

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 13 FÉVRIER 1999



Josiane Cyr
nutritionniste
Collaboration spéciale



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ



Déclencheurs d'appétits... sexuels

Valentin et Aphrodite; quel beau couple. Et quoi de mieux que la composition d'un menu aux effluves aphrodisiaques pour célébrer une fête réunissant Vénus et Cupidon. Deux collaborateurs du cahier Bonne Table Jérôme-Henri Dejardin et Josiane Cyr ont « touillé » cette salade tantrique et nous livrent leurs impressions en pages H 10 et H 3.

Manger au musée

■ Après avoir été pendant quatre ans en quelque sorte un lieu de formation pour l'École de tourisme et d'hôtellerie du Collège Mérici, le Café Restaurant du Musée du Québec volera de ses propres ailes à partir du 1^{er} mars. Le menu deviendra plus abordable et plus diversifié tandis que le site demeurera tout aussi somptueux.

PAGE H2



Jean-Pierre Cloutier, le chef qui exploite dorénavant le restaurant, promet une table qui ne sera jamais ennuyante. On le voit ici en compagnie de Dany Langlois et Véronique Godin de Réseau Sélect, l'organisme qui s'est consacré jusqu'à maintenant à dénicher des clients pour les banquets.

LA RECETTE DU CHEF

Escalade de ris « saveur »

... à la framboise

Pour une personne

INGRÉDIENTS

- 120 g de ris de veau de Charlevoix
 - 60 g de pleurotes
 - 80 g de beurre
 - 2 c. à soupe de miel
 - 2 c. à soupe de vinaigre de framboise
 - 100 ml de demi-glace ou fond de veau lié
 - 30 g de beurre
 - sel et poivre
- Garniture:**
- 1 courgette jaune
 - 1 courgette verte
 - 2 pommes de terre
 - 60 ml de crème à 35 %
 - 5 framboises
 - sel, poivre, muscade et décoration

PRÉPARATION

- Parer et mettre à dégorger les ris de veau une journée à l'avance.
- Peler, couper et enlever le cœur des pommes de terre pour les cuire dans de l'eau salée. Blanchir les ris de veau dans de l'eau salée en brassant toutes les trois mn, 10 à 12 minutes.
- Pendant ce temps, détailler les

courgettes en tronçons de différentes grandeurs en alternant les couleurs et les cuire à l'anglaise.

— Saler, poivrer et asperger de beurre fondu pour les réserver au chaud.

— Mettre les pommes de terre en purée avec la crème, le sel, le poivre ainsi que la muscade et réserver.

— Saisir les pleurotes dans 40 grammes de beurre noisette, assaisonner et cuire jusqu'à une belle coloration. Les retirer et réserver au chaud.

— Escaloper les ris de veau en morceaux de 20 à 30 grammes et refaire colorer 40 grammes de beurre noisette pour y saisir cette fois les ris préalablement assaisonnés.

— Bien colorer des deux côtés et cuire jusqu'à l'obtention d'une texture ferme. Retirer de la poêle, dégraisser et faire colorer le miel en un caramel clair.

— Déglacer avec le vinaigre de framboise, laisser réduire et mouiller avec la demi-glace. Monter la sauce au beurre et bien l'assaisonner.

— Garnir l'assiette selon votre inspiration, napper la viande de sauce et servir.

Chef: Jean-Pierre Cloutier

À point!

Après 4 ans de tutelle, le resto école du Musée du Québec vole de ses propres ailes

Mission accomplie pour le Musée du Québec et le Collège de Mérici puisque bientôt leur création, le Café Restaurant du Musée du Québec, s'émancipera et commencera à voler de ses propres ailes après quatre ans de gestation.

Créé en 1995 par les gens de l'École de tourisme et d'hôtellerie du Collège de Mérici, le restaurant avait pour mission, à l'origine, de servir de lieu de stage et d'apprentissage pour les étudiants de cette institution qui a fait ses preuves dans son milieu.

Au 1^{er} mars officiellement, les jeunes prendront la relève des organismes créateurs de cet établissement et le chef Jean-Pierre Cloutier et son équipe auront la responsabilité bien concrète de l'exploiter et d'en faire l'un des fleurons de la restauration dans la région. « Déjà, notre chiffre d'affaires provient à 75 % des banquets et le reste de la restauration grand public, explique le chef, mais nos normes de qualité sont les mêmes pour les deux volets: des menus assez haut de gamme à des prix raisonnables. »

Il faut dire que les nouveaux exploitants n'ont pas beaucoup à se préoccuper du site ni du décor puisque l'espace qui leur est réservé est assez exceptionnel, avec une vue fantastique sur les plaines et le fleuve Saint-Laurent.

« C'est un site de prestige qui attire, pour les banquets, aussi bien les corps professionnels que les grandes compagnies, les beaux mariages, les ministères, etc. », souligne Danye Langlois, directrice des ventes et des banquets pour Réseau Sélect, l'organisme qui, depuis le début, s'est consacré à dénicher des clients. « Au point

que nous avons déjà plusieurs réservations de faites pour l'an prochain », ajoute avec fierté sa consœur Véronique Godin, coordonnatrice des ventes et des banquets.

À partir de cette même date du 1^{er} mars donc, un nouveau menu plus abordable verra le jour et cet établissement non subventionné, il faut le dire,

servira à sa clientèle de tous les jours une cuisine de bistro français qui comprendra évidemment le steak frites traditionnel (avec de « vraies » frites belges), des pâtes, tout comme une cuisine innovatrice où trouveront leur place de nombreux abats, certains gibiers, des grillades (espadon, côtelettes d'agneau au pesto...) etc.

« C'est une cuisine du marché qui s'appuie sur les produits du terroir et la méthode de préparation et de cuisson a été élaborée de façon à ne pas trop transformer les aliments et à conserver au maximum leur saveur », décrit le chef exécutif,

qui se vante timidement d'avoir — comme le chef Jean Soulard, du Château Frontenac — un jardin sur les toits où poussent, l'été, des herbes, des épices et des fleurs pour assaisonner ses mets.

De temps à autre, des thèmes feront leur marque, comme le temps des pommes, celui des fraises, la période du gibier, la table provençale, qui fourniront au chef et à son équipe de cuisine l'occasion d'inventer plein de choses, et au client, celui de faire des découvertes intéressantes.

Dès demain d'ailleurs, pour marquer cette journée de la Saint-Valentin, le chef a concocté un menu spécial (de 23,95 \$ à 29,95 \$) qui se termine ainsi: Panaché des amoureux, escorte de petits fruits et coulis nuptial. Le samedi on offre un brunch à l'assiette à partir de 6,95 \$.

Occasions spéciales ou pas, Jean-Pierre Cloutier jure qu'avec l'aide de son équipe il fera en sorte de créer une foule de délices qui surprendront agréablement la clientèle et une table qui ne sera jamais ennuyante.

LE CAFÉ RESTAURANT DU MUSÉE DU QUÉBEC, sur les Plaines d'Abraham, téléphone: 644-6780
95 places pour le restaurant, de 10 à 1000 places pour les banquets.
Heures d'ouverture du restaurant: les mêmes que celles du Musée, mais on ne sert des repas que le midi et le mercredi soir.



Richard Côté

RCote@lesoleil.com

Avant les Noces de
FIGARO
il y a eu la
ST-VALENTIN

Table d'hôte

Dimanche 14 février

Salade de mesclun au suprême de canard confit
Flan d'escargots et brie

Consommé au chéri
Crème d'épinards

Ris de veau aux pleurotes
Crabe de Gaspé, sauce hollandaise
Médailles de veau aux asperges
Entrecôte au poivre

Le délice des amoureux, café

21,50\$

2 Figaro

32, rue Saint-Louis
Vieux-Québec
692-4191

1019, avenue Cartier
Québec
525-3535

Le
Vendôme

SPÉCIAL
POUR 2 PERSONNES À **48\$**

avec 1/2 bouteille de vin
blanc ou rouge

Pâté de foie maison
Moules à la provençale
Oeuf à la russe

Potage du jour

Escalope de veau sauce aux morilles
Tresse de saumon et sole à l'armoricaine
Cailles grillées Saint-Hilaire
Entrecôte sur grill sauce marchand de vin

Table à desserts, café, thé ou tisane

VALET DE STATIONNEMENT

www.avantage.com

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

Resto ambiance

LES FRÈRES DE LA CÔTE
1190, rue St-Jean
692-5445

Brunch du dimanche
de 10h30 à 15h

LES SOIRÉES MOULES & FRITES
à volonté 12^{95\$} du dimanche au jeudi incl.

LES CONSEILS DE JOSIANE

En cette fin de semaine de la Saint-Valentin, voici quelques suggestions épicées pour tous les amants romantiques, sensuels, érotiques. Rendez-vous avec l'amour courtois...

Les aliments dits aphrodisiaques

De nombreux aliments ont la réputation d'avoir des pouvoirs aphrodisiaques. Même si l'on n'a pas vraiment de preuves tangibles à ce sujet, le fait d'être convaincu qu'un aliment est aphrodisiaque peut suffire pour qu'il le devienne. Si le cœur vous en dit, étendons-nous sur le sujet (hum!). L'huître, par exemple, est certainement l'aliment le plus reconnu comme tel. Sa teneur en protéines, fer, calcium, magnésium, potassium, iode et vitamines peut certainement prédisposer aux ébats amoureux. Le caviar, les escargots et les truffes ont également la réputation d'aliments hautement aphrodisiaques. Certains aliments sont plutôt suggestifs par leur forme, leur texture, ou la sensualité qui en émerge. Pensons aux artichauts, asperges, carottes, ainsi qu'aux fraises, aux dattes, aux abricots et pêches.



L'huître est l'aliment le plus reconnu comme tel.



Les fraises : sensuelles de forme et de couleur.

