

# LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 29 MAI 1999

CHEZ LORENZO

## L'esprit du Deauville

Le Deauville du boulevard Laurier a bel et bien fermé ses portes mais, depuis cette semaine, l'esprit du Deauville revit. Tous les ex-employés du Deauville qui avaient été remerciés au début de l'année, se sont retrouvés pour inaugurer, sur le chemin Sainte-Foy, « La Corne de boeuf ». Tout le monde est de retour, même Rosaire Deroy et Martin Pelletier au piano-bar.

PAGE H4

## 25 ans de coopération

La coopérative régionale des consommateurs de Tilly entame sa 25<sup>e</sup> année d'existence. Ils sont maintenant plus de 5000 membres. Au début de juin, une fin de semaine bien spéciale marquera ce quart de siècle de coopération en plein coeur de Sainte-Foy.



PAGE H5

## Frenchie fermé

Le café le plus connu des Québécois qui visitent Hollywood, en Floride, le Frenchie, a fermé ses portes. Les démolisseurs n'ont laissé aucune trace de ce sympathique estaminet. Pierre Champagne vous raconte cette histoire et bien d'autres encore dans diverses notules.

PAGES H8 et H9



# Virage vers le boeuf

Autrefois italien à plus de 80%, le restaurant Chez Lorenzo, de la route de l'Église à Sainte-Foy, a pris un virage partiel vers la viande de boeuf afin d'occuper un créneau déserté récemment par un autre établissement du secteur. Les pâtes, le veau, les poissons et fruits de mer sont toujours présents, mais les grillades de steak sont maintenant bien établies. À lire en page H2



PHOTOS: LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

# Les mille et un visages du resto Chez Lorenzo

■ Ronald Dubé, le propriétaire du restaurant « Chez Lorenzo », ne s'en cache pas. Il veut prendre la place laissée libre dans la spécialité du steak par la disparition du Deauville il y a quelques mois.

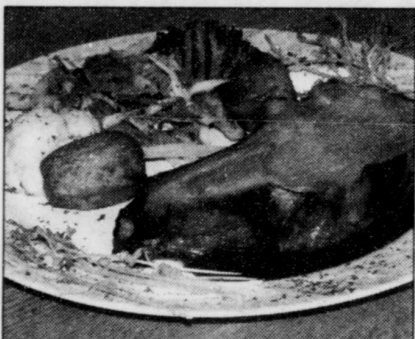
Pour ce faire, il a transformé sa cuisine, qu'il venait pourtant de retaper à grands frais, pour qu'on puisse y faire griller des viandes plus efficacement.

C'est l'expérience qui l'a amené à délaissier partiellement la table italienne — qui composait jusqu'à 80% du menu de l'ancien « Chez Lorenzo » — pour passer au steak. Ce n'était cependant pas la première fois qu'il avait à prendre une décision qui engageait ainsi l'avenir de son commerce.

Ancien propriétaire du « Mon oncle Charlie », de « La Fondue », de la « Brasserie Delisle », etc. Ronald Dubé était dans le domaine de la restauration depuis une trentaine d'années lorsqu'en 1996, il décida d'acheter ce restaurant sympathique de la route de l'Église, à Sainte-Foy.

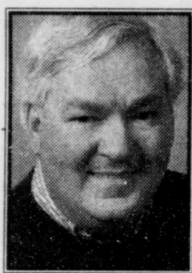
Un peu amoché par deux ou trois changements de propriétaires successifs, l'établissement marquait aussi ses 17 ans d'existence.

« Au début, j'ai parfois regretté de m'être lancé dans cette aventure parce qu'il a fallu beaucoup faire pour redresser la situation, ce qu'on a réussi aujourd'hui », affirme avec une certaine candeur ce Néo-Brunswickois d'origine.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Des viandes grillées délicieuses.



Richard Côté

RCote@lesoleil.com

Un peu de peinture verte par-ci, quelques coups de marteau par-là ont sûrement aidé à redonner à cette vieille maison de la première moitié du siècle une bonne partie de son lustre d'antan. Ses tables de bois, ses murs de briques, ses plafonds de bois brut, tout cela n'a pas nui non plus.

C'est cependant la diversification importante du menu et l'intégration de plusieurs assiettes de viande de bœuf qui ont redonné un nouvel élan à l'établissement de 260 places.

Certes, les pâtes maison (9,95 \$ à 14,95 \$) sont demeurées puisqu'il y en a encore une dizaine à la carte, tout comme les pizzas sont toujours présentes au nombre de quatre au menu. Pour sa part, l'escalope de veau (15,95 \$) se présente à la milanaise, parmigiana, francesca ou Lorenzo.

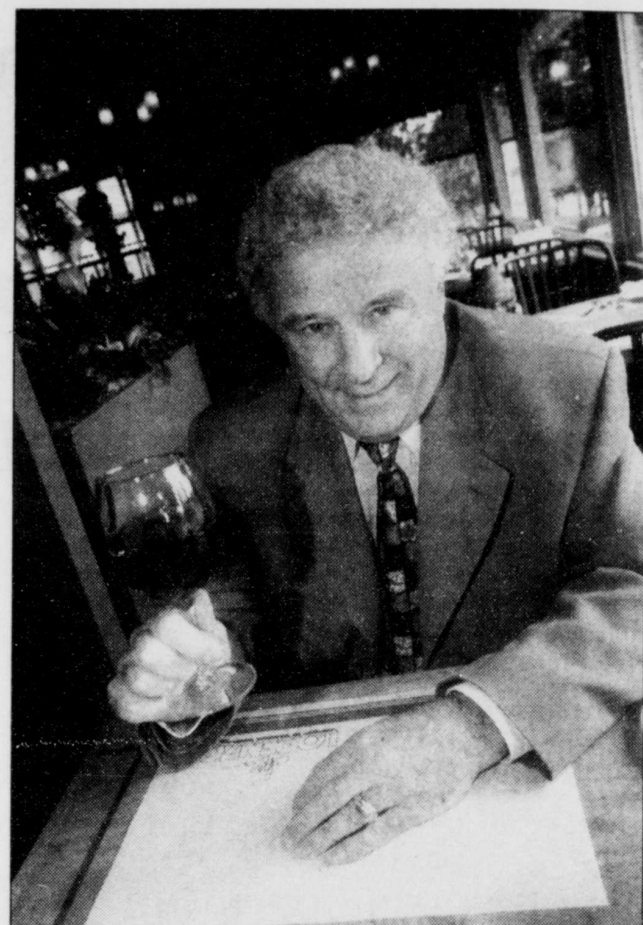
Les moules (12,95 \$) aussi ont pris une petite place à côté des poissons et fruits de mer (de 11,95 \$ à 29,95 \$). On est loin du restaurant presque exclusivement italien des débuts.

Enfin, la brochette de filet mignon, le ribsteak, la côte de bœuf, le New York cut ou le Châteaubriand bouquetière (36,95 \$ pour deux personnes), constituent la brigade offensive dans le domaine de la viande de bœuf.

## POUR TOUS LES GOÛTS

« Ce que je visais, c'était de faire en sorte que chaque client puisse trouver ici le type de mets qui lui convient, à des prix qui fassent son affaire », explique Ronald Dubé.

« Des prix qui fassent son affaire », c'est encore plus vrai le midi alors que les prix du menu du jour oscillent entre 7,95 \$ et 12,95 \$ avec, comme mets principaux, un filet de sole, du foie de veau, un smoke-meat, une côte de bœuf au jus, une pizza ou une pâte, par exemple. Le soir, la table d'hôte, qui offre toujours cinq ou six choix, dont des plats de porc ou de bœuf, coûte de 18 \$ à 23 \$ et parmi les vins qui peuvent accompagner tout cela, la plupart ne représentent qu'un déboursé de 20 \$ à 30 \$.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Virage réussi pour le propriétaire, Ronald Dubé.

Le maître d'hôtel Camil Girard, en poste depuis 12 ans, saura certainement mieux que cet article vous faire découvrir tout cela. Avec tous les détails qui vous feront saliver et les conseils qui vous donneront la chance de passer un bon moment « Chez Lorenzo », il vous aidera à reprendre contact avec l'esprit de cet établissement, plein de bons souvenirs pour des milliers de gens de la région et d'ailleurs.

RESTAURANT CHEZ LORENZO,  
1217, route de l'Église, Sainte-Foy  
659-2951  
Stationnement tout autour  
Agréable terrasse de 45 places

## HOMARDS

Les samedis-homards du Manoir sont de retour. Rien de tel pour se retrouver entre amis dans le cadre enchanteur du Manoir du Lac Delage.

Tous les homards devront être consommés sur place.



