

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

Plus d'excuse!
Avenue Cartier
Service de
voiturier
(en face de la SAQ)

du mercredi au dimanche dès 17h30

1452083



CAHIER 1 LE SAMEDI 13 NOVEMBRE 1999

Aux Grains D'Sel

Un resto, à la portée de tous, qui
mérite d'être découvert



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

Depuis quelques années, plusieurs petits restaurants ordinaires (dans le bon sens du terme) où la chaleur humaine a autant de sens que la cuisine familiale et familiale qu'on y pratique à des prix très abordables, ont vu le jour dans la région de Québec. Le restaurant Aux Grains D'Sel, de la rue Myrand à Sainte-Foy, est l'un des derniers-nés de cette famille nombreuse. À lire en page 2



Les fines herbes

Sylvain Dubé est un spécialiste des fines herbes et un docteur en physiologie végétale. Dans son laboratoire de Neuville, il peut, en quelques mois, multiplier 200 minuscules plants de lilas, comme ceux que l'on retrouve dans ces petits pots, en 15 000 plants. Page 8.



Le vin nouveau

Le vin nouveau sera en vente jeudi matin pour la 25^e année consécutive à Québec, mais, mercredi midi, les membres privilégiés des confréries bachiques auront pu le déguster, le goûter et l'analyser sous toutes ses couleurs à l'occasion d'une cérémonie officielle parrainée par la SAQ au Château Frontenac. Vous aurez compris que la photographie qui accompagne ce texte a été prise... antérieurement. À lire en page 5.

SUPER BRUNCH
Réservez votre
PARTY-GLISSADE!
GRATUIT pour les enfants de 5 ans et moins

PROMO ANNIVERSAIRE
Brunch GRATUIT
Informez-vous!

Mont Tourbillon
Salles pour groupes
Réservations: 849-4418

RECETTE DU CHEF

Poulet à Ouellet

Pour quatre personnes
Cuisson: 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 suprêmes de poulet cuits
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de beurre
- 2 c. à table oignon rouge haché finement
- 1/4 t. de vin blanc
- 1/2 poire en conserve hachée finement
- 1/4 t. de jus de poire
- 1 c. à table de fromage à la crème
- 1/2 t. de crème 35 %
- 4 demi-poires en conserve (réserver)
- 4 c. à thé de fromage à la crème
- 1/4 de c. à thé d'estragon (frais ou moulu)
- 1/4 de c. à thé de basilic (frais ou moulu)
- poivre du moulin

PRÉPARATION

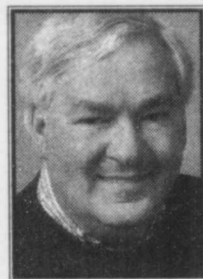
— Dans une poêle, faire suer dans l'huile et le beurre les oignons, la poire finement hachée. Ajouter le vin et le jus de poire ainsi que le fromage.

— Porter à ébullition puis ajouter la crème, les fines herbes et le poivre. Réduire à feu doux jusqu'à consistance onctueuse.

— Ajouter au mélange les suprêmes garnis des deux poires et du fromage, couvrir et laisse mijoter jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud.

— Transférer le tout dans un plat allant au four et faire gratiner quelques minutes. Servir avec un accompagnement de son choix, par exemple: des pâtes aux tomates, des pommes de terre parisiennes ou une verdurette.

Bon appétit!



Richard
Côté

RCote@lesoleil.com



Une
bouffe-maison à
petits prix.

SAINTE-FOY — Une sortie au restaurant constitue un moment de détente qui permet, bien sûr, de se libérer de la corvée de la cuisine, mais surtout de se gâter et de se faire du bien.

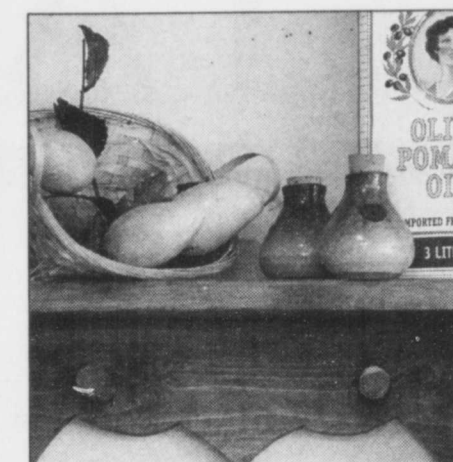
Il y a souvent de ces moments où on a besoin — en plus de prendre une bonne bouffe — de se sentir en famille ou entre amis, sans trop de contraintes, dans une atmosphère détendue qui ne s'accommoderait que difficilement d'un grand décor et d'un grand service.

La simplicité recherchée alors prend la forme d'un petit resto sans prétention qui invite aux échanges entre les clients ainsi qu'avec le personnel. Ni le menu, ni la carte des vins n'ont besoin d'être très élaborés pour qu'on y trouve son profit.

Au cours des dernières années, des dizaines de ces endroits sympathiques sont nés dans la région de Québec, par exemple, le Faks Café, sur Maguire, le Clocher penché, sur Saint-Joseph, Chez Victor, sur Saint-Jean et sur chemin Sainte-Foy, près de la route de l'Église, le Faste fou, à Saint-Sacrement ou sur Saint-Jean, pour n'en nommer que quelques-uns, au risque de peiner les autres...

L'un des derniers-nés dans la famille, c'est le restaurant Aux Grains D'Sel, que Paulette Demers et Bruno Touchette, deux anciens employés du Cochon Dingue ont ouvert il y a quelques mois sur la rue Myrand à Sainte-Foy.

D'entrée, ils n'hésiteront pas à vous



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

Une ambiance authentique.

dire qu'ils n'ont pas suivi de cours sur la restauration, mais que la quinzaine d'années qu'ils ont passées chacun dans ce domaine valent probablement un an ou deux d'études.

« Nous ne sommes pas là pour gagner des prix de gastronomie, mais plutôt pour faire plaisir aux clients et ainsi gagner notre vie honorablement », ajoute Bruno Touchette tout de go.

La table n'est pas constituée de mets recherchés qu'on est allé piger dans les grands livres de recettes internationaux. Non, c'est la recette inventée par un ami, le mets que maman faisait si bien ou celui que l'oncle Arthur préférait quand il fréquentait Germaine.

Ce qui explique parfois le nom de certains mets qui rappelle leur origine comme le poulet à Ouellet, les galettes com'grand-maman, les baguettes en l'air, etc.

Il n'y a donc pas de fine cuisine ni de grandes fantaisies Aux Grains D'Sel, c'est la bouffe-maison traditionnelle toute faite sur place avec des produits frais. Tout cela cependant n'exclut pas que l'inventivité et la créativité aient toujours leur place lorsque ces qualités peuvent servir à améliorer la cuisine pour la mettre au goût du jour ou la rendre plus goûteuse.

Dans ce petit restaurant de 30 places aux murs orange et jaune, Paulette Demers ne vous servira pas de fritures, il

n'y en a pas, et elle ne vous facturera jamais un mets à la carte à plus de 10 \$, ça n'existe pas! « Nous voulons que notre établissement soit à la portée de tous, selon ce qui nous est possible », rappelle-t-elle.

Pour ce qui est de l'atmosphère, jugez-en par vous-même. La patronne est dans la salle et son associé est dans la cuisine: vous souhaitez un petit changement à votre mets, vous le dites et c'est réglé sur-le-champ, tout comme si vous avez quelque commentaire que ce soit à apporter. Vous pouvez même aller faire un tour dans la cuisine pour voir comment Bruno Touchette travaille, il sera ravi de vous y accueillir. Ne vous surprenez pas, par ailleurs, si votre voisin de table entame la conversation avec vous, ça fait partie du décor.

Le midi, le menu du jour ne vous coûtera qu'entre 6 \$ et 9,95 \$ et le service sera rapide selon votre préférence. La table d'hôte représente un déboursé de 12,95 \$ à 14,95 \$. Le soir, la musique classique et l'éclairage filtré ajoutent un peu de romantisme à l'atmosphère.

SIMPLICITÉ

Que vous alliez y prendre un petit déjeuner, le menu du jour le midi, un café en après-midi, la table d'hôte le soir, tout se fera en simplicité Aux Grains D'Sel et vous sentirez peut-être au cœur une petite chaleur qui aurait pu être estompée dans un autre restaurant au grand service et au riche décor. C'est d'ailleurs le propre de ces petits restos « ben ordinaires » qui fleurissent depuis quelques années dans notre région et qui méritent d'être découverts, autant pour se sentir chez soi que pour y déguster un bon petit repas sans prétention.

RESTAURANT AUX GRAINS D'SEL
973, rue Myrand, Sainte-Foy (en face de Télé4)
Tél.: 681-0188
Ouvert du petit déjeuner jusqu'à 21 h du mardi au samedi.
Ouvert dimanche midi jusqu'à 16 h (fermé dimanche et lundi soir).
Repas du midi disponible jusqu'à 19 h le mardi et le mercredi.