Les épices de Cupidon

Les graines séchées de coriandre auraient un effet euphorisant, particulièrement chez la femme. Attention messieurs de ne pas en abuser, sous peine d'en obtenir des résultats contraires à ce que vous recherchez! Le clou de girofle aiderait à combattre la fatigue physique et mentale. On dit qu'il s'agit là d'un des plus puissants aphrodisiaques naturels. La moutarde stimulerait l'action des glandes sexuelles. La moutarde blanche était très populaire au Moyen Âge. Broyée pour en faire une pâte, et mêlée à du verjus (jus acide extrait de raisins cueillis verts), on appelait cette mixture *ardent must*, qu'on pourrait traduire par *suc ardent*... La noix de muscade aurait des effets mitigés chez la femme, mais serait réputée pour être la meilleure amie de l'homme. Évidemment, ces informations sont à prendre avec un grain... de sel!

Les délices du chocolat

La réputation du chocolat n'est plus à faire. C'est certainement l'aliment-plaisir par excellence. On l'aurait même banni de certains monastères, il y a quelques centaines d'années. Son arôme stimulant crée une alchimie spéciale qui rend audacieux les plus timides... Notez que le chocolat contient environ 50% de matières grasses, mais que le cacao n'en a que 10 à 20% environ. Ni l'un, ni l'autre ne contiennent de cholestérol. Chocolat et cacao renferment une quantité impressionnante de phénylthylamine, une substance chimique semblable aux amphétamines, et entraînant chez la personne qui la consomme une euphorie proche du sentiment amoureux. Le chocolat et le cacao contiennent aussi des excitants: caféine et théobromine. Assez pour garder éveillé. Ce qui n'est pas pour déplaire à ceux et celles qui ont quelques idées derrière la tête...



La fondue au chocolat: un délicieux dessert.

La Saint-Valentin sur le Web...

En effectuant ma recherche à partir du thème «aphrodisiaque», je suis tombée sur quelques sites Web qui vous mettront dans l'ambiance de la fête des amoureux. Voici des adresses plutôt émoustillantes: www.europeangastronomy.com/archive/EN/chap2/particul2.html#7: Ce site s'intitule: *Everything you always wanted to know about aphrodisiacs and never dared to ask* ou en français: *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les aphrodisiaques sans jamais oser le demander*. Édifiant...

very-koj.net/food.htm: Le titre: *Erotic food*. On vous donne le choix entre fruits, légumes, fruits de mer et autres aliments. Instructif...

www.santesson.com/recept/aphrlist.htm: Ici on vous propose un menu aphrodisiaque avec une collection de recettes appropriés. Inspirant...

www.intercourses.com: ce site donne un aperçu du contenu d'un livre intitulé: *InterCourses: an aphrodisiac cookbook*. On vous présente quatre des recettes du livre selon les thèmes suivants: enjoué, érotique, romantique, sensuel. Chaque recette est précédée d'un texte au contenu disons... évocateur. Inflammable...



Les huiles de première pression à froid (dont celles de maïs, soya et tournesol) sont les meilleures sources de vitamine E.

La vitamine de l'amour

La vitamine E, qui protège les cellules des vaisseaux sanguins et de tous les tissus, est

aussi la vitamine du cœur. Une étude de la Harvard School of Public Health a démontré qu'une supplémentation avec 100 UI (unités internationales) de vitamine E réduisait le risque de maladies cardio-vasculaires de 40%. Plusieurs mécanismes sont impliqués dans cet effet protecteur. Les puissantes capacités antioxydantes de cette vitamine aident notamment à réduire les dommages liés à l'activité physique, et aident à maintenir un haut niveau de performance physique. Ces mêmes vertus antioxydantes font de la vitamine E un «antivieillessement» par excellence, grâce à leur capacité de maintenir sains les tissus conjonctifs de la peau, et aussi la vivacité de la mémoire. Les meilleures sources de vitamine E sont les huiles de première pression à froid, notamment celles de germe de blé, de maïs, de soya, de canola et de tournesol, mais aussi dans les noix fraîches, les arachides, les olives, les asperges et les épinards.

Des livres à se mettre sous la dent

Voici quelques classiques qui ont pour thèmes amour, érotisme et philtres aphrodisiaques. Pour ceux que les livres émoustillent... *Guide précieux des aphrodisiaques*, par Antoine Grenelle (Éditions Ramsay, 1978). *La cuisine aphrodisiaque - 200 recettes gastronomiques de l'Antiquité à nos jours*, par Sibylle

Delavigne (Éditions Carrère, 1987). *La cuisine exotique, insolite, érotique*, par E.C. Izzo (Éditions Robert Laffont, 1965). *La table et l'amour - Nouveau traité des excitants modernes*, par Curronsky et André Saint-Georges (La Clé d'Or, Paris, 1950). *Les stimulants de l'amour - Philtres, breuvages, pratiques et recettes aphrodisiaques*, par Marcel Rouet (Productions de Paris, N.O.E., 1972).



Josiane Cyr nutritionniste

Collaboration spéciale

L'amour à table

Le raffinement d'un repas qui stimule tous les sens a de quoi mettre dans tous leurs états les amoureux... Voici à ce sujet ce qu'en dit l'Encyclopédie Britannica: «La combinaison de différentes réactions sensorielles—la satisfaction visuelle du spectacle d'aliments appétissants, la stimulation olfactive de leurs agréables parfums et la gratification tactile fournie à la bouche par de riches et savoureux plats—tend à amener un état général d'euphorie favorable à l'expression sexuelle». Il est donc de mise de célébrer l'amour autour d'un repas soigné et succulent.



Coupe de fruits et crème, riche et sensuel.

RESTAURANT
L'OPÉRA
Cuisine & pâtisseries

Steak A1 sur le grill.
Fruits de mer.
Déjeuner fruité.

Spécial Saint-Valentin
Crème de brocoli
Salade du chef
ou
Duo coeurs de palmiers et d'artichauts
Entrecôte 12 onces 19⁹⁵
ou
Filet de saumon grillé 21⁹⁵
Langoustines et crevettes 25⁹⁵
Filet mignon 6 onces et crevettes 26⁹⁵
ou
Entrecôte 9 onces Grande marée pour 2 pers. 59⁹⁵
ou
Filet mignon 6 onces
Dessert: crêpe farcie aux fruits des champs et son coulis au chocolat
Assiette de crevettes (7) Includ 1/4 litre de vin pour 2 personnes
*Incluant salade du marché 9⁹⁵

Loterie vidéo
3265, ch. Sainte-Foy (angle Duplessis)
654-0019

Menu Ski

Soupe à l'oignon gratinée ou Salade César

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

Café
Infusions

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

La Ripaille

TABLE D'HÔTE
Fondant de foie de volaille aux raisins et porto
Flan de moules au coulis d'aneth
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf
Médallions de veau «La Ripaille»
Ris de veau Mascotte
Saumon frais aux agrumes
Entrecôte aux deux moutardes
Filet mignon périgourdine
Magret de canard à l'orange
Carré d'agneau au parfum de romarin
Cassolete de crevettes et pétoncles à la florentine
Suprême de faisane aux cerises
Desserts au choix • Café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE
44⁹⁵ POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 19 février 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h
9, rue Buade, Québec
(à deux pas du Château Frontenac)
Réservations: 692-2450

OUVERT LE SAMEDI DÈS 17h - FERMÉ LE LUNDI 15 février
♥ SAINT-VALENTIN
ouvert dimanche 14 février à 17h



Corporation
des restaurateurs
associés du Québec

VOUS INFORME par France Lavoie

BONNE CHANCE À MICHEL VAUCLAIR

Le directeur des banquets et de la restauration du Château Frontenac, Michel Vaclair, poursuivra sa brillante carrière au Château Laurier à Ottawa. Michel, qui fut pendant deux ans le président de la Corporation des restaurateurs associés du Québec, a considérablement contribué à l'essor de l'industrie dans la région. Ses amis reconnaissants lui ont organisé une soirée d'adieu très émouvante, au Château Frontenac, le 28 janvier dernier. La CRAQ lui offre ses meilleurs vœux de succès.

CHEF ET ARTISTE

Un grand chef, c'est aussi un grand artiste. À preuve, le capitaine de l'équipe des Territoires du Nord-Ouest lors de la Coupe des Nations 1998, Pierre Lepage, qui séjourne à Québec pour quelques semaines. Cette fois-ci, il agit à titre de Capitaine d'équipe du concours international de sculpture sur glace du Carnaval de Québec Kellogg's.

UNE FAMILLE DE VÉDETTES

Incidentement, la famille Lepage possède une autre vedette. La sœur de Pierre, Marie-Chantal, chef exécutif au Manoir Montmorency, ne chômera pas pendant son séjour d'un mois au Japon, où elle représentera le Québec. En plus de trois émissions télévisées et de deux démonstrations culinaires devant les chefs japonais, elle effectuera la tournée des écoles de restauration et d'hôtellerie, afin d'inviter maîtres et élèves à participer à la Coupe des Nations 1999. Son séjour est rendu possible grâce à la participation de Canosa, du MAPAQ, de l'Agriculture et agro-alimentaire Canada et de son principal commanditaire privé, le Département des Agrumes de la Floride.

COLLABORATION... INTERNATIONALE

Du 4 au 6 février dernier, 20 photoreporters travaillant pour les plus grands magazines de la planète ont débarqué à Québec afin d'en croquer les plus belles images. C'est la CRAQ qui a été chargée de piloter le photographe Antonin Kratochvil, de l'agence SABA de New York, dont le thème de travail était la restauration et l'hôtellerie. Plusieurs membres de la corporation ont bénéficié de sa visite. Ce reportage fera l'objet d'un livre, le deuxième de la collection Aux yeux du monde, ainsi que d'expositions itinérantes.

