

GRANO
Consultez le blogue des granos urbaines pour connaître les nouvelles tendances bios, équitables et bonnes pour la santé sur cyberpresse.ca/granos

RESTAURANT
Vous cherchez un restaurant à Montréal? Consultez notre carte interactive pour trouver rapidement une critique du restaurant qui vous convient sur cyberpresse.ca/carterestaurants

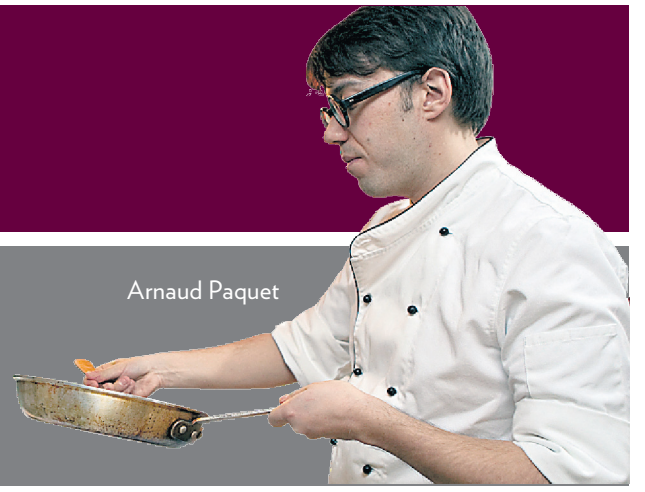
GOURMAND

VIN
EN PARLER OU...
PAS?
PAGE 5



CUISINE
UN CHEF DANS
VOS CHAUDRONS
PAGE 4

Arnaud Paquet



OÙ MANGER?



Où devriez-vous aller manger en 2010? Boui-boui ethnique allumé? Grand restaurant classique rassurant et réjouissant? Bar à vin contemporain? Les options sont multiples et à l'image de notre ville: hyper variées, éclatées, inspirantes. Pour vous lancer quelques pistes restos, pour la nouvelle année, nos critiques gastronomiques Marie-Claude Lortie et Robert Beauchemin, font un retour sur leurs coups de coeur les plus récents. À lire en pages 2 et 3.

GRAPHISME CATHERINE BERNARD / PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

UN CHOIX GAGNANT



RICARDO

DOSSIER SPÉCIAL
HOCKEY

MENU ANTILLAIS

Cuisinez santé
ET ALLÉGÉ

Londres, à petits prix

CONCOURS
100%
HOCKEY



NOUVEAU
EN KIOSQUE
MAINTENANT



RICARDO
media

PALMARÈS
RESTOS

OÙ ALLER MANGER

MARIE-CLAUDE LORTIE ET ROBERT BEAUCHEMIN, COLLABORATION SPÉCIALE

LES NOUVEAUX PROMETTEURS



LA FABRIQUE

Avec sa cuisine ménagère réinventée et allumée, et ses grosses portions que l'on peut partager, La Fabrique nous donne ce qu'on cherche: des plats savoureux, une ambiance relax et des prix raisonnables. On y va avec les collègues après le bureau, en groupe d'amis. Brunchs à ne pas rater. —MCL

3609, rue Saint-Denis, 514-544-5038



MAS CUISINE

Ici, vous aurez droit à la qualité pyrotechnique et aux pirouettes abouties du chef, dans une cuisine furieusement du moment, débordante de nouveauté et de spontanéité. Tout cela dans un cadre intime mais très couru! Réservez impérativement. —RB

3779, rue Wellington, Verdun, 514-544-3779



SPARROW

Malgré ses déboires côté permis d'alcool, ce restaurant a séduit tous les résidents très cool du quartier Mile End et bien d'autres. On y va pour la cuisine de gastropub anglais modernisée, les brunchs savoureux, le poisson frit et les beignets bananes-chocolat. On y va en famille ou avec les copains. Possibilité de voir des vedettes hip. —MCL

5322, boulevard Saint-Laurent, 514-690-3964

LES BOUBOUS QU'ON ADORE



QING HUA

Nouvellement déménagé dans un sous-sol de la rue Lincoln, Qing Hua est l'un des meilleurs restaurants à dumplings de Montréal. Spécialisé dans la cuisine du nord de la Chine, là où la nouille règne sur tous les plats, cet établissement modeste reconforte et surprend. À essayer. Surtout que les prix sont plus qu'abordables. —MCL

1676, avenue Lincoln, 438-288-5366



DEUX OLIVIERS

Ici on fait le couscous à la tunisienne et à la «mitaine». Petit troquet de poche sympathique et tenu par un couple qui l'est tout autant, on l'adopterait aisément comme cantine tant les plats sont goûteux et préparés avec sincérité. —RB

1870, rue Rachel Est, 514-526-4429



MESTIZA

Adoptez la cuisine féminine de ce petit café-épicerie, installé au cœur de la Petite-Patrie. Elle est mexicaine, authentique, savoureuse et pleine de cet esprit qui fait qu'une fois qu'on y a goûté, on cherche toujours des excuses pour y revenir. —RB

6699, rue DeLaRoche, 514-670-6997

LES CLASSIQUES QU'ON CONTINUE D'AIMER



COCAGNE

Le chef Alexandre Loiseau n'est jamais en panne d'idées. La carte de son beau restaurant est un peu à l'image de sa personnalité: discrète, judicieuse, enracinée, savante dans ses harmonies élégantes et raffinées. Une très grande table à découvrir ou à redécouvrir. —RB

3842, rue Saint-Denis, 514-286-0700



TOQUÉ!

