. Presser les ingrédients qui sortent sur les bouts et rouler. Envelopper dans du papier ciré ou une pellicule plastique. Répéter avec le reste du nori et du mélange au riz. Réfrigérer. Utiliser un couteau tranchant mouillé pour tailler en tranches de 1 po (2,5 cm).

Source: Centre d'information sur le riz et ressources éducatives

L'AMUSE-GUEULE

LE POIVRE DONNE DU PIQUANT AU BONHEUR DE SAVOURER... IMAGINEZ UN MOULIN!

Le bistrot LE MOULIN À POIVRE fait le bonheur de sa clientèle depuis à peine deux ans et, déjà, ce sympa petit resto est très populaire. Nathalie Stoltz et Didier Fasola ont toujours œuvré dans le domaine de la restauration. Lui est de Lyon et compte une trentaine d'années d'expérience; Nathalie, elle, vient du Périgord et cumule une quinzaine d'années dans la restauration. Après avoir travaillé dans les meilleurs restaurants du Vieux-Québec pendant dix ans, tous deux ont décidé d'ouvrir leur petit paradis. Imaginez l'union Périgord-Lyon! Un magnifique décor (poivré de plusieurs objets personnels) et une cuisine authentique du terroir français: Alsace, Périgord, Lyon... Peut-on espérer meilleur mariage de saveurs? De plus, vous pouvez même observer Didier aux fourneaux...

CUIT SUR PLANCHE DE CÈDRE!!!

Le restaurant LE LAPIN SAUTÉ vient d'ajouter à son menu un "saumon frais mariné cuit sur planche de cèdre". Na! Ha! Surpris? Attendez d'y goûter... Délicieux, savoureux, sublime, les mots vous manqueront. Le saumon frais est mariné (la marinade reste secrète), puis déposé sur une planche de cèdre spéciale, le tout est placé sur le gril. La chaleur traverse le cèdre qui, lui, parfume le saumon. Goûtez, dites-vous? Rien que d'y penser fait saliver. Essayez, ce sera un rare plaisir à déguster les yeux fermés de bonheur!

DU JAZZ, BEAUCOUP DE JAZZ

Connaissez-vous l'endroit qui offre le meilleur jazz à Québec? L'établissement qui a déjà reçu Diana Krall, François Bourassa et plusieurs grands noms du jazz? Le bar L'EMPRISE de l'hôtel CLARENDON, évidemment! Tous les soirs, l'ambiance typique d'une soirée de jazz envahit le bar, on s'y prend même à fredonner, à chanter et à rythmer du pied aux sons des différents airs jazzy.

... ET ENCORE DU JAZZ

Exceptionnellement, le samedi 17 février, le café LA PETITE FOLIE vous permettra de célébrer la Saint-Valentin en vous enveloppant du jazz du trio de Linda Racine. Parions que les airs de jazz de cette soirée magique seront plus langoureux... plus sensuels!

LA GRANDE BOUFFE AU CARNAVAL, QUEL SUCCÈS!

L'événement a connu un succès phénoménal, des milliers de gens en ont profité pour déguster des bouchées servies par plusieurs bons restaurants de Québec. Félicitations aux organisateurs et longue vie à la GRANDE BOUFFE!

Faites-nous parvenir vos menus potins ou nouveautés par télécopieur au 686-3260 A/S Amuse-Gueule ou par courriel à amusegueule@lesoleil.com

LA BONNE TABLE

NOUVELLES PARUTIONS

Qui mange bien rit bien

Les éditions ADM proposent une nouvelle collection dont le nom est déjà un programme: *Power Food*. Cinq premiers titres sont sortis simultanément en librairie en janvier. Les recettes de ces livres prétendent ni plus ni moins que de nous garder de bonne humeur du lever au coucher. De bonne humeur et beaux ou belles, minces, pleins de vitalité et purs de toutes toxines. Le premier titre dit tout: *Les recettes de la bonne humeur*. Il est signé Marlisa Szwillus, une experte, dit l'éditeur, de l'alimentation saine et qui ne craint pas d'écrire « Qui mange bien rit bien ». Ces livres de recettes semblent être des traductions de l'allemand, si on se fie au nom des auteurs et au contenu. Intéressante initiative qui nous fait découvrir une autre façon de nous nourrir sainement. Les autres titres sont de la même farine: *Les aliments beauté*; *Régime vitamines*; *Se désintoxiquer sans peine*; *Les cocktails énergétiques*. Coût: 14,95\$. L.-G.L.



MOMENTO

Pour un bon moment et ce, en tout temps!

Table d'hôte
à partir de 16,75\$

1144, av. Cartier, Québec
647-1313

Des amours de restaurants!

Men
L'AMOUR
à 70!

