

LE SOLEIL

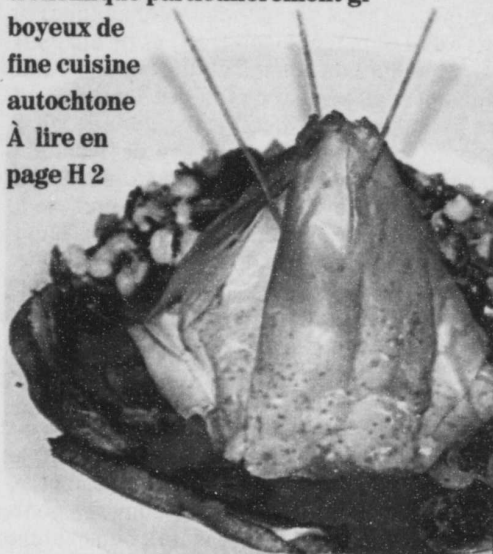
LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 10 AVRIL 1999

Fine cuisine autochtone

Ce tipi de pâte filo abrite un filet de caribou couronné de foie de morue que le chef exécutif du ristorante Il Teatro, M. Serge Gagné, a préparé pour la 2^e édition du Gala des Prix d'Excellence des premiers peuples qui se tiendra au Capitole, le 22 avril. Un repas gastronomique particulièrement gi-

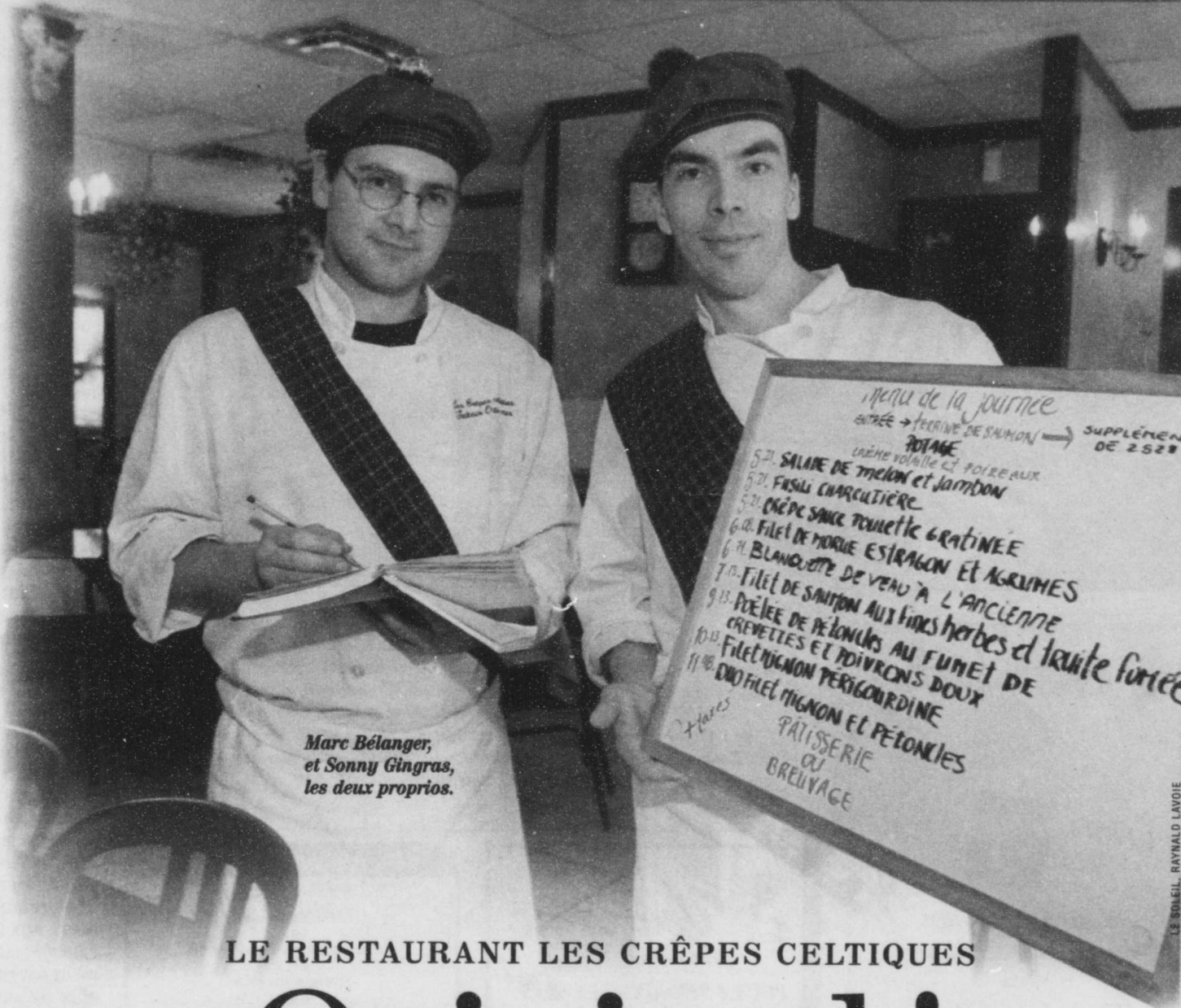
boyeux de fine cuisine autochtone
À lire en page H 2



L'agneau de lait

Tradition culinaire chez les peuples du Proche-Orient, l'agneau de lait fait son chemin dans les habitudes culinaires des Québécois. Notre collaborateur Denis Gauthier a rencontré un

éleveur des Éboulements qui possède près de 900 bêtes. À lire en pages H 8 et H 9.



Marc Bélanger, et Sonny Gingras, les deux proprios.

LE RESTAURANT LES CRÊPES CELTIQUES

Original!

■ Établis en Bretagne, en Écosse, en Irlande, au pays de Galles et dans les îles anglo-normandes, les Celtes ont toujours raffolé des crêpes. Le restaurant Les crêpes celtiques s'est donné pour mission de vous les faire découvrir à peu de frais et de façon assez originale, il est vrai. À lire en H 3.

LE SOLEIL, RAYMOND LAVOIE

Les bons repas font les bons amis



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Le chef exécutif du ristorante Il Teatro, M. Serge Gagné, a préparé un repas gastronomique particulièrement giboyeux de fine cuisine autochtone pour impressionner, le 22 avril, les Amérindiens qui seront présents à la deuxième édition du Gala des Prix d'Excellence Mishtapew, parrainé par l'Association d'affaires des premiers peuples, au Capitole de Québec.

Le Gala des Prix d'Excellence Mishtapew est à l'Association d'affaires des premiers peuples ce que sont les Fidèles à la Chambre de commerce de Sainte-Foy, les Stellaris à la Chambre de commerce de Charlesbourg, et les Grands Québécois ou les Grands Montréalais aux uns et aux autres. Un événement marquant, qui veut promouvoir l'entrepreneuriat autochtone en attribuant des prix d'excellence dans 12 catégories. Outre cette reconnaissance, il s'agit également d'une excellente opportunité de favoriser les relations d'affaires entre les autochtones et les autres Québécois.

Ce deuxième gala sera sous la coprésidence d'honneur de monsieur Max Gros-Louis (chef Oné-Onti) et de M. Jean-Claude Seraire, président du conseil et directeur général de la Caisse de dépôt et placement du Québec. La soirée sera ponctuée de plusieurs clins d'oeil artistiques et musicaux; spectacle de la troupe de danseurs de Wendake Karandai; légendes de la conteuse wendat Yolande Picard, chants de l'artiste innu Geneviève McKenzie Sioui, de la Québécoise Martine Bérubé et spectacle unique des chanteuses de gorge du Nunavik seront offerts aux invités. Florent Volant et ses musiciens viendront terminer cette soirée par une prestation amicale en compagnie de leurs frères et sœurs de diverses nations autochtones.

**2^e édition
du Gala
des prix
d'excellence
Mishtapew**

UN FESTIN-SPECTACLE À 150\$

Les mots utilisés dans le menu qui sera présenté ce soir là sont parfois difficiles à lire et à prononcer mais les saveurs, les odeurs, et les couleurs sont particulièrement faciles à décoder. Ainsi, en hors-d'oeuvre, les convives pourront déguster un « andatarony » au bison fera bon ménage avec un « o'kwesson aux tocas et yohoyo » et avec un « karaceny sconaton » aux noix de pin. Bref, du bison, de la perdrix, de l'esturgeon fumé et du chevreuil en amuse-gueule, sur différentes sortes de pains.

Le premier service du repas consistera en une terrine de lièvre aux fruits rouges et tubercule confite agréablement relevée; suivra un saumon légèrement fumé particulièrement savoureux sur salade tiède de légumineuses et gnocchis de maïs. Le trou normand, baptisé « ati hahique aouan » est une eau d'épinette aux baies sauvages. Le plat principal est remarquable tant par sa présentation artistique que par le mariage des saveurs; un tipi de caribou et de foie de morue, poivrade de gelée de cèdre, champignons sur feu ardent, fougère de l'autruche, riz sauvage et maïs à la menthe. Le repas se terminera par une salade aux petits salés de canard confits et racines frites et prendra fin avec le délice des bois francs aux noisettes.

Il faut compter environ 150\$ pour participer au gala et au souper mais tous sont invités à participer au spectacle autochtone, dans le balcon du Capitole, pour environ 25\$ par personne.

L'Association d'affaires des premiers peuples oeuvre depuis 1994 à la promotion, au développement et à la mise en réseau des gens d'affaires autochtones ainsi qu'à la création d'alliances avec des gens d'affaires non autochtones.

Le chef exécutif du Capitole, M. Serge Gagné et M. Laurier Thérien, un spécialiste dans la commercialisation du gibier, ont préparé un repas on ne peut plus autochtone, avec les conseils et les recommandations de M^{me} Johanne Robertson, présidente et directrice générale de l'Association d'affaires des premiers peuples, à l'extrême gauche, et M^{me} Louise Sioui-Picard, propriétaire d'une pâtisserie-délicatesse à Wendake et historienne de l'alimentation autochtone.

47^e PARALLÈLE
Bistro international

Déjà **3** ans!

Pour l'occasion,
on gâte nos clients!