Étroitement associé au développement de la gastronomie montréalaise depuis une quinzaine d'années, le restaurant de Normand Laprise continue de nous surprendre avec sa précision, sa créativité et sa très grande classe. Un beau cadeau à se faire, plus accessible qu'on le pense si on choisit les plats à la carte et le vin au verre. —MCL

900, place Jean-Paul-Riopelle, 514-499-2084



GRAZIELLA

Avec sa modernité classique et le soin apporté à sa cuisine, Graziella est certainement l'un des meilleurs et des plus agréables restaurants italiens à Montréal. Raffinement dans l'assiette, service respectueux. On s'y sent tous bienvenus et choyés. —MCL

116, rue McGill, 514-876-0116

LES CONCEPTS INTÉRESSANTS



KITCHEN GALERIE

Pas de serveur, pas de sommelier, pas de sous-chefs. Rien que des vrais cuisiniers qui font tout et qui prennent le temps de vous expliquer leur cuisine éblouissante de parfums et qui va dans tous les sens, surtout le bon. Tonique et stimulant, c'est l'un des restos les plus excitants en ville en ce moment. —RB

60, rue Jean-Talon Est, 514-315-8994



ARCHIBALD

Installé dans une ancienne manufacture de Granby, ce nouvel établissement signé Laurent Godbout réinvente le restaurant au menu extra-long qui plaît à tous, en préparant des ailes de poulet, burgers, salades et mijotés, mais en les faisant bien et avec de bons ingrédients. Une grosse coche au-dessus de milliers de restaurants familiaux médiocres. On aimerait qu'Archibald fasse des petits dans les banlieues. —MCL

150, rue Saint-Jacques, Granby, 450-991-3336



CRÊPES ET GALETES

Il y avait longtemps que quelqu'un n'avait eu le courage de revenir sur ce classique des années 70: la crêpe. Il fallait que ça se passe à Boucherville. Et on s'en réjouit. Crêpes salées et sucrées préparées avec soin. Mais surtout, avec de bons produits. C'est savoureux et réconfortant et tout simple dans un joli lieu. On aime. —MCL

1052, rue Lionel-Daunais, Boucherville, 450-906-0875



LEMÉAC

Ils ont été les premiers à lancer un menu «sortie de théâtre» après 22h. De l'excellente cuisine à bon prix! Et pour ce geste, cette attention, et l'intérêt et le soin qu'ils ont manifesté envers les jeunes personnes qui se couchent tard, nous leur sommes reconnaissants. À la fois lieu de rencontre, bistro chic (et bourgeois) et point de chute des couche-tard. —RB

1045, avenue Laurier Ouest, Outremont, 514-270-0999

CETTE ANNÉE?

PALMARÈS RESTOS



LES CAVISTES

Pour un début plutôt réservé, ce beau restaurant branché a fait les choses de manière songée, avec beaucoup de finesse et de doigté. Belle carte des vins, prix modérés, cuisine rassurante et sage, mais soignée. —RB

4115, rue Saint-Denis, 514-903-5089



BAR & BOEUF

Née d'un souffle puissant, d'idées originales, d'une technique haute définition, la cuisine de ce restaurant du Vieux a tout pour elle : à la fois d'effet et de contenu, elle est tout sauf gastronomiquement correcte. Si vous avez envie d'être secoué (dans le bon sens). —RB

500, rue McGill, 514-866-3555



LA CORNETTERIA

Il n'y a rien de moins caricatural que ce petit café italien, qui s'est donné des allures franchement modernes. Parfaitement assumées du reste. Les cornettis, canolis, paninis, et maintenant les panforte, sont toujours excellents et faits quotidiennement sur place. Un lieu de passage désormais obligé. —RB

6528, boulevard Saint-Laurent, 514-277-8030



EURO POLONIA

Vu la popularité des sandwiches par les temps qui courent, il n'est pas étonnant que ce modeste café polonais ait ses aficionados! Tout est fait à la minute, à partir de viandes préparées sur place. Pour ceux qui chercheraient à redécouvrir la bidoche comme la font les Slaves! —RB

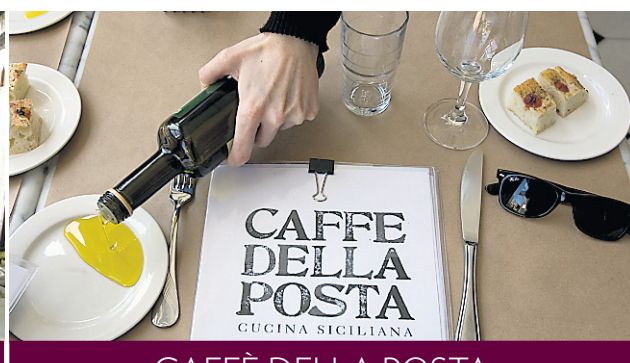
1565, rue Amherst, 514-223-4240



LE MITOYEN

Cette année, Laval a perdu une très bonne table. Derrière les Fagots. Heureusement, il lui reste Le Mitoyen, un établissement classique qui ne casse pas la baraque en réinventant la roue, mais qui cuisine de façon juste et soignée des plats d'occasions spéciales, qui ont fait leur preuve. Une valeur sûre. —MCL

652, rue de la Place-Publique, Sainte-Dorothée, Laval, 450-689-2977



CAFFÈ DELLA POSTA

Ce restaurant d'Outremont s'est lentement mais sûrement trouvé une vocation. Sa cuisine est une sorte de passeport entre la gastronomie ménagère et la cuisine urbaine, sicilo-milanaise, splendide et charmante. Une halte sûre pour les amoureux de l'Italie, hors de toute branchitude. —RB

