

LE SOLEIL

# LA BONNE TABLE

Prêt à sortir ?  
www.quebecplus.ca

CAHIER J LE SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2000

**Honeycrisp**  
une nouvelle pomme  
sur le marché  
québécois

Page J7



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

## Les Québécois vont aux pommes, comme ils vont aux sucres

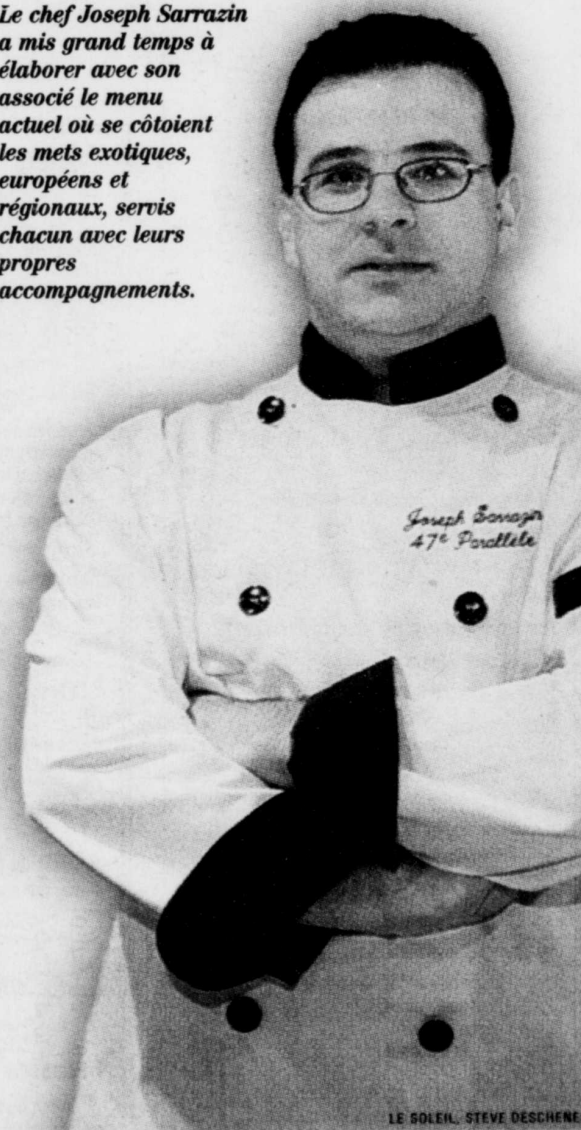
Chaque année, le dernier dimanche de septembre, la pommeraie des Couillard, à Cap-Saint-Ignace, organise une fête des pommes très courue. On cueille des pommes, on mange des pommes et on peut goûter à des dizaines de gâteries aux pommes. Ici, Réjean, Louis et Ginette Couillard dans leur verger de 850 pommiers. À lire en page J6

## Le 47<sup>e</sup> Parallèle

### Parfums insolites

Graduellement au cours des années, le 47<sup>e</sup> Parallèle a abandonné les pâtes et les pizzas pour devenir aujourd'hui un restaurant plus gastronomique et international. Selon le propriétaire Yvan Ouellet, c'est l'arrivée du chef Joseph Sarrazin — maintenant son associé — qui a engendré ce changement et qui a permis à l'établissement de hausser la qualité de sa table de façon notable. À lire en page J3

*Le chef Joseph Sarrazin a mis grand temps à élaborer avec son associé le menu actuel où se côtoient les mets exotiques, européens et régionaux, servis chacun avec leurs propres accompagnements.*



LE SOLEIL, STEVE DESCHENES

# Rendez-vous d'automne

**Rioja**  
Denominación de Origen Calificada  
Vin rouge / red wine

**COSME PALACIO Y HERMANOS**

Cosecha 1997

12,5% alc./vol.    Produit d'Espagne · Product of Spain

+ 237834

**PARIS**  
  
**BREST**

## TABLE D'HÔTE

### ENTRÉES (au choix)

- ROULADE DE SAUMON MARINÉ À LA BADIANE, FARCIE D'UNE MOUSSE D'AVOCATS À LA CORIANDRE FRAÎCHE
- PARFAIT DE FOIE DE VOLAILLE À L'ARMAGNAC ET SES CONFITS DE LÉGUMES
- HÛÎTRES CARAQUET GRATINÉES AUX ÉPINARDS PARFUMÉS À LA MUSCADE
- CONCHIGLIES GRATINÉS ET FARCIES À LA MORUE, MARINADE VIERGE LÉGÈREMENT ÉPICÉE

SOUPE MINISTRONE

OU

CONSOMMÉ DE BOEUF AUX SHITAKÉES

- TAGLIATELLES AUX MOULES ET PALOURDES, BISQUE LÉGÈRE AU COGNAC 20<sup>00</sup>\$
- ROGNONS DE VEAU AUX ÉCHALOTES GRISES CONFITES AU PORTO 23<sup>00</sup>\$
- FRICASSÉE DE PÉTONCLES À L'HUILE DE SÉSAME, JUS À LA CITRONNELLE ET CHUTNEY D'ANANAS 26<sup>00</sup>\$
- FILET DE BOEUF POËLÉ, SAUCE CHASSEUR 28<sup>00</sup>\$
- ÉMINCÉ DE CERF ROUGE RÔTI, SAUCE POIVRADE AUX CHANTERELLES 32<sup>00</sup>\$

LES DÉLICES DE NOTRE MAÎTRE PÂTISSIER  
CAFÉ, THÉ

☛ = menu santé

*Spécial* POUR 2

Potage + Châteaubriand garni + Café  
1 bouteille de Minervois  
65<sup>\$</sup>

529-2243

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

*Le rouge Palacio y Hermanos, un vin d'une remarquable finesse, à l'arôme fruité et boisé.*

**Les 4 à**

**Huitres du Casey's**

Tous les mardis et mercredis soir en octobre entre 16h et 20h, le bar du Casey's vous offre des huitres et encore des huitres!