**Forfait
DUO BUISTRO
en soirée**
2 tables d'hôte au choix
incluant une bouteille de vin sélectionné
56,95\$
par couple

**FÊTEZ LA
ST-SYLVESTRE**
31 déc. à 21h
Souper gastronomique
7 services
incluant coupe de champagne
99,99\$
p.p. taxes et service inclus

Musique • Animation • Ambiance de fête
Réservez vos cartes
Faites vite!

BUISTRO
RESTAURANT • BAR
3440, ch. des Quatre-Bourgeois
• Carrefour La Pérouse, Sainte-Foy (Québec)
Réservations 659-1322

Resto ambiance
LES FRÈRES DE LA CÔTE
1190, rue St-Jean
692-5445
Branch du dimanche
de 10h30 à 15h

LES SOIRÉES MOULES & FRITES
à volonté 12^{ans} du dimanche au jeudi incl.
Rebellion de la Saint-Sylvestre... **38,50\$**

FÊTONS
les vins
nouveaux dès
le 18 novembre

PAM
Traitement Automatique Mensuel
1784\$
par mois, taxes incluses
Livraison 7 jours, par camelot

LE SOLEIL
686-3344
1 800 463-2362

RESTAURANT
L'OPÉRA
Déjeuner fruité - Steak Al sur le grill - Fruits de mer

Copieux déjeuners fruités...

Venez déguster notre délicieuse assiette de fruits de mer et l'excellent combiné filet mignon de l'Ouest et crevettes!

2 pour 1 sur nos brochettes

Excellent smoked meat

Midi menu pour gens d'affaires

Salon-bar Lotovideo

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

Cap au Sud

Comme dit le poète dans une rime facile mais évidente: «Par ces températures déjà polaires rien de tel que de changer d'hémisphère». Prenons donc le large et dirigeons-nous vers deux contrées où pour l'instant règne l'été: l'Afrique du Sud et l'Australie.

Commençons par le pays de Nelson Mandela où, depuis l'abolition de l'apartheid, les vins ont enfin obtenu leur visa d'exportation maximum vers plusieurs pays occidentaux qui, jusque là, sanctionnaient leur politique.

La grosse production est axée sur le blanc, et le Chenin Blanc constitue le cépage le plus répandu.

Laissons-le de côté aujourd'hui car il ne constitue à l'évidence que le gros ordinaire de la production. Ignorons aussi les rouges, bien que les Merlot ou autres Cabernet Sauvignon, Pinot Noir et Cinsault ne cessent de développer leur élégance.

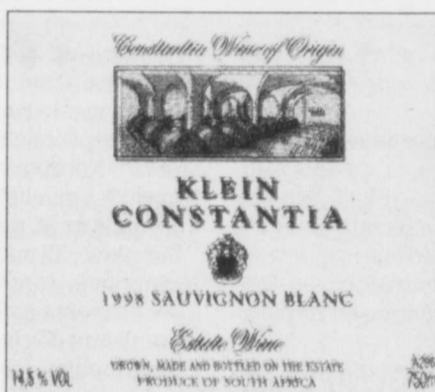
Tournons-nous vers Constantia, la doyenne des zones viticoles qui se veut aussi la plus fraîche au plan climatique.

L'OR DU CAP

Il faut savoir que l'Afrique du Sud vinifie depuis pratiquement le milieu du XVII^e siècle et Constantia, située au sud du Cap, fut déjà au XVIII^e et XIX^e siècles, le paradis des vins blancs doux.

Napoléon, Charles Dickens, Frédéric de Grand en usaient et en abusait.

Ces vins furent considérés longtemps comme étant les plus chers du monde! Aujourd'hui, après une série de dispa-



Le Klein Constantia Estate Wine 1994.

ritions et de résurrections, ils nous reviennent à des prix, beaucoup plus raisonnables. Je vous propose un Vin de Constance exceptionnel! Le *Klein Constantia Estate Wine 1994*.

Né de vendanges d'avril, il livre avec générosité de superbes arômes où piaotent le cacao et pain grillé, sous les doigts de velours de fruits gavés de soleil. Surprise agréable! La bouche bien que généreuse ne colle pas sous le sucre. Voici venue des antipodes, un remarquable hommage au Muscat de Frontignan, avec lequel il fut élaboré. (SAQ spécialité 365 593, 13,5% alc/vol, 500 ml, 40\$).

À TABLE AVEC DES POIRES

Ce vin constitue assurément une idée-cadeau aux couleurs de l'or qui, à table, mériterait les honneurs du foie gras ou alors, quelques belles poires, fourrées au fromage bleu! Que ce soit du Gorgonzola, bleu de Bresse, Roquefort ou, pour ma part, Fourme

d'Ambert. Vous vous procurez six poires tendres, 75 grammes de bleu, 20 grammes de beurre, le jus d'un demi-citron, 7 onces de crème sûre. Épluchez-les poires; coupez-les en deux; débarrassez-les des pépins; mouillez du jus de citron.

Amalgamez le beurre et le bleu; remplissez les poires de ce mélange; alignez-les dans un beau plat et recouvrez-les de crème sûre; gardez frais jusqu'au service.

AUTRES FROMAGES, AUTRES MOEURS

Le Sauvignon fait du Sancerre un synonyme de grand vin blanc.

L'Afrique du Sud et plus particulièrement cette région de Constantia, a très bien réussi l'adaptation de ce cépage fétiche de la Haute-Loire. Elle nous propose un *Klein Constantia Sauvignon blanc 1998*. Beaucoup de tenue pour ce vin fait pour l'hiver (14,5% alc/vol).

Au nez, ceux et celles qui aiment les senteurs raffinées de la figue seront ravis! Une belle longueur en bouche, bien que trois années de patience devraient nous en offrir davantage encore! À table, quoi de plus chaleureux et réconfortant qu'une belle baguette au levain, tranchée dans sa longueur et passée sous la grille du four avant que d'être généreusement tartinée de fromages de chèvre; là aussi vous avez le choix! Depuis le Selles sur Cher que

nous évoquions récemment, jusqu'à la Buche du Québec ou le Crottin de Chavignol. Sous les 20\$ et avec la bénédiction du Père Noël. (SAQ spécialité 504 183, 750 ml, 19,20\$).

CHEZ LES KANGOUROUS

On quitte le sud du continent africain pour accoster au sud du continent australien! Très exactement dans le Murray River. Ici, on parle de Shiraz, autrement dit la Syrah au pays de Mel Gibson. Ce remarquable 100% Shiraz est l'enfant d'une vendange nocturne qui se poursuit par un vieillissement de 12 mois en barrique de chêne américain. Surprenant de délicatesse, sous une robe au rouge profond et un nez de fruits et vanille.

Quelques dodues perdrix aux raisins lui ont fait belle escorte. Un petit passage en carafe lui a donné encore un peu plus de chance de s'exprimer, et il avait bien des choses à dire!

Shiraz South Eastern Australia Classic Reserve, Angove's Pty 1997 (SAQ spécialité 856 047, 12,5% alc/vol, 15,05\$).



Jérôme-Henri Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ



Shiraz South Eastern Australia Classic.

Le Brûlé RESTAURANT
Cuisines Européennes au parfum de chez nous

Un chasseur sachant chasser...

- Terrine de lapin aux bleuets et sirop d'érable
Ou
• Salade de suprême d'oie fumé à la vinaigrette de pommes
- Potage du jour
Ou
• Salade d'automne
- Cuisse de canard braisée aux champignons de Paris et fine champagne
Ou
• Osso bucco de wapiti mijoté aux zestes d'oranges et tomates
- L'épaule de daim farcie au veau, sauce au bacon et poires bartlette
- Desserts maison au choix
Ou
Assiette de fromages fins

19⁹⁵\$ p.p. jusqu'au 30 novembre

Pour réservation : 849-6678
1021, boul. du Lac, Lac-Beauport

Soirée vin et fromage le 26 novembre Réservez tôt!

SOIRÉES MEURTRES MYSTÈRES

39⁹⁵\$

SUPPLÉMENTAIRES

Tous les soirs du 1er au 23 décembre. Idéal pour vos partys des fêtes. Réservez tôt!

RESTAURANT-BAR
LE BONAPARTE

680, Grande Allée Est
647-4747

MUSICA
MUSICA
MUSICA

PLAISIR
PLAISIR
PLAISIR

du mardi au samedi soir
avec Giuseppe

48\$/2 pers.
avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT
RÉSERVEZ POUR VOS PARTYS DES FÊTES!