361, rue Bernard Ouest, 514-495-8258

NOS CANTINES

LE CHOIX DE MARIE-CLAUDE LORTIE



NOODLE FACTORY

Les meilleurs dumplings juteux en ville. (vous savez ceux qui éclatent sous la dent et sont remplis de bouillon?). Et des nouilles Shanghai dodues et exquises, qui glissent dans notre gorge et nous rendent heureux. À prescrire contre tous les blues du mois de janvier. —MCL

1018, rue Saint-Urbain, 514-868-9738

LE CHOIX DE ROBERT BEAUCHEMIN



TOWA

Pour moi, ce ToWa c'est le remède contre la médiocrité et les restaurants de formule. O.K.! Personne ne parle couramment le français et les spécialités coréennes sont déconcertantes. Mais elles sont préparées avec la sincérité de l'authentique, de l'engagé et du sincère. J'y suis chaque semaine. —RB

1832, rue Sainte-Catherine Ouest, 514-303-6045

CYBERPRESSE.CA

NOS CRITIQUES

Consultez toutes nos critiques de restaurants et de «cantines» sur cyberpresse.ca/restos

LE MEILLEUR CAFÉ



MYRIADE

Ici, on prend le café au sérieux. Le proprio, Anthony Benda, gagne même des prix en préparant des cappuccinos hors pairs. Si vous pensez que le café des chaînes américaines est formidable, c'est que vous n'avez pas essayé celui-là. Même le cappuccino au lait de soja pour végétalien est bon. C'est dire! —MCL

1432, rue Mackay, Montréal, 514-939-1717



IN GAMBA

L'ambiance un peu rétro est sympa; le feu de cheminée, le canapé en velours et la terrasse plein sud aussi. Mais si on y retourne, c'est d'abord et toujours à cause de la qualité du café, préparé avec soin par des baristas qui savent ce qu'ils font, avec des grains triés sur le volet. Pour grands amateurs de café et amoureux de lieux réconfortants. —MCL

5263, avenue du Parc, Montréal, 514-656-6852



VERITAS

Les grands amateurs de café savent qu'à l'étage de ce restaurant Subway, un peu retiré de la circulation de la rue Notre-Dame, se cache un café moderne et minimaliste où l'on prépare le meilleur cappuccino du Vieux-Montréal. Le secret: des gens derrière le bar qui savent manier la cafetière espresso. Et des grains venus du torréfacteur 49th Parallel. —MCL

480, boulevard Saint-Laurent, Montréal, 514-510-7775



LE CAFÉ RICO

Engagés, écolos, granos, les patrons de ce café un peu hippie du Plateau préparent sans doute le meilleur du quartier. Il est équitable, identifié à son terroir, et parfois même à ses producteurs. C'est un hommage à ce qui se fait de meilleur dans cette catégorie. —RB

969, rue Rachel Est, 514-529-1321

GOURMAND

Un chef dans vos chaudrons

ÈVE DUMAS

Lundi dernier, alors que la plupart des gens mettaient leurs résolutions en pratique et mastiquaient leur salade-repas, quelques amis faisaient tout le contraire, dans un petit cottage de la rue Mentana. Ils participaient à une « Soirée sans recettes » donnée par le jeune chef et « vulgarisateur gastronomique » Arnaud Paquet. Au menu: tartare de cheval, filet de porc et bavette de boeuf.

Diplômé de l'ITHQ, Arnaud Paquet fut un des chefs-fondateurs du « resto bienfaiteur » Robin des bois. Sa responsabilité du volet gastronomique de la Randonnée à vélo Équiterre explique peut-être son intérêt pour les produits locaux. Il ne manque pas, par exemple, de souligner que la feuille de radicchio qui accueillera la généreuse quenelle de tartare a poussé au Québec. Il mise aussi sur la qualité des ingrédients et achète sa viande à la Maison du rôti et chez Porcmeilleur, puis ses épices chez Philippe de Vienne. Cela dit, il aime aussi donner des trucs pour vous faire économiser et n'hésite pas à partager ses bonnes adresses.

Comme l'indique le nom de la soirée, qui est aussi le titre de son livre, *Sans recettes*, le chef à domicile favorise l'improvisation culinaire. Il enseigne quelques techniques de base et donne plusieurs informations utiles sur chaque ingrédient. Ainsi, les participants de ce « cours » informel, souvent bien arrosé, seront ensuite autonomes dans la préparation de certains mets et se sentiront davantage inspirés et en confiance lorsqu'ils ouvriront la porte du frigo et du garde-manger.

Pour l'instant, les cours se déclinent en trois catégories: viandes et sauces, volailles et braisés, poissons et fruits de mer. Les clients peuvent également se concocter un programme thématique: champignons sauvages, bouchées et canapés, légumineuses, etc. Comme la saison forte de la



Arnaud Paquet se décrit comme un « vulgarisateur gastronomique ».

PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

remise en forme bat son plein, il est même ouvert à l'idée de donner des cours de cuisine « santé ».

Formule souple

Bref, la formule est souple. Le concept, lui, n'a rien de particulièrement révolutionnaire. De plus en plus de chefs se déplacent pour donner des cours à domicile à des groupes qui en font la demande. Danny St Pierre et sa dulcinée, Anik Beaudoin, offraient pour leur part un service de restauration à domicile, avant d'ouvrir le restaurant Auguste à Sherbrooke.

Arnaud Paquet compte néanmoins faire de ses soirées son activité principale. La restauration, très peu pour lui. Le niveau de stress trop élevé a eu raison de ses aspirations de grande toque au bout de quelques années. « Alors je suis retourné à l'école. J'ai fait un certificat en démarrage d'entreprise aux HEC puis j'ai ensuite eu recours au SAJE (Service d'aide aux jeunes entrepreneurs), pour m'aider



Le filet de porc cuisiné avec Arnaud Paquet, qui dit favoriser dans ses cours l'improvisation culinaire.

PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

à mettre ma compagnie sur pied, explique-t-il. Le livre, je l'ai écrit pendant mon année à l'université.»

Ce livre, publié à l'automne 2009, se présente surtout comme un ouvrage de base pour le cuisinier en herbe. Le cuisinier plus expérimenté pourra néanmoins y découvrir quelques trucs de chef bien pratiques. Le « vulgarisateur gastronomique » fournit

d'abord des informations très accessibles sur les ustensiles de base ainsi que sur les aliments que l'on devrait toujours avoir dans son réfrigérateur, dans son congélateur et dans son garde-manger. Viennent ensuite les ingrédients, présentés et démythifiés, entrecoupés d'anecdotes culinaires de personnalités connues. C'est un ouvrage riche en informations, bien

QUELQUES TRUCS D'ARNAUD PAQUET

- > Lorsque vous faites bouillir des choux de Bruxelles, faites une croix à la base (préalablement parée). Vous aurez ainsi une cuisson égale.
- > Procurez-vous un thermomètre à sonde (environ 35\$) pour une cuisson précise de la viande. Lorsqu'il sonne, le rôti est à point.
- > Plutôt que d'acheter de la focaccia toute faite au supermarché, passez à la pizzeria du coin et achetez une boule de pâte crue que vous abaissez, garnirez à votre goût et ferez cuire à 450° F. Mais surtout, ne l'oubliez pas au four comme l'a fait le chef avant l'arrivée de la journaliste. La preuve gisait dans le banc de neige, de l'autre côté de la porte-fenêtre!

SES BONNES ADRESSES

- > Le Quartier chinois, pour la vaisselle blanche pas chère
- > Équipements de cuisine Norten, 6413, boulevard Saint-Laurent, pour faire aiguiser les couteaux et acheter des accessoires de cuisine
- > La Maison du rôti, pour la viande, 1969, avenue du Mont-Royal Est, 514-521-2448
- > Porcmeilleur, pour le porc, Marché Jean-Talon
- > Olives & épices, pour les épices, Marché Jean-Talon
- > Chez Nino, pour les fruits et légumes exotiques, Marché Jean-Talon

LES MACARONIS AU FROMAGE

Classique revisité

ANNE DESJARDINS
COLLABORATION SPÉCIALE

Peu de plats sont aussi réconfortants et faciles à préparer que les macaronis au fromage, ce classique que nos voisins américains surnomment affectueusement *mac' and cheese*. Pourtant, la plupart d'entre nous nous contentons de l'acheter surgelé, voire en sachet. Retour sur un classique et ses variantes.

Pour faire des macaronis au fromage dans les règles de

l'art, il faut d'abord du bon fromage, et pas n'importe lequel: du cheddar extrafort, qui confère sa saveur robuste et bien affirmée au plat. À cela s'ajoute un autre fromage à pâte ferme, idéalement du gruyère importé de Suisse, que l'on peut compléter avec un troisième fromage, parmesan reggiano ou pecorino, mais en très petite quantité. Le but est de créer un plat goûteux avec des fromages vieillissés à pâte ferme. Le gruyère et le parmesan ou le pecorino doivent

jouer un rôle secondaire, et le goût de cheddar doit dominer. Bien sûr, de nombreuses variantes sont possibles. Nous y reviendrons.

Après le fromage, les coudes!

Autre ingrédient clé: les coudes, ces petites pâtes arrondies qui cuisent en un rien de temps. Préférez-les importées d'Italie et cuisez-les vraiment très al dente, même encore croquantes au centre, car leur cuisson se terminera au four, dans la béchamel au fromage.

Il faut aussi les rincer à l'eau froide pour enlever l'excès d'amidon.

Troisième ingrédient clé: les miettes de pain beurré (plus épaisses que la chapelure), qui créent une délicieuse croûte dorée et confèrent de l'élégance à ce plat simple né à l'époque de la colonisation de l'Amérique. Les marins qui faisaient la navette entre l'Europe et les États-Unis transportaient des pâtes dans les cales des navires parce qu'elles se gardaient facilement, et les ménagères d'origine britannique connaissaient toutes la recette de la « sauce blanche ».

Le président américain Thomas Jefferson, grand amateur de fromage et de cuisine italienne, avait mis au point sa propre recette, très proche de celle que nous connaissons aujourd'hui, qu'il servait à

ses invités lors de banquets officiels. En 1937, Kraft a popularisé le plat tout en le dénaturant avec son Kraft Dinner, destiné à vendre davantage de fromage Kraft et de macaronis Tenderoni.

Pour une béchamel réussie

Enfin, le dernier ingrédient essentiel d'un macaroni au fromage classique, c'est la béchamel, cette merveille sauce onctueuse qui sert de base à la sauce au fromage. Pour la réussir, il suffit de suivre des étapes faciles: chauffer le lait au micro-ondes, cuire suffisamment à feu moyen le roux formé avec la farine et le beurre, ajouter le lait chaud graduellement et battre constamment au fouet jusqu'à ébullition et épaississement de la sauce, à laquelle on ajoute ensuite le fromage.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, ARCHIVES LA PRESSE

Pour varier la recette des macaronis au fromage classiques, ajoutez des morceaux de jambon ou de poulet.