Saxophoniste pour musique d'ambiance.

Huitres sur écaïlles, à volonté (au bar seulement) **15\$**

•••• Table d'hôte •••• (au bar seulement)

Entrées    Huitres sur écaïlles ou Huitres frites

Plats principaux    Huitres à l'anglaise ou Linguine aux huitres ou Feuilleté aux huitres

Dessert du jour Café, thé ou infusion **19<sup>95</sup>\$**

Vendredi et samedi en soirée chansonnier dès 21h

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

Pour cette chronique de fin de semaine, j'aurais tout aussi bien fait de publier mon agenda tant les rendez-vous d'octobre sont nombreux et variés. Commençons par l'épreuve reine, celle qui prolongera dignement l'ambiance olympique de ces dernières semaines, à savoir le 10<sup>e</sup> concours du meilleur sommelier du monde. Un événement créé dans le but de valoriser cette délicate profession et qui se tenait auparavant dans des villes aussi prestigieuses que Bruxelles (1983) Venise (1986), Paris (1989) Rio de Janeiro (1992) Tokyo (1995) et Vienne (1998).

Cette année, l'élite de la sommelierie se réunit au Québec pour y élire son champion : le samedi 7 octobre, à Montréal.

Trois jours auparavant, le concours débutera au Loews le Concorde de Québec. À cette occasion, une poêlée bourguignonne ainsi qu'une soirée autrichienne seront organisées, la première le lundi 2 octobre à 19 h, dans différents restaurants de Québec, la seconde le 4 au soir, au Concorde (renseignements auprès d'Aline Michaud au (527-7444).

Souhaitons évidemment bonne chance à Alain Bélanger, élu meilleur sommelier du Canada en 1997 et qui honora maintes fois le Québec sur le sol européen, notamment au Grand prix International Sopexa de Paris.

Un petit mot encore pour regretter que les femmes n'aient pas la place qu'elles méritent dans cette profession. J'en veux pour preuve la liste des candidats officiels qui, sur les 36 noms repris, ne compte que deux participantes. Et pourtant, que de beaux talents s'expriment dans ce subtil et délicat métier. Mes pensées vont donc tout spécialement à Mary O'Callaghan (Irlande) et Dayana Medina (Venezuela) qui auront peut-être le bonheur de remporter, entre autres prix, un prestigieux flacon de champagne *Esprit du Siècle*, de Moët & Chandon, évalué à 25 000\$

## LES PIEDS SUR TERRE...

Les bouteilles que proposent le 5<sup>e</sup> minisalon des nouveaux arrivages n'atteignent pas, et de loin, le quart du centième de cet *Esprit du Siècle*, de Moët & Chandon. On y retrouvera, comme à l'habitude, cette petite armada de beaux et abordables jus d'octobre, prompts à faire passer l'hiver en douce à nos exigeants gosiers. Ce mini salon est tout particulièrement destiné à tous ceux et celles qui œuvrent sous la bénédiction de Bacchus.

Qu'ils soient hôteliers, gérants, maîtres d'hôtel, journalistes, directeurs de succursales et conseillers en vins de la SAQ, ils sont attendus ce mardi 3 octobre 2000, de 15 h à 19 h, au Centre intégré en alimentation et tourisme, 7, rue Robert-Rumilly

Un événement qui, jusqu'à maintenant, a brillé par sa grande convivialité et que l'on doit au talent de Christine Langevin, présidente de l'Association québécoise des agences de vins, bières et spiritueux et de Gilles Laberge, enseignant en restauration et sommelier.

## INVITATION

Un des grands plaisirs d'un chroniqueur, gourmand et curieux, est de découvrir ce qui constitue le quotidien gastronomique des personnes qu'il croise tout au long de sa carrière. Il y découvre mille et une petites recettes qu'il se fait un plaisir, alors, de vous livrer.

En conséquence, en plus de notre rendez-vous du samedi, je vous retrouverai deux mercredis par mois, à compter de la semaine prochaine, pour une sympathique rencontre *À la table de Jérôme*. Nous y côtoierons tantôt des hommes, tantôt des femmes qui, le temps d'un repas, d'un apéritif, d'un petit déjeuner nous confieront une recette chère à leur appétit. Nous approcherons aussi leur comportement face à leurs fours, cuisinières, casseroles, chaudrons et micro-ondes. Qu'elles fassent partie ou non du monde politique, du spectacle, sportif, des affaires, il leur arrive aussi de frire, de paner, de décongeler, bref de *fris-touiller* pour leur propre plaisir et

celui de leurs intimes. Nous regarderons d'un peu plus près quels sont leurs petits plats préférés, leurs souvenirs de table, la mémoire de leurs papilles, leur agenda culinaire.

Vérifions si nos convives connaissent autant de bonheur dans leurs loisirs gastronomiques que dans leur carrière et offrons-nous la compagnie de quelques belles bouteilles en tentant d'éviter les pinards parfois prétentieux, car gonflés par l'outrecuidance de leur étiquette et leur prix prohibitif. Je vous laisse deviner qui sera notre premier convive en vous livrant néanmoins deux indices : Son prénom peut être petit. Quant à son nom, il fait peur au mouton. Au plaisir !

## COUP DE CŒUR

S'il avait été aussi grand œnologue qu'il fut grand écrivain, Stendhal aurait peut-être publié un *Le rouge et le blanc* aussi précieux en œnologie que *Le rouge et le noir* en littérature.

Aurait-il tout autant privilégié l'Espagne que l'Italie ? Souhaitons-le car si les vins rouges de la rioja (22 en SAQ), que je vous présente souvent comme des fleurons de la viticulture ibérique, se distinguent à travers le monde, les blancs de la même région, moins nombreux (4 en SAQ), méritent tout autant l'attention. Parfois, le rouge et le blanc proviennent de la même cave. C'est le cas de la *Bodegas Palacio*.