La Gasprésie
... et le 7e ciel
pour votre
Saint-Valentin

102, boul René-Lévesque O Québec 649-0478

St-Valentin L' LIVE

Menu
6 services 75,95 \$ par couple

Incluant:
1 bouteille de vin
2 apéros
2 trous normand

Rouleaux impériaux au canard confit et relish de concombre

Feuilleté de saumon mariné, sauce au chèvre et ciboulette

Consommé de canard au porto

Sorbet vodka-citron

Duo de saumon frais et crevettes grillées au safran et poivrons rouges

Surlonge d'agneau grillé au basilic et poivre rose

Tournedos de boeuf Boston grillé, sauce au vin rouge et cassis

Délice framboises et chocolat

Café • Thé • Infusion

Réservez tôt
64, René-Lévesque Ouest • 521-5106
du mercredi 14 février au samedi 17 février 2001

ST-VALENTIN

Fondant de foie blond et ses confits

Terrine de saumon aux perles de l'océan, sauce à l'indienne

Consommé célestine

Tresse de flétan et truite fraîche, sauce Maltaise 17,95\$

Magret de canard aux baies roses 19,95\$

Duo de ris de veau et crevettes tigrées, sauce à l'Armoricaïne 19,95\$

La fantaisie d'Eric Harvey

La surprise folle... aphrodisiaque

la Folie des Saveurs

Réservation 524-5656

935, rue Bourlamaque Québec

Menu de la Saint-Valentin Du 10 au 17 février

Café des Artistes

Les Inclusions

Satya de volaille au lait d'Aphrodite sur lit nuptial à l'huile magique

Le carpaccio tiède des amoureux dans son élixir de jeunesse sur son effeuilleuse en folie

Cajolerie de foie blond et ses confits

L'enlacement

Les caresses veloutées du pabis

L'acte

Ris de veau affriolants à la racine sensuelle et les flèches vertes de Cupidon

Dulcinée de saumon en robe thaïlandaise sur son lit de vermicelli

Tendre de coeur de filet de boeuf sauce aphrodisiaque et son fondant de brie

Jalousie de crevettes et filet de porcette aux frissons de poivre citronné flambé au sambuca

Cupidon de volaille à la compote de cantaloup complice de riz sauvage et champignons

Le baluchon des petits amours pêcheurs au fenouil du désir sur sa mer rose

L'apogée du plaisir

Coeur brûlant entouré de douceur et son élixir amoureux

Filter magique, infusion de l'oubli, thé des amants

LE RESTAURANT LE PLUS PRÈS DU GRAND THÉÂTRE
333, Saint-Amable, Québec • 522-4011

LES CONSEILS DE JOSIANE

Février,
mois du cœur

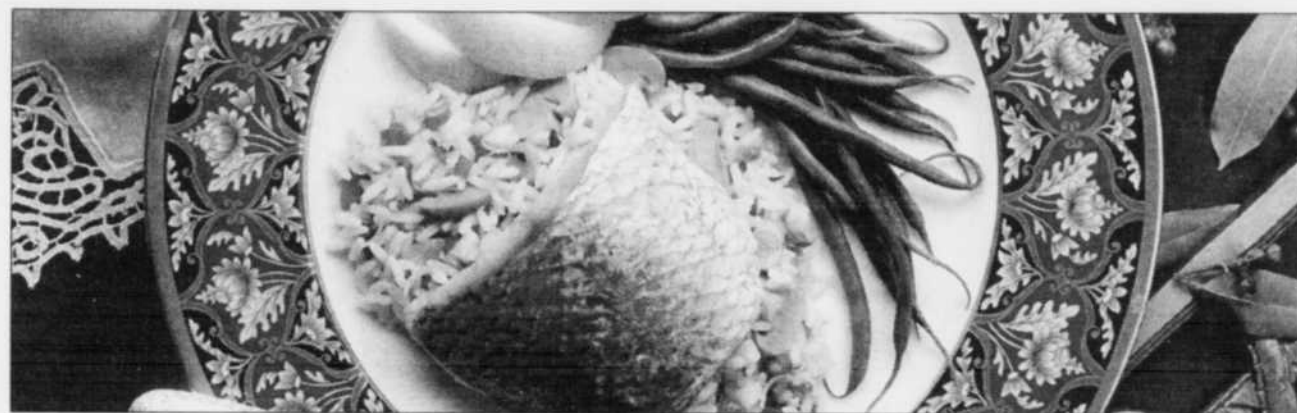
■ Voici l'occasion de faire quelques mises au point à propos de votre cœur. Plus que jamais, dans tous les médias, il est question de prévention. Or, la prévention en santé cardiovasculaire, ça commence dans l'assiette. Plus que jamais, les organismes de santé publique ainsi que plusieurs médecins et nutritionnistes s'unissent pour promouvoir ce message : manger mieux protège votre cœur et vos artères.