Le Vendôme

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

MUNDIAL

SPÉCIALITÉS:
Pâtes, pizzas européennes, grillades et sandwicherie

TABLE D'HÔTE

- Terrine de gibier et noisettes
- ou Feuilleté d'escargots au pernod
- Trio di pasta alla carlitos 15⁹⁵\$
- ou Escalope de veau Liguria 16⁹⁵\$
- ou Filet de porc à la sauce hydromel et bourbon flambé 17⁹⁵\$
- ou Caille entrelardée à la sauce à l'orange et porto 18⁹⁵\$
- ou Papillons de crevettes mousseline au safran 18⁹⁵\$
- Dessert, thé ou café

2 TABLES D'HÔTE incluant 1 bouteille de vin 49⁹⁵\$

5 à 7 tous les soirs avec buffet et spéciaux
jeudi et vendredi: groupe d'ambiance

965, route de l'Église (coin Quatre-Bourgeois) Sainte-Foy
652-1170

La cuisine dans le sang!

Le pâtissier Yannick Dupuis met toute la sauce au 35^e Mondial des métiers

MARC LAROUCHE

Collaboration spéciale

■ RIVIÈRE-DU-LOUP — C'est un Louperivois de 22 ans qui représente le Canada, au 35^e Mondial des métiers qui se poursuit jusqu'à demain au Stade olympique de Montréal. Pourtant, Yannick Dupuis vient à peine de terminer sa formation en pâtisserie-confiserie au Pavillon de L'Avenir de Rivière-du-Loup. Il faut croire qu'il est tombé dans la pâte étant petit!

« Cette compétition internationale est le plus grand défi que j'aurai à réaliser de toute ma vie », affirme Yannick. C'est sans attentes précises qu'il s'est présenté en juin à la sélection nationale du Concours des métiers et techniques qui se tenait à Kitchener en Ontario.

Il a remporté. « J'ai réussi à gérer mon stress ».

Les exigences de ces compétitions sont nombreuses. Au Mondial des métiers, Yannick a 22 heures pour préparer un gâteau de mariage de trois étages avec les roses et décorations, des petits totems et cochenelles en pâte d'amande, un entremets ré-

gional (mousse à l'érable) et un entremets glacé, sans parler des innombrables variétés de petits chocolats. J'en passe et j'en oublie.

« Je réaliserai des petits instruments de musique en chocolat qui devront tous être de dimensions égales. Je dois utiliser mon temps de manière optimale ». Depuis juillet, Yannick parfait sa formation à Montréal avec des spécialistes. Plus question de sports durant l'entraînement. « Nous ne pouvons risquer qu'il se blesse », dit l'une de ses entraîneuses, M^{me} Françoise Normandin, une experte canadienne en pâtisserie-confiserie.

Depuis la fin de ses études, en janvier, Yannick Dupuis a travaillé comme pâtissier au restaurant Le Saint-Patrice de Rivière-du-Loup. Son employeur, Adrien Boucher, a accepté de

lui verser l'équivalent de 20 heures par semaine de salaire pour lui venir en aide, même si, en fait, le jeune homme n'y travaille pas depuis le début de son entraînement. Les caisses populaires de Rivière-du-Loup, le député Mario Dumont et plusieurs entreprises ont aussi contribué. « Participer à un tel événement coûte très cher. Yannick a dû se procurer tout l'équi-

pement culinaire qu'il utilise, dit le directeur du Pavillon de l'Avenir, Alain Si-rois.

L'institution d'enseignement a mis en place tout le dispositif d'entraînement de Yannick. « C'est une chance en or que nous avons de recevoir le Mondial des métiers au Canada. C'est une première qui ne se reproduira pas de sitôt », poursuit M^{me} Normandin. D'ici demain, 100 000 personnes auront franchi les guichets du Stade afin d'encourager les meilleurs apprentis de 35 pays.

Sur place, 35 millions \$ en équipement divers, 41 métiers et techniques, dont 35 en compétition. Plus de 600 candidats âgés de moins de 22 ans défendent les couleurs de leur pays en réalisant des performances. Même s'il doit mettre les bouchées doubles et est dans la crème par-dessus la tête depuis plusieurs mois, Yannick Dupuis affirme prendre encore plaisir à cuisiner. « Je goûte encore tout ce que je fais ».



L'art du chef Yannick.



COLLABORATION SPÉCIALE, MARC LAROUCHE

Le pâtissier, en compagnie de M^{me} Françoise Normandin et du prof Roger Bérubé.

Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE
DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 19,95\$

Soirée

« **LADY'S NIGHT** »

dimanche soir
dès 5 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

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

Dimanche
de 17h à 22h

Soupe du jour,
dessert, café

à partir de
7,95\$

659-2442

Table d'hôte du chef

Novembre en folie!

Le fondant aux pommes et au cheddar
ou
La terrine de lapin et pistaches et sa confiture

...
Le potage du moment
ou
La salade verte ou César

...
L'escalope de veau parmigiana

ou
Le filet de doré au vin blanc et amandes grillées

ou
Les tagliatelles aux fruits des océans

...
La douceur du soir

...
Café - Thé - Infusion

32,95\$ pour 2
personnes

Tous les soirs du lundi au jeudi

20% de réduction

repas à la carte et table d'hôte du chef

La perle des
mers est
arrivée
Festival
des huîtres -
vaste choix

CHEZ
nicola
L'ITALIEN
AVEC UN ACCENT
FRANÇAIS

Pour les fêtes
réservez tôt
Nouvelle salle
pouvant
accueillir
jusqu'à 60
personnes

1276, avenue Maguire à Sillery
Réervations: 687-0834

Raffiné
Généreux
Savoureux



BRUNCH
SUR ASSIETTE

Samedi et dimanche
de 9h à 14h

PARTY DE NOËL

Réservez maintenant!

48, rue Saint-Paul, Vieux-Port
694-9595



Tous les soirs
Table d'hôte
de **15,95\$** à **19,95\$**

Mardi-mercredi-jeudi
Forfait souper
cartomancie avec
consultation privée

Vendredi et samedi
Musique - accordéoniste
et bien d'autres choses

550' à l'ouest de Place Laurier
651-6905

Quand le vin est tiré...

Il faut goûter aux beaujolais nouveaux et aux vini novelli

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil



ARCHIVES LE SOLEIL

■ C'est le mercredi 17 novembre, à 11h, au Château Frontenac, que la Société des alcools célèbre, avec tout le cérémonial qui s'impose, l'arrivée des vins nouveaux à Québec pour la 25^e année consécutive. Des représentants de toutes les sociétés bachiques de la région seront sur place pour apprécier ces nouveaux vins qui, dès le lendemain, seront disponibles dans toutes les succursales de la Société des alcools du Québec.

Il faut rappeler que c'est à Québec et en exclusivité, en 1974, que le premier arrivage de vin nouveau devait faire son entrée au Canada. L'idée venait de Jacques Ferrière, alors directeur de la restauration du Hilton de Québec, qui venait tout juste d'ouvrir ses portes. Le nouveau directeur de la Maison des vins de place Royale qui venait tout juste elle aussi de voir le jour, Jean Caron, ne demandait pas mieux que de s'associer à ce coup fumant de promotion.

MM. Caron et Ferrière devaient alors faire venir, directement de France et

par avion, 25 caisses de beaujolais primeurs. Jadis, dans la région du Beaujolais, on buvait le vin nouveau en famille le jour de la Saint-Martin, c'est-à-dire le 11 novembre. Mais cette date fixe pouvait aussi bien tomber un samedi ou, pire, un dimanche.

Ce n'est qu'en 1984, il y a donc 15 ans cette année, que l'on s'arrêta, par décret gouvernemental de la République française, sur le troisième jeudi de novembre, à minuit.

Quelle différence y a-t-il entre un beaujolais primeur et un beaujolais

normal? La transformation du beaujolais en primeur prend un mois ou moins tandis que le beaujolais normal continue de vieillir en fût, pendant au moins un autre mois avant d'être mis en vente.

En outre, le jus de raisin destiné au primeur reste en contact avec la rafle (la peau et les pépins) durant seulement quatre ou cinq jours dans la cuve tandis que le vin normal y demeure pendant sept ou huit jours, ce qui lui donne plus de tanin, une robe plus sombre et un goût plus prononcé.

En 1984, la SAQ commanda 30 000 caisses de vin nouveau pour la première fois. Cette année, c'est plus de 50 000 caisses de beaujolais nouveau, de vini novelli et autres primeurs qui seront commercialisés.

Et les prix de ces vins nouveaux restent identiques à ceux de l'an der-

nier. Ils seront offerts à 12,95 \$ la bouteille de 750 ml, les vini novelli à 8,95 \$ et les vins de pays nouveau à 9,95 \$. Les vins nouveaux, commercialisés pour la première fois cette année en format de 1,5 litre, coûteront 23,95 \$ pour le beaujolais et 15,95 \$ pour le vino novello.

Près de 40 000 caisses d'une douzaine de produits seront offerts dans les succursales de la SAQ cette année, dont cinq beaujolais nouveaux, cinq vini novelli dont un blanc, et deux vins de pays d'Oc, un rouge (Syrah) et un blanc (Sauvignon).