LE SOUPER FAMILIAL ET LA GRANDE BOUFFE

Ces deux événements organisés dans le cadre du Carnaval de Québec Kellogg's, en collaboration avec la CRAQ, ont remporté un vif succès. Nul doute que les participants y ont récolté la visibilité souhaitée. Les organisateurs remercient les participants.

GALA DE LA RESTAURATION

Il ne reste que quelques jours, soit jusqu'au 18 février, pour faire parvenir votre inscription à la dixième édition du Gala de la restauration de Québec. Vous devez choisir l'une des trois catégories : Prestige, Classique ou Autres catégories mais vous pouvez cependant vous inscrire dans plusieurs sous-catégories de la grande catégorie choisie. Le Gala de la restauration de Québec est le seul événement du genre au Québec. Y participer vous offre une excellente visibilité médiatique et permet de connaître le pouls du grand public vis-à-vis votre établissement. Une « étude de marché » à peu de frais avec, en plus, les honneurs !

LA SAINT-VALENTIN

Après la Fête des Mères, la deuxième plus grosse journée de travail de l'année pour les restaurateurs et aussi la plus rentable : la Saint-Valentin. Offrez à vos clients tout le romantisme souhaité. Il n'y a pas que la qualité de la nourriture qui compte, le service y est pour autant. S'ils quittent votre établissement satisfaits, ils reviendront tout au long de l'année. Déçus, vous les perdez à jamais.

LES VIEUX DE LA VIEILLE

En 1999, les Entreprises Cochon Dingue fêtent leur 20e anniversaire alors que le Parmesan compte maintenant 25 ans. Félicitations à Jacques Gauthier et à Luigi Leone, de même qu'à tout leur personnel, qui contribue de façon importante à leur succès. Longue vie !

POUR NOUS REJOINDRE

Par la poste, au 1995, Jean-Talon Sud, bureau 308, Sainte-Foy G1N 4H9, par téléphone au (418) 683-4150, par télécopieur au (418) 683-2899 ou par courrier électronique à l'adresse crq@videotron.ca. Demandez l'un des responsables, Pierre Barthel ou Denys Paul-Hus.

1995, JEAN-TALON SUD, # 308, SAINTE-FOY, QC G1N 4H9
TEL. : (418) 683-4150, FAX : (418) 683-2899
E-MAIL : crq@videotron.ca

À l'agenda

Le Salon du petit déjeuner débute lundi à l'Espace Champeret à Paris. En fait, c'est le Salon du petit déjeuner et des pauses gourmandes. **The International Boston Seafood Show**: c'est à Boston, évidemment, et il se tient du 16 au 18 mars au Hynes Convention Centre. Au Château Frontenac se tiendra, du 19 au 21 mars, le 3^e congrès conjoint de l'Association des manufacturiers de produits alimentaires du Québec et du Conseil de la boulangerie du Québec. Toujours à Québec mais au Centre de foire, du 11 au 13 avril, se tiendra la 20^e édition du Salon Rest-Hôte. Le 16 avril, à la salle Albert-Rousseau du cégep de Sainte-Foy, la journée sera consacrée à la 11^e conférence des perspectives agroalimentaires québécoises. Pour plus d'information, contactez Chantal Nadeau au 1-800-535-2537. Au Palais des Congrès de Montréal, du 25 au 27 avril, se tiendra le Super Salon de l'alimentation internationale. P.Ch.

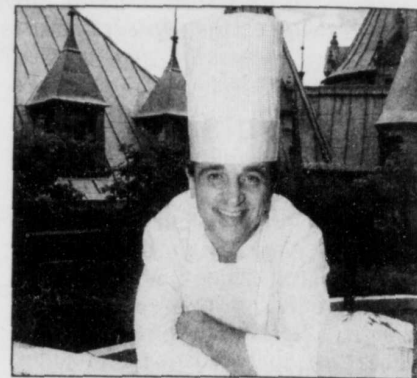
Fondation de l'art culinaire

Le conseil d'administration de la Société des Chefs, Cuisiniers et Pâtisseries du Québec, a mis sur pied une Fondation de l'art culinaire, un comité de chefs

d'expérience, dans le but de chapeauter et d'organiser en permanence l'équipe culinaire du Québec. Pour permettre à tous les chefs de la province de se tailler une place dans l'équipe du Québec, la fondation va surtout privilégier la sélection de ceux qui performeront déjà dans les concours régionaux, tel que la Coupe de nations de Québec ou le Grand Salon de l'art culinaire de Montréal. La fondation compte cinq membres administrateurs et elle est présidée par M. Urs Abrecht, enseignant du Centre de formation professionnelle du Trait-Carré, vice-président de la Société et membre du chapitre de Québec. Vous pouvez le joindre au 623-1547 pour plus d'information. P.Ch.

Personnalité

C'est à Marcel Ostiguy, président des Aliments Carrière Inc, que revient le titre de Personnalité de monde alimentaire 1998 décerné par l'Association des manufacturiers de produits alimentaires du Québec. «La candidature de M. Ostiguy a rallié le jury réuni par l'AMPAQ pour plusieurs raisons, dont son leadership, son engagement et son influence dans le milieu» a expliqué le président du jury, Marc Dion, sous-ministre adjoint au ministère de l'Agriculture. Les cinq usines d'Aliments Carrière emploient plus de 1500 personnes et entre 1987 et 1997, le chiffre d'affaires a été multiplié par... 25. P.Ch.



Jean Soulard

ARCHIVES LE SOLEIL

Ski et bonne chère

Les amateurs de ski et de bonne chère pourront assouvir leurs deux passions aujourd'hui, alors que le Mont Grand-Fonds sera le théâtre d'un carnaval des saveurs où les produits régionaux de Charlevoix seront en vedette. La dégustation, suivie d'un méchoui, fait partie de la programmation du Carnaval de Québec. Le chef du Château Frontenac, Jean Soulard, a accepté la présidence d'honneur. Le premier volet permettra aux participants de déguster le veau, l'agneau, le sanglier et la truite de Charlevoix. À l'occasion de ce «4 à 6», la micro-brasserie de Baie-Saint-Paul présentera sa nouvelle bière, La Copine. Le choix des vins a été confié à la maison Louis Roche. Régis Hervé, le réputé chef de l'auberge Les Palaises, sera sur place en compagnie de Jean Soulard pour présenter quelques trucs pour apprêter les produits régionaux. Ils cuisineront en direct. Pour des renseignements supplémentaires il faut composer le 1-800-667-2276. D.G.

Venez déguster

La Faim de Loup
Resto sympa
Menu découverte
2 tables d'hôte, 5 services
incluant 1 bout. de vin AOC

42⁹⁵\$ (Valide également le 13 et 14 février)

2830, ch. Ste-Foy
653-8310

Le raffinement à petit prix

La Caravelle
cuisine italienne et française
Spécialité: fruits de mer

St-Valentin
Table d'hôte spéciale

• Salons privés • Musicien

Valet de stationnement gratuit

68 1/2, rue St-Louis, Québec Réservations: 694-9022

MÔSS

Les petits matins
du Môss
Le dimanche
de 9h30 à 14h
à partir de **6⁹⁵\$**
Pour un déjeuner original!

**MOULES
À VOLONTÉ
7 jours sur 7**

**255, rue Saint-Paul
692-0233**

AU GOÛT DU JOUR

Les meilleurs du monde

Dans sa dernière édition, celle de janvier, le «Condé Nast Travalor» dresse la liste des meilleurs hôtels du monde. Deux d'entre eux sont au Québec, à savoir, le Ritz Carlton de Montréal qui mérite une note de 77,6% et le Château Frontenac de Québec qui a mérité 76,4%. Du Château on écrit: En ce qui concerne l'atmosphère, les meilleurs hôtels sont, toujours selon le Condé Nast, le Domaine des Hauts de Loire, à Onzain en France; le Elounda Beach Hôtel de Crète, en Grèce, l'hôtel du Cap-Éden-Roc à Antibes, en France et le Huka Lodge de Taupo, en Nouvelle Zélande qui, tous on mérité une note parfaite; 100. Pour ce qui est du service, seulement deux établissements ont mérité une note parfaite de 100; le Great Hyatt Bali, en Indonésie, et le Petit St-Vincent Resort, dans les Grenadines. Enfin, les meilleurs restaurants d'hôtels sont, dans l'ordre, celui de Hôtel le Bristol à Paris, avec 96,5; le Boyer Les Crayères, à Reims, à 95,9; le Gidleigh Park à Chagford, en Angleterre, à 95,8, le White Barn Inn à Kennebunkport dans le Maine à 95,6 et le Domaine des Hauts de Loire, (encore lui!) à Onzain, en France. P.Ch.

À Montréal

Le Reine Élisabeth a un nouveau chef. Originaire de Lyon, en France, Alain Pignard a exercé dans de très grandes cuisines dont celles de l'Hôtel des Ambassadeurs à Paris, celles du célèbre Dorchester à Londres et dans celles du Cavalieri Hilton à Rome ou il était chef saucier du restaurant de réputation internationale La Pergola. Alain Pichard succède à John Cordeaux

qui a récemment été nommé chef exécutif des cuisines du Royal York à Toronto, le plus grand hôtel de la chaîne Canadien Pacifique. Michel Bush, que l'on connaît bien à Québec et qui est maintenant directeur administratif et directeur de la restauration au Reine Élisabeth est d'avis que «M. Pignard tiendra très bientôt un rôle prépondérant sur la scène montréalaise de la gastronomie.» Par ailleurs, pour la quatrième année consécutive, le Beaver Club du Reine Elizabeth a mérité le prestigieux trophée cinq étoiles décerné par le Mobil Travel Guide américain. Seulement 18 restaurants en Amérique du Nord, dont deux au Canada, peuvent revendiquer le même honneur en 1999. P.Ch.