Débouchons aujourd'hui un rouge, 100% Tempranillo, dégageant au nez comme en bouche des émotions d'une intensité digne des plus belles soirées de Navarre. Remarquable équilibre entre le fruit et le bois lorsqu'ils se mêlent, à table, au goût caractéristique des petits gibiers à plumes, tels la caille ou le faisan. Ce grand rioja donne alors au palais des plaisirs rarement atteints, conséquence de tanins bien concentrés et d'une remarquable finesse. (SAQ régulier *Palacio y Hermano* 237 834, 750 ml, 12,5% alc/vol, 17,45\$).

Quant au blanc, il sera bientôt dans nos murs et je vous en parle dès qu'il franchira nos portes.



Jérôme-Henri  
Dejardin  
jhdejardin@primus.ca  
Collaboration spéciale

**À VOTRE SANTÉ**

LE 47<sup>E</sup> PARALLÈLE

## Le goût du monde

RICHARD CÔTÉ

Le Soleil

QUÉBEC — Il fut un temps où le 47<sup>e</sup> Parallèle était surtout un endroit où l'on servait majoritairement des pizzas, des pâtes et quelques mets un peu exotiques. L'arrivée, il y a trois ans, du chef Joseph Sarrazin marqua graduellement la fin des pizzas et des pâtes. Peu de temps après, il s'associait avec le propriétaire Yvan Ouellet. Le 47<sup>e</sup> Parallèle, un restaurant coloré et sympathique de 60 places, allait alors devenir gastronomique et international.

« Ce n'était pas une décision nécessairement facile à assumer parce que les gens se demandent quelle est notre spécialité quand on offre une cuisine internationale, raconte Yvan Ouellet, mais le talent de Joseph nous a permis de conquérir une nouvelle réputation et une clientèle plus diversifiée », commente le chef Sarrazin.

Originaire de Besançon, en France, ce dernier a suivi un cours en restauration de trois ans dans son pays d'origine, puis, il a travaillé au Chaland, le meilleur restaurant de sa ville natale. Il est venu s'établir ici il y a une dizaine d'années et a continué de faire ses armes à Québec, au Biarritz, au Buona Notte, au Michelangelo, au Café du monde et au Figaro.

Cette connaissance des deux mondes lui a permis de constater quelques différences. « En France, les cours prati-

ques vont de pair avec la pratique, explique-t-il, et les étudiants font des stages payés dans les établissements à mesure que progresse leur cours, ce qui leur permet de mettre en application immédiate ce qu'ils ont appris ».

Il constate à l'occasion les méfaits de cette déficience dans la formation des jeunes cuisiniers qui, ici, font leur cours en un an seulement et ce sans stages.

Élevé dans la tradition culinaire et dans la cuisine classique, il en a acquis la discipline qui lui est nécessaire aujourd'hui pour atteindre une plus grande constance dans le goût et la qualité des mets qu'il présente à sa clientèle.

« Ce sens de l'organisation l'amène plus loin dans ses recherches pour créer de nouveaux mets », ajoute son associé. « Dans ce métier comme ailleurs, il est facile de tourner les coins ronds, mais il faut être prudent et réaliser que les gens sont plus critiques qu'autrefois et ne se laissent pas bernier. »

Le chef a donc mis grand temps à élaborer avec son associé le menu actuel, où se côtoient les mets exotiques, européens et régionaux, servis chacun avec leurs propres accompagnements. « Pour ce qui est des mets européens et régionaux, nous étions en terrain connu, dit Joseph Sarrazin. Pour les mets exotiques, il m'a fallu faire des recherches plus poussées car nous avons choisi de nous inspirer des influences des traditions culinaires des pays vi-



LE SOLEIL. STEVE DESCHÈNES

sés. » C'est ainsi que sont nées, par exemple, des entrées comme la salade de crevettes de Bangkok et pamplemousse marinés aux cinq parfums, coulis de fruits exotiques au vinaigre de riz, le ceviche de pétoncles aux jus de citron et lime, poivrons doux, petite salsa de tomate et melon miel à la coriandre, ou des mets principaux comme la petite longe d'agneau rôtie en noisettes, couscous aux raisins de Corinthe et légumes, sauce piquante au miel et infusion de thé à la menthe ou le médaillon d'autruche grillé sur gâteau de maïs et confit de banane plantain au gingembre, sauce à la mangue et poivre vert.

« Les Québécois voyagent de plus en plus et s'ouvrent ainsi à des mets de différents pays, ce que Joseph a su exploiter », souligne Yvan Ouellet. Il ajoute que, pour accompagner ces mets européens, régionaux ou exotiques, le 47<sup>e</sup>

Parallèle s'est doté d'une cave à vin imposante (plus de 160 sortes de nectars), sûrement la plus internationale à Québec avec ses vins en provenance de France, des États-Unis et d'Italie, et aussi de nombreux autres pays.

LE 47<sup>E</sup> PARALLÈLE

24, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec. Tél.: 692-1534  
Ouvert tous les jours (fermé dimanche et lundi du 3 décembre au 13 mars).  
Stationnement au Château ou à l'Hôtel de ville  
Salles de 12 et 17 places idéales pour les parties de Noël.

*Le chef Joseph Sarrazin concocte des mets aussi originaux que savoureux dans la cuisine du 47<sup>e</sup> Parallèle.*

**\$**  
**5 jours**  
**pour**  
**5 jours**  
Pour des articles de 100\$ et moins pour un temps limité.  
Annonce de 2 lignes.  
**Annonces classées**  
**686-3311**