Par ailleurs, quelque 14 000 caisses de vins nouveaux français et italiens produits par La Maison des Futailles et Vincor seront commercialisés dans le réseau des épiceries et des dépanneurs cette année au prix de 8,65 \$ la bouteille.

La file était longue et patiente, à la fin des années 70 lorsqu'on ne pouvait se procurer du vin nouveau qu'à la Maison des vins de place Royale et à quelques succursales de la SAQ dans la région de Québec.

50 000 caisses de vin nouveau, à un prix ancien

CHEVAUX • RESTO • LOTERIE-VIDÉO



INFORMATIONS :
525-8268

**SPECTACLES DE COURSES
EN PISTE
À QUÉBEC**

**DIMANCHE DÈS 18h
JEUDI DÈS 19h**

**SPECTACLES INTERPISTE
SUR ÉCRANS GÉANTS
TOUS LES JOURS DÈS 13h**

**HIPPODROME
DE QUÉBEC**

Au fruit du hasard

100 appareils de loterie-vidéo



**de 10h
à 3h
du matin**

**Entrée et
stationnement
GRATUITS en
tout temps**

Découvrez notre nouveau FORFAIT CAVALLO

Fondant de foie de caille et ses confits
Terrine de saumon à l'aneth
et poivre rose
Croustillant de lapin aux noisettes
Potage

Coq-au-Porc et ses pommes
au beurre d'érable

Paupiette de turbot au crabe
et petits légumes citronnés

Filet de boeuf grillé aux deux sauces
et fondant de raifort aux cinq poivres

Le choix du Maître pâtissier **19⁹⁵\$**
Thé, café ou tisane

INCLUANT:

- Kir de bienvenue (valeur 4\$)
- Programme de courses (valeur 2\$)
- En prime, 2\$ d'argent de pari

LES RECETTES DE LA SEMAINE



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS ACÉRIQUES DU QUÉBEC

Salade d'épinards, vinaigrette à l'érable

INGRÉDIENTS

- Deux paquets de 285 g d'épinards
- 2 endives
- 1 pomme
- 3 c. à table (45 ml) raisins secs
- 2 c. à table (30 ml) jus de citron
- 1 ou 2 clémentines
- 1 oignon rouge coupé en rondelles
- 1/4 t. (30 g) noix de cajou entières
- 1/2 poivron jaune ou rouge

VINAIGRETTE

- 4 c. à thé (20 ml) vinaigre de cidre
- 2 c. à table (30 ml) sirop d'érable
- 1/2 c. à thé (2 ml) moutarde de Dijon
- 3 c. à table (45 ml) huile végétale
- sel, poivre au goût

PRÉPARATION

— Laver, essorer et équeuter les épinards. En-

lever les grosses nervures centrales. Effeuillez les endives et les réserver avec les épinards. Couper la pomme en deux, enlever le cœur et la couper en tranches.

— Mélanger les morceaux de pomme, les raisins secs et le jus de citron. Ajouter les clémentines pelées et divisées en sections, les épinards, les endives, les rondelles d'oignon, le poivron et les noix de cajou. Arroser de vinaigrette à l'érable et servir

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

— Mélanger sel, poivre et moutarde. Ajouter le vinaigre et bien mélanger pour dissoudre le sel. Incorporer l'huile et le sirop d'érable.

— Réserver cette vinaigrette au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Source: Les produits de l'érable
par le chef Louis Tremblay

Amuse-gueule au poulet

Donne environ 48 boulettes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) poulet haché, cru
- 2 œufs, battus
- 1/2 t. (125 ml) chapelure
- 2 c. à soupe (30 ml) parmesan râpé
- 1 c. à soupe (15 ml) persil séché
- 2 c. à thé (10 ml) basilic séché
- 2 c. à thé (10 ml) origan séché
- 1/2 c. à thé (2 ml) poudre d'ail
- sel et poivre, huile d'arachide
- cantaloup, coupé en cubes (facultatif)

PRÉPARATION

— Bien mélanger tous les ingrédients, sauf



LES ÉDITIONS BRIMAR

l'huile d'arachide et le cantaloup, puis façonner en boulettes de 1 pouce (2,5 cm) de diamètre.

— Dans une poêle, faire chauffer 1/8 pouce (3 mm) d'huile. À feu moyen, y faire revenir les boulettes par petites quantités, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.

— Retirer les boulettes avec une écumoire et les déposer sur du papier absorbant. Les garder au chaud jusqu'à ce qu'elles soient toutes cuites. Les piquer avec des cure-dents à cocktail, ajouter des cubes de cantaloup et servir. Ces boulettes se conservent au réfrigérateur pendant deux jours.

Source : Fédération des producteurs
de volailles du Québec

UNE AVENTURE HISTORIQUE INOUBLIABLE.
TROIS JOURS DE NAVIGATION GASTRONOMIQUE
À TRAVERS LE TEMPS ET LE MONDE :

Forfait du MILLÉNAIRE

VENDREDI 31 décembre 1999	SAMEDI 1 ^{er} janvier 2000	DIMANCHE 2 janvier 2000
Cocktail de bienvenue Dîner gourmet international vers quatre pays colorés Soirée Triangle des Bermudes suivie du décompte vers l'an 2000 1 bouteille de champagne (par 2 personnes) Hébergement	Brunch de style californien Chasse aux trésors d'Égypte La magie de la Chine Dîner rétro 6 services Soirée « Back to the future » Revivez les belles années, de 1940 à aujourd'hui... Hébergement	Le retour... Petit déjeuner d'au revoir fin de la croisière et... débarquement!

439⁹⁹\$
par personne,
occ. double

**AUBERGE
GODEFROY**
HÔTEL • SPA • GOLF

17575, boul. Bécancour, secteur Saint-Grégoire
Ville de Bécancour - Tél. : 819.233.2200
www.aubergegodefroy.com

RÉSERVATION : 1 800 361-1620

1995 Gastronomie
1996 Accueil et service à la clientèle

Association touristique
Chaudière-Appalaches

L'ISELIÈRE

Sous les Tropiques de l'an 2000

Venez vivre
le nouveau millénaire
d'une façon des plus
originales et des plus
spectaculaires.

Forfaits offerts

- * 2 nuits (31 décembre, 1^{er} janvier)
- * 3 nuits (31 décembre, 1^{er} et 2 janvier)

105, chemin des Poirier, autoroute 20, sortie 376
Montmagny (Québec) G5V 3T4

Réservations et renseignements
Ligne sans frais 1 800 540-1640
(Jacynthe ou Cathy)

Web: <http://www.oiseliere.com>
Courriel: marketing@oiseliere.com

Centre de Santé
L'Écllosion

La Cuvée

SPÉCIAUX 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\$

SPAGHETTI GRATUIT
pour les enfants
de moins de 12 ans
Dimanche de 11h à 22h

RÉGAL DU ROI

VOTRE CHOIX

Escalope de poulet
ou
Brochette de poulet
ou
Filet de sole meunière
ou
Tournedos sauce au poivre

Valide 7 jours
(rez-de-chaussée seulement)

2 pour 13⁹⁵\$

Musique avec le
EAST JUNCTION

LA TABLE du ROI BRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation **651-9222**

L'arrivée du millénaire

Tablée des fêtes, féerie et réjouissance...

Musique • cadeaux • ambiance • gourmandises		Orchestre • champagne • musiciens • danse	
24 décembre	Souper, messe et réveillon 57 \$*	31 décembre	Souper gastronomique 199 \$*
	Messe et réveillon 15 \$*		et soirée de la St-Sylvestre
	Souper table d'hôte 30,95 \$*		Souper de la St-Sylvestre 30,95 \$*
	(17 h 30 à 21 h)		(17 h 30 à 21 h 30)
25 décembre	Brunch de Noël 19,95 \$*	1er janvier	Brunch du jour de l'An 19,95 \$*
	Souper de Noël 30,95 \$*		Souper du jour de l'An 30,95 \$*

* Service et taxes en sus • Prix spéciaux pour les enfants • 6 à 12 ans : moitié prix • Moins de 6 ans : gratuit

Prix de groupe disponible

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

848-2551 • 1 800 463-2841
www.lacdelage.com

Hôtellerie Champêtre
Arbres et Hôtels de Québec

LA BONNE TABLE

RECETTES DE LA SEMAINE

Pâtes à la Norma

INGREDIENTS

- 2 grosses aubergines, coupées longitudinalement
- 1 oignon, pelé et haché
- 1 carotte, pelée et finement tranchée
- 1 branche de céleri, finement tranchée
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 500 g (1 lb) de tomates fraîches ou en conserve
- sel de mer et poivre du moulin
- 400 g (14 oz) de macaronis, de spaghettis ou de sedanis
- 600 ml (2 tasses) d'huile végétale pour grande friture
- 4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 douzaine de grosses feuilles de basilic frais
- 200 g (7 oz) de ricotta, râpée

PRÉPARATION

— Mettez les tranches d'aubergine, préalablement saupoudrées de sel, dans une passoire.