Mercredis Bel Canto à la Maison Champigny

Le propriétaire de la Maison Champigny, M. Michel Simard, a bien l'intention d'offrir des mercredis «bel-canto» à sa distinguée clientèle avant la fin de l'hiver. La Maison Champigny, dont il est propriétaire depuis 1989, était une auberge autrefois connue sous le nom de Hôtel Le Petit Hameau. Construite en 1940 et offrant six chambres avec toilettes et douche, Le Petit Hameau fut l'une des premières auberges de Sainte-Foy à voir le jour sur la route 2, aujourd'hui connue comme le boulevard Hamel. Le propriétaire a du genre, c'est le moins que l'on puisse dire. Subjuguée par une Vietnamiennne qu'il rencontra en visitant une foire culinaire en Allemagne, M. Simard devait vendre son auberge, en 1994, pour aller retrouver sa douce à Saigon ou il géra une pizzeria pendant deux ans. La lune de miel terminée, M. Simard devait revenir au Québec, sans sa Viet, et rechercher son auberge qui, entretemps, avait fait faillite. Quelle histoire! La Maison Champigny est sise au 7150 boul Hamel Ouest. C'est juste en face du Québec Inn. P.Ch.

Mont Tourbillon
Saint-Valentin
BUFFET ROMANTIQUE
 dimanche 14 février dès 17h

Encore quelques places au BRUNCH
 14^{75\$} adulte / 2 prix enfant 6 à 10 ans
GRATUIT 5 ans et moins

Musicien • Ambiance
 Salles privées
 Prix spéciaux pour groupes

Réservez
849-4418

STATION TOURISTIQUE
LAC-BEAUPORT

PAM*?
 Ce n'est pas le diminutif
 du nom d'une actrice...

*Paiement Automatique Mensuel

1784\$ 686-3344
 1 800 463-2362

par mois, taxes incluses
 Livraison 7 jours, par camelot



Célébrez la

Saint-Valentin
 au



le dimanche 14 février

BUFFET

aux saveurs tendres, délicates,
 envoûtantes et sublimes
 signé Jean Soulard

37^{95\$}

incluant: 1/2 bouteille de vin par couple • musique • fleur



LE CHÂTEAU FRONTENAC
 HÔTELS CANADIEN
 PACIFIQUE

Service de valet gratuit

1 rue des Carrières, Québec
 Réservations: 692-3861

Il n'y a pas que la bouffe dans la vie, mais l'Amour vient en mangeant...



Saint-Valentin samedi et dimanche

MUSIQUE, BULLES, PÉTALES, VELOUR, CHOCOLAT, BAISERS...



menu 5 services à partir de 21,95 \$
 champagne au verre • table d'hôte exclusive et vins primés

Choix d'entrées à partir de 7,95 \$ et plats à partir de 14,95 \$
 musique «live» le 14 février

522 3555

522 0133

GARE DU PALAIS

Mousse chocolat et cappuccino

Riche et délicieuse, une mousse au chocolat rehaussée d'un mélange de cannes en sucre Allan Gold à saveur de cappuccino finement écrasées. Un dessert idéal pour les fêtes ou n'importe quand, avec un bon café. Pour huit personnes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à s. (15 ml) poudre de café instantané



TREBOR ALLAN

- 6 oz (170 g) chocolat doux-amer ou mi-doux
- 1/4 t. (50 ml) beurre
- 2 oeufs
- 1/4 t. (50 ml) sucre granulé
- 1/2 t. (125 ml) cannes Allan Gold à saveur de cappuccino finement écrasées (environ 12 cannes)
- 1 t. (250 ml) crème fouettée

PRÉPARATION

— Écraser les cannes en sucre dans un sac en plastique épais avec un maillet à viande ou un rouleau à pâte. Dissoudre le café instantané dans 2 cuillères à soupe (25 ml) d'eau bouillante et le mettre de côté.

— Couper le chocolat en morceaux grossiers et le faire fondre sur de l'eau chaude (ne pas faire bouillir l'eau) ou le passer au four à micro-ondes à chaleur moyenne pendant 3 à 4 minutes, en remuant. Retirer de la chaleur, mélanger le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu, ajouter le café dissous et les cannes en sucre écrasées et laisser refroidir.

— Dans un petit bol, battre les oeufs et le sucre jusqu'à consistance épaisse et couleur jaune citron. Ajouter le mélange au chocolat et mélanger jusqu'à consistance lisse. Dans un autre bol, battre la crème jusqu'à consistance solide. Ajouter délicatement le mélange au chocolat et bien mélanger. À l'aide d'une cuillère, verser dans des coupes individuelles ou dans un gros plat. Couvrir et refroidir au réfrigérateur pendant environ 3 heures.

— Avant de servir, garnir de crème fouettée et de cannes en sucre écrasées.

Source : Trebor Allan



SUNKIST

Salade de pâtes à l'orange

Donne de 6 à 8 portions

INGRÉDIENTS

Salade

- 4 oz (125 g) de fusilli ou de boucles
 - 2 oranges Sunkist pelées, séparées en quartiers et coupées en deux
 - 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés
 - 1 1/2 t. (375 ml) de bouquets de broccofleur ou de chou-fleur
 - 1/4 t. (50 ml) d'olives noires tranchées
 - 1/3 (75 ml) d'oignons verts tranchés
- Vinaigrette à l'orange et aux herbes**
- 1/4 t. (50 ml) de vinaigre de vin blanc ou rouge
 - Jus de 1 orange Sunkist (1/3 t./75 ml)
 - 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
 - 1 c. à thé (5 ml) de chacun: basilic et origan séchés, broyés

- 1 gousse d'ail
- 1/4 c à thé de poivre

PRÉPARATION

— Dans une casserole de 2 1/2 pintes (3 l), cuire les pâtes à gros bouillons dans l'eau non salée. Égoutter et rincer plusieurs fois sous l'eau froide ; égoutter de nouveau.

— Dans un grand bol, remuer ensemble les pâtes refroidies, les demi-quartiers d'orange, les pois chiches, le broccofleur, les olives et les oignons.

Vinaigrette : Dans un bocal hermétique, mélanger le vinaigre, le jus d'orange, l'huile végétale, le basilic, l'origan, l'ail et le poivre. Couvrir et secouer pour bien mélanger. Verser la vinaigrette sur la salade ; bien remuer. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure pour marier les saveurs, en secouant de temps en temps.

Source: Sunkist

TOMAS TAM
RESTAURANT
Buffet oriental et canadien
Variété de 150 choix

LUNDI ET MARDI
«VENEZ BIEN MANGER À VOTRE GOÛT.»
3 POUR 21^{95¢}
(EN SOIRÉE)

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

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

RESTAURANT
La Campagne
Apportez votre vin
La fête du Têt
L'année du chat
Venez célébrer la fête du Têt avec nous

MENU SPÉCIAL
30\$ taxes comprises

Animation, jeux, cadeaux, surprises.
Places limitées, cartes disponibles.
Samedi 20 février: Samedi 27 février:
Restaurant La Campagne Restaurant Hai-ven

Hâtez-vous de réserver!
Joyeuse Saint-Valentin
13 et 14 février
à partir **2 combinés spéciaux**
35^{95¢} pour 1/2 pers. (6 services)

La Campagne 555, rue Saint-Jean Québec 525-5247
Hai-ven 411, Saint-Vallier Ouest Québec 648-0493

LE MANOIR
DU SPAGHETTI

PÂTES & PLUS-QUE-PÂTES
39 choix
ET PLUS ENCORE

- ◆ 8 choix d'escalopes de veau
- ◆ poisson - pizza - entrecôte - poulet
- ◆ choix des petits
- ◆ les midis du Manoir

3077, chemin Saint-Louis SAINTE-FOY
Tél.: (418) 659-5628

7685, 1re Avenue CHARLESBOURG
Tél.: (418) 627-0161

Pour un avant-spectacle réussi

MOMENTO

2480, chemin Ste-Foy Sainte-Foy 652-2480
1144, avenue Cartier Québec 647-1313

Soupe chinoise épicée

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

Marinade

- 1 c. à thé (5 ml) sauce au piment
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 c. à s. (15 ml) sauce aux huîtres
- 1 c. à s. (15 ml) sauce soya
- 2 c. à thé (10 ml) xérès
- 1 c. à thé (5 ml) huile de sésame
- 1 c. à thé (5 ml) sucre

Soupe

- 1/2 lb. (225 g) porc ou poulet haché
- 12 grosses crevettes fraîches décoratives et déveinées
- 4,25 t. (1,05 l) bouillon de poulet
- 1 c. à thé (5 ml) sauce au piment Tabasco
- 2 c. à thé (10 ml) huile de sésame
- 1 gros morceau de gingembre de 2 po (5 cm) de long pelé et écrasé
- 1/4 c. à thé (1 ml) poivre blanc
- 1 pincée de sel
- 2 c. à thé (10 ml) xérès
- 1 c. à s. (15 ml) sauce soya
- 1/4 lb (115 g) ciboulette ou oignons verts coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 lb (450 g) nouilles aux oeufs chinoises ou pâtes fines

PRÉPARATION

— Mélanger tous les ingrédients de la marinade et y faire mariner le porc ou le poulet au moins 4 heures, en remuant de temps à autre.

— Faire chauffer un grand poêlon ou un wok à feu vif ; y verser 1/4 t. (50 ml) de bouillon et porter à ébullition. Ajouter la viande et la marinade ; faire cuire en remuant continuellement 10 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et la viande sèche et grumeleuse. Retirer la viande et réserver.

— Verser 4 tasses (1 l) de bouillon de poulet dans le wok et y ajouter la sauce Tabasco, l'huile de sésame, le gingembre, le poivre blanc, le sel, le xérès et la sauce soya. Couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 4 minutes. Monter le feu à vif, ajouter les crevettes et porter à ébullition.