Êtes-vous une
personne à risque?

■ Tout le monde peut être touché par une maladie cardiovasculaire. Il ne faut pas s'étonner. Près de 50% de la population risque d'y passer si on consulte les statistiques à ce sujet. Si vous êtes touché par un ou plusieurs facteurs de risques, vous avez encore plus de raisons de vouloir prévenir ce fléau. La bonne nouvelle, c'est que plusieurs de ces facteurs de risques sont liés aux habitudes de vie, et donc peuvent être modifiés. Ainsi, il y a les facteurs qu'on ne peut contrôler comme l'âge, le sexe, l'hérédité et ceux sur lesquels on peut agir comme le cholestérol, l'excédent de poids, l'hypertension artérielle, le diabète, la sédentarité, le stress, le tabagisme et un taux élevé d'homocystéine dans le sang. Plusieurs des facteurs de risques contrôlables des maladies du cœur ont un lien direct avec les habitudes alimentaires.

Les oméga-3, des
effets protecteurs

■ De plus en plus de recherches confirment les effets protecteurs de ce type de gras sur la santé cardiovasculaire. Les gras de poisson, particulièrement ceux qu'on nomme familièrement EPA et DHA (pour acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque... d'où la nomenclature abrégée), sont reconnus pour protéger le cœur au-delà d'un effet quelconque sur l'abaissement du cholestérol. En effet, les gras oméga-3 réduisent le risque de mort subite et d'arythmie, ils réduisent le taux de triglycérides sanguins et la tendance du sang à former des caillots. Un autre type de gras oméga-3, l'acide alpha-linolénique, démontre un effet bénéfique sur la santé du cœur. Puisque la consommation de ce type de gras dans notre ali-



Le poisson, l'incontournable d'une saine alimentation.

mentation est relativement faible, les spécialistes recommandent de la hausser. Les oméga-3 se retrouvent notamment dans l'huile de canola, l'huile de graines de lin, l'huile de soya et les noix. Les lignes directrices de l'American Heart Association publiées en l'an 2000 recommandent aussi d'augmenter la consommation de poisson à deux portions minimum par semaine.



Le poulet, riche en protéines et en vitamine B6.

fections et aux maladies. Certains auteurs affirment que des carences mineures en vitamine B6 sont chose courante et il est facile d'y remédier. Les meilleures sources alimentaires de pyridoxine sont principalement des aliments riches en protéines, comme la viande maigre, les volailles, les poissons, les fèves soya, la levure de bière, le germe de blé, les légumineuses et les arachides.

Stimulez votre
système
immunitaire

■ Semaine après semaine, je vous propose de faire le tour des éléments nutritifs et substances actives retrouvées dans les aliments, en lien avec le système immunitaire, pour mieux traverser les dernières semaines de l'hiver. Cette semaine, je vous parle de la vitamine B6 (pyridoxine). Cette vitamine soluble dans l'eau appartient à la famille des vitamines du complexe B. Elle est impliquée principalement dans l'utilisation des protéines, qui servent ensuite à fabriquer hormones, globules rouges, neurotransmetteurs (comme la sérotonine) et plusieurs enzymes. Les individus qui manquent de vitamine B6 sont particulièrement sujets aux in-

Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

**LA TABLE
du
ROI
BRASSERIE**

**Spécial pour la
St-Valentin**

Potage du jour
Tournedos de porc à la tériyaki
Poulet à l'italienne et césar
Steak frites pétillant
Crevettes à la provençale
Tarte aux pommes ou au sucre
Thé ou café
♥♥♥ + ♥♥♥
1 bouteille de vin sélectionné
pour 2 pers. **42,95\$**

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation 651-9222

**LA MAISON
CHAMPIGNY**

**Tables
d'hôte de la
St-Valentin**

les 13, 14, 15
et 16 février

incluant
1 bouteille
de vin **69⁰⁰\$**

**Réservez tôt
871-6603**
7150, boul. Hamel Ouest
Sainte-Foy

Restaurant **Le
Concerto**

La St-Valentin s'en vient!

Invitez un être cher et Profitez de notre
Table d'Hôte pour deux personnes
(valable du 10 février au 17 février 2001 inclusivement)

Amalgame de champignons marinés sur son lit amoureux
Fromage bocconcini au basilic frais, aux huiles de Circé

Potage Picasso

Aiguillettes de volaille et son élixir de vie amoureuse
Filet de saumon de l'Atlantique en duo de crevettes marinées à
la passion des fruits exotiques
Coeur de filet mignon et ses perles de poivres

Coeur chocolaté et son sabayon de poires aux arômes de pastis

La tasse

Incluant: Une bouteille de vin rouge ou blanc maison
Deux cafés spéciaux (servis au bar)
75\$ pour deux personnes

Courez également la chance de gagner un séjour pour
deux, dans l'une de nos somptueuses chambres vue sur
le jardin, ainsi que deux petits-déjeuners!