Table d'hôte

(5 services)
incluant apéro,
1 verre de vin, digestif

24⁹⁵\$* par pers.

• Menu midi à partir de 7⁹⁵\$

* Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

24, rue Ste-Anne Vieux-Québec
692-1534

Le
Vendôme

**SPÉCIAL
POUR 2 PERSONNES À 48\$**

avec 1/2 bouteille de vin
blanc ou rouge

Pâté d'agneau du Québec en gelée

ou
Trio de pâtes à la vinaigrette

ou
Vol-au-vent de volaille

ou
Potage du jour

Lapin sauté sauce à l'érable

Gigot d'agneau rôti au jus

Filet de saumon hollandaise

Escalope de veau niçoise

Entrecôte sur grill aux
champignons

Table à dessert, café, thé ou tisane

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

TABLE D'HÔTE

Fondue parmesan

ou

Salade César

ou

Escargots de Bourgogne

Potage du jour

Escalope de veau de Charlevoix

ou

Saumon en filet aux framboises

ou

Filet mignon au poivre

Dessert du chariot

Thé, café ou tisane

49,95\$ pour deux personnes

incluant 1/2 litre de vin maison

25\$ par personne

incluant 1/4 de litre de vin maison



saint-germain
RESTAURANTS

STE-FOY

2750, chemin Ste-Foy
(Plaza Laval)

658-6067

Air climatisé - Stationnement gratuit

SILLERY

1525, Sheppard
(coin ch. St-Louis)

681-6035

Livraison - Traiteur

« LES CRÊPES CELTIQUES »

Là où l'on paie selon notre faim

Le restaurant Les crêpes celtiques n'a rien d'ordinaire. Tout y est spécial, à commencer par les prix, qui sont à la fois surprenants par leur forme et leur niveau, jusqu'à l'aménagement du menu et à la façon dont le client doit faire son choix, en passant par le type de service.

Dès l'entrée dans ce restaurant, vous ferez une première constatation qui pourra vous sembler étonnante: il n'y a pas de service aux tables; c'est en quelque sorte une cafétéria!

Vous vous rendez au comptoir et commandez votre repas, que vous payez. On vous donne votre entrée, votre boisson ou votre soupe et vous vous assoyez à votre table pour commencer à manger.

Lorsque votre plat principal est prêt, on vous avise et vous retournez le chercher, et ainsi de suite pour le dessert. Il n'y a rien de bien surprenant dans tout cela, vous avez raison.

Mais voilà aussi que les prix sont bizarres: 2,52\$, 5,22\$, 7,26\$... Jamais de 4,95\$, 3,50\$ ou de 5,25\$. Pourquoi? Pour faire en sorte

d'éliminer les cents des transactions afin de les rendre plus faciles et d'accélérer le tout.

« Dans toute notre démarche, ce que nous visions c'était de simplifier les choses le plus possible et ainsi d'économiser des dépenses de façon à réduire au minimum les prix à la clientèle », affirme Marc Bélanger, l'un des fondateurs des Crêpes celtiques en août 1996, et qui exploite maintenant ce restaurant avec Sonny Gingras. Ce dernier est un client qui aimait tellement la maison qu'il en est devenu copropriétaire.

Autre particularité de la place, lorsque vous décidez de manger des crêpes, vous les élaborer vous-mêmes, c'est-à-dire que vous choisissez le genre de pâte et cela vous coûtera 1\$ la crêpe, puis vous déterminez quelles en seront les composantes et chaque garniture ordinaire représentera un déboursé allant de 1\$ à 2,50\$ autant pour la crêpe repas que pour la crêpe dessert. Si vous choisissez des garnitures avec de la volaille ou du saumon, celles-ci peuvent coûter jusqu'à 4\$ à 5\$.

Donc, vous souhaitez manger léger, vous payez moins, vous aimeriez une crêpe plus élaborée, vous payez plus. Vous ajustez ainsi le prix de votre repas à votre faim, à votre budget, à vos goûts.

Si tout cela vous semble bien compliqué, n'ayez crainte, un employé vous expliquera gentiment ce qu'il en est. Et si votre doute persiste, vous pourrez facilement vous rabattre sur le menu du jour (pâtisseries faites maison et boisson incluses, de 5,21\$ à 11,48\$) et déguster au son d'une musique celte du poisson (souvent poché), des fruits de mer, du boeuf, une bonne salade ou... une crêpe.

Parmi les mets qu'on peut trouver sur le menu du midi, il y a le filet de morue à l'estragon et aux agrumes (6\$), la blanquette de veau à l'ancienne (6,71\$), la poêlée de pétoncles (9,13\$), et le duo filet mignon et pétoncles (11,48\$). À noter que ce menu accélère les choses pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps pour dîner. « Pour ceux qui se soucient de leur santé, il est bon de mentionner que notre cuisine n'est pas grasse et que dans les crêpes dessert, on a coupé pas mal

sur le sucre », raconte Marc Bélanger qui, depuis 14 ans, a fait ses armes au Gambrinus, au Pavillon, au Belmondo, au Charleville et au Paris-Brest.

L'établissement est licencié et offre une vingtaine de vins, de 20\$ à 30\$.

Pour ceux qui ne voudraient y prendre qu'un goûter, le restaurant est ouvert aussi en après-midi et on peut se contenter de siroter un café tout en grignotant l'un des cinq ou six petits desserts disponibles. C'est bien sûr ouvert tous les soirs.

Le moment choisi n'a donc pas d'importance, tout comme il n'est pas primordial de connaître ces outils de cuisine de crêperie que sont le bélic, le gnon ou le spanel. Non, ce qu'il faut savoir, c'est que le restaurant Les crêpes celtiques constitue une expérience particulière, et que ceux qui décident de l'essayer doivent laisser à la porte les idées préconçues qu'ils ont des restaurants, et tout ira bien.

LES CRÊPES CELTIQUES, 151, chemin Sainte-Foy, Québec, 525-5101. On n'accepte ni les cartes de débit ni les cartes de crédit. Petit stationnement à l'arrière.



Richard Côté

RCote@lesoleil.com

LA RECETTE
DU CHEF

Crêpe au saumon...

... la crème de crevettes citronnée

INGRÉDIENTS

Court bouillon: faire bouillir 5 minutes et filtrer le tout.

- 1 branche de céleri coupé en macédoine
- 1 carotte coupée en macédoine
- 1/2 oignon coupé en quatre
- 500 ml d'eau
- un peu de poivre concassé
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de base de concentré de poisson

Sauce: faire réduire de moitié

- 100 ml de court bouillon
 - 100 ml de vin blanc
 - 1 pincée de poivre concassé / 1 échalote grise hachée
 - le jus de 1 citron / le zeste de 1/2 citron
- Mouiller avec 400 ml de crème à 35%. Réduire à consistance voulue. Saler et poivrer et ajouter 30 grammes de crevettes.

Pâte à crêpe

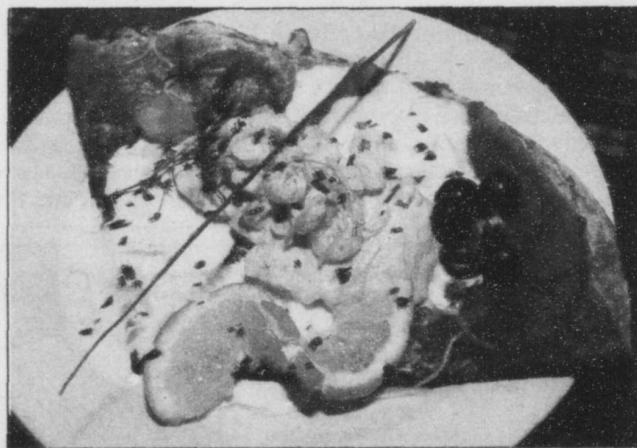
- 125 g de farine de sarrasin
- 125 g de farine tout usage
- 4 oeufs
- 30 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel / 500 ml de lait

Mélanger oeufs et farine, incorporer lait, beurre et sel.

Préparation

— Plier en quatre et y déposer le saumon. Napper d'un peu de sauce, saupoudrer de fromage râpé et faire fondre légèrement au four. Au goût, décorer de fruits: oranges, raisins, etc.

Le chef, Marc Bélanger



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

LA PAELLA

Restaurant - Café - Bar - Tapas

Pinchos y Tapas

- Menu spécial du soir **12⁹⁵\$**
- Table d'hôte à partir de **14⁵⁰\$**
- Menu gens d'affaires

595, Grande Allée Est, Québec

Réservation: **521-2373**

MOIS D'AVRIL AU CHÂTEAU FRONTENAC

LES DINERS DU

Art et gastronomie



Le Château Frontenac marque le retour du printemps en art et en gastronomie tous les jeudis, vendredis et samedis d'avril. Les amateurs d'art et de gastronomie sont conviés à faire connaissance avec l'artiste du jour et le chef Jean Soulard. Admirez l'artiste à l'oeuvre et goûtez les plaisirs d'une table hors du commun.

Pour réservation: (418) 692-3861

Un artiste différent chaque semaine!

15.16.17 AVRIL



Lise Auger

Riche d'une solide formation et d'une reconnaissance internationale, Lise Auger enseigne le dessin et la peinture à l'huile. Après trente ans de carrière, elle amorce un virage artistique qui tend vers un romantisme nouveau.

Le Champlain

1, rue des Carrières, Québec (Québec) Canada G1R 4P5
Service de valet gratuit

En collaboration avec la Galerie d'art du Château. Téléphone: 692-4857.

UNE TOILE À GAGNER CHAQUE SEMAINE



Corporation
des restaurateurs
associés du Québec

VOUS INFORME

par France Lavoie

LE GRAND MÉNAGE

Au printemps, dans les établissements de restauration comme dans les résidences, se pose la problématique du grand ménage. Dans les restaurants cependant, la difficulté consiste à nettoyer l'équipement sans nuire à l'achalandage du commerce. Un des membres de la Corporation des restaurateurs associés du Québec, Équipement de restaurant Suprême, a peut-être la solution. En effet, pendant la période où il devra apporter l'équipement dans ses locaux afin de les remettre à neuf, il en installera un autre.