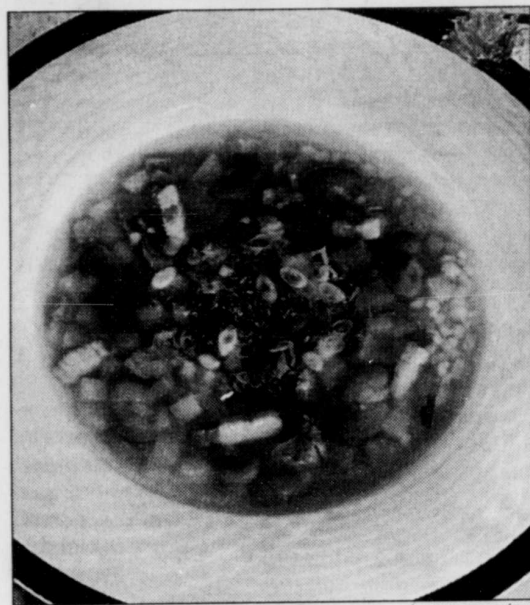
**HÔTEL CLARENDON**  
**DUFOUR**  
**Le Charles Baillargé**  
**TABLE D'HÔTE**  
Tartare de truite et pétoncles  
Salade tiède aux cuisses de caillies confites  
Tarricette de ris de veau aux haricots verts et courgettes  
Rillettes de caille et oie fumée  
Salade folle de prosciutto et melon, vinaigrette au porto  
Sushis selon l'arrivage  
L'inspiration du moment  
Coquilles géantes et son filet de turbot  
Noisettes de porclet à l'armagnac et abricots  
Râble de lapin farci de pruneaux et riz sauvage  
Paupiettes de veau à l'halomi et basilic  
Coeur de filet de bœuf au cognac et morilles  
Longe d'agneau en croûte feuilletée aux épinards  
Filet de doré grillé à l'orientale  
Tournedos de bison poêlé au poivre de széchuan  
À partir de 19<sup>95</sup>  
**Déjeuner gourmand**  
Dimanche de 11h à 13h30  
Adultes: 12<sup>95</sup> Enfants: 5<sup>95</sup> (5 à 12 ans)  
57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec  
**692-2480**

**Beau temps**  
**Mauvais temps,**  
**7 jours sur 7**  
**notre Menu découverte**  
**49<sup>95</sup>\$**  
incluant 2 tables d'hôte, 5 services et 1 bouteille de vin sélectionnée A.O.C.  
**La Faim de Loup**  
1810, chemin Ste-Foy, Ste-Foy  
**653-8310**

**MÔSS**  
**HUÎTRES DE CARAQUET**  
• Sur écailles  
• Tartare  
• Soupe  
• Gratinées  
• Frites  
• Vol-au-vent  
• Festin d'huîtres  
255, rue Saint-Paul, Québec  
**692-0233**

**Le petit restaurant chou chou des Québécois**  
**15 nouveautés!**  
**Gratin des gratins**  
Les deux cuisses en l'air:  
Confit de lapin et confit de canard  
Tables d'hôtes de 18<sup>95</sup> à 25<sup>95</sup>  
**le plaisir**  
**le lapin sauté**  
Venez goûter nos déjeuners Week-ends dès 9h00!  
52, rue Petit-Champlain, Québec 692-5325  
Quartier Petit-Champlain

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

Soupe aux  
gourganes

CUISINE TRADITIONNELLE DES RÉGIONS DU QUÉBEC

Préparation: 30 minutes  
Cuisson: 1 à 1h30 environ  
Donne 6 tasses (1,5l)

## INGRÉDIENTS

- 2 1/2 oz (75 g) lard salé coupé en lardons

- 3 c. à soupe (40 ml) oignon haché
- 1/4 lb (125 g) bœuf à bouillir en dés
- 1/2 t (125 ml) gourganes pelées, congelées ou fraîches
- 3 c. à soupe (40 ml) orge perlé
- 6 t (1,5l) eau
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) poivre
- 1/4 c. à thé (1 ml) marjolaine
- 7 oz (200 ml) carottes en dés
- 3/4 t (175 ml) navet en dés
- 1 1/2 c. à soupe (25 ml) céleri en dés
- 1 c. à thé (5 ml) feuilles de betteraves ciselées ou épinards
- 1 c. à thé (5 ml) laitue ciselée
- 1/2 t (5 ml) pommes de terre en cubes
- 1 1/2 c. à soupe (25 ml) fèves jaunes coupées finement
- 1 c. à thé (5 ml) persil haché
- 2 c. à soupe (30 ml) échalote hachée

## PRÉPARATION

— Faire revenir les lardons dans une marmite. Faire suer l'oignon dans cette marmite. Ajouter le bœuf, les gourganes et l'orge. Mouiller avec l'eau. Assaisonner de sel, de poivre et de marjolaine.

— Cuire pendant 1 à 1h30. Ajouter les carottes, le navet, le céleri, les feuilles de betterave, la laitue ciselée, les pommes de terre et les fèves jaunes, 30 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemer de persil et d'échalotes hachées avant de servir.

Source: Cuisine traditionnelle des régions du Québec



CUISINE TRADITIONNELLE DES RÉGIONS DU QUÉBEC

Escalopes de veau  
gratinées  
aux champignons

Préparation: 15 minutes  
Cuisson: 10 minutes  
Donne 6 portions

## PRÉPARATION

— Bien aplatir les escalopes. Les saler, les poivrer et les fariner. Les faire sauter dans le beurre et garder au chaud. Faire sauter les champignons.

— Ajouter la béchamel, le persil et 3 c. à soupe (50 ml) de fromage, puis faire mijoter de 2 à 3 minutes. Verser la sauce sur les escalopes. Parsemer de 1/2 t (125 ml) de cheddar râpé. Gratin au four à 500° F (260° C) pendant 5 minutes.