Tirage le 18 février 2001

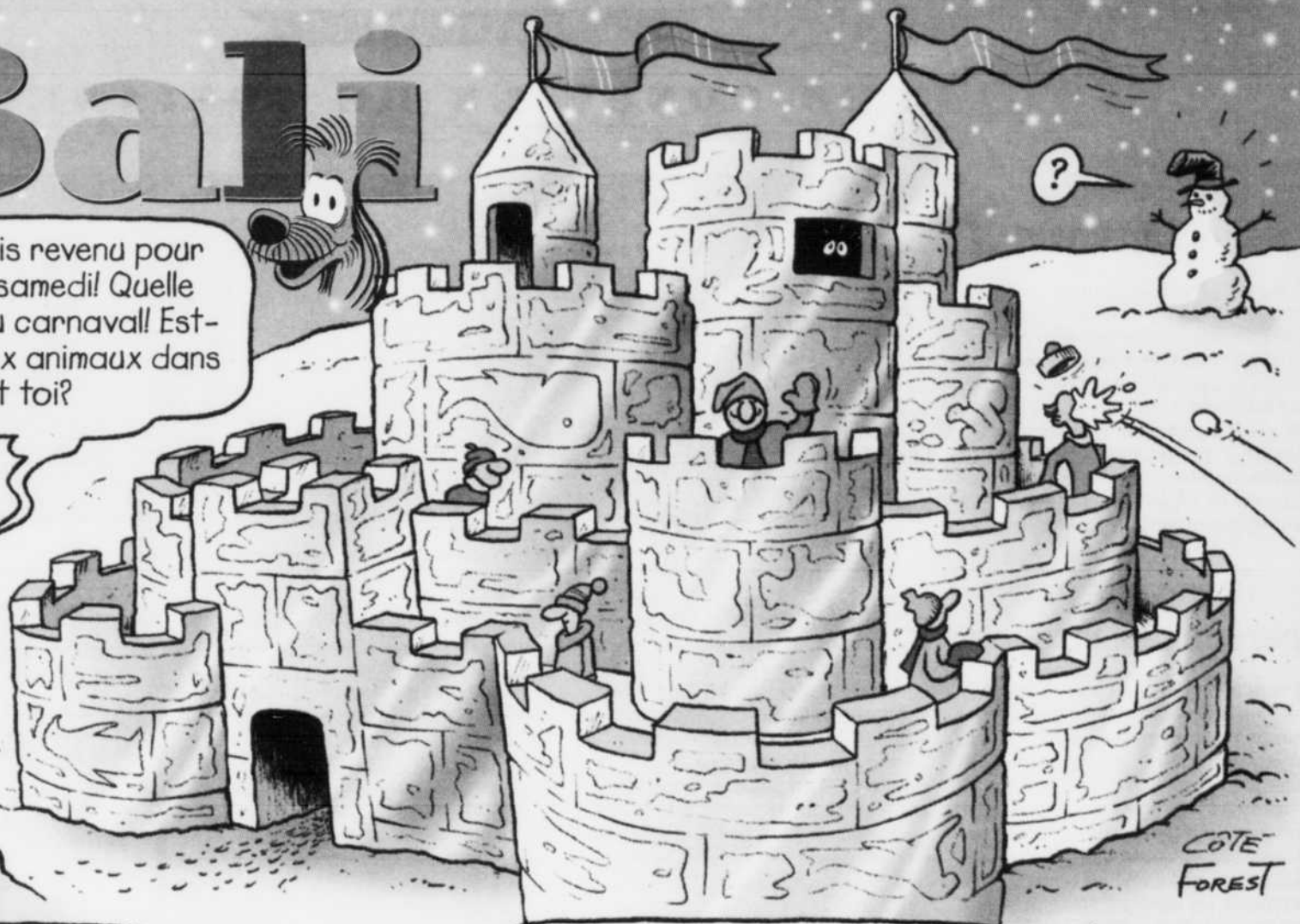
**HOTEL
PLAZA
Québec**
3031, boul. Laurier
Sainte-Foy
658-2727

Les jeux de

Par:
Mira Falardeau
André-Philippe Côté
Marc Forest
© Éditions Falardeau 2001

Bali

Bonjour les amis! Je suis revenu pour vous amuser chaque samedi! Quelle merveille, ce château du carnaval! Est-ce que je rêve, je vois six animaux dans ces glaces, et toi?

CÔTÉ
FOREST

Je voulais améliorer ces sculptures mais je crois que j'ai cogné trop fort ... Peux-tu retracer chaque fragment?



Deux lutins sont habillés de façon identique. Lesquels?



Tu trouveras les réponses des jeux à l'intérieur de ce cahier en page I-2