— Pendant que le bouillon mijote, faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante de 1 à 3 minutes. Les rincer et les égoutter 2 fois, puis les répartir entre 4 grands bols à soupe. Distribuer la viande réservée et la ciboulette sur les nouilles et remplir les bols de bouillon en plaçant les crevettes sur le dessus. Servir immédiatement.

Source: Tabasco.



Boulettes de viande en sauce clémentine

Donne environ 50 boulettes

INGRÉDIENTS

- 2 lb (1 kg) boeuf haché maigre
- 2 oeufs
- 1/2 t. (125 ml) chapelure fine
- 1/4 t. (50 ml) oignon finement haché
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) poivre noir moulu

Sauce clémentine

- 1 t. (250 ml) sauce Chili en bouteille
- 1/4 t. (50 ml) cassonade
- 1/4 t. (50 ml) vinaigre de cidre
- 1 c. à thé (5 ml) zeste de clémentine râpé
- 1 c. à thé (5 ml) moutarde sèche
- 1 c. à table (15 ml) sauce Worcestershire
- 1/4 c. à thé (1 ml) sauce au piment fort
- 4 clémentines, épluchées et séparées en quartiers

PRÉPARATION

Boulettes de viande: Dans un grand bol, combiner le boeuf haché, les oeufs, la chapelure, l'oignon, le sel et le poivre. Former de petites boulettes. Placer sur une lèchefrite graissée et cuire au four à 350 F (180 C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient brunes.

Sauce clémentine: Combiner les ingrédients, à l'exception des quartiers de clémentine, dans une grande casserole et amener à ébullition. Ajouter les boulettes et mélanger. Incorporer délicatement les quartiers de clémentine et continuer à cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Note: Pour une présentation attrayante, déposez les boulettes de viande dans un pain de seigne ou pumpernickel évidé et servez avec des cure-dents.

Source: Outspan

LA FOU GASSE

PÂTES & PIZZAS

Tous les midi

à 6⁹⁵\$

spécial du chef

En soirée

choix de tables d'hôte

à 16⁹⁵\$

N'oubliez pas
nos moules et frites
servies midi et soir

à 8⁹⁵\$

1648, chemin St-Louis, Sillery 682-6585

Table d'hôte

Cocktail d'amours

Salade grecque ou
Coeurs d'artichaut et de palmier ou
Fondue parmesan maison

Potage du jour

Brochette de pétoncles et saumon fumé
au beurre blanc

Escalope de veau au miel
et à la moutarde de Dijon
Filet de sole Valentino
Fondue chinoise

Votre coup de coeur parmi la carte de desserts

Thé ou café
19,95\$ par personne

Bon appétit!

saint-germain
RESTAURANTS

STE-FOY
2750, chemin Ste-Foy
(Plaza Laval)

658-6067

SILLERY
1525, Sheppard
(coin ch. St-Louis)

681-6035

Livraison - Traiteur
Air climatisé - Stationnement gratuit

St-Valentin

14 février 1999

TABLE D'HÔTE

Tartare de saumon et pétoncles
à la guacamole et coriandre 7⁹⁵\$

Feuilleté de ris de veau aux
pleurotes et vinaigre balsamique 9⁹⁵\$

Crème de céleri aux poires

Filet de bar rayé au beurre rouge
et échalote confite,
gratin de topinambours

Aiguillettes de magret de canard
et sa cuisson en paupiette
de chou au soya et shiitakés.

Noisettes de chevreuil au
caramel de bleuets et
citron confit

24⁵⁰\$

Dessert et café

LOUIS HÉBERT

668, Grande-Allée 525-7812

Valet - Stationnement gratuit

Lundi au vendredi de 11h à 14h

**BUFFET du MIDI
À VOLONTÉ**

6⁹⁹\$ / par pers.

Dimanche au mercredi soir

2 POUR 1

sur brochette de poulet ou de boeuf

17⁹⁹\$

NOUVEAU! NOUVEAU!

BRUNCH

tous les dimanches de 10h30 à 14h

9⁹⁹\$ / par pers.



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

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

Réservations: 651-0089

Les nouveaux boucaniers

Les seuls trois
fumoires de la région
font des affaires d'or

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil.

Rares sont les boucaniers dans la région de Québec. En fait, seulement deux ou trois entreprises se spécialisent dans le « fumage »; le fumoir Grizzly à Québec, La Fée des grèves, sur la Côte de Beaupré, et le fumoir des pêcheries Gingras, à Saint-Nicolas. C'est peu, compte tenu que l'on dénombre 1200 fumoires industriels au Canada.



Le fumage d'un poisson exige 21 opérations différentes chez Grizzly.

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Il faut savoir que les trois fumoires de la région ne fument pas tous la même chose. Chez Grizzly par exemple, on travaille la truite saumonée, le saumon de l'atlantique, l'omble chevalier, le flétan du Groenland et deux saumons du pacifique, le Sockeye et le Coho. On enfume à la fumée froide seulement. Pas question, du moins pour l'instant, d'un fumage à la fumée chaude.

Le fumoir des pêcheries Gingras, à Saint-Nicolas, se spécialise dans l'anguille fumée et l'esturgeon fumé. Fumée chaude dans ce cas. La viande est plus cuite et goûte davantage la fumée. Un gros marché d'exportation, vers l'Allemagne surtout.

Enfin, à La Fée des grèves, sur la Côte de Beaupré, on fume surtout du saumon de l'Atlantique, c'est leur spécialité, mais on fume aussi des crevettes, des pétoncles, des moules, du homard et de l'esturgeon, à froid.

Le « fumage » ou l'enfumage est une façon de conserver la viande qui ne date pas d'hier. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle certains pirates et flibustiers étaient appelés des « boucaniers » privilégiant ce mode de conservation pour leurs aliments.

On connaît autant de façon de fumer un poisson ou un gigot qu'il y a de fumoires ou de « fumeurs ». Chaque individu à la sienne. On peut le faire à la fumée chaude, à la fumée froide ou à la fumée tiède; cette fumée peut provenir de toutes sortes de bois, dont l'érable et le pommier dans la province de Québec; le temps d'enfumage peut varier de quelques heures à plusieurs jours; les viandes peuvent être aromatisées d'épices, de sirop divers ou de boissons alcooliques; les saumures dans lesquelles on fera reposer les viandes pendant quelques minutes ou quelques jours peuvent être sèches ou mouillées; les dites saumures peuvent aussi être aromatisées d'épices, etc;

Pierre Fontaine est le co-propriétaire, avec sa soeur Andrée, du Fumoir Grizzly. Tous deux travaillaient autrefois au Fumoir Saint-Antoine, qui appartenait alors à M. Ézio Berra, l'ex-conjoint de M^{me} Fontaine. Vendu en 87, le Fumoir Saint-Antoine devait fermer ses portes en 92, quelques mois après l'ouverture de Grizzly. Au fumoir Grizzly, c'est Pierre Fontaine qui a travaillé la recette de la maison, caché dans un petit chalet, dans une forêt de Lotbinière, du mois d'août 1990 au mois d'avril 1991. Il a essayé tous les bois; toutes les salaisons, toutes les températures et voici ce que ça donne.

« On fume très très bas. Jusqu'à 20 degrés plus froid. En France on fume à 30 degrés celsius; à Vancouver et en Norvège on fume à 24 ou 25 degrés. Nous on fume à dix degrés. »

Le fumage d'un poisson exige 21 opérations différentes chez Grizzly dont le rincage, l'égouttage, le filtrage, le pa-



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Les produits du fumoir Grizzly sont expédiés en France, aux États-Unis, au Japon, aux Philippines et à Singapour.

« Table d'hôte des amoureux »

Samedi et dimanche
les 13 et 14 février en soirée

Verdurette de mesclun et endives au saumon fumé à la vinaigrette de feta
ou
Escargots gratinés au pernod
ou
Mémi-mélo de pousses tendres et cochonnailles
Coquille de crevettes, pétoncles et langoustines à la mode de Quimper
Pavé de saumon à la bretonne sur son lit de couscous
Filet mignon aux pommes et cidre St-Émilien et sa crêpe sarrazin

Table à desserts et café inclus
18⁷⁵\$/personne
Chateaubriand disponible également 40\$/couple

Musiciens sur place
dimanche de 18h à 22h

SAINTE-FOY SEULEMENT
2600, boul. Laurier
653-6051

Une coulée de saveur

Cuisine européenne

Table d'hôte « St-Valentin »
Crème d'asperge au brie
Aumônière de pétoncles au safran
Salade gourmande
(Suprême de magret de canard fumé à la framboise)
Carré d'agneau en croûte à l'ancienne et ses primeurs
Le délice « Valentin »
Thé ou café « Fatum »

Réservez tôt!

Une offre de 5 services gastronomiques pour 24,95\$ par personne.

3405, boul. Hamel Ouest
(Entre Du Vallon et Masson) **871-2166**

rage, le salage, le désalage, le badigeonnage au sirop d'érable, le fumage, le pelage de la peau, l'extirpation des arrêtes, la congélation, le tranchage, l'emballage et la surgélation, qui se fait à moins 40.

Le poisson doit, par exemple, baigner dans la saumure entre une heure et une heure et demie. Une saumure sèche. Du gros sel et quelques épices. Ensuite on le fait fumer pendant 24 ou 48 heures. Ça dépend du poisson. Le saumon de l'Atlantique, un saumon d'élevage, plus gras, doit être fumé plus longtemps que le saumon du pacifique, sauvage et plus maigre.

La recette est sûrement bonne. Excellente même, puisque le fumoir Grizzly peut fumer jusqu'à 5000 livres de poisson par jour ce qui, bon an mal an, totalise environ 300 000 livres de poisson.