AU CAFÉ LA PETITE FOLIE

À peu près tous les mois, Jean-Yves Normand, du Café la Petite Folie, organise une dégustation de vins. Au soir du 12 avril, les convives auront le plaisir de savourer six millésimes des vins de Médoc, accompagnés de fromages et de charcuteries. Nul doute qu'avec les talents de sommelier de Jean-Yves, associés au choix qu'effectuera le chef Gérard Delavaud pour les accompagnements, les participants seront choyés. La dégustation est ouverte à tous, connaisseurs et amateurs. Pour information : (418) 681-8008.

LA FENOILLÈRE REÇOIT LA COMMANDERIE DES COSTES DU RHÔNE

Yvon Godbout avait élaboré un menu particulièrement bien agencé aux vins des Côtes du Rhône, le samedi 27 mars dernier, puisque l'établissement recevait une soixantaine de personnes de ladite Commanderie. Lors de cette agréable soirée, quatre impétrants, les docteurs Nicole Barry et André Girard, Me André Gagnon et l'éditeur du magazine *Prestige* et directeur général de la Corporation des restaurateurs associés du Québec, Denys Paul-Hus, ont été reçu chevaliers par le grand-maître de la Baronnie Jacques-Cartier, Me Ghislain K.-Laflamme.

À LA NÉO-TAVERNE ZAZIE

Établie depuis plus d'un an sur Cartier, la néo-taverne Zazie ne cesse d'innover. Tous les dimanches, à compter de demain, Claire Roy, la propriétaire, vous invite à venir admirer un magnifique spectacle de tapas et de flamenco. Deux danseuses et un musicien offriront trois représentations entre 16 h et 20 h. Les soupers tango du samedi soir, un concept unique puisque tous les amateurs de tango peuvent profiter de l'occasion pour pratiquer leur danse favorite, demeurent toujours aussi populaires.

IL NE RESTE QUE 16 JOURS...

... avant que ne soient dévoilés les noms des lauréats du 10^e Gala de la restauration de Québec. Si ce n'est déjà fait, il est grand temps de vous procurer vos cartes pour assister à cet événement d'envergure. Les places disponibles diminuent rapidement. Tous les restaurateurs se doivent d'assister à ce gala, le seul qui permet de connaître l'opinion de la population sur le popularité des établissements d'hôtellerie et de restauration de la grande région de Québec.

BONBONS ET CHOCOLATS

Les maîtres chocolatiers, comme les maîtres vigneron, utilisent jusqu'à 30 cacao pour obtenir l'arôme recherché pour chacun des produits offerts à la consommation. Chaque terroir possède ses crus et ses différences, provenant des cépages, du sol ou du climat. En 1995, l'année la plus récente pour laquelle il existe des données, les 102 établissements du secteur des bonbons et des chocolats du Canada employaient 9 469 personnes. Ils ont fabriqué pour plus de 1,6 milliard de dollars de produits. Les exportations totalisaient 447 millions de dollars. Les principaux produits sont les tablettes de chocolat (38 %), les chocolats en boîte et en vrac (24 %) et les bonbons durs et mous (22 %). La gomme à mâcher occupe 16 % de la production. La plupart des dix plus grandes marques de tablettes de chocolat au Canada aujourd'hui sont les mêmes qu'il y a 60 ans.

1426989

POUR NOUS REJOINDRE

Par la poste, 1995, Jean-Talon Sud, bureau 308, Sainte-Foy G1N 4H9, par téléphone au (418) 683. 4150, par télécopieur au (418) 683. 2899 ou par courriel à crq@videotron.ca

Demandez l'un des responsables,
Pierre Barthell ou Denys Paul-Hus.

Contre vents et marées

Un 10^e Gala de la restauration aura lieu le 26 avril, malgré le boycott de plusieurs restaurants

PIERRE CHAMPAGNE

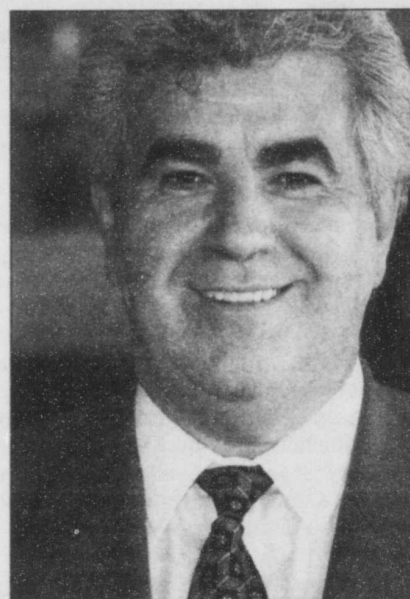
Le Soleil

C'est le lundi 26 avril que se tiendra, dans la salle de bal de l'hôtel Loew's Le Concorde, le 10^e Gala de la restauration de Québec, parrainé par la Corporation des restaurateurs associés du Québec.

Depuis le début de l'année, toute la population de la région de Québec a été invitée à voter pour l'entreprise de son choix, dans une vingtaine de catégories, lors d'une campagne de promotion publiée chaque semaine dans le cahier Bonne Table du SOLEIL jusqu'à la fin de mars.

Plus de 10 000 coupons ont été retournés à la Corporation, qui les a remis à la firme Léger & Léger. De ces 10 000 coupons, 2000 ont été retenus au hasard et c'est à partir de cet échantillonnage que les 20 trophées « Tables d'Or » seront octroyés durant le gala. « On ne peut pas inventer une formule plus crédible que celle-là, quand on parle d'un concours de popularité », affirme M. Denys Paul-Hus, le directeur général de la Corporation.

Un seul trophée par catégorie. C'est nouveau cette année. Auparavant, la Corporation remettait des parchemins d'or, d'argent et de bronze aux fi-



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE
M. Denys Paul-Hus, directeur général de la Corporation des restaurateurs associés du Québec.

nalistes. Cette année, il n'y aura qu'un vainqueur par catégorie.

Mieux encore, cette année, pour faire taire les critiques, les restaurants n'avaient pas à être membres de la Corporation des restaurateurs associés du Québec. Près de 400 restaura-

teurs de la région n'avaient qu'à s'y inscrire, en toute liberté, en défrayant une centaine de dollars par catégorie, les membres de la Corporation bénéficiant d'un rabais. Plus d'une centaine, précisément 124, ont répondu favorablement.

C'est aussi ce lundi 26 avril, que la Corporation des restaurateurs associés dévoilera le nom du récipiendaire du prix « Hommage au Restaurateur », un prix qui n'est pas électif mais décrété par l'organisation du Gala et offert à un restaurateur qui cumule au moins 25 ans d'expérience pour « l'ensemble de son oeuvre ».

L'an dernier, de prix avait été attribué à M. Renato La Rosa, le propriétaire du Café d'Europe, et, dans les années précédentes, il a aussi été mérité, de mémoire, par MM. Paul-Émile St-Germain, des restaurants du même nom, Yves Cloutier, du Deauville, et M. Khuong, de l'Apsara, entre autres.

Si le Gala de la restauration en est cette année à sa 10^e édition, ce n'est pas sans grincements de dents que la Corporation des restaurateurs a su y parvenir. On ne peut pas satisfaire tout le monde et son père, et plusieurs restaurateurs de la région boudent encore l'événement pour différentes raisons. D'une année à l'autre, prétextes et excuses sont à peu près les mêmes.

N'empêche que la Corporation des restaurateurs associés du Québec, connue il y a quelques mois sous le vocable de Corporation des restaurateurs de Québec, compte maintenant dans ses rangs plus de 150 membres parmi les meilleurs restaurants de Québec.

C'est elle qui parraine également la Coupe des Nations, dont la deuxième édition est prévue à l'automne, au Centre de Foires, du 21 au 24 octobre, et c'est aussi par son intermédiaire que les restaurateurs ont su se réunir, l'hiver dernier, pour réaliser deux rendez-vous gastronomiques d'importance durant le Carnaval de Québec. Sans compter quelques événements sporadiques, comme Moisson Québec et l'arrivée des vins nouveaux.

Cette
année,
un seul
trophée par
catégorie

Se sucrer le bec... au Québec!



ÉRABLIÈRE MAROIS

Repas et
tiroir sur la neige

Nouvel accès à la cabane
via chemin Notre-Dame
220, chemin du Domaine
Saint-Augustin
(Québec) G3A 1W8

Tél.: (418) 878-4107

SAINT-BASILE L'ÉRABLIÈRE LA BONNE FOURCHETTE

Dîner et souper du temps des
sucres à des prix imbattables
Enfants: 2-7 ans 4,25\$
et 7-12 ans 6,75\$

Permis d'alcool
Venez vous régaler...
à 25 milles de Québec
route 440, sortie 281 Nord
direction route 365 Nord
Réservations: (418) 329-2557 ou (418) 329-3150



Cabane à sucre



449, St-Sylvestre, Lotbinière

Tél.: (418) 596-2293
Fax: (418) 596-3225

L'endroit
par excellence
pour une bonne
ambiance et une
bonne partie
de sucre

• Animation
• Repas traditionnel
• Tour de train gratuit
OUVERT
JUSQU'AU 1^{er} MAI

CABANE À SUCRE CHABOT NEUVILLE

À 20 minutes de Québec
Dégustez mets traditionnels et
tiroir sur la neige, le tout à
volonté, dans une ambiance
des plus chaleureuses!

800, 2^e rang Est, Neuville
Réservations: (418) 876-2363
OUVERT 7 JOURS

Sortie 285 Nord
Suivre panneaux
touristiques

• Musiciens
• Promenade en carrosse
• Service aux tables

SPÉCIAL
24-25 avril

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique,
composez 686-3377 ou sans frais 1 800 318-3378

1400823

Parlons peu mais parlons bière

Avec les chaleureux clins d'œil que nous lance déjà le soleil, le temps est venu de remettre à l'ordre du jour quelques recettes désalutantes. Et même s'il nous faut suivre le dicton : « En avril ne te découvre pas d'un fil, en mai fais ce qu'il te plaît », il n'est pas interdit de s'intéresser d'un peu plus prêt à ce que la bière nous propose de plus rafraîchissant pour cet été.

Et quoi de plus délicieusement frais, pour une bouche ankylosée par une cuisine trop généreusement saucée et épicée, qu'un subtil et délicat sorbet à la bière framboisée. Qui résisterait à ce baiser pointu mais néanmoins troublant ?