LE MANOIR DU LAC DELAGE

Les samedis soirs,  
29 mai, 5, 12 et 19 juin  
dégustez:

**3 homards**  
pour **39,95 \$\***  
par personne

Servi avec riz, bisque de homard et

**buffet à volonté comprenant:**

salade de fruits de mer, variété de fromages, viandes froides, desserts assortis. \* Taxes et services en sus

N.B.: 10 \$ pour chaque homard supplémentaire

40, Avenue du Lac, Lac-Delage

848-2551

1-800-463-2841

Venez goûter pourquoi un petit resto de 32 places se mérite la Table d'Or au Gala de la restauration.

Brunch:  
Samedi, dimanche  
et jours fériés

52, rue Petit-Champlain, Québec  
692-5325

10 ans de Bonheur dans le Petit Champlain

QUALITE plaisir

# Un bouquet de 15 rosés

**L**es vins sont parfois comme les vedettes de cinéma, de télé...ou de radio! Ceux que l'on paie très cher ne sont pas forcément les meilleurs! Voilà une vérité qu'il est bon de répéter inlassablement, tant on essaye parfois de nous en mettre plein la vue, la bouche, le nez... pour ne pas dire les oreilles avec des impostures hors de prix.

Place donc aux talents cachés qui ont tout à dire mais le ne font pas, faute de moyens!

Parlons donc rosés, car si l'été triomphant que nous connaissons cette année tient la route jusqu'au bout, nous aurons l'embarras du choix pour nous désaltérer de ces vins gentils, discrets, qui ne vivent dans nos verres que ce que vivent les roses dans les jardins... l'espace de quelques belles journées de soleil.

Cette année, les rosés ont mis le paquet, ou si vous préférez le bouquet! Ils sont 15 à composer sur les tablettes un florilège de beaux et nobles produits. Steven Molloy, de la SAQ Sélection Jean-Lesage, m'en a remis la liste; loin de les avoir tous débouchés, je peux cependant vous dire qu'ils se détaillent entre 9\$ et 25\$, et que parmi ce rafraîchissant bouquet, quelques-uns vont, comme on dit, cartonner.

Saluons tout d'abord les valeurs confirmées! Comme le *Château Villerambert-Julien*, dans sa *Cuvée Opéra 98* (712 232, 14,40\$) présentée dans sa bouteille bordelaise lourde et cerclée d'or; le *Bellevue La Forêt 1998*, *Côtes du Frontonnais* (SAQ reg 218 840, 750 ml, 13,60\$, dont on annonce la venue imminente de la version *Allégresse* (À surveiller)

## BELLE SURPRISE

Belle surprise que la découverte d'un *Minervois*, le *Domaine de la Tour Boisée* (869 545, 13,80\$), où trône un triumvirat composé de Grenache, Cinsault et surtout Syrah qui joue le premier rôle au niveau aromatique. Un très léger perlant amplifie la fraîcheur en bouche (On peut perler sans être désagréable). À découvrir à l'apéritif, bien sûr! Mais aussi avec de petites brochettes de pores et poulets avec où s'intercalent quelques morceaux de poivrons (jaunes).

Un peu plus cher, mais remarquable, un *Coudoulet de Beaucastel* (spécialité 868 828, 20,65\$)! Un seigneur des

*Côtes-du-Rhône* où viennent se fondre, Grenache, Mourvèdre, Syrah et Cinsault dans une proportion 30, 30, 20, 20. À l'œil le plus vif et brillant des rosés; au nez, la rose lorsqu'elle se fane; en bouche, les environs d'Avignon lorsqu'ils dorment au soleil.

## L'APPEL DU POULET.

Êtes-vous sujet à l'appel du poulet? Moi, oui! Souvent cela se passe en fin de soirée, après un bon spectacle! Une irrésistible envie me tenaille alors l'estomac! Cela me tombe dessus comme cela, brusquement, sans crier gare! Un peu comme la future maman qui ne désire subitement rien d'autre, qu'un généreux plat de frites copieusement nappé de sauce brune!

J'ai toujours, au fin fond du frigo, une ou deux cuisses et poitrine de ce gallinacé qui n'attendent que mon bon plaisir, pour satisfaire, avec quelques verres de rouges ou rosés, un appétit aussi vorace que subit.

Or, voilà qu'il y a deux jours, patatra! Pas de poulet au réfrigérateur! Rien qu'une misérable salade centenaire! Un saint devait veiller sur moi et en l'occurrence St-Hubert car il guida mes pas vers un de ses établissements où j'eus l'immense bonheur de découvrir une merveilleuse salade avec poitrine de poulet grillée à l'orientale, et surtout une carte des vins que je ne soupçonnais pas trouver dans un établissement de ce type.

Cela va de *Les Fumées blanches* et les *Salices des frères Lurton* au *Domaine du Lys du Québécois des Cévennes* Daniel Richard, en passant par le *Bellevue La Forêt rosé* décrit plus haut, le *Pater de Frescobaldi*, le chilien *CaliTerra* ou encore l'Alsacien *Gentil Hugel* et le *Virginie du pays d'Oc*. Que les sceptiques se rassurent, je n'ai aucune action chez St-Hubert! Je tenais à souligner une très belle initiative qui mériterait d'être imitée.

## COUP DE CŒUR

Juste avant que la pluie ne rattrape ses semaines d'absence, j'ai allumé mon premier barbecue! Ce qui m'a valu un arrêt coup de cœur pour un *Malbec de la bodega Norton*. Il nous vient d'Argentine où il est élevé en surplomb de la vallée de la rivière Mendoza, entre 500 et 1200 mètres d'altitude.

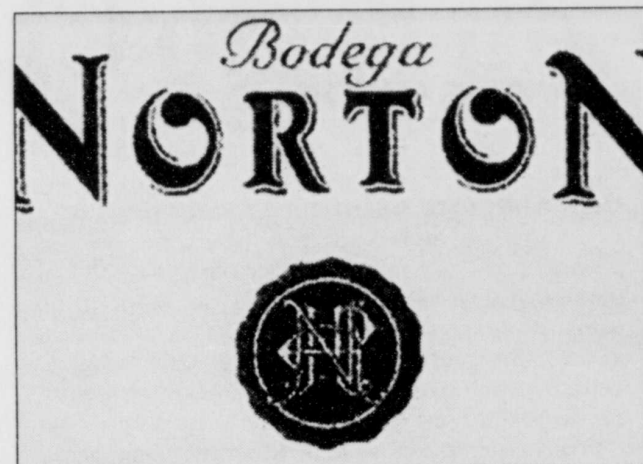
Un vin qui parle poivre et noix de muscade! Fait pour les viandes rouges lorsque leurs croûtes grillées fondent sous l'action de la braise. On y ajoutera quelques morceaux de beurre persillé, ainsi que de belles échalotes revenues à la poêle. Puissant comme les chevaux de la pampa, il déboule dans une finale longue et harmonieuse.

Celui-là ira loin! *Mendoza Malbec 1994* (SAQ spécialité 860 429, 750 ml, 14,90\$).



Jérôme-Henri  
Dejardin  
jhdejardin@sprint.ca  
Collaboration spéciale

## À VOTRE SANTÉ



D'Argentine, un Malbec de la bodega Norton.

CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

Le Paddock

ADMISSION et  
STATIONNEMENT GRATUIT

Table d'hôte

16 choix de grillades  
et fruits de mer à partir de 8<sup>50S</sup>

Le Cavallo

Table d'hôte  
6 services

16<sup>50S</sup>

Menu midi

(lun. au ven.)  
à partir de

6<sup>95S</sup>

Brunch du dimanche

de 11h à 14h

9<sup>95S</sup> adulte

6<sup>95S</sup> moins de 10 ans

Spécial

les dimanches 30 mai, 6 et 13 juin  
COURSES EN PISTE DÈS 13h30

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



Au fruit du hasard

100 appareils de loterie vidéo

Hippodrome de Québec Réservations: 525-8288

**2 POUR 1**

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

7885 1<sup>ERE</sup> AVE CHARLESBOURG 418-627-0161

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

ACHÉTEZ UN POT DE SAUCE, VIANDE, BOULETTES, FRUITS DE MER, TOMATE AU PRIX RÉGULIÈRE. RECEVEZ GRATUITEMENT UN PAQUET DE PÂTE 500 GR MANCHOIR.