MACARONIS AU FROMAGE CLASSIQUES

(10 À 12 PORTIONS)

INGRÉDIENTS

- 125 ml de beurre (1/2 t ou 1 bâton) et 30 ml (2 c. à soupe) pour les miettes de pain
- 5 tranches de pain de ménage de la veille, sans la croûte, en miettes
- 1,3 litre (5 1/2 t) de lait 2% ou entier
- 125 ml (1/2 t) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- Une grosse pincée de muscade fraîchement râpée
- Une grosse pincée de poivre de Cayenne
- Une grosse pincée de poivre noir
- 5 tasses de cheddar extrafort râpé
- 1 tasse de gruyère (suisse, de préférence) râpé
- 1/2 tasse de parmesan reggiano ou de pecorino râpé (ou utiliser seulement cheddar et gruyère)
- 454 g (1 lb) de macaronis en coudes cuits très al dente et rincés

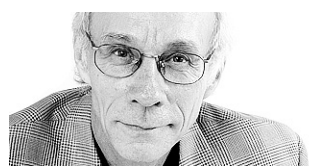
PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 375 °F (190 °C). Beurrer un grand plat à gratin de 3,5 litres (4 pintes). Réserver.
2. Dans une petite poêle, faire sauter les miettes de pain dans 30 ml de beurre quelques minutes. Réserver.
3. Au four à micro-ondes, faire chauffer le lait. Dans un grand faitout, faire fondre le reste du beurre à feu moyen et y ajouter la farine. Bien mélanger et cuire en brassant constamment de 3 à 5 minutes.
4. Ajouter le lait chaud peu à peu en brassant sans arrêt à l'aide d'un fouet et cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange parvienne à ébullition. Réduire le feu et cuire 15 minutes supplémentaires à découvert, en brassant à l'occasion. Ajouter le sel, les épices, 5 tasses de fromages mélangés et laisser fondre parfaitement.
5. Verser les pâtes cuites dans la béchamel au fromage et mélanger délicatement. Verser dans le plat à gratin, garnir du reste de fromage râpé, saupoudrer des miettes de pain beurrées et cuire 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus devienne doré. Laisser reposer cinq minutes avant de servir.

QUELQUES VARIANTES

- Remplacer le cheddar par des fromages québécois bien typés: Migneron, Cru du Clocher, Hercule de Charlevoix, etc.
- Pour une meilleure valeur nutritive, utiliser des coudes de blé entier, ajouter des morceaux de brocoli blanchis, des épinards cuits bien égouttés, des champignons et des oignons verts sautés.
- On peut aussi ajouter quelques dés de jambon ou de poulet, en plus des légumes.
- Pour une sauce allégée, réduire de moitié le beurre dans le roux, utiliser du lait écrémé, choisir des fromages à teneur réduite en matières grasses et réduire du tiers la quantité de fromage.
- Pour une version plus italienne, on peut utiliser d'autres pâtes courtes, mélanger une boîte de tomates en dés à la sauce au fromage, mettre plus de fromages italiens et moins de cheddar et parfumer avec un peu de pesto et d'origan.

En parler ou... pas ?



JACQUES BENOIT
DU VIN

Faut-il s'abstenir de commenter et de pousser de très bons vins – et d'un rapport qualité-prix exceptionnel –, alors qu'il n'en reste qu'une quantité limitée ?

C'est le dilemme constant auquel font face tous ceux qui écrivent sur le vin... Il y a deux ou trois ans, un lecteur me reprocha ainsi, amèrement, d'avoir grandement loué le **Costières de Nîmes 2003 Cuvée Aegidiane Château Lamargue**, toujours d'un excellent rapport qualité-prix.

Car, à ce moment-là, ce Côtes du Rhône était à peu près totalement inconnu sur notre marché, et il y en avait peu. Le lecteur en question n'avait donc pas réussi à en obtenir.

Or, la situation a été corrigée puisque, désormais, les commandes de ce vin sont renouvelées à mesure que les stocks diminuent.

Autre exemple très récent: le **Bordeaux Supérieur 2006 Grand vin de Reignac**, lequel, malgré la modestie de l'appellation, est un grand vin, à la texture d'une parfaite

distinction, et en dépit de son prix (39\$) très inférieur à celui de grands crus classés infiniment plus chers et auxquels il a de quoi se mesurer.

Seul hic: il n'en restait que 60 caisses le jour où il en fut question dans cette page. Fallait-il, pour cette raison, s'abstenir d'en faire état ? Non pas, car on peut espérer que la SAQ en commandera davantage.

Le vin qui suit, à prix très correct, est de même un grand vin, à mon sens...

Coteaux du Languedoc

La Clape 2007 La Falaise

Château de La Negly,

30,25\$ (10897894).

★★★★, \$\$\$ 1/2, 2010-2015.

Violacé, quasi opaque, ce magnifique vin du Languedoc, au bouquet harmonieux, de grande ampleur, aux arômes de petits fruits noirs et dans lequel domine nettement la Syrah (50 % de la cuvée), que complètent 40 % de Grenache et 10 % de Mourvèdre, et que ses producteurs élèvent en partie en grandes cuves et en partie en fûts, ravira les amateurs de vins puissants, par sa concentration, la qualité de son fruit, le velouté de ses tannins. Et le tout est d'un tel équilibre que sa forte teneur en alcool (15 %) n'est pas du tout dérangeante. Et... parlons-en, même s'il n'y en a pas des quantités folles (103 caisses).

Châteauneuf-du-Pape 2006

Château de Beaucastel,

88,50\$ (520189), ★★★★★,

\$\$\$\$\$, 2010-2015.

Comptant parmi les domaines prestigieux de son appellation, ce Châteauneuf, de corps moyen en 2006 et aux tannins tendres, brille par l'éclat et la pureté de ses arômes de petits fruits rouges, avec le Mourvèdre au premier plan (30 %), plus du Grenache (30 %), de la Syrah (10 %) et de la Counoise (10 %), l'élevage se faisant en grands foudres. Grand Châteauneuf. 14 % (77 caisses).