On en expédie en France, aux États Unis, au Japon, aux Philippines et à Singapour.

La première année, en 91, le fumoir avait accusé un chiffre d'affaires de 360 000 \$. Cette année, ce sera trois millions. Dix fois plus. En France seulement, le marché du saumon fumé (écossais ou norvégien) représente ou ouverture totalisant 80 millions de livres par année.

Métier: confiturier

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Yoland Bouchard est le seul confiturier qui existe au Québec. Son épouse, Frédérique Guilbaud est la seule « confiturière ». Depuis trois ans, ce couple, au tournant de la cinquantaine, fabrique plus de 300 produits différents, « comme dans l'ancien temps, à la main, huit à 10 pots à la fois. »

Leur entreprise a pour nom « Les conserveries du quartier ». Lorsque vous pénétrez dans leur magasin, au 315b de la Canardière, à Québec, vous sentez monter dans vos narines, jusqu'à la trompe d'Eustache, ces fragrances qui vous ramènent 30 ans derrière, lorsque votre mère fabriquait elle-même son ketchup.

Des ketchups, des marinades, des marmelades, des moutardes, des gelées, des compotes, des confits, des vinaigres, des confitures, des chow-chow, des huiles, des chutneys et des achards, ils en font pour tous les goûts. C'est même chez eux que les grands chefs de la région font fabriquer leurs produits, chacun y ajoutant une petite touche personnelle.

**Les grands
chefs font
faire leurs
produits
chez eux**

C'est le cas de Mario Martel, du Concorde, de Jean Soulard, du Château Frontenac et de Jean Robin, du Holiday Inn. C'est aussi le cas des Délicatesses Nourcy et du Musée de l'Abeille, qui offrent les produits fabriqués par ces confituriers artisans sous leur propre étiquette.

Il est fruité; elle est légume. Il est confiture; elle est ketchup. Il est sucré; elle est acide. Ils travaillent ensemble, dans la toute petite cuisine qu'ils ont aménagée derrière leur boutique, sur une cuisinière électrique bien ordinaire. Lui avec un plat de cuivre; elle avec un plat de fonte. On ne peut pas se permettre de cuisiner le vinaigre dans un plat de cuivre. Le cuivre est meilleur pour les confitures, la fonte est recommandée pour les marinades.

M. Bouchard a fait carrière dans la pâtisserie industrielle mais voilà qu'il y a quatre ans, victime d'un virement économique, il se retrouva au tapis, au milieu de la quarantaine, avec deux enfants et une femme à faire vivre. Difficile de se retrouver un emploi, à 45 ans. Mieux vaut s'en créer un. Ce qu'il fit, secondé par son épouse. Leur fille Émilie, qui étudie à l'école vétérinaire de Trois-Rivières, donne aussi un coup de main, à l'occasion, lorsqu'elle passe quelques jours de vacances à la maison.

C'est grâce au Carrefour de relance de l'économie et de l'emploi du centre de Québec, (CRÉECQ) et du Fonds d'emprunt économique communautaire de Québec (FEÉCQ), deux organismes qui soutiennent le démarrage et le développement d'entreprises dans les quartiers, que M. et M^{me} Bouchard peuvent aujourd'hui avoir confiance à l'avenir et aux confitures. Depuis, leur réputation grandit.

La conserverie du Quartier est ouverte tous les jours de la semaine, de 10h à 17h, et le samedi de 10h à 16h. Ils ne sont que deux pour tout faire. Aucun autre employé pour préparer, dans des chaudrons de cuivre, tous les jours, à peu près tout ce que l'on peut mettre en conserve comme 75 sortes de confitures différentes, 13 marmelades, 43 gelées, 23 moutardes, 10 huiles, 10 vinaigres, sept ketchups, 9 chutneys, et 28 marinades, sans compter une quinzaine de produits divers comme des compotes et des confits.

Beaucoup de produits du Québec mais pas uniquement. Quelques concoctions sont particulièrement internationales comme cette confiture St-Éloi, composée d'un florilège de pastèques, d'oranges, de prunes, de citrons, de



Il est fruité; elle est légume... Entrepreneurs dans la quarantaine, les Bouchard fabriquent ensemble, dans la toute petite cuisine qu'ils ont aménagée derrière leur boutique, une foule de petits délices en pots.

LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

pommes, de poires, de nectarines, de sucre, de vanille et de brandy.

Les produits sont présentés dans de tout petits pots de 125 ml ou de 250 ml dont le prix peut varier de trois à cinq dollars environ mais ils peuvent, sur demande spéciale, être emportés dans des contenants plus vastes à des prix plus élevés. Vous les trouverez un peu partout, ces petits pots: Aux Petits Délices, chez La Mère Michelle, aux Ailes de la Mode et chez Holt Renfrew (étiquette Jean Soulard), dans les magasins Nourcy (étiquette Nourcy), chez Pâte-à-Tout, à l'ancienne Maison des vins sur place Royale et ailleurs mais surtout, évidemment, au 315b de la Canardière. Là où ça sent si bon.

LA PAELLA

Restaurant - Café - Bar - Tapas

St-Valentin

TABLE D'HÔTE

à partir de 12^{95\$}

- Menu gens d'affaires

595, Grande Allée Est, Québec

Réservation: 521-2373

1419503

RESTAURANT



**LA TYROLIENNE EST
VOISINE DE PLACE
LAURIER DEPUIS 25 ANS**

*Découvrir ce restaurant,
c'est l'adopter.*

La Tyrolienne a 25 ans et
est dans la fleur de l'âge.

Jeune, séduisante,
elle est chaleureuse
comme jamais.

Difficile à découvrir mais
facile à aimer!

2846, rue du Bois-Gomin 651-6905
(Via route de l'Église ou Germain-des-Prés).

1416785

Quand on en veut
PLUS...

**LIQUOR
STORE**
CABARET



Salut les amoureux!

TABLE D'HÔTE
ce samedi 13 février

Roulade de saumon fumé

OU

Duo de brochettes Yakitori

OU

Soupe minestrone

Farfale alla sicilienne

Pizza aux quatre fromages

Saumon grillé au pesto
de basilicPoitrine de volaille au
gingembre et sésame

Fajitas en duo à votre choix

Tendresse du maître pâtissier
pour vos papilles

Café, thé, infusion

À partir de 15^{95\$}

Sainte-Foy, Place de la Cité

657-1670

1419320

Quand Aphrodite fait du pied à Cupidon

JÉRÔME-HENRI DEJARDIN
Collaboration spéciale

L'Antiquité demeure, pour toutes les époques qui lui ont succédé, une source intarissable de dieux et de déesses ; l'amour y était splendidement incarné, Cupidon et Vénus chez les Romains, Éros et Aphrodite chez les Grecs. C'est Aphrodite qui, aujourd'hui, nous intéresse plus particulièrement ! Car elle possède, entre autres qualités, celle de se déguiser sous la forme d'ingrédients qui, une fois cuisinés, constituent d'envoûtants et séduisants plats « aphrodisiaques » ! Ces plats viennent alors au secours des petites panes qui perturbent parfois les vies amoureuses. Ils sont, paraît-il, capables de favoriser les passions, bouleverser les appétits (sexuels), déclencher à répétition des ébats amoureux incroyablement fougueux. Dans l'Antiquité on mangeait, buvait, couché sur de vastes « lits-divans », véritables invitations aux ébats les plus gastronomico-érotiques qui soient. À l'époque, parler d'amour c'était très bien, mais le principal de tout, c'était de le faire !

Aujourd'hui, tout va vite ! On mange et, parfois même, on dort debout. Le stress qui en résulte engendre de nombreuses petites panes. Le Viagra étant désormais hautement suspect, les recours aux gingembre, cannelle, cur-

cuma, orchidée, vanille, guarana, truffes, ylang-ylang et autres chinoïseries pour érection fantôme sont de plus en plus fréquents.

DE LA FICTION À LA RÉALITÉ

Imaginons un instant une soirée type de Saint-Valentin. La chaleureuse quiétude d'un restaurant ou l'intimité duvetée de notre salle à manger, des lumières tamisées, un Sinatra et des violons qui roucoulent en sourdine, le vin au frais, les regards de velours, tout y est ! L'heure est à la déclaration ou la confirmation de notre flamme, de notre passion, voici venu le jour de l'année où, plus que tout autre, se murmurent les paroles les plus douces, les plus envoûtantes qui nous emmèneront, on l'espère bien, dans un voyage jusqu'au bout de la



Ambiance idéale ? La chaleureuse quiétude d'un restaurant ou l'intimité duvetée de votre salle à manger...

nuit. Les regards s'intensifient au fur et à mesure que le vin se vide et que les plats se succèdent, les doigts s'entrelacent et ne se quittent que pour remplir les verres, picorer dans son assiette et, si l'on est au restaurant, régler l'addition. Que d'espérance dans cette soirée qui nous mènera, en bout de nuit, vers un matin de « pur triomphe » comme le disait Victor Hugo.

Seulement... patatra ! Au lieu de cela, voilà que s'annonce l'arrivée inattendue du marchand de sable ! La sauce 35 et la crème brûlée ont eu raison de nos forces, de nos projets... de nos élans, de notre amour.

Que faire ? ! Changer de partenaires ? ! Mais non ! Changeons plutôt le menu ! Les repas de Cupidon exigent des aliments magiques, compatibles avec l'amour.