— Couvrez-les d'une lourde assiette et laissez-les dégorger pendant environ 1 heure. Pendant ce temps, préparez la sauce tomate. Mettez l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail et les tomates dans une casserole à fond épais.

— Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant une quarantaine de

minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passez à la moulinette, remettez sur le feu et faites réduire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Retirez du feu, salez, poivrez et réservez.

— Dans une grande marmite, faites bouillir les pâtes. Pendant ce temps, rincez et asséchez les tranches d'aubergine, puis coupez-les en dés. Faites-les frire dans l'huile végétale très chaude, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et luisants.

— Retirez-les de l'huile et asséchez-les bien avec du papier absorbant. Gardez au chaud.

— Réchauffez la sauce tomate, versez-y ce qui reste d'huile d'olive et retirez du feu. Égouttez les pâtes et remettez-les dans la marmite.

— Ajoutez aux pâtes juste ce qu'il faut de sauce tomate pour les enrober légèrement. Sur une assiette chaude, faites une montagne de pâtes et versez le reste de la sauce sur le sommet pour qu'elle coule sur les versants. Placez les dés d'aubergine frite tout autour. Piquez les flancs de feuilles de basilic, saupoudrez le sommet de fromage et servez.

PHOTO GRAHAM KIRK

Source : Quelles pasta, quelle sauce ?
Valentina Harris, Guy Saint-Jean

JARDIN DE CHINE
SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

FORFAIT SAVEUR DE CHINE

49⁹⁵\$* pour 2

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

PROMOTION SPÉCIALE

2 POUR 1

du dimanche au vendredi
Le soir seulement

21⁹⁵\$*
(ou 12⁹⁵\$ par personne)

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Pour vos **PARTYS DES FÊTES**
Réservez maintenant!

321, boul. Ste-Anne, Beauport
à l'intérieur du Ramada : hôtel Ambassadeur
666-9314

Table d'hôte

Fondant de brie aux pointes d'asperges
Feuilleté de crevettes, sauce soubise
Salade César ou salade panachée

Potage du moment

Suprême de volaille à la crème d'amande	22,50\$
Duo de linguine et méli-méli de saumons au poivre vert	24,75\$
Escalope de veau au porto et aux champignons	24,75\$
Bifteck de haut de surlonge grillé au poivre vert	28,50\$
Filet mignon, sauce chasseur	29,95\$

Choix de dessert
Café - Coffret d'infusions

Loterie-vidéo

D'ORSAY
RESTAURANT • PUB

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

Des herbes tout en finesse

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Si vous avez profité de l'été indien pour rentrer vos fines herbes afin d'en continuer la culture sur la tablette de la fenêtre de votre salon, pensez-y à deux fois. Vous risquez de travailler pour rien. Vos fines herbes ne passeront pas l'hiver.

Sylvain Dubé est un spécialiste dans les fines herbes. C'est un docteur en physiologie végétale. Un phytologue. Unique propriétaire de la compagnie R&D (recherche et développement) Phytologie International et copropriétaire de la compagnie Les Herbes Nouvelle-France, M. Dubé est un scientifique qui peut, en quelques mois, multiplier 200 minuscules plants de lilas en 15 000 plants. Ces jours-ci, son laboratoire est plein de petits pots contenant des vignes Vandal qu'il fera multiplier durant tout l'hiver et, dans son laboratoire, des graines de « cerisier Simard » et de « noisetier Pelletier » tourbillonnent dans des pots d'eau déposés sur un brûleur. Fascinant!

« J'ai 200 000 plants à faire. Je com-



Le Dr Sylvain Dubé dans sa grande serre remplie de fines herbes.

mence à manquer d'espace » qu'il dit.

Mais le docteur fait aussi dans les fines herbes. C'est nouveau. La compagnie « Les Herbes Nouvelle-France » a débuté en affaires et en culture en avril 98. Les deux associés de M. Dubé ne sont pas des inconnus dans la région de Québec. L'un, Jacques Lacoursière, est historien, communicateur et gastronome; l'autre, Gaston Couillard, est chef exécutif au Château Bonne Entente.

Alors pourquoi ne faut-il pas s'attendre à ce que les fines herbes poussent convenablement, durant tout l'hiver, si elles sont plantées dans des pots exposés au soleil dans la fenêtre de votre salon ou de votre cuisine?

Réponse du docteur en photosynthèse; parce qu'elle n'ont pas assez de lumière. En hiver, les jours sont trop

courts. Pour obtenir une bonne récolte, il faut ajouter un éclairage artificiel de sorte que vos plantes soient exposées à la lumière de quatre heures du matin à 22 h, comme en été.

C'est la luminosité qui permet aux fines herbes de développer des arômes et des saveurs qui sont aussi des moyens de défense des plantes contre les insectes. Si vous n'ajoutez pas d'éclairage artificiel, vous aurez une plante verte, sans arôme et sans énergie, sensibles aux maladies et aux insectes. »

GRANDE SERRE

Le Dr Dubé parle en connaissance de cause. Il a passé l'hiver dernier à cultiver du basilic, du cerfeuil, de la ciboulette, de la coriandre, de la marjolaine, de l'estragon, de l'oseille, du persil, du romarin, de la sarriette, du thym de la vervaine et quoi encore dans une grande serre spécialement aménagée derrière un grange à la li-



Le spécialiste des fines herbes examine un petit pot de vigne.

mite de Donnacona et de Neuville, dans le comté de Portneuf. Une serre bien chauffée, bien ventilée et surtout bien éclairée pour assurer la pleine croissance et la pleine saveur de ses fines herbes. Il fait aussi dans les fleurs le docteur. Dans les fleurs comestibles comme la bourrache, les capucines, les pensées et les violettes.

Ces fines herbes sont cultivées dans un terreau mais elles sont arrosées par capillarité, un peu comme les plantes hydroponiques. Une invention du docteur. Il s'est « patenté » un genre de jardin suspendu avec des gouttières en plastique et des coins de gyproc en aluminium et ça marche à merveille.

Plusieurs restaurateurs de la région de Québec achètent leurs fines herbes fraîches et leurs fleurs comestibles des Fines Herbes Nouvelle-France et un grossiste de la région, Bertrand Fruits et Légumes, les distribue. Si le labo et les serres sont aux Écureuils, dans Portneuf, Les Herbes Nouvelle-France ont leur quartier général sur Jean-Brillant, à Sainte-Foy.

Sans
éclairage
artificiel,
une plante
verte sans
arôme



La Corne de Bœuf
grillades & fruits de mer

Table d'hôte

Terrine de canard aux noisettes
et sa vinaigrette au basilic
ou

Crêpes farcies aux champignons
et à la sauce Mornay
ou
Potage

Spaghettini aux légumes
printaniers 16,95\$

Moules à la provençale 17,95\$

Suprême de volaille farci
au jambon et fromage,
sauce rosée 18,95\$

Saumon florentine 19,95\$

Entrecôte grillée (12 oz)
sauce gastronomique 21,95\$

Côte de bœuf (10 oz)
et son jus 22,95\$

Dessert et café ou thé

3196, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy

Réervations: 652-1221

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté de moules et d'escargots
à la crème et poivrons doux

Fondant de foie de volaille forestière
Terrine de caribou et ses confitures

Soupe ou consommé de bœuf

Médailles de veau pommes et calados

Ris de veau aux crevettes et coriandre

Saumon frais aux deux moutardes

Entrecôte au poivre vert

Filet mignon roquefort et noisettes

Magret de canard au vinaigre de framboises

Carré d'agneau aux fines herbes

Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre

Suprême de faisane aux pleurotes

Dessert au choix • Café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE

47,95\$ POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Valable jusqu'au 19 novembre 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

OUVERT SAMEDI DÈS 15h ET FERMÉ LE DIMANCHE



LE GRAND
PORTNEUF

Toujours aussi populaire

NOTRE
BRUNCH
NATURE!