7885 1<sup>ERE</sup> AVE CHARLESBOURG 418-627-0161

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

Valable jusqu'au 29 JUIN 1999

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

*Focaccia* CAFÉ

CUISINE VACANCES

L'UNIQUE PASTA BAR  
avec superbe terrasse

2383, CH. STE-FOY  
STE-FOY (QUÉBEC)  
FACE À LA PYRAMIDE

TÉLÉPHONE  
650-9449

1433798



Corporation  
des restaurateurs  
associés du Québec

## VOUS INFORME

par France Lavoie

### URS ABRECHT REÇOIT LE PRIX MÉRITAS

Le gala annuel de la Société des chefs, cuisiniers et pâtisseries du Québec (SCCP) s'est déroulé le 23 mai dernier à l'Auberge Estriemont de Magog, en présence du ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, M. Rémi Trudel. À cette occasion, **Urs Abrecht**, enseignant au Centre de formation professionnelle du Trait-Carré de Charlesbourg a reçu le **prix Méritas**, récompense remise annuellement par le conseil d'administration de la SCCP au membre qui s'est le plus impliqué à la promotion de la profession, tant au niveau provincial qu'international.

En plus de ses activités d'enseignant et de président du chapitre de Québec de la SCCP, Urs Abrecht participe activement à l'organisation du 35<sup>e</sup> Mondial des Métiers d'art, qui aura lieu pour la première fois au Canada en novembre prochain, au Stade olympique de Montréal. Il est d'ailleurs le seul expert et le seul juge canadien dans les métiers de bouche. L'événement regroupera 45 métiers, (650 compétiteurs provenant de 35 pays). Vingt-cinq pays participeront à la compétition dans les trois métiers de bouche : la démonstration de pâtisserie, la cuisine et le service de restauration. M. Abrecht n'a jamais eu peur de relever des défis : il est responsable de l'organisation et de la mise en place des 16 000 pieds carrés qui seront occupés par les cuisines.

### PREMIER ANNIVERSAIRE DES FOLIES DE PARIS

La salle était comble, le dimanche 23 mai dernier, pour la présentation du spectacle *1<sup>er</sup> anniversaire des Folies de Paris*. Il aura fallu beaucoup d'énergie et un investissement monétaire important pour que le propriétaire, M. Claude Thomas, voit enfin poindre un succès qui a tardé à venir. La troupe, dont la majorité des membres proviennent de la région de Québec, a présenté un spectacle nettement amélioré, d'où les éléments les moins intéressants ont été retirés et relégués aux oubliettes. En plus de la présence remarquée du maire de la ville de Québec, M. Jean-Paul L'Allier, qui tenait à appuyer les efforts du propriétaire à la revitalisation du quartier Saint-Roch, quelques personnages du monde du spectacle assistaient à la représentation, dont madame Murielle Millard, toujours aussi souriante, et Guilda, qui supporte merveilleusement bien le poids des ans.

### POUR NOUS REJOINDRE

Téléphone : (418) 683.4150 • Télécopieur : (418) 683.2899  
Courriel : crq@videotron.ca

# Effet boeuf!



Toute l'équipe du restaurant *Le Deauville* est maintenant au travail à « *La Corne de boeuf* », un nouveau « *Deauville* » qui vient d'ouvrir ses portes dans l'ex-brasserie *BBM*, sur le chemin *Sainte-Foy*.

## La « Corne de boeuf » s'installe dans l'ancienne brasserie BBM

PIERRE CHAMPAGNE

*Le Soleil*

Contre toute attente, à la surprise générale, « *Le Deauville* » vient de rouvrir ses portes. En fait, c'est un nouveau restaurant, « *La Corne de boeuf* »

qui vient d'ouvrir ses portes dans l'ancienne « *brasserie BBM* » au 3196, chemin *Sainte-Foy*. Mais c'est « *Le Deauville* ». C'est l'esprit du « *Deauville* » qui est retrouvé grâce à tous les anciens employés du *Deauville* qui se sont retroussés les manches et qui ont décidé de ne pas se laisser mourir. Ni eux, ni la réputation de l'établissement.

Le restaurant « *La Corne de boeuf* » a accueilli ses premiers clients mercredi soir, pour souper. Le restaurant est fabuleux. Ce n'est pas le « *Deauville* » mais on se croirait au « *Deauville* ». Même *Rosaire Deroy* et *Martin Pelletier* sont de retour au piano-bar, comme dans l'ancien temps.

Le patron, *Jean-Marie Roy*, était le directeur du restaurant quand cet établissement a dû fermer ses portes sur

le boulevard *Laurier*, en janvier, pour laisser la place à un « *Burger King* ». L'autre associé, *Robert Belair*, était le directeur du piano-bar. Le chef, *Serge Tremblay*, est encore le chef. Vous y trouverez aussi *Lydie*, *Paulette*, *Pierrette*, *Francine*, *Martine* et toutes les

L'esprit du  
« *Deauville* »,  
l'équipe du  
« *Deauville* »

autres qui ont travaillé au « *Deauville* » depuis toujours et qui connaissent tous leurs clients par cœur. De l'apéritif au digestif. En tout, selon *M. Roy*, deux douzaines de professionnels du « *Deauville* ».

### TOUT ENSOLEILLÉ

Le piano-bar n'est plus au sous-sol. Il est au rez-de-chaussée. À l'étage, d'immenses écrans de télévision diffusent des clips en couleurs d'*Elvis Presley* ou de *Nancy Sinatra* interprétant son succès planétaire *Thoses boots are made for walking*. On retourne 20 ans en arrière. Les anciens du « *Deauville* » adoreront. c'est sûr. Ils s'y retrouveront. Ceux qui n'ont pas connu feraient mieux de réserver s'ils veulent s'y présenter, ce soir.

Une amélioration remarquable; la

fenestration. C'est ce qui manquait dans l'ancienne partie du *Deauville*. « *La Corne de boeuf* » est très fenestrée. Et le décor ne pouvait mieux convenir. C'est celui qu'ont laissé les *François Marie-Laure* et *Éric Combres* après la faillite de leur « *Alcazar de Paris* », en octobre 1997, quelques mois seulement après son ouverture.

« *L'Alcazar de Paris* » avait été inondé de tapis et de velours rouge sang. Plusieurs banquettes en demi-lune avaient été construites; bref, tout était en place pour accueillir... « *Le Deauville* ».

Pour tout vous dire, c'est le propriétaire du 3196, chemin *Sainte-Foy*, *Jean-Pierre Cadorette*, qui ne savait plus très bien quoi faire avec son immeuble afin d'y attirer la clientèle qui a pris l'initiative de rencontrer les anciens employés de l'établissement du boulevard *Laurier* et de leur proposer de s'y installer.

La démarche ne pouvait tomber mieux. Le nouveau numéro de téléphone du « *Deauville* », excusez, de la « *Corne de boeuf* », n'est pas encore inscrit dans l'annuaire. Si vous voulez réserver, composez le 652-1221.

# 25 ans de coopération

## La Coopérative des consommateurs de Tilly accueillera bientôt son 5000<sup>e</sup> membre

PIERRE CHAMPAGNE

*Le Soleil*

■ Le 10 juin, la Coopérative régionale des consommateurs de Tilly dévoilera le nom de son 5000<sup>e</sup> membre, soulignera le premier anniversaire de son magasin IGA du centre commercial des Quatre-Bourgeois et du même coup, lancera le début des fêtes qui marqueront, durant toute l'année, le 25<sup>e</sup> anniversaire de cette coopérative, lancée le 12 juillet 1975.

Cette année-là, c'est M. Jean-Marie Rousseau qui en était le président. C'était alors la Coopérative des consommateurs de Sainte-Foy. Leur premier magasin, affilié à la bannière des magasins Co-op, était situé dans un immeuble de la rue de la Pérade. Les clients qui devaient tous être membres en règle de la coopérative devaient alors emballer eux-mêmes leurs emplettes dans des sacs en papier recyclables, etc.

La coopérative changea de nom de bannière une première fois, durant son premier quart de siècle, en devenant la Coopérative des consommateurs des deux rives et en s'affiliant à Métro. Puis une deuxième fois en devenant la Coopérative régionale des consommateurs de Tilly sous la bannière IGA.

Superbe d'ailleurs ce magasin IGA des Quatre-Bourgeois. Un supermarché modèle de 40 000 pieds carrés qui embauche près de 150 employés et qui a remis, l'an dernier environ 40 000\$ de ristourne en bons d'achats aux membres de la coopérative.

Tout le monde peut faire ses emplettes au IGA des Quatre-Bourgeois. Que vous soyez membre ou non de la coopérative. Pour devenir membre, vous devez acheter trois parts à 10\$ chacune. Une fois seulement dans sa vie. Des parts transférables et remboursables. Si vous êtes membre de la coopérative, vous recevrez, à la fin de l'année, une ristourne en bons d'achats. L'an dernier, la coopérative a retourné 40 000\$ à ses membres. Chaque membre a reçu la valeur de 1% de ses achats de l'année. Un membre qui aurait, par exemple, fait des achats de 100\$ par semaine, soit 5000\$ durant l'année, aurait donc reçu un bon d'achats de 50\$ à utiliser dans le magasin. Ce n'est peut-être pas beaucoup, mais c'est mieux que rien.