D'autres vins

Voici quelques autres vins dégustés récemment et dignes de mention.

Waipara 2008 Pinot noir

Sherwood Estate,

19,15\$ (10384061),

★★★, \$\$, 2010.

Vin de Nouvelle-Zélande, rouge clair, il se présente avec un bouquet net, typé, de fruits rouges, bien Pinot noir. Et la bouche suit, plutôt légère, avec ce fruit coulant, cette souplesse, cet éclat et ce charme immédiats qui sont, à mon sens, la marque de commerce (pour ainsi dire) des vins de Pinot noir de ce lointain pays. Savoureux. 12,5 % (1064 caisses).

Fleurie 2007 Louis Jadot,

18,85\$ (11153037),

★★★, \$\$, 2010-2011.

Rêve-t-on?... Toujours est-il qu'on trouve de plus en plus de bons beaujolais, tel ce Fleurie (un des dix crus du Beaujolais), au bouquet particulier, car ses arômes de Gamay mettent un certain temps à se manifester. Ne manquant pas de corps pour un beaujolais, ses saveurs sont franches, ses tannins bien enrobés. Savoureux. 13 % (81 caisses).

Mercurey 2007

Château de Chamirey,

29\$ (962589), ★★★,

\$\$\$ 1/2, 2010-2014?

Bourgogne rouge toujours fiable, aux tannins parfois un peu rudes. Cependant, ce Mercurey est tout en souplesse en 2007. Moyennement corsé, velouté, il se présente avec des nuances épicées bien présentes (le bois), et même des arômes, dans l'après-goût, comme de pain d'épices! 13,4 % (246 caisses).

Soave Classico 2007

Alzari Coffele Alberto,

27,05\$ (10540983),

★★★, \$\$\$ 1/2, 2010-2015?

Vin blanc de la Vénétie, de Garganega, qui a été vinifié en fûts de 1200 litres. La couleur est un peu paille, assez soutenue, alors que le bouquet se présente avec des notes mielleuses, et même comme de... trébéthine. Aromatique, très goûteux. 13 % (154 caisses).

Marsannay 2006 Domaine

Fougeray de Beauclair,

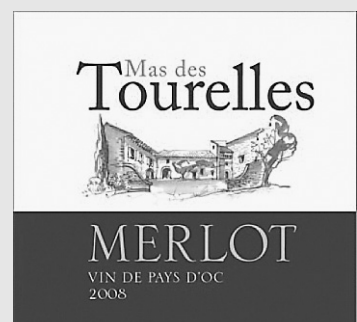
41,75\$ (917302),

★★★, \$\$\$\$ 2010-2014.

Beau bourgogne rouge, plus coloré qu'on ne s'y attend d'un 2006, au boisé perceptible sans que ce soit exagéré. Le bouquet est mûr, la bouche de concentration et de corps moyens, avec des tannins assez fermes quoique sans rugosité. Seul bémol: il est cher. 13 % (2010-2014).

LA RECOMMANDATION DE LA SEMAINE

Vin de Pays d'Oc 2008 Merlot Mas des Tourelles



Conçu avec la collaboration d'Alain Bélanger (médaillé d'Argent au concours du Meilleur sommelier du monde 2000), qui en est le représentant au Québec, on a là un vin fait de Merlot uniquement, tout en fruit, plein d'éclat. D'un pourpre passablement soutenu, son bouquet, sans être complexe, charme par sa

netteté, alors que la bouche, aimable, tendre, charnue, n'est pas en reste. Délicieux, et à très petit prix. 14 % (799 caisses). 11,95\$ (11184870), ★★ 1/2, \$, 2010.



★ CORRECT ★★ BON ★★★ TRÈS BON ★★★★ EXCELLENT ★★★★★ EXCEPTIONNEL

Plus d'étoiles que de symboles du dollar: le vin vaut largement son prix
Autant d'étoiles que de symboles du dollar: le vin vaut son prix
Moins d'étoiles que de symboles du dollar: le vin est cher, même très cher

SUR CYBERPRESSE.CA

Découvrez le top 10 des champagnes de Jacques Benoit sur cyberpresse.ca/benoit

LA SARDINE

Du hors-d'œuvre à la boîte à lunch

La sardine est un petit poisson bourré de saveur qui se prépare en un tournemain en hors-d'œuvre, en soupe, en salade ou pour la boîte à lunch. C'est aussi une mine d'or nutritionnelle. Mais, contrairement à leurs cousins d'Europe, les Québécois la boudent toujours copieusement. Portrait d'un poisson mal-aimé, qui mériterait pourtant qu'on l'adopte à bras ouverts.

ANNE DES JARDINS
COLLABORATION SPÉCIALE

Elle évoque le soleil du Portugal et des côtes de la Méditerranée, les grillades et le bon vin rosé. Davantage considérée par les Québécois comme une image d'Épinal qu'un met vraiment apprécié pour ses qualités gastronomiques et santé, la sardine, c'est aussi une industrie majeure pour plusieurs communautés de pêcheurs d'Europe (Bretagne, Irlande, Portugal, Italie), d'Afrique du Nord et de l'Ouest (Maroc, Sénégal) et même du Pacifique Nord, où elle opère un retour dans la région californienne de Monterey. Les environnementalistes tentent d'y réintroduire ce poisson d'une grande valeur écologique, parce qu'il sert de nourriture à plusieurs mammifères marins, poissons



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, ARCHIVES LA PRESSE

Difficile à trouver fraîche, la sardine se consomme le plus souvent en conserve au Québec. Le petit poisson gras contient des acides gras oméga-3 et plusieurs autres propriétés intéressantes pour la santé.

prédateurs et oiseaux et permet de régénérer les eaux des océans en recyclant les sédiments marins, tout en étant pêché dans le respect de la ressource.