12,95\$

Tarif réduit pour
les 6-10 ans

5 ans et moins GRATUIT

2, route 365 Nord, Pont-Rouge
(Autoroute 40, sortie 281 Nord)
873-2000

Nouveau!
Café-Bar

2 pour 1

LE MANDALIN
DU SPAGHETTI

SUR LES SPAGHETTIS

Ce coupon vous donne droit à un SPAGHETTI GRATUIT
d'une valeur égale ou inférieure à celui que vous
commandez au prix courant. (Consommation sur place).
Valable pour 2 personnes jusqu'au 24 décembre 1999

• Charlesbourg 7685, 1re Avenue 627-0161
• Sainte-Foy 3077, ch. Saint-Louis 659-5628

AU GOÛT DU JOUR

Une margarine faite à 100% d'huile de canola

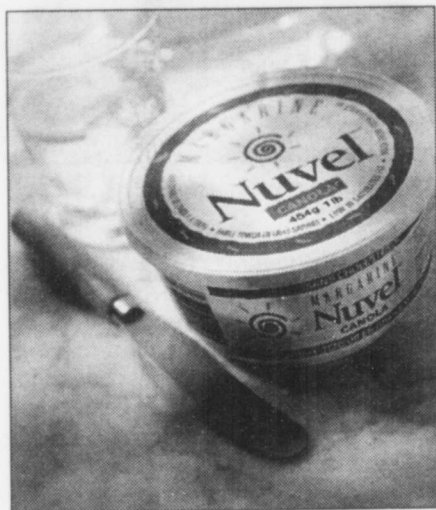
Afin de mieux répondre aux exigences des consommateurs concernant une bonne et saine alimentation, la Margarine Thibault vient de lancer une margarine composée à 100% d'huile de canola, la Nuvel Canola qui présente une teneur élevée en gras monoinsaturés (60%) et moins de 1 g de gras saturé. La margarine Nuvel Canola contient des proportions intéressantes d'acide gras oméga-6. Ces gras essentiels doivent absolument provenir de notre alimentation. Ils permettent de réduire le cholestérol sanguin en participant à l'élimination du mauvais cholestérol et contribuent à faire chuter les triglycérides. Cette margarine à l'huile de canola est riche en vitamine E, additionnée de vitamine A et une excellente source de vitamine D. Elle est idéale pour la cuisson au poêlon, elle remplace aussi les gras dans les recettes de pâtisserie. Une bonne margarine donc pour la santé. P.Ch.



Germano Rocha et Louis Pereira, avec Manuella Monteiro.

Tout sur le porto

Énorme dégustation de porto, la semaine dernière, au Château Frontenac. Organisé par la Délégation commerciale du tourisme du Portugal, en collaboration avec la Société des alcools du Québec et sous le patronage de l'Instituto de Vinho do Porto-IVB, ce minisalon du porto regroupait quand même 34 producteurs. Deux Portugais bien connus de Québec, Louis Pereira, maître d'hôtel du restaurant Le Champlain du Château Frontenac, et Germano Rocha, copropriétaire du restaurant Le Portugais, sur la colline parlementaire, ont été à l'origine de la présentation, à Québec, de cet événement qui devait, au départ, ne se tenir qu'à Montréal. Ils sont ici photographiés avec M^{me} Manuella Monteiro, secrétaire de direction pour la maison Quinta do Castelinho. Des centaines de connaisseurs ont pris plaisir à visiter ce minisalon et à déguster les portos, blanc ou rouge, Tawny ou Fine Tawny, de dix ou 20 ans, qui étaient offerts par les représentants. Cet événement devait par ailleurs nous apprendre deux choses: la première, c'est que Germano Rocha a bien l'intention de quitter la restauration à brève échéance et, donc, que son établissement est à vendre. La deuxième, c'est que le meilleur restaurant portugais du Québec est à Montréal, sur la rue Peel et qu'il a pour nom Cafe Ferreira. C'est tout près de l'hôtel Germain, en plein centre-ville. Il faut aimer le calmar, la pieuvre, la morue, le thon... et le porto. P.Ch.



chez
BRUYÈRE
3 RESTAURANTS

POUR VOS PARTYS
13 salons privés
Menus spéciaux

Réservez tôt!

1200, rue St-Jean
Québec
VP 694-0618

LE 31 DÉCEMBRE 1999
250,00 \$ PAR COUPLE
TAXES ET SERVICE INCLUS

L'OLIVE
noire
FINES GRILLADES

MENU GASTRONOMIQUE 7 SERVICES
1 BOUTEILLE DE VIN D'IMPORTATION PRIVÉE - VERRES DE CHAMPAGNE POMMERY INCLUS

- Parfait de foies blancs de pintade et mesclun aux aiguillettes de canard fumé
- Ravioli géant de saumon fumé au coulis de poivrons jaunes safranés
- Bisque de homard au curry ou Salade d'endives à la fourme d'ambert
- Sorbetine aux pommes et calvados
- Crevettes géantes grillées sur chow mein aux légumes, riz thaï au gingembre ou Carré d'agneau persillade, sauce au thym et pomme duchesse au fromage de chèvre
- Mignardises et verres de champagne Pommery
- Café - Thé - Infusion

AMBIANCE, DANCE
ET COTILLONS!

POUR RÉSERVER VOS PLACES, CARTES EN VENTE DÈS MAINTENANT 521-5959

Comment déguster une bière?

Saviez-vous qu'il est possible de déguster les bières de la même façon que l'on déguste les vins? Comme il existe une variété infinie de bières, il est parfois difficile de s'y retrouver. C'est pourquoi la microbrasserie La Barberie, de Québec, en collaboration avec Québière, annonce la tenue d'un cours d'initiation à la dégustation des bières qui sera donné par Mario D'Eer, auteur de plusieurs ouvrages sur la bière et spécialiste de réputation internationale. M. D'Eer a promené sa chape un peu partout en Amérique et en Europe. Ses présentations sont à la fois très instructives et colorées. Le prochain cours se tiendra le 21 novembre, à 10h. Il semble que nos papilles gustatives soient à leur meilleur, trois heures après notre réveil. Le cours dure trois heures et coûte 35\$. Pour plus d'informations,

composer LA BIÈRE sur votre téléphone ou www.labarberie.com sur votre ordinateur. P.Ch.

Soirée du millénaire

L'engouement pour la soirée du millénaire, celle du 31 décembre, tarde à se faire sentir auprès des restaurateurs, rapporte le dernier bulletin économique de l'Association des restaurateurs du Québec, *Le Baromètre*. D'après les résultats d'un sondage réalisé par l'ARQ auprès de 95 restaurateurs de toutes les régions du Québec, l'engouement pour la soirée du passage à l'an 2000 demeure modéré. Seulement 59% des propriétaires de restaurants ont affirmé sentir un engouement particulier pour cette soirée mémorable. Il serait bon que vous songiez à réserver. Car dès la mi-novembre, certains restos affichent déjà complet pour les Fêtes. P.Ch.

Tables d'hôte

Entrée La coquille de fruits de mer
ou Les raviolis au fromage et saumon fumé
ou La salade César

Le potage du jour

Les spagettinis au poulet et fines herbes	14,75\$
Les lasagnes florentines	15,95\$
La pizza aux trésors de l'océan	16,95\$
Le kouloubiac de saumon	17,75\$
L'escalope de veau à la crème et portobella	18,95\$

Gâteau fromage et framboises, thé ou café

Est-ce qu'une pizza peut être sexy?

L'unique

PIZZERIA
D'YOUVILLE
DEPUIS 1963

Oui, quand c'est bien fait!

1014 • SAINT-JEAN QUÉBEC 694.0299

LES CONSEILS DE JOSIANE



Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

Yogourt acidophile et la candidose

Selon une étude américaine, la consommation de culture de bactéries probiotiques (les probiotiques sont des microorganismes qui améliorent la santé d'une personne) peut réduire l'incidence de candidoses vaginales. La méthode est fort simple: on a fait prendre à des fem-



Les yogourts sont excellents pour la santé.

mes qui souffraient de candidoses vaginales récurrentes des yogourts additionnés de Lactobacillus acidophilus pendant six mois, alors qu'un autre groupe de femmes ne prenait aucun yogourt. Résultat, après cette

période de temps, les femmes qui consommaient des yogourts contenant de l'acidophilus avaient noté une amélioration significative de leur santé par une diminution importante des infections chroniques. Voilà donc une façon simple de réduire la fréquence de ce problème pour le moins inconfortable!

bonne source de calcium; choisir des produits laitiers moins gras fait partie d'une alimentation saine. (Nom de la compagnie) appuie financièrement le programme éducatif *Visez santé MC* de la Fondation des maladies du cœur. Ceci n'est pas une approbation de produits. Pour plus de renseignements: www.visezsante.org. Les compagnies participent à ce programme sur une base volontaire.

Le programme Visez santé MC

Ce programme mis sur pied par la Fondation des maladies du cœur du Canada a pour but d'aider les gens à améliorer leurs habitudes alimentaires par des choix santé. Ce système d'étiquetage nutritionnel met en valeur des produits qui répondent à certains critères nutritionnels comme la teneur en fibres ou en calcium ou la faible teneur en matières grasses. On retrouve sur l'étiquette du produit le logo *Visez santé MC* ainsi qu'un message explicatif sur les caractéristiques du produit. À titre d'exemple, on peut lire sur un produit le message suivant: Ce yogourt est faible en gras et est une

L'alimentation durant la grossesse



Un bouquin qui rassure les mamans.