Source: Cuisine traditionnelle des régions du Québec

## INGRÉDIENTS

- 2 lb (900 g) escalopes de veau
- sel et poivre au goût
- 1/4 t (60 ml) farine
- 1/4 t (60 ml) beurre
- 2 t (500 ml) champignons émincés
- 2 t (500 ml) béchamel
- 1 c. à soupe (15 ml) persil haché
- 3 c. à soupe (50 ml) cheddar fort râpé
- 1/2 t (125 ml) cheddar fort râpé

Grands-pères de  
grand-mère

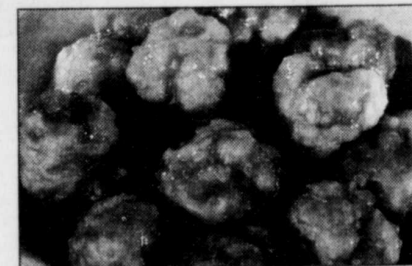
Préparation: 20 minutes  
Cuisson: 15 à 20 minutes  
Donne 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 t (500 ml) sirop d'érable
- 2 t (500 ml) eau
- 2 t (500 ml) farine tout usage
- 4 c. à thé (20 ml) levure chimique
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- 2 c. à soupe (30 ml) beurre
- 2 t (250 ml) lait

## PRÉPARATION

— Verser le sirop d'érable et l'eau dans une casserole. Couvrir et amener à ébullition. Mélanger la farine, la levure chimique, le sel et le beurre, puis



CUISINE TRADITIONNELLE DES RÉGIONS DU QUÉBEC

les délayer dans le lait. Laisser tomber par cuillerées dans le sirop bouillant et cuire à couvert. Délicieux avec de la crème.

Source: Cuisine traditionnelle des régions du Québec

À l'occasion du 23e anniversaire du restaurant

# APSARA

Pour l'occasion  
Menu spécial

59<sup>95</sup>\$ pour 2 personnes  
incluant 1 bouteille de vin sélectionné

Le personnel et la direction vous remercient de leur avoir accordé le GRAND PRIX TABLE D'OR CATÉGORIE PRESTIGE INTERNATIONAL lors du Gala de la restauration du Québec 2000.

Une délicieuse gourmandise  
71, RUE D'AUTEUIL - 694-0232

Cuisine cambodgienne, thaïlandaise et vietnamienne



## AU GOÛT DU JOUR

## Festivités de l'anguille

■ CHARLEVOIX — Les Festivités de l'anguille se tiendront du 6 au 8 octobre prochain à Petite-Rivière-Saint-François. L'événement débutera vendredi par un rallye automobile nocturne ayant pour thème le 325<sup>e</sup> anniversaire de la paroisse. Le lendemain après-midi, un Fort Boyard assez particulier opposera des familles de la paroisse. Samedi en soirée, trois conteurs professionnels raconteront les Légendes de la Petite Rivière. Dimanche midi, les amateurs de chasse seront invités à un tir au pigeon d'argile et enfin, en soirée, un souper à l'anguille sera servi dans la salle municipale, juste avant la soirée de clôture. Au menu: des crêpes aux champignons Champivoix, la soupe aux gour-ganes, les médaillons d'anguille, une tourtière et des chaussons aux pommes nappés de sirop d'érable. Tout ça pour 12 \$, taxes et services inclus. Y a pas un restaurant à Québec pour arriver avec ça. P.Ch.

Le triomphe du *doggy bag*

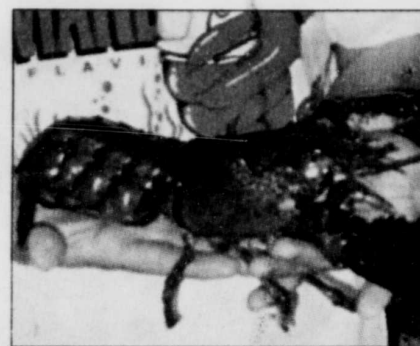
■ QUÉBEC — Selon une étude commandée par le magazine *American Demographics*, près des deux tiers des Américains ont l'habitude d'emporter à la maison leur « *doggy bag* » contenant les restes de repas pris au restaurant. Le bulletin d'information des restaurateurs du Québec signale que le phénomène semble beaucoup moins répandu au Québec. La traduction française de *doggy bag* est « emporte-restes » ou « sac à restes ».

## Du nouveau pour A&amp;W

■ QUÉBEC — Elles sont plutôt rares les fois où nous pouvons mentionner la chaîne de restaurant A&W dans cette rubrique. C'est que voyez-vous, le propriétaire de tous les restaurants de cette chaîne dans la région de Québec est, depuis des lustres, Jean-Pierre Cadorette. Tant qu'il n'y a pas de changement, il n'y a pas de nouvelle, n'est-ce pas ? Mais ces jours-ci, il y a un changement. Le comptoir A&W des Galeries de la Capitale a un nouveau propriétaire en la personne de Richard Dumas. Ce dernier était propriétaire des deux restaurants A&W du Carrefour de l'Estrie, à Sherbrooke, depuis 11 ans. Aussi bien dire que l'histoire se répète. Avant M. Cadorette, le propriétaire des restaurants A&W de Québec fut, pendant des lustres également, Jacques Gauthier, aujourd'hui propriétaires des restaurants Le Cochon Dingue et autres. Or, M. Gauthier venait lui aussi de Sherbrooke. P.Ch.

## Un homard bleu pour de vrai !

■ GASPÉSIE — Les homards rouges viennent du Nouveau-Brunswick. Les homards qui naissent dans les eaux territoriales québécoises sont bleus, comme les élastiques qui retiennent leurs pinces. À preuve, ce beau homard bleu que nous présente le propriétaire du restaurant Capitaine Homard, de Sainte-Flavie, à la porte de la Gaspésie, André Bellavance. Non, il n'a pas été « peinturé » ou coloré. C'est sa couleur naturelle. Nous devrions plutôt écrire sa couleur surnaturelle. Certains homards sont bleus comme certains mammifères albinos sont blancs. Ce n'est pas une maladie. C'est une anomalie qui se rencontre aussi bien chez les poissons, les oiseaux, les lapins, les souris et les hommes... même les hommes de race noire. Des homards bleus, il y a de bonnes chances que vous puissiez en découvrir dans tous les grands aquariums du monde. P.Ch.



Le vrai de vrai homard bleu.