Voilà donc, quel que soit le temps dont nous afflige ou nous gratifie la météo, le moment fort et doux à la fois d'un repas bien mené... Recette !

Il vous faut deux bouteilles de *Mort Subite Framboise Lambic* légère rosée 4%, Brasserie de Keersmaeker (SAQ reg 199 166, 375 ml, 5,55\$), 1/4 de litre d'eau chaude, 175 grammes de sucre, un citron et demi. Vous faites fondre le sucre dans l'eau et attendez que cela refroidisse avant de mélanger l'ensemble avec vos deux bouteilles de *Mort Subite*. Ajoutez alors le jus du citron et demi et faites tourner à la sorbetière. Servez dès que le tout prend la forme d'une glace légère.

Vous serez six à huit personnes à profiter avec bonheur de ce rafraîchissement que vous pouvez consommer en apéritif, en entre-deux-plats, en dessert.

CUISINE À LA BLANCHE

Passons aux choses plus consistantes qui, elles aussi, nous parlent de l'été tout proche.

Les aubergines évoquent avec générosité les plaisirs de la table placés sous le signe du soleil. Je vous les propose accommodées à la bière blanche, cette cervoise de froment qui fut longtemps une bière populaire dans le sens le plus plébien du terme et qui, aujourd'hui, charme les gosiers les plus raffinés.

Vous vous procurez une bouteille de *Blanche de Bruges* blonde 5%, Brasserie de Gouden Boom, (SAQ reg 216 994, 330 ml, 2,85\$), ou une *Blanche de Bruxelles* (magasins d'alimentation, 330 ml, 1,99\$), six belles aubergines, que vous fendez en deux dans le sens de la longueur ; plongez-les dans une friture ; une fois cuites, prélevez-en la chair que vous hacherez et que vous réserverez.

Passez au hachoir six échalotes et une gousse d'ail ; faites-les blondir dans 40 grammes de beurre ; dès qu'elles se mettent à avoir chaud, ajoutez un demi-kilo de hachis de porc maigre ; baptisez avec votre *Blanche* et envoyez à la cuisson un bon 30 minutes. Dès que la réduction s'opère, complétez d'une poignée de persil, de la mie de deux tranches de pain et de la chair d'aubergines.

Remplissez des ramequins (vous pouvez utiliser vos aubergines évidées) ; recouvrez-les de parmesan et de chapelure et gratinez au four. Au sortir du four disposez, sur vos aubergines, des belles rondelles d'oignons dorées que vous aurez, au préalable, roulées dans la pâte à frire.

LE TOUR D'UNE BIÈRE EN 3 FOIS 80 JOURS

La bière de *Mars* est une autre cervoise qui clame joyeusement l'arrivée d'un printemps tant attendu. Cela fait plus de 600 ans que pour la première fois, on brassa celle qui « née au mois de mars, renferme en son sein toute la vertu de la fleur de houblon ». Cela se passait en 1394, dans le nord de la France.

Tel le Beaujolais nouveau dans l'agenda de la vigne, la bière de *Mars* représente un événement majeur pour le calendrier brassicole. Elle suit un cycle qui aurait particulièrement bien convenu à Phileas Fogg, le héros de Jules Verne du *Tour du monde en 80 jours* ! C'est en effet le temps qu'il lui faut pour aller de la récolte de l'orge au mois de juillet, au maltage d'octobre avec, entre les deux, 80 jours de « dormance ».

Le brassage de décembre intervient lui aussi 80 jours plus tard et, enfin, après une dernière période de 80 levers de soleil se prépare la fermentation et la garde, qui permettront à la bière de mûrir et de s'affiner.


Il existe une grande variété de *bière de Mars* ! Je vous propose celle de la Brasserie de Saint-Sylvestre, disponible dans la plupart des magasins d'alimentation au prix de 5,99\$. Je ne saurais trop vous recommander de l'accompagner de fromages, parmi lesquels un Saint-Aubin ou un Gourmelin, que vous trouverez dans les bons comptoirs fromagers qui fleurissent de plus en plus au Québec.

COUP DE CŒUR

On évoquait dernièrement le *Saint-Véran* qui, malgré l'ombre portante de son prestigieux voisin le *Pouilly-Fuissé*, n'en demeure pas moins un excellent rival de bien des blancs du Mâconnais.

J'en veux pour preuve ce *Domaine de la Bâtie*, rescapé de nombreuses folies guerrières de ces derniers siècles et qui, aujourd'hui, nous propose un vin généreux et racé mis en bouteille à Romanèche-Thorins par Duboeuf. Remarquable avec une raie au beurre noire et quelques asperges en vi-

DOMAINE DE LA BATIE



SAINT-VÉРАН
APPELLATION SAINT-VÉРАН CONTRÔLÉE
WHITE BURGUNDY WINE
MIS EN BOUTEILLE PAR
LES VINS GEORGES DUBŒUF
71570 ROMANÈCHE-THORINS FRANCE
PRODUCED AND BOTTLED IN FRANCE

13% Vol. 375 cl

naigrette. (SAQ 521 435, 13% alc/vol, 750 ml, 19,50\$).

À RETENIR...

N'oubliez pas ! Ce samedi et jusqu'au 24 avril, la SAQ propose un 10% sur tout achat de 100\$ et plus, vins, bières et spiritueux confondus.

Au plaisir !

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

Crevettes et crabes en fête!

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

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



**CAPITAINE
Crabe**

324, boul. Hamel, Vanier
(coin Pierre-Bertrand)
681-4141

(Dépôt exigé pour groupes seulement)

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

LE SOLEIL
686-3344
Pâtisserie Automatique Montréal

1427038

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Délices du printemps

De 10 à 12 portions

INGRÉDIENTS PÂTE

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade

PRÉPARATION

— Mélanger les ingrédients et mettre dans un moule graissé de 23 x 23 cm (9 x 9 po). Cuire au four 10 minutes, à 150°C (300°F).

INGRÉDIENTS SIROP

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de noix hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de farine
- 2 oeufs

PRÉPARATION

— Mélanger tous les ingrédients et verser sur la première préparation. Cuire au four à 160 C (325 F) pendant environ 40 minutes. Refroidir et couper en carrés.

Source : Recettes gourmandes à l'érable, Les Éditions Montcalm, 1999



CHRISTIAN BÉLANGER

2 POUR 1

Ce coupon vous donne droit à un **SPAGHETTI GRATUIT**, lorsque vous en achetez un de même valeur au prix courant.

7685 1^{ERE} AVE
CHARLESBOURG
418-627-0161

3077 CHEMIN ST-LOUIS
SAINTÉ-FOY
418-659-5628

7685 1^{ERE} AVE
CHARLESBOURG
418-627-0161

3077 CHEMIN ST-LOUIS
SAINTÉ-FOY
418-659-5628

11 MAI 1999

valable jusqu'au:

ACHÉTEZ UN POT DE SAUCE VIANDE, BOULETTES, FRUITS DE MER, TOMATE AU PRIX RÉGULIER ET SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON RECEVEZ GRATUITEMENT UN PAQUET DE PÂTE 500 GR MANOIR

valable en salle à manger seulement limite d'un coupon par 2 personnes

L'OLIVE noire
FINESS GRILLADES

TOUS LES DIMANCHES ET LUNDIS SOIR

BOEUF ou SAUMON

À vous de choisir de quelle façon!!!

CRU
En tartare ou Carpaccio

ou

GRILLÉ

- Filet de saumon frais à la moutarde
- Tournedos de boston, sauce au poivre

seulement

9,95\$

L'Olive Noire Fines Grillades, Copieux mais pas copié!!!
64, René-Lévesque Ouest, (angle Cartier)
521-5106

Salon privé pour groupe

SEVICE VALET
Du mercredi au dimanche soir devant la S.A.Q. Cartier

1428105

Soupe aux pois paysanne

Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de pois à soupe
- 2,5 l (10 tasses) d'eau froide
- 230 g (8 oz) de bacon précuit
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- Sel, poivre, persil, cerfeuil

PRÉPARATION

— Laver les pois et les faire tremper dans l'eau pendant environ 12 heures.

— Égoutter et verser dans une grande marmite avec les 10 tasses d'eau et le bacon. Amener à ébullition et laisser mijoter pendant une heure.

— Ajouter les légumes. Épicer selon votre goût. Laisser mijoter une autre heure. Pour des légumes plus tendres, augmenter le temps de cuisson.

Source : Recettes gourmandes à l'érable, Les Éditions Montcalm, 1999



CHRISTIAN BÉLANGER

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Cari de poulet épicé

Donne 6 à 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 ml) huile végétale
- 6 poitrines de poulet désossées coupées en morceaux
- 1 petit oignon haché
- 2 c. à thé (10 ml) gingembre émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5 ml) de chacun : cumin moulu, curcuma moulu
- 1/4 c. à thé (1 ml) de chacun : cardamome moulu, clous de girofle moulus et cannelle
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1 1/2 t. (375 ml) tomates italiennes hachées, en boîte, bien égouttées
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) sauce au piment Tabasco
- 1/4 t. (50 ml) yogourt nature
- 2 c. t. à table (25 ml) coriandre hachée finement

coco grillée en flocons ou groseilles (facultatif)

PRÉPARATION

— Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen/vif. Ajouter le poulet, l'oignon, le gingembre, l'ail, les épices et le sel.

— Cuire, en remuant souvent jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose. Ajouter les tomates et la sauce au piment Tabasco, en remuant. Écraser les tomates avec le dos d'une cuillère. Couvrir et laisser mijoter doucement 10 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les arômes bien

mélangés. Retirer du feu. — Ajouter le yogourt et la coriandre graduellement, en fouettant. (Le cari peut être préparé la veille. Ajouter le yogourt et la coriandre juste avant de servir). Servir sur du riz et garnir d'amandes, de noix de coco ou de groseilles.