Je vous propose, en entrée, une salade de pétales de roses saumon ; il est donc primordial que vous ayez des roses (couleurs saumon) à portée de la main ! Une occasion rêvée pour en offrir (13 à la douzaine si vous êtes classe). Commencez par détacher délicatement chaque pétale en prenant soin d'en couper la base (peu comestible) ; portez à ébullition un litre d'eau et plongez-y vos pétales le temps de compter jusqu'à 100 (lentement) ; égouttez avec amour (évidemment) et baptisez-les du jus d'un citron. Garnissez les bords de deux assiettes avec vos pétales, saupoudrez de sucre fin et versez-y un filet léger d'huile d'olives ; au milieu de cette charmante couronne, disposez quelques belles crevettes de Matane, généreusement citronnées et ointes d'huile d'olive. Avec cela, un ou deux petits verres de Bourgogne Aligoté contribueront largement aux performances souhaitées.

Quant au plat principal, léger comme il se doit, je vous recommande — vive les pâtes — quelques cannellonis (deux par convives) dits « triomphants » ! Vous les farcirez à l'aide d'une belle courgette, d'un poivron rebondi, d'une aubergine gourmande, de trois tomates rouges de plaisir, d'une vigoureuse gousse d'ail, d'un soufflé de cannelle, de coriandre et de basilic et d'une goutte magico tonique de Tabasco.

Cuisez la pâte à cannellonis à l'eau bouillante salée ; égouttez et réservez-les dans de l'eau froide. Faites sautez vos légumes (taillés en petits cubes) dans de l'huile d'olives et ajoutez les tomates mariées à l'ail. Mélangez-y vos épices et laissez la magie opérer durant un bon quart d'heure. Farcissez alors vos cannellonis et enfournez (325-350F) durant un petit 30 minutes. En dernier lieu, ajoutez quelques gouttes de Tabasco, histoire de tonifier vos cannellonis. Là encore, le vin se doit d'être présent, et que pourrais-je vous conseiller de mieux qu'un côté du Roussillon qui nous honore de son retour au Québec. Il a pour nom *Château Dona Baissas* (je ne l'ai pas fait exprès mais avec un nom pareil, l'harmonie mets et vins sera à son maximum). Beaucoup de fruits mûrs à souhait vous sautelleront au nez, notamment la framboise, courtisée par intermittence par de subtiles effluves de vanille. En bouche le fruit est encore là, non défendu mais idéalement velouté (SAQ spécialité 966 135, 12,7% alc/vol, 750 ml, 15,85\$).

PLATITUDE OU PLÉNITUDE ! ?

J'aurais pu vous parler encore de plats dont le seul nom est tout un programme ! Du « Membre de sénateur » aux « Sensualités de tourterelles », « Suçon de la pintade », « Perdreaux en rut », « Puits d'amour et même « C...d'ânes » ! Je m'arrête là en vous laissant une belle citation.

La science vient de confirmer que le fonctionnement du cerveau est semblable à celui du sexe. Il se montre très sensible aux mêmes hormones et réagit à toute forme de gentillesse exprimée à son égard. Il est le grand ordonnateur des jeux de l'amour, décide de l'orgasme, de l'érection ou de l'indifférence, régit la platitude ou la plénitude de nos nuits, ce qui a fait dire au poète Paul Valéry, paraphrasant Le Corbeau et Le Renard de Jean de la Fontaine, « Maître cerveau sur un homme perché... ». Bonne fête !

VOUS SEREZ FOU DE PLAISIR ET PLEIN D'AMOUR...

Spirales de Saumon frais et fumé
Cornet en feuille de riz au magret fumé
Noix de Veau au concombre confit
Foie Gras de Canard au Torchon

Crème aux sucs de légumes
Salade composée

Suprême de Pintade et sa cuisson
Filets de Bar rayé et Vivaneau en gougeonnettes
Pavé de thon sushi, lentilles de Puy
Côtes de Veau grillées

Dessert, Café

À partir de **29⁹⁵\$**

L'ÉCHAUDÉ RESTAURANT
...Moins cher que vous pensez!

73, Sault-au-Matlot, Vieux-Port 692-1299

Da Vittorio RESTAURANT

Forfait Vittorio 49⁹⁵\$ + tx

(2 tables d'hôte 5 services incluant 1 bouteille de vin sélectionné)

Valide jusqu'au 28 février et à la St-Valentin

24, rue Sault-au-Matlot, Vieux-Port
Sur réservation: 694-0660

Du 12 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 38^{\$}

Café Bruyère Table d'hôte 22⁹⁵\$

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

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

Mon p'tit coeur je t'emmène à La Gamelle

SPÉCIAL
2 mezzé+
1/2 litre de vin
39⁹⁵\$
jusqu'au 28 février
En soirée seulement

JARDIN DE CHINE SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

FORFAIT SAVEUR DE CHINE 49⁹⁵\$* 2
pour
Table d'hôte 9 services incluant 1 bouteille de vin sélectionné

PROMOTION SPÉCIALE 2 POUR 1
du dimanche au vendredi
Le soir seulement 20⁹⁵\$*
(ou 12⁹⁵\$ par personne)

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non valide à la St-Valentin, le 14 février 99

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

L'amour en carafe

Les vraies eaux-de-vie et liqueurs de fruits ne se prêtent absolument pas à l'industrialisation ! Elles sont et resteront toujours des produits de fabrication artisanale, par conséquent limités car répondant à des impératifs de manutention sévères.

Parmi les maisons qui ont fait leur nom dans ce domaine d'orfèvre, G.E Massenez jouit d'un prestige comparable à celui des meilleures signatures de cognac ou de champagne. Ses eaux-de-vie de framboise et de poire Williams ainsi que ses crèmes de cassis et de pêche font les délices des meilleures tables des cinq continents. Voilà que, très opportunément, elle nous propose, pour la fête de l'amour, une liqueur au gingembre au nom évocateur : *Ginger lady*. Certains préféreront l'appeler *Madame Ginger* ! Qu'à cela ne tienne, la très haute qualité de cette dame peut l'excuser d'avoir sacrifié à la mode des appellations anglo-saxonnes ; une longue et infinie caresse sous une carafe carrée, une invitation à la rêverie et aux lendemains qui chantent. Que demander de plus ? Sachez que 30 carafes *Ginger lady* sont actuellement sur le marché de l'importation privée à Québec. Elles se détaillent au prix de 61,50\$ auprès d'Aline Migneault, représentante de la maison Charton Hobbs (834-3112). Une subtile occasion d'offrir ce légendaire gingembre qui, depuis la nuit des temps, hante les recettes culinaires les plus mystérieusement envoûtantes. En sanscrit, qui fut la langue sacrée de l'Inde millénaire, il se traduisait par *Cringa-vera*, ce qui signifie d'aspect cornu. Certains y virent les cornes du diable et de la tentation ! Toujours est-il qu'au Moyen Âge, il fut au cœur de toute les vertus aphrodisiaques et qu'un poème chanta ses qualités :

*Au fond de l'estomac, des reins et des poumons
Le gingembre brûlant s'impose avec raison
Éteint la soif, ranime, excite le cerveau
En la vieillesse éveille l'amour à nouveau.*

UN TOUR EN TOURAINE

La Touraine déploie ses trésors vinicoles au cœur de la vallée de la Loire.

Elle jouit d'un sol dont les caractéristiques se rapprochent très fort du terroir champenois, c'est dire si l'équilibre entre l'acidité du calcaire et la structure de l'argile rend grâce à la fabrication de mousseux de haute qualité.

En ce jour de liesse amoureuse, célébrons la légèreté et la grivoiserie des bulles fines et drues d'un *Monmousseau, cuvée J.M 1995* (SAQ reg 223 255, 750 ml, 16,40\$) ; un 100% Chenin blanc, cépage indigène surnommé également « Pineau de la Loire ». Du nez à la bouche, la fraîcheur fruitée et la vivacité du Chenin s'expriment avec plénitude lorsqu'il est servi entre 6 et 8 degrés ; à table, les Valentin et Valentine le proposeront encerclé de petits canapés de saumon fumé amoureusement saupoudrés de gingembre râpé (très peu), et au dessert, de deux ou trois pralines parfumées au café.

LES MAÎTRES QUEUX

En cette période de Saint-Valentin, où l'amour de la cuisine et des recettes qui l'accompagnent rejoint l'amour tout court, je voudrais apporter une précision d'ordre étymologique au double

mot « maîtres queux ».

À l'origine, c'est à l'époque médiévale que l'on désignait par « queux » les professionnels de la cuisine, aïeux de nos grandes toques actuelles. Ils régnaient alors dans les cuisines des rois et seigneurs une hiérarchie scrupuleusement respectée et exclusivement masculine.

Cela partait du plus petit « queux » d'en bas jusqu'au « maître queux », dont la tâche majeure était de vérifier la qualité et la quantité des viandes destinées aux tables royales et princières. Sous ses ordres oeuvraient les sauciers, responsables également de la vaisselle précieuse ; les « potagers », garants des soupes et bouillons ; les broyeurs, qui hachaient les viandes au mortier ; les potiers, qui fai-

saient la vaisselle et veillaient à l'approvisionnement en eau ; les souffleurs, qui entretenaient le feu ; les huissiers, prédisposés à l'éloignement des mendiants, et enfin quelques enfants chargés de plumer la volaille et de tourner la broche. On est bien loin de nos restaurants actuels où il arrive au patron de faire le voiturier !

DIEUX VIVANTS !

La notoriété, c'est lorsqu'on remarque votre présence ! La célébrité, c'est lorsqu'on note votre absence ! Dès lors, chaque fois que j'assiste à une dégustation de Côtes du Rhône, je remarque la présence des frères Chapoutier ou je note leur absence. L'indifférence aux Chapoutier ? Impossible ! Ce sont des dieux vivants de la vallée du Rhône dont ils ont hissé les Côtes au rang des merveilles de l'oenologie. J'ai rencontré Marc Chapoutier, il y a peu, lors de son passage à Québec, à la Closerie, chez mon ami Jacques Lepuuart. Il était venu là présenter un remarquable vidéo sur le travail que son frère et lui effectuent année après année, pour que la vigne garde son prestige, et pour nous annoncer qu'ils investissaient dans des hectares et des hectares de vignobles aux antipodes, du côté de l'Australie. L'Australie a bien de la chance !