Café des Artistes

Fête son 15<sup>e</sup> anniversaireChoix parmi 5 tables d'hôte 15<sup>95</sup>\$

Crevettes, pétoncles, filet mignon Surprises tous les soirs



FESTIVAL D'HUITRES

333, Saint-Amable (voisin du Grand Théâtre) 522-4011



LES HALLES DE SAINTE-FOY

Angle du Vallon et Quatre-Bourgeois

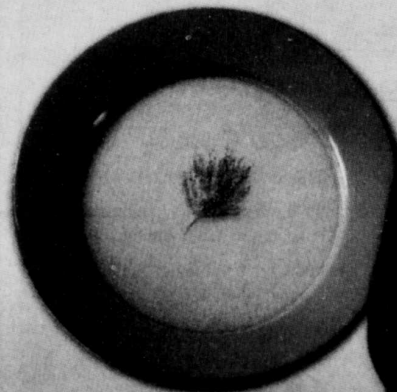
Alain Villeneuve, copropriétaire Café Pâtes-à-tout

1\$

Rabais de

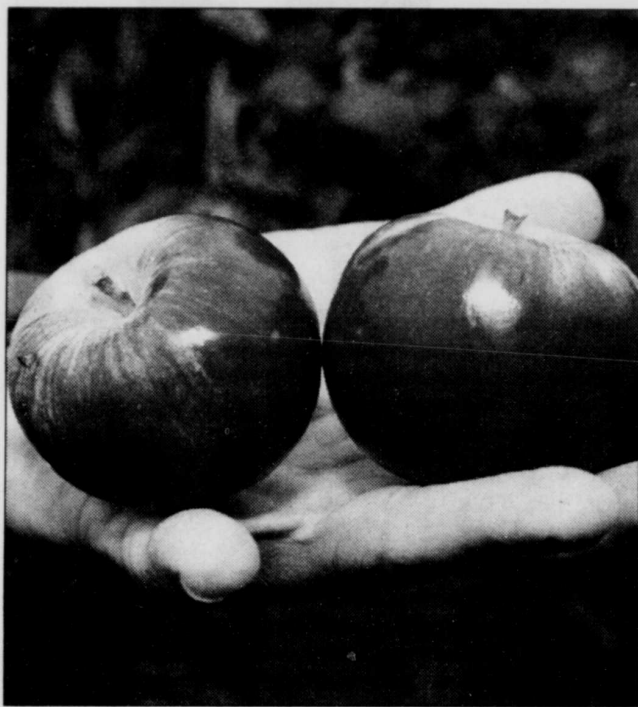
## Le potage de monsieur Villeneuve

Un potage bien chaud, velouté et savoureux. Un menu du jour diversifié offrant un excellent rapport qualité-prix. Un choix de soupe ou de potage, plat principal, thé ou café. Succulents desserts maison. Produits de qualité, pâtes fraîches... et beaucoup plus. Menu santé à petit prix. Menu du jour à partir de 4,95 \$. Recommandé CAA.



Ce bon donne droit à un rabais de 1,00 \$ sur tout achat de 5,00 \$ ou plus échangeable seulement au Café Pâtes-à-tout.

CAFÉ PÂTES À TOUT



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

« Chaque pomme est une fleur qui a connu l'amour ».  
(Félix Leclerc). Sur cette photo, une McIntosh.

# La fête des pommes

## Au fil des ans, la cueillette du *fruit défendu* s'est transformée en agrotourisme

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ Les Québécois vont maintenant aux pommes, en automne, comme ils vont à la cabane à sucre, au printemps. Au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, on appelle cela de l'agrotourisme.

Dimanche dernier, à la pommeraie des Couillard, à Cap-Saint-Ignace, sur la Côte-du-Sud, c'était la fête des pommes sous le thème « Cueillez et goûtez l'automne ».

Malgré une température incertaine, plusieurs centaines de personnes avaient envahi le magnifique verger de 850 pommiers comptant 13 variétés de pommes.

Du verger des Couillard, on voit le fleuve et les Laurentides, au nord, et la chaîne des Appalaches, au sud. Un paradis sur

terre. Chaque dernier dimanche de septembre, la famille Couillard ouvre toute grande les portes du verger et de leur petit commerce spécialisé, histoire de faire goûter ses nombreux produits.

On vient d'aussi loin que de Bonaventure, en Gaspésie, et de Montréal pour le party annuel de la pommeraie des Couillard.

Un peu partout au Québec, les pomiculteurs s'y mettent. Il ne s'agit plus seulement d'aller cueillir soi-même ses pommes, mais d'une fête champêtre et familiale sous le signe de la pomme.

Dans la région de Montréal, le verger Casa Breton offre un brunch tous les samedis et dimanches de la saison. Un brunch où la pomme est servie à toutes les recettes.

Les cidreries embarquent dans le jeu joyeusement. On compte quatre cidreries sur la rive sud et trois à l'île d'Orléans.

À la pommeraie des Couillard, la fête dure toute la saison pour ainsi dire. Les auto-cueilleurs peuvent pique-niquer sous les arbres. On organise des visites du verger pour les écoles maternelles. Les enfants apprennent tout sur la pomme, de la pollinisation à la cueillette et à la transformation.

La famille Couillard a planté les premiers pommiers il y a 40 ans. « Notre verger, avec ses 850 pommiers, n'est pas le plus gros au Québec, loin de là, mais c'est exactement ce qu'on veut », disent Louis et Réjean Couillard, les deux propriétaires de l'entreprise.

Leur sœur Ginette et leur frère Normand travaillent aussi à la pommeraie. Et les dizaines de produits transformés et vendus à la ferme sont cuisinés à partir des recettes originales de leur mère, Jeanne d'Arc Couillard.

Vendus sous la marque *Les plaisirs des seigneurs*, en référence à l'ancêtre Guillaume Couillard, on trouve sur place huit sortes de gelées, du sirop de pomme, du beurre de pomme et un jus de pomme fameux au miel, à la cannelle et à la muscade.

Les Couillard seraient les seuls à faire une marmelade aux pommes et des gelées à partir de toutes les variétés de pommes.