Garniture d'amandes grillées ou de noix de COCO

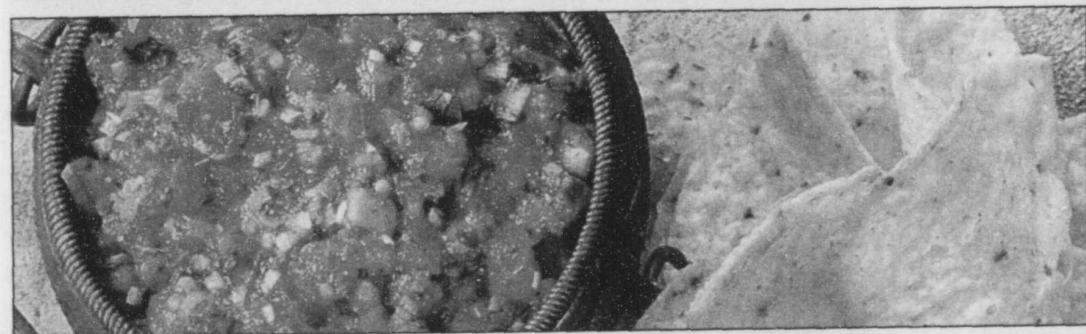
Garnitures

Amandes grillées effilées, noix de

Source: Tabasco



TABASCO



Une « salsa » facile

Donne 3 à 4 tasses (750 ml à 1 l)

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe (25 ml) huile d'olive
- 1 t. (250 ml) oignons coupés grossièrement
- 1 t. (250 ml) poivrons verts coupés grossièrement
- 8 tomates mûres du jardin de grosseur moyenne
- 1 c. à s. (15 ml) de jus de limette frais
- 1/4 t. (50 ml) sauce verte jalapeno
- 1/2 c. à thé (2 ml) sel
- 2 c. à s. (30 ml) coriandre hachée (ou persil)

PRÉPARATION

— Chauffer l'huile dans une grande casserole

épaisse à feu moyen. Ajouter l'oignon et les poivrons en continuant à cuire 3 à 5 minutes en brassant souvent jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

— Entre-temps, peler les tomates et les couper grossièrement. Ajouter les tomates avec les pépins et leur jus ainsi que le jus de limette au mélange d'oignon et de poivrons et amener à ébullition.

— Baisser le feu et laisser mijoter pendant 6 à 8 minutes en brassant à l'occasion, jusqu'à ce que la salsa épaississe un peu. Enlever du feu et incorporer la sauce verte jalapeno Tabasco et le sel. Laisser refroidir et incorporer la coriandre. Servir dans des plats à trempette. Se garde au réfrigérateur pendant deux semaines.

Source: Tabasco

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

2 mezzés libanais
+ 1/2 litre de vin
(15 goûts différents)

39⁹⁵\$ ou **2/1**
sur table d'hôte

Jusqu'au 30 avril 1999

Menu Soleil

Soupe à l'oignon gratinée ou Salade César

MOULES et FRITES
Sauce crevettes et poivre vert **15²⁵\$**

POULET TEX-MEX **16⁵⁰\$**

Café Infusions

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

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

20⁹⁵\$*
(ou 12⁹⁵\$ par personne)

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

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

L'AGNEAU PASCAL

Une tradition venue d'ailleurs

DENIS GAUTHIER

Collaboration spéciale

LES ÉBOULEMENTS — Tradition culinaire chez les Juifs et les Grecs, l'agneau pascal est en voie de faire son chemin dans les habitudes des Québécois. « La demande augmente d'année en année au fur et à mesure que les consommateurs redécouvrent l'agneau », révèle M. Vital Gagnon, de la Ferme Éboulemontaise, un élevage d'agneaux de Charlevoix.

Paradoxalement, c'est justement parce que les membres des communautés ethniques étaient si friands de l'agneau de lait que les Québécois en sont venus à détester le mouton, dont ils reprochaient le goût de laine assez prononcé.

« Les acheteurs ratissaient les campagnes 15 jours avant Pâques pour se procurer les agneaux que leur cédaient les cultivateurs, trop heureux de pouvoir compter sur un petit revenu à cette époque de l'année. Les Québécois devaient donc se contenter des vieilles brebis dont le goût est effectivement plus prononcé », raconte en riant M. Gagnon.

À cela s'ajoutent les conséquences des guerres européennes, où le ragoût de mouton provenant des énormes élevages anglais était servi régulièrement sur les théâtres des opérations. « Les vétérans sont revenus avec le dédain », ajoute l'éleveur.

Au début des années 1980, l'agneau de la Nouvelle-Zélande a envahi le marché québécois, redonnant ses lettres de noblesse à cette viande savoureuse au goût très particulier. Mais l'agneau québécois souffrait toujours de préjugés, jusqu'à ce que des producteurs comme M. Gagnon réussissent à abatre les réticences des consommateurs. « Nous nous distinguons nettement de

Les Québécois ont pris goût à cette viande savoureuse grâce aux immigrants

la concurrence par la fraîcheur de nos produits », souligne-t-il.

La Ferme Éboulemontaise avec ses 340 brebis — 560 agnelles en production — figure parmi les 15 plus gros élevages au Québec. « Nous nous spécialisons dans le marché des auberges et des ventes à la ferme », indique M. Gagnon. L'agneau de lait est un des débouchés de l'entreprise charlevoisienne. « Nous sommes maintenant en mesure d'en produire à longueur d'année », assure l'éleveur.

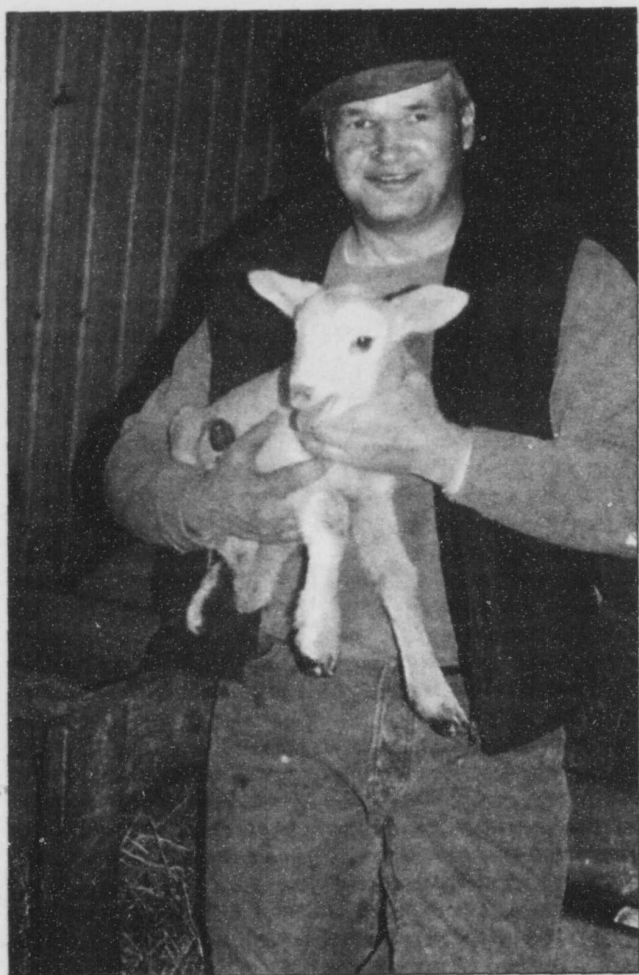
Traditionnellement, les brebis mettaient bas à la fin de janvier. Deux mois plus tard, les acheteurs des communautés ethniques venaient faire provision de ces agneaux pesant entre 40 et 50 livres dont la viande blan-

che et particulièrement tendre est savoureuse.

Grâce à des croisements et à des techniques, comme l'insémination artificielle, les producteurs arrivent maintenant à faire mettre bas les brebis à toutes les époques de l'année.

Si l'agneau pascal s'impose lentement auprès des consommateurs québécois, le méchoui d'agneau est maintenant devenu un classique. L'agneau, lorsqu'il est grillé, est à son meilleur.

Les gigots, les côtelettes et le carré sont les pièces les plus recherchées. Avec le développement des élevages, divers produits de charcuterie sont maintenant disponibles sur les tablettes des supermarchés et des boucheries, où il font les délices des connaisseurs. Pour des occasions spéciales, M. Gagnon recommande la couronne, un morceau composé de deux carrés, farcis avec de la viande hachée et aromatisée aux épices. À faire cuire comme un gigot !



COLLABORATION SPÉCIALE, DENIS GAUTHIER

Vital Gagnon possède un élevage d'agneaux de Charlevoix.

Beaugarte

FESTIVAL DU CRABE DES NEIGES

Soirée « LADY'S NIGHT »

dimanche soir
les 5 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

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

Dimanche et lundi
de 17h à 22h

Soupe du jour,
dessert, café

à partir de
6,95\$

659-2442



COLLABORATION SPÉCIALE, DENIS GAUTHIER

La Ferme Éboulemontaise figure parmi les 15 plus gros élevages au Québec.

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 12⁹⁵ du dimanche au jeudi incl.

Prix-Bistro



Cuisine
d'inspiration Internationale

La Faim de Loup

Resto-sympa

Menu découverte

2 tables d'hôte, 5 services
incluant 1 bouteille de vin A.O.C.