L'actuel directeur général de la coopérative (et du magasin) Raymond Lapointe, a bien l'intention de souligner fermement le premier anniversaire de son supermarché et le 25<sup>e</sup> de la coopérative.

D'abord en faisant connaître au mon-



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

de entier que son magasin est exceptionnel. On y trouve non seulement un appareil de torréfaction, « comme au supermarché Les Sources de Cap-Rouge », faisait-il remarquer au journaliste du SOLEIL, mais un beau petit restaurant dans lequel peuvent s'attabler les consommateurs pour y déguster des mets qui sont préparés sur place et que l'on peut aussi apporter à la maison.

On y retrouve aussi une boulangerie et une pâtisserie, un magasin de fleurs et on inaugurerait bientôt un rayon spécialement aménagé pour recevoir des aliments pour diabétiques. Les 5000 membres de la coopérative représentent environ 25% du chiffre d'affaires annuel de ce supermarché qui accueille environ 20 000 clients par semaine.

Le 10 juin donc, outre une circulaire qui aura été distribuée et offrant des aubaines incroyables, les clients de ce supermarché pourront participer à la fête (hot-dogs, maquillage, ballons, serpents, théâtre, etc.) et les membres de la coopérative se verront attribuer des bons d'achats d'environ 150\$ chacun pour un total de 3000\$ en prix.

**Raymond Lapointe, directeur de la Coopérative régionale des consommateurs de Tilly, Remy Gauthier et Gilbert Gingras, tous deux membres du C.A.**

**Café La Petite Folie**  
Nouvelle adresse

**Spécialités**  
du terroir français et québécois

Table d'hôte en soirée

La soupière du moment

Cuisse de canard confite et son chou rouge mariné	9,95\$
Parmentier de boudin noir	10,95\$
Entrecôte ami-amie grillée	12,95\$
Pavé de foie de veau sauce St-Amant	13,95\$
Tartare de saumon à l'italienne	14,50\$
Suprême de volaille mariné, aux pousses des bois	14,50\$
Filet de sole grise au safran	14,95\$
Homard thermidor en folle (servi avec bisque maison)	18,95\$

Café - thé - infusion

Assiette de fromages et porto à partir de 6,95\$

*Confort et ambiance, superbe terrasse, grand stationnement*

Salle de conférence-internet, aire non-fumeur fermée. (Table d'hôte en vigueur du mardi au samedi incl.)

« Une expérience pour vos papilles »

FERMÉ DIMANCHE ET LUNDI SOIR

1995, Jean-Talon Sud, Ste-Foy (via Aut. du Vallon)  
Tél.: (418) 681-8008

**Le Vendôme**

**SPÉCIAL pour 2 personnes 48\$**

Feuilleté de fruits de mer  
Pâté de foie gras maison  
Moules à la vinaigrette

Potage du jour ou consommé

Filet de saumon à la provençale  
Escalope de veau savoyarde  
Brochette de poulet de grains forestière  
Entrecôte grillée bordelaise

Dessert - Thé, café  
avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557



**FESTIVAL HOMARD ET CRABE**  
Dimanche au jeudi

3 homards	24 <sup>95</sup> \$
2 homards	16 <sup>95</sup> \$
1 lb de crabe des neiges	11 <sup>95</sup> \$

**SOUPE-TÔT** entre 17h et 18h30

**MENU SPÉCIAUX**

à partir de **5<sup>99</sup>\$**

- Fine cuisine
  - Tables d'hôte chinoise et française
  - RESTAURANT • BAR • DISCOTHÈQUE • RENCONTRE
- Un décor unique à Québec*

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

Réservations: **651-0089**

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

## Sauté de porc à l'orange

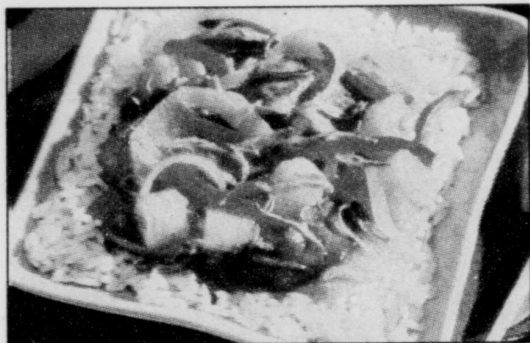


PHOTO SUNKIST

Donne 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte (8 oz/227 ml) de morceaux d'ananas dans le jus non sucré
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de féculé de maïs
- 1 c. à table (15 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce soya, réduite en sodium
- 1/2 lb (250 g) de côtelettes de longe de porc maigre, désossées, tranchées minces
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) d'huile végétale

- 1 tasse (250 ml) de lanières de poivrons rouges ou verts
- 1 petit oignon coupé en quartiers minces
- 1 gousse d'ail moyenne
- 2 oranges, pelées et coupées en demi-rondelles
- 2 tasses (500 ml) de riz cuit chaud

## PRÉPARATION

— Mélanger le jus égoutté des ananas avec la féculé. Ajouter le zeste et le jus de citron, la cassonade et la sauce soya; mettre de côté. Vaporiser d'enduit antiadhésif une poêle ou un wok antiadhésif de 10 po (25 cm); faire sauter le porc à feu vif jusqu'à ce qu'il soit juste cuit, de 3 à 4 minutes.

— Retirer de la poêle. Ajouter l'huile dans la poêle; faire sauter les poivrons, l'oignon et l'ail à feu mi-vif, de 3 à 4 minutes. Remuer le mélange de féculé; ajouter aux légumes. Remettre le porc dans la poêle et cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant constamment. Ajouter les oranges et les ananas, en cuisant juste assez pour réchauffer. Servir sur du riz.

Source: Sunkist



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE BOVINS DU QUÉBEC

## Thé glacé fruité



CONSEIL CANADIEN DU THÉ

On obtiendra une boisson à la fois rafraîchissante et nutritive en mélangeant au robot culinaire ou au mélangeur une pêche bien mûre, une poire ou un kiwi avec du thé.

## INGRÉDIENTS

- 1/2 fruit mûr, pêche, poire, kiwi
- 1/2 t. (125 ml) de thé glacé
- 1/2 t. (125 ml) de ginger ale ou citronnade diététique, ou d'eau gazeuse
- glaçons

## PRÉPARATION

— Mélanger le fruit et le thé au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange sur les glaçons dans un grand verre. Ajouter la boisson gazeuse, brasser et servir.

Source: Conseil canadien du thé

## Veau haché farci au fromage de chèvre

Donne 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 18 oz (600 g) de viande de veau de lait hachée
- 1/4 t. (50 ml) de jus V8
- 4 oz (100 g) de fromage de chèvre frais
- 1 c. à s. (15 ml) de mélange de persil, basilic et estragon hachés
- 1/4 c. à thé (1 ml) de thym
- 1 c. à s. (15 ml) d'huile de tournesol
- 1/4 t. (50 ml) de vin blanc
- 1/2 t. (100 ml) de sauce demi-glace
- 1 oignon espagnol tranché et sauté au beurre
- sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

— Mélanger la viande avec le sel, le poivre et le jus V8.

— Mélanger le fromage de chèvre avec les herbes aromatiques. Séparer la viande en 4 portions et les former en boules. Avec le pouce, faire un espace au centre de la boule et y introduire un quart du mélange de fromage.

— Former 4 morceaux en ayant soin de bien enfermer le fromage au centre de la viande. Cuire de façon traditionnelle, soit à la poêle ou sur le BBQ.

— Servir avec la garniture d'oignon, des tranches de tomate et une salade.