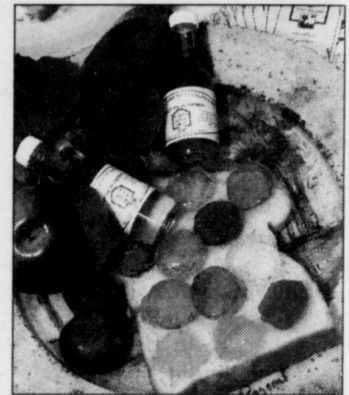
La maman Couillard cuisine aussi et vend quatre sortes de muffins, une croustade qui fond dans la bouche et toutes les gâteries aux pommes imaginables.

Et ils encouragent les autres produits régionaux avec, en guise d'exemple, une tarte aux pommes et au fromage de l'île aux Grues.

Si vous avez la chance de marcher le verger jusqu'en haut en compagnie de Louis Couillard, il vous dira que c'est l'endroit idéal pour « écouter le silence ».

Sa sœur Ginette, elle, vous citera Félix Leclerc : « Chaque pomme est une fleur qui a connu l'amour ».

La pommeraie des Couillard, 560, Bellevue Ouest, Cap-Saint-Ignace. Une bonne adresse gourmande.



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

L'eau à la bouche!

**Gelées, marmelade  
beurre, jus... dans les vergers,  
on cuisine, on visite,  
on se recueille même**

Spécialités libanaises

**2 1\***

pour  
sur table d'hôte

Menu du jour en tout temps

En soirée seulement  
Jusqu'à la fin d'octobre

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

Promotion

**tête-à-tête**

5 services incluant  
1 bouteille de vin

**64,95\$**  
pour 2 personnes

Salade de canard confit ou  
Bruschetta au fromage de chèvre et tomates séchées

Potage du moment

Filet de saumon grillé, sauce cressionnière

Surlonge d'agneau grillée parfumée au basilic et poivre rose ou

Tournedos de boeuf Boston grillé, sauce au poivre

Crème renversée au caramel

Café, thé

Service de valet jeudi-vendredi-samedi soir (devant SAQ Cartier)

64, René-Lévesque Ouest • 521-5106

LE SAINT-  
VICTOIRE  
BISTRO • RESTAURANT

Le bistro français  
de Québec

### Table d'hôte

Tartare de canard et marron à l'orange et soya  
Buisson de haricots verts extra fins  
et vinaigrette de prosciutto et poivrons  
Ouananiche fumée et sa gauffre aux herbes  
Carpaccio de boeuf et champignons  
Buisson d'asperges vertes et thon aux épices

Potage ou salade fraîcheur

Bavette de bison, risotto aux gourganes, maïs et baies de genièvre	20,95\$
Côte de porc laquée, panais et fenouil grillé	21,95\$
Darne de saumon aux betteraves jaunes et épinards	23,95\$
Mignon de veau grillé et grelots de pommes de terre confites	25,95\$
Crevettes frites et chop suéy de légumes asiatiques	27,95\$

Dessert du moment

Salon et salles de  
12 à 25 personnes  
disponibles pour  
party de Noël

Pianiste les vendredis et samedis en soirée

Voir nos promotions dans notre Passe-Partout Bonne Chère

380, boul. Charest Est, Québec Adjoint à l'Hôtel Royal William

(418) 525-5656

AUTRE TEXTE EN J 7

# Deux nouvelles variétés sur le marché

## La Honeycrisp, si prometteuse et la juteuse Sunrise

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ Seuls les spécialistes, quelques pomiculteurs triés sur le volet et un petit nombre de consommateurs branchés sont au parfum : deux nouvelles variétés de pommes sont arrivées sur le marché. Une arrivée encore timide mais tout de même.

Quatre autres variétés font leur classe dans des vergers québécois supervisés par des chercheurs. Parmi ces nouvelles pommes, la plus prometteuse s'appelle la Honeycrisp. Comme son nom l'indique cette pomme à croquer est très sucrée, juteuse et sa chair est croquante comme on les aime. Sa couleur est d'un beau rouge orangé. Elle nous vient du Minnesota.

On pourra trouver des pommes Honeycrisp à partir du début octobre dans certains marchés publics, dont celui du Vieux-Port.

Serge Mantha est agronome et consultant en pomiculture. Il précise que parmi les nouvelles pommes testées par le Réseau d'essai de cultivars et de porte-greffes de pommiers (RECUPOM), la Honeycrisp est, avec la Sunrise, celle qui s'est le mieux adaptée à notre climat nordique tout en présentant des qualités de goût, de calibre (grosceur du fruit) et de conservation exceptionnelles.

La première se cueille en octobre et la seconde dès le mois de septembre. Avec un peu de chance, on peut trouver la Sunrise chez les producteurs mais en petite quantité. Elle est aussi très sucrée, juteuse et croquante.

M. Mantha cite l'économiste Desmond O'Rourke, de l'université de l'État de Washington au sujet de la Honeycrisp.

Cet économiste a identifié cinq nouveaux cultivars ou variétés de pommes qui devraient représenter 50% de la production mondiale au cours du XXI<sup>e</sup> siècle. Parmi elles, on retrouve notre belle Honeycrisp qui semble se plaire énormément dans les vergers québécois.

### DÉGUSTATIONS

L'été dernier, au marché du Vieux-Port, le Club de la pomme de Québec qu'anime Serge Mantha et RECUPOM

avait organisé une dégustation de pommes nouvelles et anciennes produites au Québec.

La Honeycrisp avait obtenu la forte note auprès des goûteurs. La même dégustation a lieu, aujourd'hui, au marché Jean-Talon.

RECUPOM est ce vaste réseau mis sur pied à travers la province à la suite du verglas dévastateur de 1994. Le but : résoudre le problème de la rusticité, c'est-à-dire la tolérance à nos conditions climatiques.

Les cultivars de pommiers ont été testés quatre ans sur six sites d'évaluation, dont la ferme Joseph Rhéaume, à Sainte-Croix de Lotbinière, et la ferme François Blouin, à Sainte-Famille, île d'Orléans.