42⁹⁵

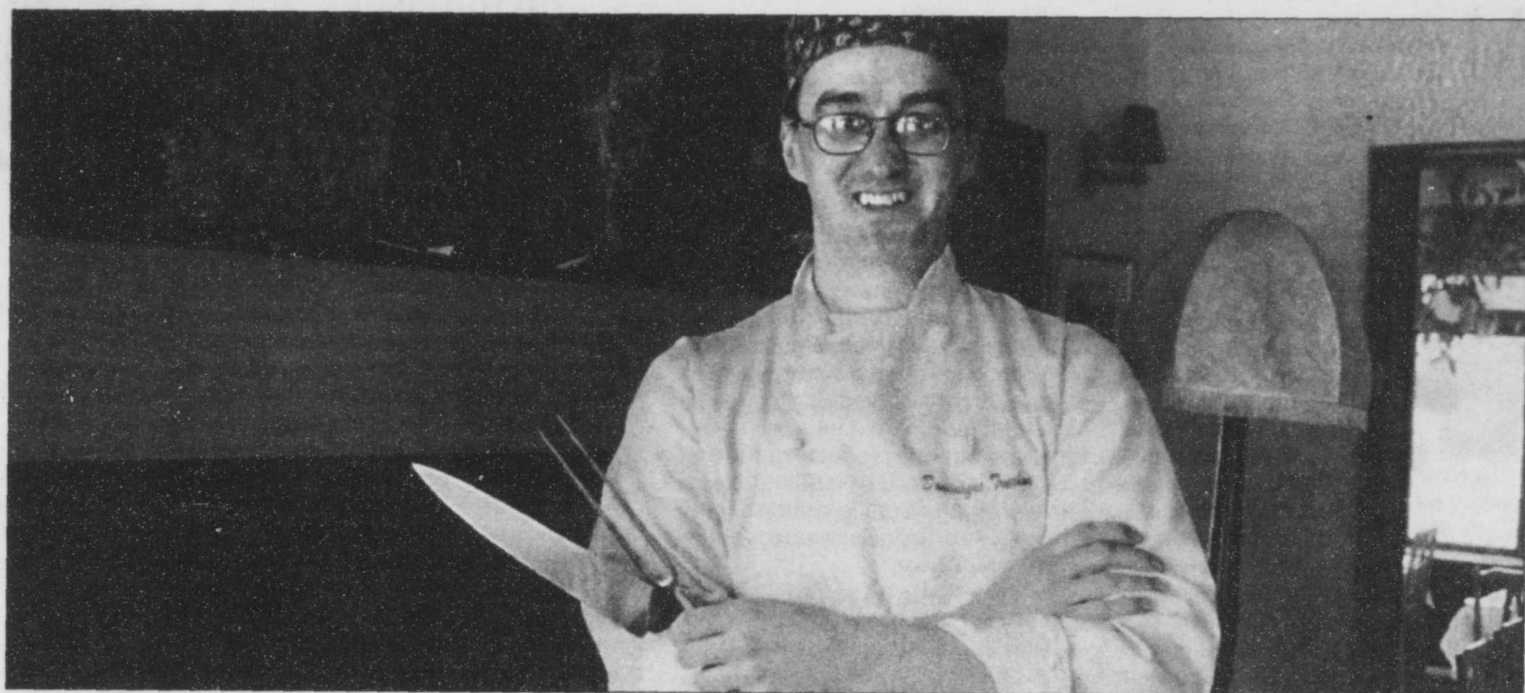
2830, chemin Ste-Foy

653-8310

L'AGNEAU PASCAL

Les chefs ont lancé le marché

Désireux de sortir de la trilogie boeuf-poulet-porc, plusieurs restaurateurs ont rapidement adopté, et apprêté, la viande d'agneau



COLLABORATION SPÉCIALE, DENIS GAUTHIER

DENIS GAUTHIER

Collaboration spéciale

CAP-À-L'AIGLE — L'agneau prend meilleure bouche auprès des consommateurs québécois, qui hésitent de moins en moins à l'utiliser. L'arrivée de l'agneau frais dans les comptoirs des épicereries et des boucheries a relancé en quelque sorte la cote d'amour pour cette viande au goût particulier.

Les chefs des auberges et des restaurants ont sans doute ouvert le chemin, la plupart à la recherche d'une viande pour sortir de la trilogie: boeuf-poulet-porc. « D'aussi loin que je me souviens, nous avons toujours servi l'agneau aux Peupliers, principalement pour satisfaire la clientèle anglophone », raconte le chef de cet établissement charlevoisien, M. Dominique Truchon.

Les touristes anglophones étaient particulièrement friands d'agneau, servi avec de la gelée de menthe, mais depuis, les recettes ont considérablement évolué. « C'est une viande très versatile qui laisse place à l'imagination », glisse M. Truchon.

L'agneau de lait est plus cher que l'agneau d'engraissement. Le chef Truchon souligne toutefois qu'il a ses avantages. « Un gigot d'agneau de lait ne va libérer que 100 grammes de gras alors que pour l'agneau normal, c'est jusqu'à un kilogramme qui va se retrouver au fond de la casserole », fait-il observer. Sans compter que l'agneau de lait est particulièrement savoureux! »

L'été s'en vient et avec le beau temps les BBQ. M. Truchon estime que l'agneau est une viande appréciée en grillade. Les côtelettes sont un choix judicieux. « Après les avoir saisies, il faut baisser le feu », conseille-t-il.

L'agneau se marie avec pratiquement toutes les épices. Le romarin est un classique alors que ceux qui recherchent un goût un peu plus méditerranéen peuvent y aller avec les herbes de Provence.

Le chef Truchon suggère une recette qui a fait fureur durant des années à l'auberge.

Dans un bol, mélanger une tasse de sirop d'érable, 1/4 de livre de beurre mou, 6 tranches de menthe fraîche hachées, deux à trois gousses d'ail, sel et poivre. Après avoir fait saisir le gigot, verser le mélange et mettre au four. Arroser régulièrement. « Simple mais drôlement bon! », soutient-il.

« C'est une viande très versatile qui laisse place à l'imagination », estime Dominique Truchon, chef de l'auberge aux Peupliers à Cap-à-l'Aigle, dans Charlevoix.

Restaurant Charles Baillargé

TABLE D'HÔTE

Assiette antipasto
Saumon fumé à la crème
Terrine d'aubergine, vinaigrette basilic
Agneau mariné aux framboises
Feuilleté de ris de veau
Cuisses de grenouille sauce orientale

Potage du moment

Penne au pesto	19 ⁹⁵
Porc en croûte, sauce provençale	21 ⁹⁵
Escalope de saumon, sauce Doria	22 ⁹⁵
Médaille de veau mascot	23 ⁹⁵
Mignon de boeuf au Roquefort	25 ⁹⁵
Magret de canard rôti, forestière	27 ⁹⁵
Agneau grillé sur lit de couscous	27 ⁹⁵
Assiette de Neptune	29 ⁹⁵

Notre table du maître pâtissier

Café, thé ou infusion

DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30

ADULTES 10⁹⁵ ENFANTS 5⁹⁵ (5-12 ans)



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

1427081

ATTENTION

À LA SUITE DE LA FERMETURE
DU DEAUVILLE
«MAINTENANT» LE MEILLEUR
ENDROIT À SAINTE-FOY POUR
LES AMATEURS DE STEAKS C'EST

chez
LORENZO
Restaurant



Venez vous
régalez

chez
LORENZO
Restaurant

- CÔTE DE BOEUF
- RIB STEAK
- ENTRECÔTE
- FILET MIGNON
- BROCHETTE DE FILET MIGNON

Toutes nos viandes sont de «1re qualité» et sont apprêtées à partir de coupes de «boeuf de l'Ouest».

1217, route de l'Église, Sainte-Foy 659-2951

Vaste stationnement sur place, gratuit.

1421581

LES CONSEILS DE JOSIANE

Les fibres

Mais que sont les fibres, au juste? C'est la partie non digestible des végétaux. Les fibres ont un grand pouvoir absorbant. Elles gonflent, et permettent de donner du poids et du volume aux selles, ce qui contribue à la régularité intestinale. Elles peuvent aussi aider à réduire le taux de cholestérol sanguin. Pour



La chair des pommes est source de fibres.

qu'elles soient efficaces, les fibres ont besoin de beaucoup d'eau. C'est pourquoi il faut boire abondamment... Notez que les spécialistes recommandent de consommer 30 grammes de fibres par jour, mais que les Québécois en consomment en moyenne près de 15 grammes. On retrouve deux sortes de fibres: les solubles et les insolubles. Les fibres solubles ont le pouvoir de se dissoudre dans l'eau. Elles existent sous différentes formes, soient les gommes, les pectines, les mucilages. Ces fibres ont peu d'effet sur le poids des selles, mais ont un effet bénéfique

pour hausser leur volume. Les principales sources sont:

pour les pectines:

- les fruits citrins
- la chair des pommes
- les bananes
- les carottes/les courges...
- les pommes de terre

pour les gommes et mucilages:

- le son d'avoine
- Les graines de lin
- Le psyllium
- Les algues (agar-agar)

Quant aux fibres insolubles, elles ne peuvent être dissoutes dans l'eau mais ont un grand pouvoir pour absorber l'eau, ce qui augmente le poids des selles et favorise la régularité. Les fibres solubles ajoutent aussi de la texture aux aliments de sorte qu'ils doivent être mastiqués plus longtemps. Les principales sont la cellulose et la lignine. Les principales sources sont:

pour la cellulose:

- les pelures des aliments
- les pois
- les noix et les graines
- les poires
- les légumineuses

pour la lignine:

- son de blé
- produits céréaliers à grains entiers
- fruits et légumes

Un cours de nutrition

C'est le printemps, les oiseaux chantent et la neige fond C'est le moment propice pour penser à soi et à sa santé. Pourquoi ne pas vous inscrire au cours de nutrition dispensé par ma collègue

Caroline Tanguay, nutritionniste? Ce cours offert au grand public vise à offrir aux participants des connaissances de base fiables sur la nutrition. Au menu: régime crétois, équilibre alimentaire, planification de repas simples



Josiane Cyr nutritionniste

Collaboration spéciale

et rapides, visite-santé dans un supermarché alimentation végétarienne, perte de poids sécuritaire, suppléments alimentaires, etc. Caroline propose même aux gens inscrits de faire l'analyse personnalisée de leur journal alimentaire! Ce n'est pas un cours de cuisine, mais bien un condensé d'informations. Cependant, chaque rencontre propose la dégustation d'une recette santé gourmande. J'ai oui-dire que les personnes ayant suivi la session de cet hiver ont adoré... Le cours se donne le lundi soir ou le mardi après-midi, et débute le 12 avril. Informations: 656-1646.



La caféine a un effet déshydratant.

Histoires d'eau...

Saviez-vous que:— La couleur de l'urine peut indiquer un besoin en eau: si l'urine est foncée, c'est qu'on ne boit pas suffisamment.

— L'alcool déshydrate! Pour chaque once (30 ml) d'alcool, il faut compenser par 6 onces d'eau (200 ml). Consommer une boisson alcoolisée, loin de soulager la soif, amplifie le problème.

— La caféine a aussi un effet déshydratant sur l'organisme. — Un effort intense sous une chaleur torride entraîne une perte d'électrolytes, des molécules nécessaires à l'équilibre chimique du corps (le sodium et le potassium en sont des exemples). Cette perte entraîne la déshydratation, mais n'est pas nécessairement signalée par la soif.