Source: Fédération des producteurs de bovins du Québec

## LA PAELLA

Restaurant - Café - Bar - Tapas  
Cuisine espagnoleFestival  
du homard

- Menu spécial du soir 13<sup>95</sup>\$
- Table d'hôte à partir de 14<sup>95</sup>\$
- Menu gens d'affaires

595, Grande Allée Est, Québec  
Réservation: 521-2373

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

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

39<sup>95</sup>\$ **OU** Table d'hôte

2 pour 26<sup>95</sup>\$

Jusqu'au 30 mai 1999

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

# Salade estivale à la toscane

Donne 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 petit pain italien rassis
- 1/4 t. (50 ml) huile d'olive
- 3 c. à table (45 ml) vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- 1 c. à thé (5 ml) sauce au piment
- 3 grosses tomates mûres
- 1 gros concombre
- 2 gros poivrons (1 rouge, 1 jaune)
- 1 gros oignon rouge coupé en deux, puis tranché
- 1 t. (250 ml) roquette
- 1/2 t. (125 ml) feuilles de basilic frais

- 1/2 t. (125 ml) olives noires
- 1 c. à table (15 ml) câpres

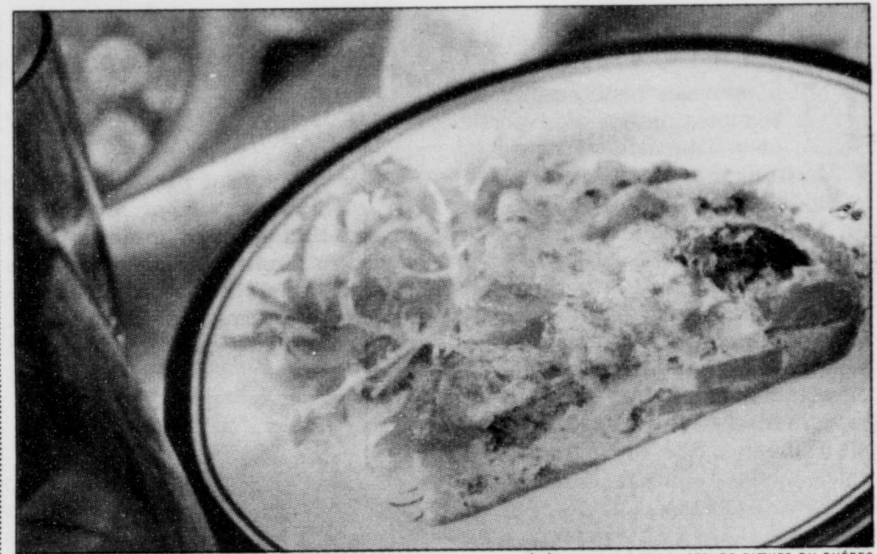
## PRÉPARATION

— Détailler le pain en gros morceaux pour obtenir environ 4 tasses (1 litre).  
— Dans un grand bol, mélanger l'huile avec le vinaigre, l'ail, le sel et la sauce au piment Tabasco. Couper les tomates et le concombre en gros morceaux. Épépiner les poivrons et les couper en gros morceaux. Ajouter à la vinaigrette les légumes coupés, le pain et le reste des ingrédients.  
— Bien mélanger et laisser reposer 30 minutes avant de servir.

Source: Tabasco



PHOTO TABASCO



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DU QUÉBEC

# Quiche jardinière... sans croûte

Donne 4 portions  
Préparation: 15 minutes

## INGRÉDIENTS

- 1/4 t. (50 ml) de chapelure sèche
- 4 c. à thé (20 ml) de beurre, divisé
- 6 œufs
- 1/ t. (125 ml) de lait
- 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché
- sel et poivre au goût
- 2 t. (500 ml) de légumes cuits
- 1 oignon vert haché
- 1 t. (125 ml) de fromage cheddar ou suisse râpé
- paprika au goût
- 3 t. (750 ml) de légumes à la californienne mélangés surgelés donnent 2 t. (500 ml) de légumes cuits.

## PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 375°F (190°C). Mélanger la chapelure avec 1 c. à tb (15 ml) de beurre fondu. Presser légèrement le mélange avec les doigts

au fond et sur les côtés d'une assiette à tarte de 9 po. (23 cm) graissée, en distribuant le mélange également. cuire au four 5 minutes.

— Battre ensemble les œufs, le lait, le basilic, le sel et le poivre juste assez pour mélanger. Ajouter les légumes cuits et l'oignon vert. Faire fondre 1 c. à thé (5 ml) de beurre dans une grande poêle antiadhésive, à feu mi-vif. Ajouter le mélange aux œufs et cuire, en remuant constamment avec une spatule large.

— Quand les œufs sont presque cuits, mais encore très humides (de la consistance d'un gruau), retirer du feu et incorporer les deux tiers du fromage. Verser immédiatement dans l'assiette à tarte. Parsemer du reste du fromage et saupoudrer de paprika. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Source: Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec

# Confiture aux fraises et à la lavande... sans cuisson

Donne 4 bocaux de 250 ml  
Préparation: 35 minutes

## INGRÉDIENTS

- 1/3 t. (75 ml) d'eau bouillante
- 2 c. à t. (30 ml) de fleurs de lavande
- 1 3/4 t. (425 ml) de fraises écrasées
- 4 t. (1000 ml) de sucre
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron
- 1 sachet de pectine de fruits liquide

## PRÉPARATION

— Verser l'eau bouillante

sur les fleurs de lavande dans un petit bol. Laisser infuser 20 minutes et passer au tamis et jeter les fleurs.

— Mesurer les fruits préparés dans un grand bol. Ajouter le sucre et bien mélanger. Laisser reposer 10 minutes.

— Incorporer l'eau de lavande, le jus de citron et la pectine Certo de fruits liquide. Remuer pendant 3 minutes. Il restera quelques cristaux de sucre.

— Verser dans des bocaux ou récipients en plastique propres, en laissant 1/4 po. (5 cm) d'espace sur le dessus pour l'expansion durant la congélation.

— Fermer et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la confiture soit prise. (Peut prendre jusqu'à 24 h).

— Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines. Pour conserver plus longtemps, congeler jusqu'à 1 an.

Source: Certo



PHOTO CERTO

LES BONS NUMÉROS

tous les  
samedis  
dans les  
annonces  
classées



Prix bistro à La Faim de loup



Cuisine  
d'inspiration  
internationale

3 en 1

- 1 Thématique asiatique (le Vietnam) (un voyage en Asie à gagner)
- 2 2 pour 1 du lundi au mercredi soir (2 tables d'hôte complètes pour 18<sup>95\$</sup>)
- 3 Menu Découverte à 42<sup>95\$</sup> (2 tables d'hôte incluant 1 bout. de vin A.O.C.)

2830, ch. Ste-Foy - 653-8310

433861

## AU GOÛT DU JOUR

## Arsène

Un nouveau restaurant a récemment ouvert ses portes dans l'ancienne Procure de M. Matte, au 911, boul. Charest Ouest, voisin immédiat du cabaret Lady Mary Ann. C'est d'ailleurs l'ancienne propriétaire de ce cabaret, M<sup>me</sup> Johanne Dolbec, qui est la nouvelle propriétaire de ce resto-pub avec M. Christian Genest. Un resto-pub immense, offrant 160 places et qui est ouvert tôt le matin pour les petits déjeuners fruités à la mode. Le chef, Denis Thibault, a déjà gagné trois fois le concours des Toqués de Natrel. P.Ch.

Un 22<sup>e</sup> Ashton

Un 22<sup>e</sup> restaurant Ashton ouvrira ses portes sur la rue Marais, à Vanier, à la mi-novembre. Le propriétaire, Ashton Leblond, y investira 1,5 million\$ pour en faire le plus grand maillon de la chaîne. Ce restaurant sera ouvert 24 heures par jour. Les travaux de construction seront entrepris au mois d'août sur un terrain voisin du magasin Play-It-Again Sports. M. Leblond a ouvert sa première cantine « immobile », une roulotte à patates sans ses roues, en mars 1969. Ses 500 employés servent aujourd'hui plus de quatre millions d'assiettes de poutines ou de sandwichs au rosbif. P.Ch.

## Nouveau propriétaire chez Pizza Royale de Charlesbourg

Le restaurant Pizza Royale de Charlesbourg, le plus ancien de la chaîne depuis la fermeture de l'original sur la rue Royale, à Beauport, a un nouveau propriétaire. Il s'agit de Patrick Paulin, un avocat originaire de la ville de Lyon, en France, mais qui demeure au Québec depuis huit ans. Il œuvre au sein de la chaîne Pizza Royale depuis 1994 après avoir débuté dans la restauration au sein d'une entreprise américaine concurrente, Pizza Hut, à Trois-Rivières. Pizza Royale est une entreprise qui est née dans la région de Québec il y a 20 ans cette année. D'abord propriété de Jean-René Gagnon, elle appartient maintenant à la famille de Réjean Samson. C'est d'ailleurs la fille de M. Gagnon, Michelle, qui avait inauguré le restaurant Pizza Royale de Charlesbourg, à l'époque le deuxième maillon d'une chaîne qui en compte aujourd'hui une dizaine dont huit dans la région immédiate de Québec. Pour célébrer ce 20<sup>e</sup> anniversaire, Pizza Royale apporte quelques nouveautés à son menu, dont des pizzas européennes à pâte mince et une nouvelle gamme de pâtes alimentaires, dont des manicotti, des rigatoni et des canelloni, sans compter les spaghetti et des fettucini aux sauces diverses. Nouvelle décoration dans le restaurant de Charlesbourg, nouvelle ambiance aussi, plus conviviale, dit



M. Paulin, et nouvelles assiettes très colorées partout. Le nouveau propriétaire, Patrick Paulin, est photographié avec la coordonnatrice du marketing, Hélène Poitras. P.Ch.