Une fois le cycle d'observation complété, les cultivars les plus performants seront introduits progressivement dans les vergers du Québec.

Parmi les autres variétés expérimentées par RECUPOM, on trouve la Jonamac, la Redfree, la Gingergold et la Liberty.

Le Québec produit annuellement 5 millions de minots (ou boisseaux) de pommes. Un minot fait 19,5 kilos. C'est beaucoup compte tenu de notre climat.

C'est peu comparé au reste du Canada (30 millions de minots) et aux États-Unis (230 millions).

On compte un millier de vergers au Québec.

Ces nouvelles variétés ne chasseront pas les bonnes vieilles McIntosh, Cortland, Lobo et autres Spartan. Elles pourraient cependant faire évoluer le goût des Québécois tant elles sont naturellement sucrées, croit Serge Mantha.

**Cinq millions de minots de pommes produits chaque année**



Les vergers de l'île d'Orléans sont une véritable hymne à la nature, à la beauté et à l'excellence.

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

## 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 4 à 8 et plus...

**Les Soupe-tôt**

Du mardi au samedi de 16h30 à 18h30 (1<sup>er</sup> service)

Dimanche de 16h30 à 22h

**Soupe, dessert, café**

à partir de **8,95\$**

**659-2442**

1<sup>er</sup> SEPTEMBRE au 31 OCTOBRE

**Le FESTIVAL**  
Moules et huîtres

25 sortes différentes de moules

à partir de

**7,95\$**



995, boul. du Lac, Lac-Beauport  
(418) 841-0414 • www.batifol.qc.ca

1486927

## LES CONSEILS DE JOSIANE



**Josiane Cyr**  
nutritionniste  
josianec@  
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale



Salade de noix

### Nous sommes ce que nous absorbons

■ Plusieurs d'entre vous connaissez la maxime « Nous sommes ce que nous mangeons ». En réalité, il faudrait plutôt dire que nous sommes ce que nous absorbons. En effet, ce n'est qu'une fois qu'ils ont traversé la barrière de la muqueuse intestinale que les éléments nutritifs peuvent exercer leur action. Or, l'efficacité de cette membrane peut être influencée par certains facteurs, comme la mastication, et aussi l'état de la flore intestinale d'un individu. Dans l'intestin humain sain, séjournent des milliards de bactéries « amies », qui ont un rôle important à jouer, notamment au niveau de la digestion des aliments. Ces bactéries sont de véritables usines à produire des enzymes, qui elles sont nécessaires à une digestion efficace et complète des aliments. Si une personne est soumise à un stress, si elle a des intolérances alimentaires cachées, si elle prend certains médicaments (cortisone, antibiotiques), ou si elle attrape

un virus ou une bactérie pathogène (qui cause une maladie), cela peut perturber la flore intestinale, et par conséquent la digestion. Les personnes qui ont des malaises digestifs ou intestinaux, des gaz ou des ballonnements devraient porter une attention particulière à ces symptômes. Si vous avez consulté votre médecin et qu'il n'a rien constaté d'anormal, il faudrait peut-être ajuster votre alimentation en conséquence et ajouter un supplément de bactéries en capsules ou en poudre (probiotique).

### Les noix !

■ Encore négligées par plusieurs sous prétexte de haute teneur en calories, les noix devraient pourtant occuper une place de choix dans une alimentation optimale. Elles renferment des gras essentiels, des fibres et des phytonutriments, toutes des substances hautement bénéfiques pour la santé. Les personnes qui doivent surveiller leur taux de cholestérol n'ont pas à s'inquiéter, puisque les gras contenus dans les noix sont principa-

lement des gras insaturés (autour de 80%). De plus, les noix sont riches en protéines (un coupe-faim fort efficace), ce qui en fait une excellente collation. Les noix sont également une source importante de magnésium (très souvent déficient dans l'alimentation nord-américaine), de vitamines du complexe B (très bonnes pour le système nerveux) et de fer. Consommez-en chaque jour, en petite quantité. Les noix sont périssables, achetez-les très fraîches dans un endroit où on a soin de les garder au réfrigérateur (ce qui augmente leur fraîcheur à l'achat). Conservez-les dans votre frigo ou au congélateur, selon l'utilisation que vous en faites. Les noix agrémenteront vos recettes : muffins, gâteaux, biscuits, salades, riz (ajoutez-les en fin de cuisson, c'est délicieux!), farces, sauces pour pâtes, tartinades au fromage, sautés de légumes à l'orientale.

### La boîte à lunch

■ Voici une série de suggestions pour vos boîtes à lunch, qui pourront re-

lever votre inspiration, au gré de vos fantaisies. Vous y retrouverez, semaine après semaine, toutes sortes d'idées de menus équilibrés, des plus pratiques aux plus originales, le tout présenté avec une pointe d'humour et un brin caricatural...

### L'Aventurière

- Loisirs : Escalader les montagnes
- Dernier voyage : dans les Alpes suisses
- Habitat : reste chez un copain en attendant de partir dans l'Ouest
- Chose qu'elle craint le plus : avoir de l'eau dans sa tente
- Son désir le plus cher : dormir dans un igloo
- Plat favori : le GORP (« Good Old Reliable Peanuts »)

Le menu que je lui conseille :

- Potage de poireau
- Couscous aux légumes et aux pois chiches
- Mélange de fruits séchés et de noix
- Lait en petites bouteilles

# Super Vente pendant rénovation

## Prenez 3 ans pour payer ou nous payons pour vous les 2 taxes

sur toute la marchandise disponible en magasin y compris les électroménagers.

**MEUBLES BARNABÉ**

Québec Lévis  
Coin boul. Hamel Autoroute 20  
sortie Henri-IV sortie chemin des Îles  
1515, rue Saint-Jean-Baptiste 3655, boul. de la Rive-Sud  
Tél.: 877-1433 Tél.: 833-9222



Livraison gratuite

Sofa 3 places

Fauteuil

Tous inclinables et recouverts d'un magnifique cuir

e|ran

2599\$  
1499\$