— On n'a pas à craindre de boire trop d'eau, puisque le rein élimine les surplus sans difficulté. Ce qui amène une surcharge, ce n'est pas l'eau, qui ne fait que traverser le rein comme une passoire, mais plutôt l'excès de sel ou de protéines.

La portion magique

Qu'est-ce qu'une portion? Cette question en embête plusieurs, et je vais tâcher d'y répondre le plus clairement possible. Une portion, c'est une quantité précise et non variable d'un aliment donné. Une portion ne correspond pas forcément à la quantité que vous mettez dans votre assiette. Voici des exemples: pour la catégorie «produits céréaliers», une portion équivaut à une tranche de pain, ou encore une demi-tasse de riz, de pâtes ou de couscous. Cela équivaut également à environ une tasse et demie de blé soufflé, mais seulement à un tiers de tasse de muesli (ex. Alpen). La meilleure manière d'en avoir le cœur net, c'est de lire l'étiquette au début du tableau d'information nutritionnelle, qui indique habituellement «par portion de X grammes (Y ml, Z tasse)». En ce qui concerne les légumes, une portion correspond normalement à un légume de grosseur normale (ex. une carotte, une branche de céleri) ou à une demi-tasse de légumes coupés. Cependant, la salade verte prend plus de volume, on a donc décidé qu'une portion serait d'une tasse. Une portion de fruit est aussi d'une demi-tasse. Idem pour les jus de fruits et de légumes. Les viandes sont mesurées en grammes, et la portion varie de 50 à 100 grammes, soit la moitié ou la totalité de la paume de la main (épaisseur incluse). Cette fois, il s'agit bien de la quantité qu'on devrait normalement retrouver dans l'assiette.



Une portion de salade verte équivaut à une tasse.

DU NOUVEAU À DÉCOUVRIR!

Table d'hôte
Le Paddock

Potage ou salade	
Tournedos de boeuf	8 ^{50\$}
Tournedos de poulet	8 ^{50\$}
Salade de jambon et fromage	9 ^{50\$}
Surlonge haché sauce au poivre	9 ^{50\$}
Filet de saumon sauce au vin blanc	10 ^{50\$}
Rosettes de mignon de porc sauce dijonnaise	10 ^{95\$}
Entrecôte grillée	10 ^{95\$}
Brochette de poulet sur riz	10 ^{95\$}
Foie de veau Le Paddock	11 ^{50\$}
Filet mignon	11 ^{50\$}
Brochette de crevettes à l'ail	12 ^{50\$}
Bifteck d'aloyau (T-bone)	13 ^{50\$}
Terre et mer	14 ^{50\$}
(filet mignon et crevettes)	

Pâtisserie au choix
Thé, café ou tisane

Table d'hôte
Le Cavallo

Jambon de Bayonne avec cantaloup et melon de miel	
Ris de veau flambé au Calvados sauce crème et pleurotes	
Salade fraîcheur du jardin et rivière	
Potage ou salade panachée	
Linguine aux crevettes sauce fenouil et tomates	16 ^{50\$}
Blanc de volaille sur riz farci aux épinards sauce Mornay	16 ^{50\$}
Tresse de saumon et sole et sa sauce neptune	16 ^{50\$}
Longe d'agneau poêlée aux deux moutardes	16 ^{50\$}
Pâtisserie au choix	
Thé, café ou tisane	

BRUNCH DU DIMANCHE
de 11h à 14h

9^{95\$} adulte 6^{95\$} (enfant moins de 10 ans)

Restaurant

Le Paddock

Hippodrome de Québec
Réservations: 525-8268

Choisissez une spécialité de la table d'hôte et recevez en prime 2\$ de pari pour tenter votre chance.

STATIONNEMENT GRATUIT

PARIS



BREST

SUGGESTION
POUR 2 PERSONNES

POTAGE

CHATEAUBRIAND

CAFÉ

1 BOUTEILLE
CHATEAU LA REZE

55\$

590, Grande Allée Est
(coin De La Chevrotière)

☎ 529-2243

VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT TOUS LES SOIRS

AU GOÛT DU JOUR

Trois fois finaliste

On ne se souvient pas avoir déjà vécu pareil tour du chapeau à la Chambre de commerce de Charlesbourg. Pour la prochaine soirée Stellaris qui se tiendra le 16 avril au Manoir du Lac Delage, une jeune entreprise de Charlesbourg se retrouve trois fois en nomination dans autant de catégories différentes. On avait connu



deux, mais jamais trois. La copropriétaire du Palais des Arômes, M^{me} Anne-Claire Dufour, est en effet en nomination pour la personnalité d'affaires féminine de l'année. Il y a quelques semaines, elle méritait une médaille de bronze, dans cette même catégorie, lors du récent Gala des 500 à Québec. L'autre finaliste, M^{me} Lyne Gingras, est notaire. Le Palais

des Arômes est aussi finaliste, avec le Canard Huppé, une entreprise de l'île d'Orléans, dans la catégorie Restauration-traiteurs. Enfin, dans la catégorie Jeune Entreprise, le Palais des Arômes est toujours en nomination, tout comme le Canard Huppé, mais cette fois tous deux sont en concurrence avec la Clinique podiatrique France Giroux, également en nomination dans cette catégorie. On reconnaît sur la photographie les deux propriétaires du Palais des Arômes, M^{me} Anne-Claire Dufour et son mari, M. M. Steiness. Avant de se spécialiser dans l'alimentation, M. Steiness était voyageur... au Danemark. Quant à M^{me} Dufour elle oeuvre aussi comme infirmière en salle d'opération à l'hôpital Laval. P.Ch.

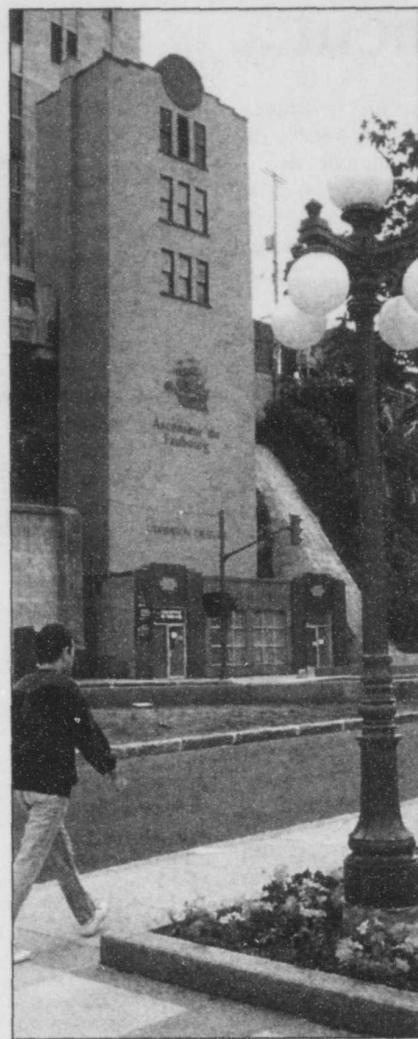
Un siècle en chansons

Pour célébrer dignement le 15^e anniversaire de son Théâtre lyrique du nord, le ténor Yves Cantin présentera, cette année, un spectacle réunissant neuf artistes sur scène et qu'il a intitulé *Le siècle en chansons*. Ces spectacles auront lieu du vendredi 25 juin au samedi 4 septembre, les vendredis et samedis en juillet et les jeudis, vendredis et samedis en août. Pourquoi pareille notule dans une rubrique de bonne chère? Parce que les spectacles, qui sont offerts au Centre de ski Le Relais du Lac-Beauport sont jumelés, cette année, à un forfait bonne-bouffe au Château du Lac-Beauport. Ainsi, pour 45,50\$ par personne, vous pourrez déguster le repas et apprécier le spectacle. Taxes et service inclus. Et si vous en voulez davantage, vous pourrez prendre le forfait



Yves Cantin et
Lise Paradis

souper, théâtre, hébergement, petit-déjeuner. Au menu du spectacle, les plus belles chansons de Bourvil, Fernandel, Trenet, Piaf, les Four Aces, les Ames Brothers, les Beatles, Félix, Yvonne Printemps, Brassens, en plus de l'opéra, les chansons napolitaines et ces airs qui ont marqué le siècle. P.Ch.



ARCHIVES LE SOLEIL

Un petit estaminet sympa
dans « la ville du milieu ».

Une nouillerie

La Corporation de l'Îlot Fleuri gère depuis peu une nouillerie, dans l'édifice de l'ascenseur du Faubourg, cet immeuble qui réunit plus ou moins la haute et la basse ville de Québec, au pied de la côte d'Abraham, juste en face de l'édifice LE SOLEIL. Autrefois connu comme le café de l'ascenseur Gosselin, cet estaminet fut longtemps fréquenté par les employés du SOLEIL quand celui-ci était imprimé dans le quartier Saint-Roch. «Une nouillerie, c'est un restaurant spécialisé dans les nouilles chinoises», précise M. Philippe April de l'Îlot Fleuri. «Nous y offrons un bon bol de nouilles, garni de légumes, d'un émincé de viande et bien arrosé d'un bouillon pour 3,25\$. Les légumes et la viande sont déposés par dessus les nouilles qui ne sont pas nécessairement des macaronis ou des rotinis. La nouillerie offre aussi, pour 4,50\$ un repas plus complet comme un pâté au saumon, un pâté chinois, un pot-au-feu, etc. en table d'hôte. La cuisine est sous la responsabilité de M. Pierre Desrosiers, également professeur au Centre intégré en alimentation et en tourisme. On accède à ce restaurant par le bas ou par le haut (c'est un ascenseur) et des stationnements sont disponibles, à proximité, autant à la basse ville qu'à la haute ville. En fait, ce n'est ni la basse ville ni la haute ville, c'est la ville du milieu, l'ascenseur ne se rendant pas au niveau le plus haut de la ville ni au niveau le plus bas. P.Ch.