Longue de 20 cm et avec un dos bleu-vert qui l'apparente au hareng, la sardine fait partie de la famille de clupéidés; son nom vient du latin *Sardae sine sardinae*, qui signifie «poisson de Sardaigne». Elle se tient en bancs compacts au large des côtes et dans des eaux peu profondes et serait à son mieux pêchée en juillet. Difficile à trouver fraîche, sauf dans le quartier portugais de Montréal, où on la sert grillée ou cuite à la poêle avec des tomates et des oignons, tandis que les Italiens la préfèrent légèrement panée,

puis frite, la sardine se déguste chez nous le plus souvent en conserve dans l'huile. Certains restos à Québec en servent à l'occasion.

Marché des gourmets

En France, des conserveries artisanales réputées la destinent au marché des gourmets. Mises en conserve avec la peau et les arêtes, riches en calcium (qui leur confèrerait aussi plus de saveur), les poissons sont recouverts d'huile d'olive vierge et laissés à bonifier jusqu'à 10 ans. Mais la sardine en conserve s'est démocratisée avec les deux grandes guerres, devenant une des principales rations de protéines des soldats au front. Au Québec, elle a été longtemps associée au

jour «maigre» du vendredi, alors que la viande était bannie par l'Église; bien des gens ont, de ce fait, un mauvais souvenir de ce modeste poisson, pourtant délicieux.

Disponible partout, la sardine en conserve s'apprête de toutes sortes de façons. Mon amie Christina, qui est norvégienne, la mange tous les matins au déjeuner, simplement accompagnée de jus de citron, d'oignon et de grelots vapeur. Elle se sert facilement en salade de pommes de terre, agrémentée d'un peu d'aneth frais et de câpres. Sur canapé, elle risque de surprendre vos invités. Écrasez-la entière (avec peau et os) à la fourchette, ajoutez pignons rôtis, olives noires hachées,

DES VERTUS MULTIPLES

Difficile d'imaginer un mets plus vertueux pour la santé que la sardine conservée dans l'huile d'olive avec la peau et les arêtes.

À l'instar d'autres poissons gras, la sardine déborde d'acides gras oméga-3, réputés bénéfiques pour la santé du cœur, prévenir l'alzheimer et aider à lutter contre plusieurs maladies du système immunitaire causées par l'inflammation. Selon le Fichier canadien des éléments nutritifs, la sardine est aussi très riche en calcium (santé des os et des dents, maintien de la pression sanguine); en phosphore (aide à la croissance et la régénération des tissus); en fer (transport et oxygénation des globules rouges); en sélénium (prévient la formation de radicaux libres responsables des maladies dégénératives); en vitamine D (fonction métabolique, entretien des cellules nerveuses, peau, dents, ongles).

jus de citron, ciboulette et persil frais. Tartinez sur de la baguette grillée et servir à l'apéro avec un rosé sec. Les sardines font aussi une excellente trempette en mêlant mayonnaise et fromage à la crème aux sardines écrasées. Ajouter dès de concombre, oignons verts hachés, jus de lime, sel et poivre et servir avec bâtonnets de pain et crudités. Pour une garniture à sandwich facile, omettre le fromage à la crème et tartiner sur du pain au levain et graines de carvi en prenant soin d'ajouter des tranches de tomates fraîches et de la laitue Boston à la dernière minute. Si vous avez la chance de trouver des sardines fraîches, elles sont délicieuses au barbecue.

GOURMAND



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

Le décor du resto éthiopien Magdala est chaleureux... mais le chauffage est déficient.

MAGDALA

Montréal, c'est l'Afrique!

ROBERT BEAUCHEMIN
COLLABORATION SPÉCIALE
RESTAURANTS

Les restos exotiques, c'est tout de même quelque chose. Rien à voir avec les bistros et les restos à la mode. Ceux-ci nous sacrifient sur le bûcher de leurs (de nos) vanités. Les premiers triment pour leur survie. Contrairement aux temples de la frime qui doivent en mettre plein la vue puisque les nourritures ne paient souvent pas de mine, les restos d'ailleurs misent surtout sur la cuisine, faite sur place (oui, oui, ne riez pas) et par un membre ou deux de la famille.

C'est le cas de ce Magdala, installé dans un ancien pub chic anglais mais qu'on a divisé en espace trop grand, trop vaste, trop froid et trop... lounge. Sur deux étages s'il vous plaît! On a gardé le look miroirs et boiseries d'un club privé auquel on a rajouté quelques affiches, quelques télédiffusant des documentaires sur une danse folklorique tremblotante éthiopienne (par ailleurs assez étonnante), et des tables basses sur lesquelles sont installées des messob

(des paniers d'osier à couvercle conique qui servent de tables et d'assiettes).

Au-delà des entorses à la température, au décor trop spacieux et trop... anglais, à l'ambiance carrément absente ce soir-là, puisque nous étions seuls au monde – à table en tout cas – on pourrait penser que cette cuisine des sens est assez sublime, si on se concentre suffisamment sur ce qu'il y a dans notre bouche : un complexe épicé, des notes fruitées et acides, des textures (puisque l'on touchera à tout avec ses doigts) en tout genre, et en prime, une palette chromatique stupéfiante.

C'est une cuisine comme nulle autre, à part peut-être l'indienne ou la thaïe, qui jouent des mêmes contrastes saisissants. Et parfois violents. Ces plats sont faits pour les gens en décalage horaire ou pour les gens un peu abîmés. C'est saucier, riche, pimenté et épicé.