Entièrement consacré à l'alimentation durant la grossesse, ce guide pratique a été conçu pour répondre clairement et simplement aux multiples questions des femmes enceintes. Le café est-il dangereux pour mon bébé? Puis-je manger du fromage au lait cru et des sushis? Dois-je prendre un supplément de vitamines? Que faire si je ne bois pas de lait, si j'ai des nausées ou si j'attends des jumeaux? Basé sur les plus récentes connaissances scientifiques, l'ouvrage tient compte de la réalité de nombreuses femmes d'aujourd'hui et aborde des sujets concrets tels que l'alimentation avant la conception, pendant la grossesse et après l'accouchement, quoi manger au quotidien, les huit éléments vedettes de la femme enceinte, les maux et malaises de la grossesse, les suppléments de vitamines et minéraux, la question du gain de poids, les préparatifs avant l'accouchement, le rôle du père... et plus encore!

L'alimentation durant la grossesse. Hélène Laurendeau et Brigitte Coutu. Éditions de l'Homme. 24,95\$.



**vous propulsent
au soleil de la
Californie
chez Fetzer
à l'an 2000!**



**3 couples s'envoleront
à destination de la
Californie afin de vivre
la vie de château
et signer l'étiquette du
millénaire des vins Fetzer.**

Une collaboration de



LE SOLEIL

Pour participer:

Déposez ce coupon dans l'un des deux restos et en dégustant nos spécialités doublez votre chance de gagner.

Nom:

Adresse:

Tél.: bur.: rés.:

Règlements disponibles au FM-93.

AU RYTHME des bayous!

MENU SPÉCIAL DE LA LOUISIANE

Alligator des bayous
Alligator de Louisiane croustillant, pain à la semoule, servi avec mayonnaise tequila-limeade. 6,99\$

Salade de poulet cajun
Fines lanières de poulet légèrement enrobées de nos épices cajun et servies sur un lit de laitue panachée assaisonnée d'une vinaigrette ranch-pesto, le tout garni de tomates, de concombres et de champignons. 8,49\$

Écrevisses à l'étouffée
Plat traditionnel de la Louisiane: tendres écrevisses dans une sauce légèrement relevée, servies sur un lit de riz. 13,49\$

Poulet créole
Poitrines de poulet, oignons, piments et céleri recouverts d'une sauce créole relevée, servis avec légumes sur un lit de riz. 11,49\$

Bifteck noirci de la rue Bourbon
Bifteck de contre-filet assaisonné de nos épices et saisi dans un poêlon en fonte, servi avec légumes, sauce piquante de la Louisiane et choix de pommes de terre au beurre, pommes de terre au four, pilaf de riz sauvage ou frites maison Casey's. 14,99\$

Saumon grillé à la Louisiane
Filet de saumon légèrement assaisonné, grillé et servi avec linguine aux tomates et au parmesan. 14,49\$

Tarte aux pacanes
Un vrai délice du Sud servi avec crème fouettée et sauce au caramel. 3,49\$

Le dimanche, c'est familial chez Casey's À partir de 16h

Les enfants mangent GRATUITEMENT.*

* 1 enfant accompagné d'un adulte 12 ans et moins

Casey's
Grilladerie resto-bar Casey's Ste-Foy
Place Ste-Foy 652-0306

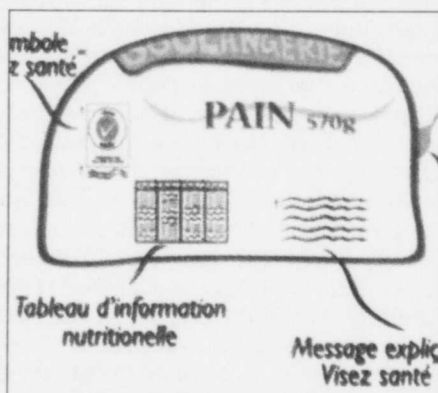


Tableau d'information nutritionnelle

Message explicatif Visez santé

Les indications-santé sur un pain.

Bistro-Restaurant
Climatisé

La Vie des Saveurs

Menus midi à partir de 6,95\$ du lundi au vendredi

Les soirs du mardi au samedi: repas à la carte ou composez votre table d'hôte en ajoutant 6,00\$

Rognons • Boudin • Saumon
Steak frites • Bavette de cheval
• Cervelle et ris de veau
• Merquiez • Pasta • Agneau
• Tartare de saumon

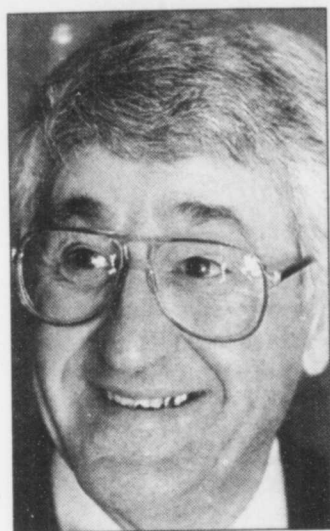
Le Beaujolais arrive réservez tôt

935, rue Bourlamaque, Québec
RESERVATION: 524-5656

AU GOÛT DU JOUR

Hommage aux piliers
de la restauration

À l'occasion de sa rencontre annuelle, l'Association des restaurateurs du Québec aura le plaisir de recevoir le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, M. Rémy Trudel, lors du banquet de clôture de cet événement, ce prochain lundi, à 19h. Plusieurs dossiers de grande importance pour les restaurateurs pourraient être abordés par M. Trudel, notamment, le retour possible de l'Ordre du



LE SOLEIL
Guido Malning

Mérite de la restauration et la formation en manipulation des aliments pour tout demandeur de permis de restauration. L'ARQ profitera également de ce congrès, qui se tient toute la fin de semaine au Delta-Montréal, pour honorer certains de ses membres qui, par leurs réalisations, leur professionnalisme et leur leadership, ont contribué au rayonnement et au développement de la restauration dans leur région en leur remettant un prix Coup de chapeau. Un des «pères de la restauration» dans la région de Québec, Guido Malning, sera ainsi honoré pour l'ensemble de son œuvre dans les années 70. C'est d'ailleurs lui que l'on reconnaît sur la photographie qui accompagne ce texte. P.Ch.

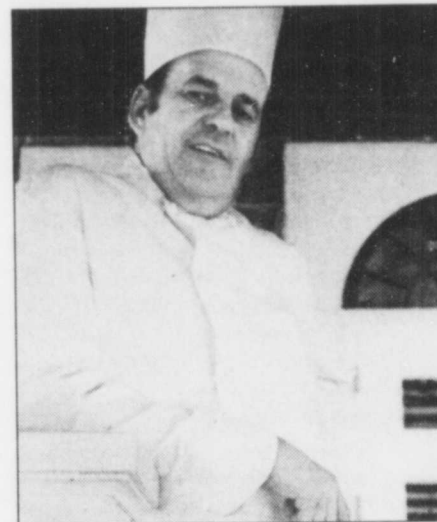
Château Mont-Sainte-Anne

Le directeur général du Château Mont-Sainte-Anne, Michel Couture, annonce la nomination de Francis Jackson au poste de directeur des congrès et de la restauration. Diplômé de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, M. Jackson a acquis, au cours des 20 dernières années, une vaste expérience dans le domaine de l'exploitation, de la restauration et des congrès. M. Jackson a œuvré au sein de chaînes hôtelières telles que le Hilton et l'Hôtel des Gouverneurs et a aussi supervisé le redressement d'établissements indépendants tels que l'hôtel Furama et l'hôtel du Jardin. P.Ch.

Le prix Renaud-Cyr
ouvert à tous les
créateurs

On en sait maintenant un peu plus sur le prix Renaud-Cyr, créé la semaine dernière pour souligner le travail des artisans de l'agroalimentaire et leur contribution exceptionnelle à la culture gastronomique québécoise. Les artisans, producteurs, transformateurs, chefs cuisiniers et pâtisseries de toutes les régions du Québec ont donc été interpellés par le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, pour s'inscrire en grand nombre à ce prix d'ici le 24 janvier. Les personnes qui souhaitent participer à l'une ou l'autre des catégories doivent répondre à un ensemble de critères de manière à bien représenter l'œuvre de M. Cyr. Elles devront entre autres contribuer à faire valoir les pro-

duits régionaux et s'engager auprès de la relève. Bref être très dynamiques. Pour plus d'information, il faut composer le 514-873-4147 et demander le poste 242. C'est le secrétariat du prix Renaud-Cyr. Par ailleurs, la semaine dernière, nous attribuions à M. Renaud Cyr la fondation du manoir des Érables à Montmagny. C'est faux. Même si M. Cyr fut le propriétaire de ce Manoir durant un quart de siècle et que ce sont maintenant ses enfants qui ont pris la relève, ce manoir a été fondé le 1^{er} février 1953 par Henri Boulet, confiseur, propriétaire des Biscuits Montmagny et des Bonbons Henri. P.Ch.



Renaud Cyr.