Je vous propose aujourd'hui un *Cigala 1997* (rouge), qui cette fois nous vient des côtes catalanes. Son aîné 1995 m'a enthousiasmé. Le cadet ne devrait pas démeriter. *Cigala* signifie ivresse, en occitan. Gorgé de Syrah, Grenache, Carignan, Mourvèdre, il offre une robe pourpre foncée comme l'argile de la région lorsqu'il est détrempe par l'orage. Au nez, cela parle cassis et groseille, en bouche cela dit son nom, élégance ! Un vin pour traîner agréablement à table ce dimanche, avec un plat de pâtes ou règnent ail, poivrons et aubergines. SAQ reg 466 623, 750 ml, 12,15\$.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ

**SAMEDI et DIMANCHE
13 et 14 février**

*La Saint-Valentin,
ça se fête chez*
Beaugarte

Ambiance tout en
Des surprises pour tous!

Table d'hôte **19⁹⁵\$**

Les Soupe-tôt

Soupe du jour, dessert, café

6⁹⁵\$

À partir de 17h à 18h30
(1er service)

DOUBLE COUP DE FILLET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 1 18,95\$

Restaurant
Charles Baillaigé

TABLE D'HÔTE

Terrine de boeuf musqué aux griffes
Salade crevettes de Matane
Magret de canard fumé
Salade d'endives belges dijonnaise
Chausson d'asperges vertes
Crustacés aux petits légumes

Potage du moment

Fettucini au poulet cachemire **19⁹⁵\$**
Rognons de veau poêlés **21⁹⁵\$**
Filet de porc rôti, sauce moutarde **23⁹⁵\$**
Truite farcie de duxelles **24⁹⁵\$**
Brochette de boeuf, sauce au poivre **25⁹⁵\$**
Longe d'agneau sur lit de couscous **25⁹⁵\$**
Suprême de pintade en pâte feuilletée **27⁹⁵\$**
Côte de boeuf rôti et son pouding **29⁹⁵\$**

Notre table du maître pâtissier

Café, thé, infusion

Informez-vous de notre menu Saint-Valentin

DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30

ADULTES **10⁹⁵\$** ENFANTS **5⁹⁵\$** (5-12 ans)



Hôtel Clarendon
(418) 692-2480
57, rue Sainte-Anne,
Vieux-Québec

SPÉCIAL DU DIMANCHE

TABLE D'HÔTE

Soupe de la Table

Escalope de poulet
ou

Filet de sole meunière
ou

Foie de veau bacon
ou

Tournedos sauce au poivre
ou

Fettucine au poulet

Tarte aux pommes
ou

Tarte au sucre

Thé - Café

10⁹⁵\$

Dimanche de 11h à 22h

RÉGAL DU ROI

POUR LA ST-VALENTIN

13 et 14 février

TABLE D'HÔTE POUR AMOUREUX

Potage du jour

Filet mignon, sauce au poivre
ou

Crevettes à la provençale
ou

Escalope de poulet et pétoncles

Tarte aux pommes ou au sucre

Café, thé

24⁹⁵\$

pour 2 personnes

Réservez tôt

651-9222

LA TABLE

du

ROI

BRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

La « pommothérapie » pour affronter le 3^e millénaire

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

■ Il y a maintenant une fleur de lys dans les pommes. Plus précisément dans le logo de la Fédération des producteurs de pommes du Québec qui, afin de promouvoir les pommes du Québec, viennent de lancer dans les marchés d'alimentation une offensive promotionnelle importante... la pommothérapie.

La pomme Qualité-Québec fera tout au long de l'année son entrée dans le nouvel âge avec un gourou aussi célèbre que drôle: Vervaine. Vervaine, pour ceux qui ne le connaissent pas, c'est ce personnage un peu ésotérique, aux cheveux longs, un peu hermaphrodite, incarné par le comédien Dany Turcotte. Vous ne pourrez faire autrement que de sourire en passant par le comptoir des fruits et légumes ce qui vous rappellera sans doute qu'une pomme par jour est toujours bonne pour la santé. La pommothérapie, c'est ça.

Actuellement, les entrepôts de pommes du Québec contiennent, sous atmosphère contrôlée, plus d'un million de boisseaux de succulentes pommes

aussi fraîches et naturelles qu'au moment de leur cueillette. Comme vous entendrez le très ésotérique Vervaine vous le déclarer: « Croquer dans une pomme en hiver c'est comme manger un morceau d'été... »

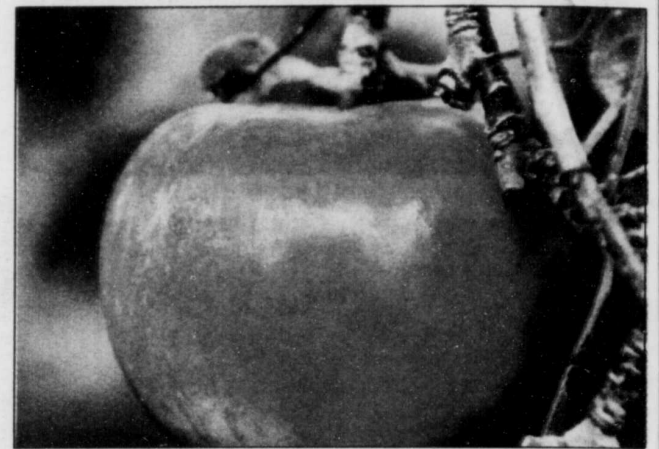
Dès leur cueillette à l'automne, les McIntosh, Cortland, Spartan et Empire, toutes des pommes Qualité Québec, sont acheminées vers de grands entrepôts scellés hermétiquement où elles sont conservées jusqu'à huit mois. On interrompt ainsi le processus de maturation des pommes pour les conserver fraîches, juteuses et croquantes durant tout l'hiver.

Pour y arriver, on diminue la concentration d'oxygène de l'atmosphère et on équilibre la présence du gaz carbo-

nique. La température ambiante est maintenue à zéro centigrade et le taux d'humidité est rigoureusement contrôlé.

Ce processus de conservation ne requiert donc aucun produit chimique, agent de conservation ou additif supplémentaires. Par ailleurs, une surveillance étroite de l'état des conditions prévalant dans chaque entrepôt est exercée en permanence. Ainsi, les températures, degré d'humidité, taux d'oxygène et de gaz carbonique sont-ils vérifiés tous les jours.

L'entreposage à atmosphère contrôlée permet donc de préserver toute la fraîcheur automnale et la saveur originale des pommes du Québec et ce de façon naturelle.



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE POMMES DU QUÉBEC

Grâce à un procédé de conservation spécial, il est possible de manger des pommes fraîches à l'année.



686-3344
1 800 463-2362

Le cuisinier «capitaine» Hugues et le chef André vous feront découvrir tous ses délices marins...

Tout le monde à bord!

Découvrez le vrai goût des fruits de mer et poissons sans fritures...

Du lundi au vendredi, de 11h à 14h
Spéciaux du Capitaine
à partir de **6⁹⁵\$**

En soirée, à compter de 16h
Table d'hôte du Capitaine
à partir de **16⁹⁵\$**

CAPITAINE Crabe
324, boul. Hamel, Vanier (coin Pierre-Bertrand)
Tél.: 681-4141

Réervations requises pour groupes de 10 personnes et plus (dépôt exigé)

Heures d'ouverture:
en semaine, à compter de 11h; samedi et dimanche, à compter de 16h

La Buis vous offre Déjeuner St-Valentin

Verre de vin mousseux 6⁹⁵\$
Crêpe aux fruits des passions (servie avec pommes de terre rissolées, sirop d'érable et café) 7⁹⁵\$
Oeuf bénédicte (servi avec pommes de terre rissolées, rôties, fruits frais, café)

Déjeuners servis de 8h à 14h

Table d'hôte*
Les prémices du festin

Le prélude au repas (escargots à la crème d'ail)
Les coeurs passionnés (coeurs d'artichauts)
Les mignonnettes des mers (cocktail de crevettes de Matane)

Les tortellinis sauce aux épinards gratinés 16⁹⁵\$
Le duc des rivières (escalope de saumon) 17⁹⁵\$
Le délice de Cupidon (cassolet de fruits de mer) 18⁹⁵\$
Le joyeux tête-à-tête (escalope de veau sauce champignons) 20⁹⁵\$
Les médaillons de boeuf «au bois dormant» 21⁹⁵\$
Le mariage de terre et mer (poulet et crevettes) 23⁹⁵\$
Le filet mignon et sa bouquetière 2 pers. 48⁹⁵\$
Les trésors de la mer (crevettes, moules, pétoncles, crabe et cravisses) 2 pers. 60⁹⁵\$

Un verre de vin par personne inclus
L'extase arrosée de son coulis
Café, thé ou tisane

* Table d'hôte disponible les 12, 13 et 14 février en soirée dès 17h

Heureuse St-Valentin

La Buis
Gallarde
Fruits de Mer
Coeurs levées

3440, ch. des Quatre-Bourgeois, Ste-Foy
Carrefour de la Pérade
Réervations: 659-1322

POUR UN TEMPS LIMITÉ

GRAND SOLDE

au Ristorante Il Teatro
le resto du Capitole

Mangez à prix-nouilles!

À vous de choisir!

- Trio de pâtes: 10\$
- Table d'hôte: 15\$
- Menu à la carte: 20% de rabais

Dépêchez-vous d'en profiter!

*Non valide dimanche 14 février 99.
*Cette offre est valide le soir, du dimanche au jeudi.

Le Ristorante IL TEATRO
Le resto du Capitole

RÉSERVATIONS: 694-9996
service de valet/stationnement gratuit