Car l'Éthiopie a bénéficié de sa situation géographique sur la route des épices, profitant du commerce entre l'Asie et le nord de l'Afrique et plus tard, l'Europe. D'un côté sont venues les épices indiennes, et

du Portugal, le piment; mais le résultat est complètement original et ne s'apparente ni aux uns ni aux autres. Et à cause des jeunes chrétiens (plus de 200 jours par an, et deux jours par semaine), la cuisine est largement végétarienne.

D'une carte assez complexe, on peut aussi se simplifier la tâche en choisissant des combinaisons végétariennes ou non. Mais comme nous sommes rebelle, nous préférons prendre tout à la carte, des plats qui sont presque entièrement des ragoûts de viande ou de légumineuses à base de sauce onctueuse et relevée. Lesquels sont versés directement au centre d'un plat commun au fond duquel on a couché une galette de teff, spongieuse et molle, que l'on est invité à saisir pour prendre la nourriture. Certes, l'exercice est périlleux, vos doigts sentiront les épices et vous aurez à manœuvrer avec la délicatesse d'un rhinocéros au milieu d'un magasin de porcelaine.

Les ragoûts sont exquis et rendent vite accros. Le Doro Wat par exemple, du poulet braisé dans un mélange de gingembre, de piments et

d'une quantité impressionnante d'épices chaudes, est servi avec un œuf. Ou le kifto, du tartare de bœuf mariné et parfumé (non! surparfumé) à la cardamome et au chili, servi avec une sorte de fromage à la crème, ou le Tibs d'agneau, une sorte de sauté très aromatique servi avec des épinards hachés également sautés. Tout cela se mange à la main (la droite de préférence) à l'aide de morceaux de galette. En une seconde, on y plonge presque la main en entier.

Comme tout le monde mange dans le même plat, vous êtes tout de même encouragé à rester de votre côté de l'assiette. Autour des ragoûts viandeux, nous commandons un trio de ragoûts de légumes, des lentilles et des haricots jaunes, et une sorte de sauté de chou et de carottes qui donnera des couleurs à nos peaux blafardes.

En finale, du thé ou plus de bière si vous en voulez. Les desserts sont inexistant. Vous vous demandez si l'on a aimé? La réponse dépendra de vous. Oui, pour changer. Oui pour le soin apporté à la cuisine. Non pour tout le reste : décor, service et ambiance.

MAGDALA

1222, rue Bishop
514-866-7667

On y retourne? Hm... Peut-être. Or, si vous deviez dîner à l'étage, demandez tout de même qu'on monte le chauffage!

Prix : des plats facturés entre 13\$ et 17\$. Aucun légume servi avec les plats sur l'injera, il faudra compter un plat supplémentaire.

Faune : euh!

Service : très lent, très approximatif et en anglais seulement, mais bon! Ça vous étonne?

Vin : bière à 7\$ (la locale s'entend), la carte des vins étant pratiquement... indisponible ce soir-là (ils manquaient de tout, pauvres eux).

⊕ Si vous aimez (et recherchez) l'exotisme, vous serez servi. On mange la galette qui sert à la fois d'assiette, d'ustensile et de serviette de table! Pas banal!

⊖ Le froid, brrrrrr! Malgré tout le bois sur les murs et les planchers, il y a un problème avec le chauffage... ou avec le budget de chauffage!

Le roi du wonton, rien de moins

MARIE-CLAUDE LORTIE
SUR LE POUCE

Le mois de janvier est généralement caractérisé par a) un besoin de soupe chaude et b) un besoin de soupe chaude pas chère. Vous trouverez tout cela au Roi du wonton, rue Saint-Marc, dans ce qu'on appelle maintenant le Quartier chinois ouest.

J'étais avec mon collègue Robert Beauchemin, en direction d'un autre établissement chinois, fermé ce jour-là, quand on a décidé à brûle-pourpoint d'aller manger des wontons dans ce restaurant au nom, vous l'avouerez, pas mal convaincant. Le Roi du wonton. On fait difficilement mieux.

Intérieur minimaliste (à la chinoise, et non à la scandinaviste!), clientèle à l'air heureux, y compris quelques militants d'extrême gauche bien connus... Tout ouvrait la voie pour que ce troquet s'avère un boui-boui réjouissant. Et ce fut le cas.

Les proprios, d'origine taïwanaise, préparent une

cuisine simple mais fraîche. On a l'impression de manger chez eux, dans leur cuisine. Même les biscuits aux amandes qui terminent le repas sont préparés à la main sur place. Cela vous donne une bonne idée du caractère très non industriel de ce que l'on y mange.

Évidemment, puisqu'on est chez le Roi du wonton, on commande des wontons. Il y en a plusieurs variétés, dans de la soupe chaude, farcis avec des crevettes, du porc, du poulet, dans des plats plus ou moins copieux. Les amateurs de nouilles apprécieront particulièrement la combinaison vermicelle-wonton, surtout si on accompagne le tout en entrée de très savoureux dumplings poêlés, regorgeant de parfums de gingembre et de coriandre.

Même le plat de riz frit, cuit al dente, avec des grains se détachant élégamment et ponctué de morceaux de jambon, était parfait dans son genre ménager, élémentaire et hautement réconfortant.

Et vous a-t-on dit qu'on s'en sort aisément, en partageant, pour une dizaine de dollars par personne?



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

Les proprios du Roi du wonton préparent une cuisine simple, mais fraîche.

On y retourne? Sans hésiter. En famille, le midi, avant le cinéma ou après

une séance de shopping au centre-ville pour profiter des soldes.

LE ROI DU WONTON

2125, rue Saint-Marc, Montréal,
514-937-5419