## Délégation du Beaujolais



Une forte délégation des Compagnons du Beaujolais a séjourné dans la région de Québec, en fin de semaine dernière. Certains de ces viticulteurs nous visitaient pour la troisième fois. Vendredi soir, toute la délégation était reçue à la Ferme Djerba où des membres montréalais et québécois de la confrérie Les Compagnons du Beaujolais s'étaient aussi donné rendez-vous. On reconnaît sur cette photographie, à gauche, Gérard Canard, le président « mondial » des Compagnons du Beaujolais, accompagné de Jean-Gilles Jutras, compagnon de Québec, qui avait organisé la rencontre. La délégation française a quitté la région au début de la semaine, pour visiter Toronto et la région vinicole de la péninsule du Niagara avant de filer vers Vancouver et Victoria. P.Ch.

## Symposium d'art de Québec.

Cette fin de semaine se tient, sur Grande Allée, le Symposium d'art de Québec, sous la présidence d'honneur de M<sup>me</sup> Pauline T. Paquin. Plusieurs hôteliers et restaurateurs participent à ce festival. Ces partenaires sont Ashton, Au Petit Coin Breton, Aux Vieux Canons, Le Château Grande Allée, Le Cosmos, Le Louis-Hébert, Le Manoir Lafayette, le Patrimoine, La Piazza, Le Rivoli, l'hôtel Loews Le Concorde et le McDonald's. Les autres partenaires sont la Galerie d'Art l'Héritage Contemporain, le Groupe Investor, CIA, Pepsi et Molson Dry. P.Ch.

pizzagamie

LE DANOIS

RESTO-TERRASSE  
PIZZA MAGAZINE  
955 JEAN-GAUVIN STE-FDY  
877-4747

JARDIN DE CHINE  
SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

FORFAIT  
SAVEUR DE CHINE

49<sup>95</sup>\$\* 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

20<sup>95</sup>\$\*

(ou 12<sup>95</sup> 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

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 <sup>95</sup> \$
Porc en croûte, sauce provençale .....	21 <sup>95</sup> \$
Escalope de saumon, sauce Doria .....	22 <sup>95</sup> \$
Médaille de veau mascot .....	23 <sup>95</sup> \$
Mignon de bœuf au Roquefort .....	25 <sup>95</sup> \$
Magret de canard rôti, forestière .....	27 <sup>95</sup> \$
Agneau grillé sur lit de couscous .....	27 <sup>95</sup> \$
Assiette de Neptune .....	29 <sup>95</sup> \$

Notre table du maître pâtissier

Café, thé ou infusion

DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30  
ADULTES 10<sup>95</sup>\$ ENFANTS 5<sup>95</sup>\$ (5-12 ans)



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

Menu d'affaires le midi à partir de 7<sup>75</sup>

En soirée Table d'hôte à partir de 14<sup>50</sup>

La Mere Jo

VOUS PRÉSENTE

SON DÉLICE DE LA MER...  
à l'assiette

Crabe des neiges, moules,  
crevettes de Sept-Îles incluant  
potage, dessert et café

19<sup>95</sup>

Le homard est arrivé  
à partir de 13<sup>95</sup>

1431, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette 871-5021

## AU GOÛT DU JOUR



## Les étudiants en restauration du Collège Mérici récompensés

Le Comité des bourses de l'Association des fournisseurs d'hôtels et restaurants (AFHR) a remis quatre bourses d'études, au montant de 500 \$ chacune, à des élèves en Techniques de gestion hôtelière et en Techniques de gestion des services alimentaires et de restauration du Collège Mérici, soit Amélie Bilodeau, Jasmine Gélinas, Julie Germain et David Bordeleau. De plus, Jasmine Gélinas a été nommée récipiendaire de l'année parmi tous les gagnants sélectionnés et se voit remettre un prix additionnel de 500\$. En conséquences, le Collège Mérici a reçu le trophée de l'AFHR pour l'excellence de son programme éducatif. Ces honneurs ont été rendus à l'occasion de l'exposition Rendez-vous Hôtel Restaurant 99. Sur cette photo, dans l'ordre habituel, à l'arrière : Amélie Bilodeau; William Spears, membre du Comité des bourses et Julie Germain. À l'avant: Jacques Bibeau du Comité des bourses, Diane Roux, coordonnatrice des stages en gestion hôtelière; Jasmine Gélinas et David Bordeleau. P.Ch.

## Chez Frenchie déménage

Le restaurant « Frenchie's Café » d'Hollywood, à l'angle de la rue Johnson et du Broadwalk, en Floride, a fermé ses portes le 1<sup>er</sup> mai, victime du pic des démolisseurs de la ville. Tout le monde, absolument tout le monde qui a déjà marché sur le Broadwalk, connaît le Frenchie. Le conseil municipal aurait des projets ambitieux pour transformer cette partie de la ville qui fait face à la mer. Des immeubles, des hôtels et des condos plus imposants succéderont aux bicoques, aux solderies, aux guinguettes, aux troquets, aux braderies, aux cafés qui bordaient depuis toujours cette plage, la plus québécoise de la Floride. Aux dernières nouvelles, « Frenchie's Café » pourrait bien rouvrir ses portes, dès septembre, à quelques centaines de mètres de là, sur Ocean Walk. P.Ch.

## Nouvelle approche

Il existe un restaurant, à Londres, dans lequel les clients sont invités à ne payer que ce qu'ils veulent bien payer. Un restaurant dont le menu n'affiche aucun prix. Son nom: « Just Around The Corner ». Son propriétaire, Michael Vasos. Dans un reportage paru récemment, M. Vasos précise même que ce restaurant sans prix lui fait réaliser plus de profits que n'importe lequel des quatre autres restaurants plus conventionnels qu'il possède. Il y a déjà 12 ans que M. Vasos a adopté cette politique. « Certains clients ne couvrent pas le prix du repas mais par contre, la plupart donnent beaucoup plus. Quand le client est satisfait, il paie bien. Quand il est insatisfait, il ne paie pas assez. P.Ch.

## Beaugarte

Le meilleur  
festival du homard  
en ville



Soirée « LADY'S NIGHT »  
dimanche soir  
les 5 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

Samedi de 17h à 18h30  
(1<sup>er</sup> service)

Dimanche et lundi  
de 17h à 22h

Soupe du jour,  
dessert, café à partir de

6.95\$

659-2442

RESTAURANT  
*La ferme Djerba*  
Méchoui  
sur feu  
de bois

Tous les dimanches super brunch à la campagne.  
ambiance chaleureuse, animation. Venez festoyer et vous régaler!

833-4906 Salon privé pour groupe  
sur réservation de 35 à 80 pers.

**LES BONS NUMÉROS**  
la nouvelle rubrique de services à voir  
tous les **samedis**  
dans les annonces classées

**Festival du**

# CRABE

Le propriétaire, monsieur  
Consineau, a lancé ses propres casiers à la  
mer pour vous rapporter les meilleurs  
crabes, les plus frais, les plus savoureux!

**HOMARD**  
FRUITS DE MER  
**CAPITAINE**  
Crabe

En soirée à compter de 16h  
**table d'hôte  
du Capitaine**  
à partir de 16.95\$

Du lundi au vendredi de 11h à 14h  
**spéciaux  
du Capitaine**  
à partir de 6.95\$

681-4141  
324, boul. Hamel, Vanier  
(coin Pierre-Bertrand)  
(dépot exigé pour groupe seulement)

La Saint-Sylvestre  
de l'an 2000  
Réservez tôt

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

Une fête de la mer comme vous n'en verrez pas souvent, ne la ratez pas!

## LES CONSEILS DE JOSIANE



### Les enzymes travaillent pour nous

Toutes les cellules de notre corps possèdent de nombreuses enzymes, chacune rendant possible entre autres, la digestion et l'assimilation des éléments nutritifs, l'élimination des déchets et la production d'énergie. Les aliments frais peuvent aussi nous en fournir. Notez qu'une chaleur trop forte dénature les enzymes, et les rend inefficaces. Pour améliorer la teneur en enzymes de notre alimentation, on peut par exemple consommer davantage d'aliments crus, et augmenter notre ration de fruits et de légumes. Les germes et les jeunes pousses de plantes, obtenus à partir de graines, sont également riches en enzymes, à condition de les consommer crus, renfermeraient davantage d'enzymes, à cause de la richesse des sols qui est préservée. La mastication incomplète

requiert un travail plus grand de nos propres enzymes, il faudrait donc mâcher davantage nos aliments. Finalement, les personnes en panes d'enzymes (gens fatigués, souffrant d'allergies ou d'autres problèmes de santé), peuvent faire appel à un supplément, par exemple un complexe d'enzymes végétales.