Vin et Opéra

La cinquième édition de la «Soirée prestige Vin & Opéra» tenue le 18 mars au Château Frontenac devait permettre à la Fondation de l'Opéra de Québec de réaliser un profit de 26 000\$. Sur la photographie qui accompagne cette notule on reconnaît le vice-président des Affaires corporatives de la Société des Alcools du Québec, M. Claude-H Roy, à gauche, principal commanditaire de cette soirée, remettre le chèque au président de la Fondation de l'Opéra de Québec, M. Gilles Béliveau. Le repas, auquel ont participé 275 convives, avait été préparé par plusieurs professionnels de la région dont MM Jean-Claude Crouzet et Jean Barbeau du restaurant Serge Bruyère, Marie-Chantal Lepage du Manoir Montmorency, Jean Soulard du Château Frontenac et Anna Szilva de chez Nourcy. Jacques Orhon, président de l'Association canadienne des sommeliers professionnels commentaient les vins et la partie divertissement était assuré par Luce Vachon, soprano, Michel Desbiens, baryton et Charles Dumas, pianiste. P.Ch.

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Fondant de foie de volaille aux raisins et porto
Flan de moules au coulis d'aneth
Terrine de caribou et ses confitures

Soupe ou consommé de boeuf

Médailles de veau «La Ripaille»

Ris de veau Mascotte

Saumon frais aux agrumes

Entrecôte aux deux moutardes

Filet mignon périgourdine

Magret de canard à l'orange

Carré d'agneau au parfum de romarin

Cassolette de crevettes et pétoncles à la florentine

Suprême de faisane aux cerises

Desserts au choix • Café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE

44,95\$ POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'au 16 avril 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

OUVERT SAMEDI DÈS 11H30 ET DIMANCHE DÈS 17H

Mont
Tourbillon
SUPER
BRUNCH
TEMPS DES SUCRES

14,75\$ adulte

1/2 prix enfants de 6 à 10 ans
Gratuit enfants 5 ans et moins

* Musicien • Ambiance • Salles privées
Prix spéciaux pour groupes

STATION TOURISTIQUE
LAG-BEAUPORT

Réservez 849-4418

LE RESTAURANT
BONAPARTE

vous propose son

SPÉCIAL 26^e anniversaire

Jusqu'au 1er mai 1999

2 TABLES
D'HÔTE pour 26\$

La brioche d'escargots à la crème d'ail
La mousse de pâté de foie gras maison
La tomate fraîche vinaigrette et basilic

Le suprême de poulet grillé et
mariné à la mandarine Napoléon

L'escalope de saumon frais de

l'Atlantique aux mille fleurs

La fondue chinoise de boeuf et

ses accompagnements

Le feuilleté de fruits de mer

au coulis de homard

Les fettucini alla carbonara

ou végétarien

Gourmandise du chef pâtissier

Infusion - thé -

café - lait

RESTAURANTBAR
LE BONAPARTE

680, Grande Allée Est
647-4747

1421584

Pour que nos adorables p'tits monstres grandissent sainement...

La Fédération des producteurs de volailles du Québec vient de lancer une toute nouvelle série de livres dédiés à l'alimentation des enfants, *Bien manger pour mieux grandir de 1 à 12 ans*. Réalisée par des diététistes professionnelles, la série comporte trois livres consacrés à des groupes d'âge spécifiques, soit: *Bien manger pour mieux grandir de 1 à 2 ans*; *Bien manger pour mieux grandir de 2 à 5 ans*; et enfin *Bien manger pour mieux grandir de 6 à 12 ans avec la boîte à lunch*.

Écrits à l'intention des parents et des intervenants soucieux de bien nourrir leurs tout-petits qui grandissent, les trois livres de la série sont des ouvrages pratiques dans lesquels on trouve des conseils et des renseignements sur une saine alimentation, des guides alimentaires adaptés, des suggestions et des trucs, sans compter les recettes, évidemment. Au total, plus de 130 recettes savoureuses et faciles à réaliser sont proposées en vue de simplifier la planification des repas.

La chanteuse bien connue Joe Bocan, également mère de trois enfants, est le porte-parole de la Fédération des producteurs de volailles du Québec. Elle était dans la région de Québec jeudi.

«Chacun des livres a été conçu en fonction d'un groupe d'âge précis afin de répondre adéquatement aux exigences particulières de chacun d'entre eux», souligne Monique Daigneault, diététiste, agente de publicité et de promotion à la Fédération des producteurs de volailles du Québec et instigatrice du projet. «Ces ouvrages

s'avèrent des outils de références fort pratiques, utiles et de consultation facile tant pour les parents que pour les intervenants en garderie.»

Bien manger pour mieux grandir de 1 à 2 ans est un ouvrage de 92 pages, comprenant 50 recettes pour les tout-petits. De plus, on y propose un guide alimentaire pour les bébés qui répond aux besoins nutritionnels au quotidien.

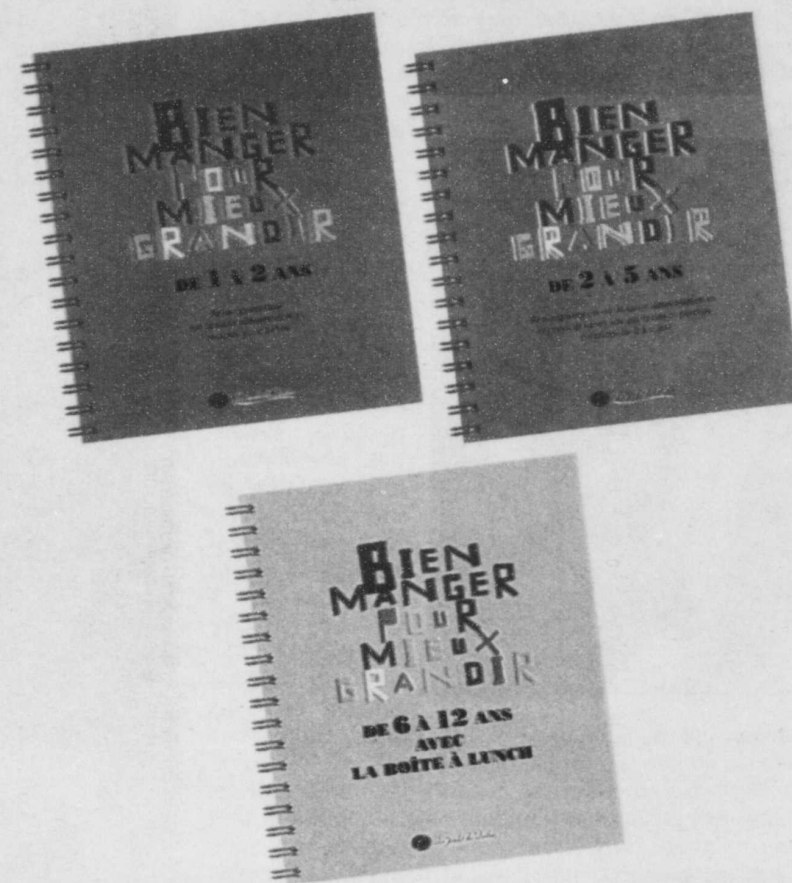
Particulièrement destiné aux garderies, *Bien manger pour mieux grandir de 2 à 5 ans* s'adresse aussi aux parents puisqu'il recèle plus de 50 recettes de 4, 6 ou 60 portions. Un ouvrage de 168 pages qui propose aussi un guide alimentaire adapté aux enfants d'âge préscolaire.

Enfin, *Bien manger pour mieux grandir de 6 à 12 ans avec la boîte à lunch* est un livre de 96 pages et d'une trentaine de recettes. Mille et un conseils y sont prodigués en vue de planifier, varier et composer le contenu de la boîte à lunch et assurer une conservation optimale des aliments.

Tous les volumes de la série sont dotés d'une reliure à spirale et d'une couverture laminée. Les livres peuvent être achetés séparément pour environ 10\$ chacun. Un boîtier de rangement est également disponible au coût de 5\$. La série de trois volumes est offerte, avec le boîtier, au prix spécial de 25\$, incluant les taxes et les frais de maintenance. Pour le recevoir, il faut écrire et libeller le chèque à: «Le poulet du Québec», Bien manger pour mieux grandir, C.P. 21 120, Longueuil, Québec, J4J 5J4. Pour plus de renseignements, vous téléphonez au (450)679-4444.

**130 recettes
savoureuses
et faciles**

**BIEN
MANGER
POUR
MIEUX
GRANDIR**



RESTAURANT **La TYROLIENNE**

NOS 25 ANS D'EXISTENCE, VOILÀ NOTRE ASSURANCE POUR UNE SORTIE RÉUSSIE

LE SOIR
Table d'hôte complète
à partir de **15,95\$**

Carte variée:
**FONDUES (15 choix),
GRILLADES et
FRUITS DE MER**

LE MIDI
Table d'hôte complète
à partir de **7,95\$**
(menu complet avec dix choix)

2846, rue du Bois-Gomin
(voisin de Place Laurier)
via rte de l'Église ou Germain-des-Prés
651-6905

Depuis 14 ans

**RESTAURANT
NUPUR**
Fine cuisine de l'Inde

Venez découvrir la
fine cuisine indienne

Table d'hôte pour 2 personnes
à partir de **28⁹⁵\$**

Menu du jour
à partir de **5⁹⁵\$**

Réservez tôt
850, av. Myrand, Sainte-Foy (Québec)
Réservations: **683-4770**

1963 • 1975 • 1987 • 1999
1999
1961 • 1975 • 1987 • 1999
1961 • 1975 • 1987 • 1999
1961 • 1975 • 1987 • 1999
1961 • 1975 • 1987 • 1999
1961 • 1975 • 1987 • 1999

**L'ANNÉE DU
LAPIN**

APSARA

Avril marque le début du Nouvel An cambodgien. Dans l'esprit des célébrations de cette année du lapin, le restaurant APSARA vous invite à goûter son menu exclusif: le menu du «NOUVEL AN 99», de plus, nous vous offrirons un rafraîchissant thaïlandais. Vous en garderez un souvenir inoubliable.

Puisse le bonheur vous habiter tout au long de cette nouvelle année du lapin.

Une délicieuse gourmandise
71, RUE D'AUTEUIL - 694-0232
Cuisines cambodgienne, thaïlandaise et vietnamienne