*Tout est
dans l'art
et la manière*



Café de la Paix

44, rue Des Jardins, Québec

692-1430

1451193

COURS DE CUISINE

«Pour mieux cuisiner à la maison»

CADEAU DU PÈRE NOËL: RABAIS DE 15%
Cours à temps partiel, le jour, le soir ou le samedi

COURS SPÉCIAUX DU TEMPS DES FÊTES



49-A, rue Marie-de-l'Incarnation

Facilités de paiement

Partys des Fêtes

684-8811

1445025

PARIS



BREST

Table d'hôte

Entrées (au choix)
Rouleau de saumon mariné et
fromage crémeux à la coriandre fraîche
Salade d'aiguillettes
de canard tiède à l'orange
*Carpaccio d'agneau
et son buisson de légumes
Penne all'Arrabiata

Crème de navet aux pommes

Plats principaux (au choix)

Linguine aux calmars,
sauce tomate à l'ail 19,00\$
Cailles farcies à la pancetta
et son jus corsé 23,50\$
*Pot-au-feu d'agneau
à l'anis étoilé 25,50\$
Fricassée de saumon et pétoncles
au pinot noir et basilic 27,50\$
Filet de boeuf,
sauce «Stroganov» 28,50\$
Médailles de caribou aux
canneberges et oranges confites 30,00\$

Les délices de notre maître pâtissier

Café, thé

*menu santé suggéré

Pensez à réserver pour vos
partys des fêtes. Prix spéciaux
pour les groupes.

590, Grande Allée Est
(coin De La Chevrotière)

529-2243

Valet de stationnement gratuit tous les soirs

1445053

Réservez pour le
RÉVEILLON!

31 déc. wouah!

SERVICE TRAITEUR

2 tables gastronomiques

39⁹⁵\$ + 1/2 litre de vin (jusqu'au 30 nov.)

La Gamelle 659-1336
1109, rte de l'Église
Sainte-Foy

Découvrez la plus belle vue
sur Grande Allée

Table d'hôte

Roulade de laitue et de champignons
à l'estragon
Tartare de marlin à l'huile de pépins de raisins
Fondant de fromage et pommes
à la chutney de fruits
Brick à la pintade confite

Potage

Poulet de Cornouailles à la mandarine
et chocolat 17,95\$
Vivaneau à la betterave jaune sauce
au gingembre 19,95\$
Ris d'agneau caramélisé au cumin et
au vinaigre de cidre 21,95\$
Roulé de daim au foie blond de volaille
et morilles 23,95\$
Cailles au lait de coco et bananes
plantains 25,95\$
Faux-filet de cheval sur socle sauce
aux pommes grenades 27,95\$
Forteresse de crevettes et pommes de terre
bleues à la salsa d'avocats et de coriandre 29,95\$

Dessert

Thé - Café

VENEZ DÉCOUVRIR NOS SUPER DÉJEUNERS
DANS NOTRE VERRIÈRE DÈS 7h LE MATIN.

Le Patrimoine
GRANDE TABLE
coin Grande Allée - George-V
529-5533

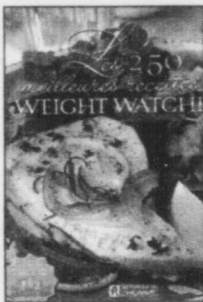
1445477

SPÉCIAL
25^e
ANNIVERSAIRE
TABLEE GRECQUE
28\$/2 PERSONNES
Restaurant chez
HARRY
1010, 80e Rue Est
Charlesbourg
(Place Bourg-Royal)
628-6187

NOUVELLES PARUTIONS

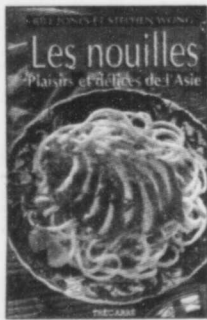
Le meilleur de Weight Watchers

Si vous pensez que les adeptes de la formule WW ne bouffent que de la salade pour maigrir, alors détrompez-vous. Les Éditions de l'Homme viennent de publier *Les 250 meilleures recettes de Weight Watchers*, toutes à faible teneur en matières grasses. Les plats proposés s'inscrivent parfaitement dans un régime alimentaire varié et équilibré. Ils sont rapides à préparer. Il n'y a pas d'auteur puisque chaque recette est signée par une personne différente, elle-même WW. Ainsi, le ragoût de bœuf au four est une recette de Colleen Uehlein, de Grafton, en Ohio; les côtelettes de porc à la mexicaine sont de Julie Hessenflow, du Kansas; les jarrets d'agneau braisés sont de Marilyn Mehling, de Californie. Que des anglophones, surtout des Américaines, mais le livre a été traduit en français et les mesures sont internationales. Autrement dit en millilitres, comme chez nous. Plus de 300 pages et une vingtaine de belles photographies. 26,95\$. P.Ch.



Les nouilles orientales

Les Éditions du Trécarré viennent de traduire un ouvrage paru en anglais sous le titre *New World Noodles* et qui, en français, porte le titre de *Les nouilles, plaisirs et délices de l'Asie*. Ce livre s'adresse surtout aux amateurs de nouilles orientales. Absolument rien d'italien. Vous y trouverez même en page 171, une recette de pesto à la chinoise. Les nouilles chow mein remplacent les spaghettini, les nouilles de shanghai les spaghettini et les nouilles udon les macaroni. Les nouilles orientales constituent une corne d'abondance de délices gastronomiques à explorer et vous découvrirez que la cuisine



asiatique ne se limite pas aux fameuses nouilles au porc que l'on retrouve dans tous les restaurants chinois d'Amérique. Une centaine de recettes vous sont proposées. P.Ch.

Faire du vin chez soi

Voici la cinquième édition revue et augmentée ce de livre, paru pour la première fois en 1986 sous le même titre *Comment faire du bon vin chez soi*. L'auteur, Jean-François Simard, est de la région de Québec et associé au Vignoble de Sainte-Pétronille, sur l'île d'Orléans. C'est également un spécialiste de la fabrication domestique de la bière puisqu'il a publié, toujours aux Éditions du Trécarré, un autre ouvrage intitulé *Comment faire de la bonne bière chez-soi*. L'ouvrage est didactique autant dans le texte que dans les illustrations. C'est bien fait. M. Simard vous guide pas à pas, étape par étape. Une démarche de 232 pages. P.Ch.



Les restaurants italiens

D'abord publié en américain sous le titre original de *Trattoria*, en 1993, ce recueil des meilleures recettes de restaurants italiens, compilées par Patricia Wells, culinographe américaine qui vit à Paris depuis 1980, vient tout juste d'être traduit en français et publié en Livre de poche. Malheureusement, l'auteure n'a pas cru bon identifier les restaurants ou les trattoria qui sont à l'origine de ces recettes. Par ailleurs, n'y cherchez aucun restaurant italien que vous connaissez à Québec, à Montréal, et même en Amérique du Nord. Ce sont toutes des trattoria typiquement italiennes. Ce tout petit livre de poche de 315 pages propose plus de 200 recettes simples et savoureuses. Une dizaine de dollars et aucune illustration. P.Ch.



l'événement gastronomique

Ciao Parma!



Le festival gastronomique italien **Ciao Parma!** a connu, grâce à vous, un succès délicieux.

Merci à tous nos clients ainsi qu'aux partenaires suivants:

Allan Mooney comptable
Alex Coulombe Itée
Aliments Santa Maria
Allard inc.
Aurora Import et distribution
Bencicci
Bertrand et fils
Bière Boréale
Bijouterie le Joyau du Château
Boulevard Lexus Toyota
Café Pacha

Caisses populaires Desjardins
CelluBoutique Bell Mobilité
Chanton Hobs
Climpro inc.
Distribution Frigon
Distal
Emballages L. Boucher
G. Manera & associés inc.
Giovanni Maur designer
Importations Mira
Italvine

Maison Maximulus
Marbre Granite International
Mer Québec
Poissonnerie Belle-Marée
Raymond Chabot
Grant Thornton
Saputo
SAQ
Aliments Valli Foods
Voilà Québec



Le **GRAND** gagnant du voyage d'une semaine pour deux personnes à **Parme** est: Louise Boulet de Charlesbourg.

Et voici les **GAGNANTS** des cinq bons d'achat de **50\$** chacun, échangeables à l'Épicerie Européenne:



Yannick Parent de Québec, Lorette Leveillée de Lévis, Stéphanie Fournier de Montréal, Marcelle Fillion de Québec et Régis Tremblay de l'Ange-Gardien.

LE SOLEIL



Boulevard
LEXUS TOYOTA



SAQ

MICHELANGELO

GRAFFI

ÉPICERIE
EUROPÉENNE

Portofino

Montage

Café de la Paix

LA TRATTORIA
ITALIANA

Da Corfina

Restaurant
du Parmesan

la Crémillère



LEXUS

la conquête de la perfection