Josiane Cyr  
nutritionniste

Collaboration spéciale

### Le roi des poissons

Le saumon est parmi les poissons les plus populaires. Sa chair délicate et savoureuse en font un mets de choix, que tous les amateurs apprécient. Poisson à chair grasse, il offre aux consommateurs avisés une excellente source de gras Oméga-3, dont les effets protecteurs pour la santé sont reconnus par tous. Notez que le saumon ne contient pas plus de gras qu'une viande maigre. On peut donc s'en régaler souvent! Sachez également que la teneur en gras du saumon varie d'une espèce à l'autre. À l'achat, la chair du saumon (sur la photo, en quiche) doit être ferme, rosée et brillante. On a le choix entre les darnes (optez pour une darne épaisse d'un poisson pas trop gros, et dont l'arête est bien blanche), les filets, ou le poisson entier. On peut cuire le saumon de toutes les manières, et le consommer chaud ou froid. Le saumon fumé est également un mets recherché. Le saumon en conserve présente l'avantage d'avoir des arêtes friables, faciles à écraser à la fourchette. Le saumon en conserve avec les os constitue une excellente source de calcium.



### Avant de s'envoler...

J'ai écrit récemment un article sur l'alimentation des voyageurs qui vont dans les pays chauds. Un élément n'a pas été discuté: comment s'alimenter lors des déplacements, de manière à réduire l'effet du décalage horaire, et la fatigue des longues envolées. Une méthode qui est employée par bon nombre de voyageurs, celle du D<sup>r</sup> Ehret, aiderait à réduire le *jet-lag*. Elle permettrait d'alléger la digestion et d'arriver moins fatigué à destination. Elle se décrit de la façon suivante. Les quatre jours avant le départ, on alterne des jours de repas consistants avec des jours de demi-jeûnes. Les jours de repas consistants, on s'assure d'avoir des protéines (œufs, viande, poisson, volaille) au déjeuner et au dîner, alors que le souper est un repas riche en glucides complexes (pâtes, riz, pain). Les jours qu'on qualifie de « demi-jeûne », sont principalement basés sur une abondance de légumes, de fruits, avec une petite quantité de produits céréaliers, mais pas de matières grasses. Le jour du départ doit être de ce dernier type, soit le demi-jeûne. Au cours du vol, on recommande de préférer les mets végétariens pauvres en gras, de boire beaucoup d'eau, des jus de fruits ou de légumes, d'éviter l'alcool et de ne consommer du café qu'au petit déjeuner. L'air des avions est très sec, et que les liquides diurétiques accélèrent la déshydratation. Source: *L'alimentation du voyageur*, par Louise Lambert-Lagacé.

### Les biotechnologies ?

Le 3<sup>e</sup> millénaire devra faire face à une augmentation de la population, et par conséquent, à des besoins accrus en provisions alimentaires. Donc les biotechnologies et les manipulations génétiques feront partie de la solution pour accroître la production alimentaire, par une meilleure résistance aux insectes ou aux climats, par exemple. Comment savoir si l'atteinte du code génétique des organismes vivants n'aura pas de conséquences fâcheuses sur notre santé ? Nos enzymes digestives sauront-elles reconnaître des protéines dont la structure est différente du produit d'origine ? Une enzyme a une forme bien spécifique, destinée à reconnaître la substance qui y correspond. Si la science est suffisamment avancée pour rendre possible les manipulations génétiques, elle devrait être capable aussi d'en mesurer les conséquences...

**RESTAURANTS  
CASA GRECQUE**  
(DEPUIS 1980)  
APPORTEZ VOTRE VIN  
GRILLADES ET FRUITS DE MER

**FESTIVAL DU  
HOMARD**

Incluant: soupe du jour  
ou la salade César ou la salade maison  
selon votre préférence

**2 homards entiers grillés ..... 16<sup>95</sup>\$**

(Accompagnés de riz, de pommes de terre maison,  
citron et sauce à l'ail)

Maintenant 3 restaurants pour mieux vous servir!

SAINTÉ-FOY 3291, chemin Sainte-Foy 656-6151  
VANIER 951, boul. Pierre-Bertrand 527-1210  
BEAUPORT 400, boul. Sainte-Anne 661-2002

**Mont  
Toubillon**

**SUPER  
BRUNCH**  
à la montagne

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

**A PROMOS 50%**  
Anniversaire  
Informez-vous!

• Musique • Ambiance • Salles privées  
Prix spéciaux pour groupes

**Réservez 849-4418**

**La Ripaille**

**TABLE D'HÔTE**  
Charlotte de saumon fumé et  
pétoncles au coulis de poivron doux  
Feuilleté d'escargots solognate  
Terrine de caribou et ses confitures  
Soupe ou consommé de bœuf  
Médailles de veau Argenteuil  
Ris de veau jardinière  
Saumon frais à l'aneth  
Entrecôte aux trois poivres  
Filet mignon à l'émincé de morilles  
Magret de canard au vinaigre de framboises  
Carré d'agneau aux fines herbes  
Cassolette de crevettes et pétoncles homardières  
Suprême de faisan aux pleurottes  
Dessert au choix • Café ou thé

**PROMOTION SPÉCIALE**  
**45<sup>95</sup>\$ POUR 2 PERSONNES**

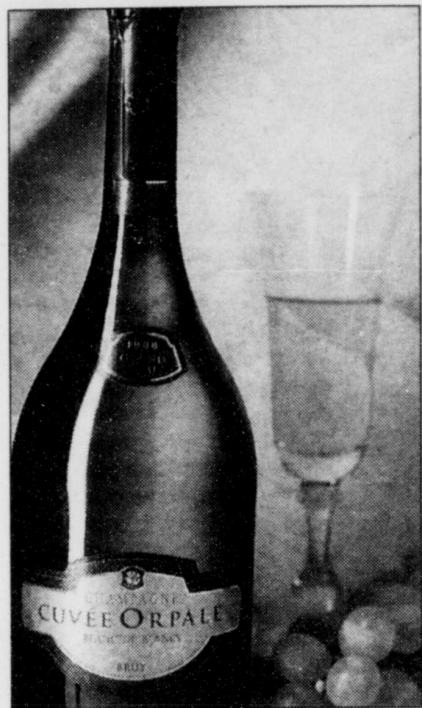
\* Sur présentation de ce coupon avant le repas.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.  
Valable jusqu'au 4 juin 1999.

**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**

## LA BONNE TABLE

LES CONSEILS  
DE JOSIANE

## La médecine par le vin

Il y aurait dans les vins des substances aux effets thérapeutiques, présentes à des doses infimes. Bien qu'il ne semble pas y avoir d'études scientifiques à l'appui de ces affirmations, on peut s'en inspirer pour choisir son vin. Par exemple, le Cahors, le Champagne brut et le Jurançon auraient des propriétés apéritives, alors que les crus de Crépy et Costières du Gard exerceraient des bienfaits chez les personnes atteintes de rhumatisme chronique. Dans les cas d'anémie, on recommande le Pomerol, alors que pour l'artériosclérose, le Médoc et le St-Émilion conviennent le mieux. De nombreuses autres conditions de santé sont associées à plusieurs crus. *Source : La médecine par le vin, par le Dr André Mauray.*

## La viande chevaline, un délice

La viande de cheval, d'un rouge plus foncé que celle du bœuf ou de l'agneau, est une viande très maigre, avec un contenu en matières grasses oscillant autour de 4%. Sa teneur élevée en fer (environ 4 milligrammes de fer pour 100 grammes de viande) la rend particulièrement intéressante pour les personnes à risque de carence, notamment les femmes enceintes, les sportifs et les enfants. Cette viande constitue également une excellente source de protéines, de zinc, de vitamine B12 et de niacine. Et quel délice ! La viande chevaline est des plus tendres et a une saveur très douce. Notez que la tendreté de cette viande augmente avec l'âge de l'animal, contrairement à la plupart des autres viandes. On peut l'apprêter en tournedos, brochettes, fondues, ragoûts, rôtis, hamburgers. Avant de cuire une pièce de viande, il est important de la saisir de tous les côtés dans une poêle très chaude, afin de prévenir le dessèchement, fréquent lors de la cuisson d'une viande maigre. Compte tenu de sa faible teneur en gras, cette viande cuit très rapidement. Le temps de cuisson est de 10 à 15 minutes par livre de cheval, alors qu'il est de 20 à 25 minutes pour la viande de poulain. L'ail, les épices et les fines herbes rehausseront magnifiquement la saveur de ces viandes. À essayer sur barbecue...

## Une longue histoire de coeur

Lorsque Noé envoya une colombe en émissaire pour vérifier si le déluge avait cessé, elle revint avec une branche d'olivier. Dans la Grèce antique, on versait de l'huile d'olive sur la tête des invités d'honneur, en signe de respect. De nos jours, l'huile d'olive connaît une popularité sans borne, particulièrement depuis qu'on la dit bonne pour le coeur. L'huile d'olive est riche en gras monoinsaturés, qui aident à réduire le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), tout en préservant les HDL (bon cholestérol). Elle renfermerait aussi d'autres substances, comme le squalène, capable de capter les radicaux libres. C'est une huile qui se conserve bien, et qui peut aussi bien servir à faire revenir les aliments qu'à les assaisonner. Son goût offre également un attrait important. Comme pour les grands vins, certains se spécialisent dans la dégustation de l'huile d'olive. Les experts peuvent détecter le manque de maturité des olives, et même les meurtrissures présentes sur le fruit. Pour un produit de qualité, on doit rechercher l'appellation « extra-vierge », qui signifie que l'huile a été pressée à froid et n'a pas subi de raffinage.

## Les crosses de fougère, sont de retour !

Ce délicieux légume, qu'on appelle aussi « tête de violon » ne pousse qu'au printemps. Il doit être cueilli peu de temps après son apparition, période à laquelle il est comestible. Son goût rappelle un peu celui des asperges, mais aussi celui des épinards. À l'achat, les pousses doivent être bien fermes et bien enroulées. De petites écailles brunes recouvrent parfois les pousses, mais elles s'enlèvent facilement en frottant doucement avec les mains. On lave ensuite les crosses de fougères avec précaution, puis on coupe les tiges. Pour les cuire, il est suggéré de les plonger dans l'eau bouillante légèrement salée, pendant 5 minutes environ. On peut aussi les cuire à la vapeur ou les faire revenir dans un corps gras. Un filet de jus de citron et une pincée de sel suffisent à rehausser ce légume exceptionnel qui, soit dit en passant, est excellent dans un potage ou avec du poisson, de la viande ou du gibier. Côté nutritionnel, les crosses de fougère sont une bonne source de potassium, et renferment également du fer, des vitamines A et C, et de la niacine. Pour une touche d'exotisme des sous-bois dans votre menu...



ARCHIVES LE SOLEIL



L'OLIVE noire FINES GRILLADES RESTO-BAR  
L'OLIVE noire FINES GRILLADES RESTO-BAR  
L'OLIVE noire FINES GRILLADES RESTO-BAR

TOUS LES DIMANCHES ET LUNDIS SOIR  
**BOEUF ou SAUMON**  
À vous de choisir de quelle façon!!!

Salon privé pour groupe

**CRU**  
En tartare ou Carpaccio

**GRILLÉ**

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

seulement **9,95\$**

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

Terrasse  
ensoleillée

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

RESTAURANT

**LA TYROLIENNE EST VOISINE DE PLACE LAURIER DEPUIS 26 ANS**

Découvrir ce restaurant, c'est l'adopter.

La Tyrolienne a 26 ans et est dans la fleur de l'âge. Jeune, séduisante, elle est chaleureuse comme jamais.

Difficile à découvrir mais facile à aimer!

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

1432817

Durant le mois de mai  
Le restaurant  
**NAGOYA**  
célèbre son anniversaire  
avec son menu

Spécial  
Anniversaire

Vous serez notre invité  
pour savourer notre  
Apéro japonais gratuitement

Grillades  
spectaculaires  
à la japonaise

Restaurant  
**Nagoya**

Bar Sushi  
Menu gens d'affaires

560, Grande Allée Est, Québec G1R 2K1  
(en face de l'Hotel Loews Le Concorde)

**522-7471**

1433317

UNE EXPÉRIENCE « QUALITÉ ET PLAISIRS » QUI SE DÉMARQUE DEPUIS 20 ANS!

## LE COCHON DINGUE

# Une philosophie d'entreprise qui a fait ses preuves depuis 20 ans

Les restaurants Cochon Dingue ont 20 ans. Réputés pour ses petits-déjeuners, son steak-frites, son trio de moules, ses desserts cochons et ses nouvelles spécialités, les cafés-bistros Cochon Dingue font partie du paysage culinaire de Québec et ont quelque chose d'unique, hors du commun. Non seulement ils sont propres à la région de Québec, mais ils sont le reflet même de la vie de quartier. Et cette façon particulière de se rapprocher de son milieu est dû aux grands principes directeurs que véhiculent les Cochon Dingue depuis 20 ans. Le succès des cafés-bistros n'aurait pas sa raison d'être s'il n'y avait pas une bonne philosophie d'entreprise, bien structurée et bien implantée auprès du personnel, des fournisseurs et des gestionnaires.

### Une uniformité... différente

Chaque restaurant Cochon Dingue présente son cachet particulier, avec son authenticité propre. Le menu est similaire dans les trois cochons, mais il y a une petite touche de créativité qui est propre à chaque chef. Vous vous sentez bien accueilli, le service est impeccable, à votre goût et à votre rythme, vous recevez une multitude d'attentions, les lieux sont propres, vous avez droit à des produits nouveaux et des approches originales de présentation! Cette façon de faire, découle des grands principes directeurs qu'ont mis en oeuvre les propriétaires des Cochon Dingue ou si vous aimez mieux, une philosophie d'entreprise qui indique comment l'entreprise veut faire de la restauration. Elle est directement responsable du bon rapport « Qualité-Plaisirs » que la clientèle reçoit depuis la naissance du premier Cochon Dingue, le 14 juillet 1979.

### 20 ans de séduction Cochon Dingue

Le premier principe, à vrai dire, découle d'une **obsession : séduire le client**. C'est l'atout majeur en restauration. Pour ce faire, il faut absolument

que le personnel soit totalement empreint de cette obsession de séduction, d'où le deuxième principe directeur (**Le personnel, notre force de séduction**). Ainsi, pour permettre aux clients d'obtenir toute la séduction nécessaire, il faut que le personnel soit bien outillé pour atteindre l'excellence dans son travail et répondre rapidement aux demandes. Le choix du personnel est primordial et la formation qui permet d'inculquer les valeurs de l'entreprise est minutieusement adaptée afin d'accueillir et d'intégrer à long terme le personnel dans l'entreprise. Pour chaque personne engagée, une bonne dizaine d'individus ont été rencontrés.

Le Resto  
QUALITÉ  
Plaisir

Il faut également offrir un produit différent remarquable et séduisant afin d'assurer un leadership dans ce créneau (troisième principe) très populaire de

la restauration. C'est pourquoi les trois Cochon Dingue sont continuellement à l'affût des tendances du marché, à l'écoute du client et surveille ce qui se fait ailleurs dans le marché. Cette recherche de la différence implique la présentation de nouveaux produits selon des approches originales.

Pour que le tout soit uniforme tout en étant différent sur le marché, cela implique nécessairement **une politique de gestion financière saine qui assure un bon rapport qualité/prix à l'égard**



des produits et des services (quatrième principe). Finalement, en reconnaissant les fournisseurs comme de véritables collaborateurs (cinquième principe), les Cochon Dingue s'assurent d'être entourés de gens compétents et d'offrir un produit et un service de qualité avec beaucoup de constance.

Que ce soit avec les fournisseurs, les artisans ou le personnel, les propriétaires ont toujours développé une relation de gagnant-gagnant. Ils en sont très fiers d'ailleurs. Des relations exclusives qui demandent des sacrifices, mais qui sont le gage d'une continuité, d'une uniformité, d'une authenticité et surtout, de la réussite.

Pour résumer les 20 ans de succès des Cochon Dingue, disons tout simplement : « **MERCI À TOUS !** », notre clientèle, nos fournisseurs et tout notre personnel.



GAGNANT TABLE D'OR  
Catégorie Café-Bistro • Gala de la restauration 1999

46, boul. Champlain, Québec 692-2013

46, boul. René-Lévesque, Québec 523-2013

1326, avenue Maguire, Sillery 684-2013

### Une collaboration

Tram Production Imprimée • Raymond Chantal et associés enr., assurances générales • STR Électronique, écran tactile et contrôle de boissons AlSCO, buanderie industrielle • Viandes Drolet et Belle Marée, poissons, fruits de mer et viandes • Ronam Constructions inc., entrepreneur général

fins cafés



Les Aliments Le chien d'Or inc.

20 ans déjà!

Félicitations  
à toute l'équipe des  
Restaurants Cochon Dingue!



BRASSEURS RJ

C'est bon par où ça brasse.

J'aime ta  
nouvelle gueule!

