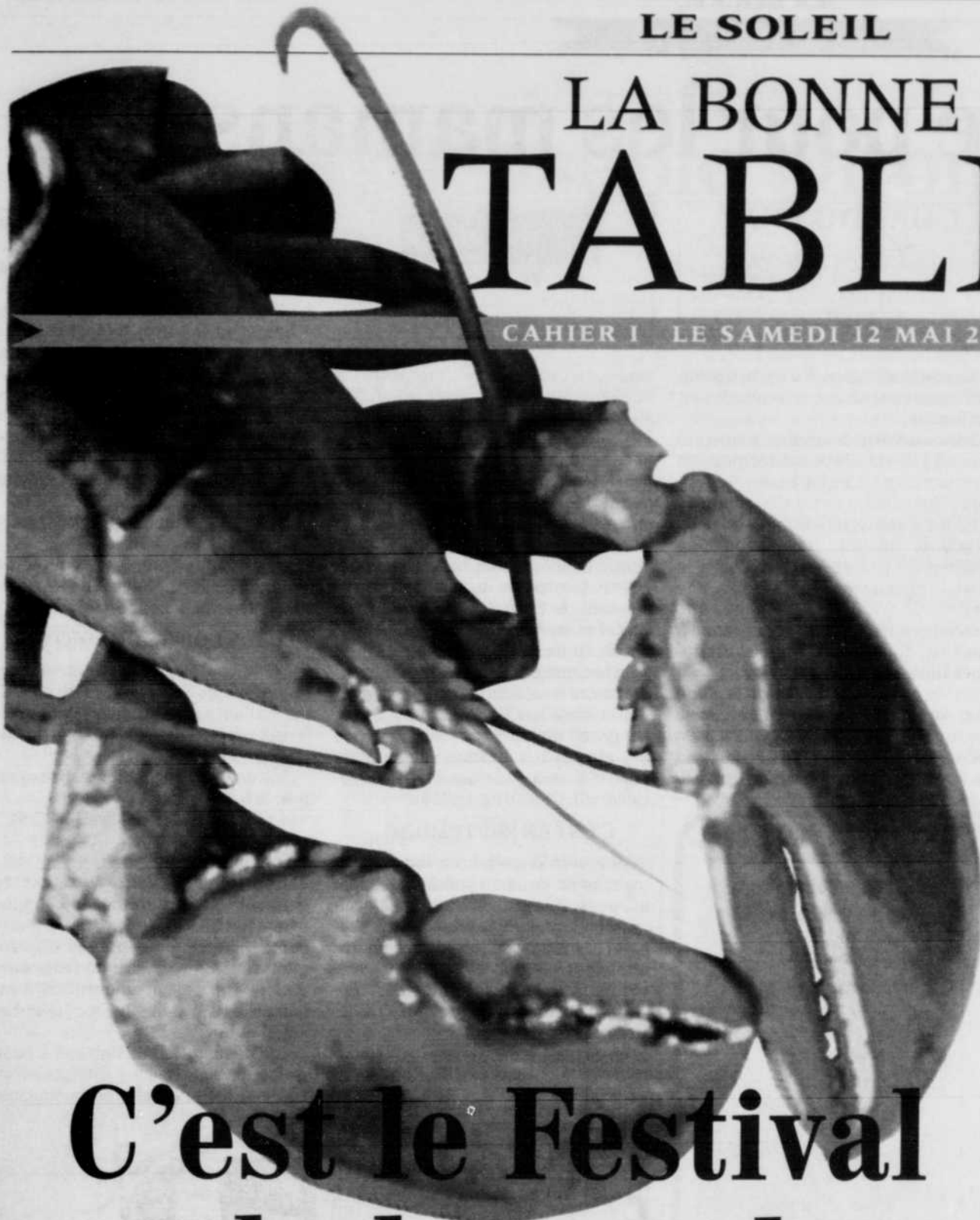


LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

Une
boucherie à découvrir!
LABRIE
523-2022
1191, avenue Cartier,
Québec
Halles du
Petit Quartier

CAHIER 1 LE SAMEDI 12 MAI 2001



C'est le Festival du homard

Page I 4

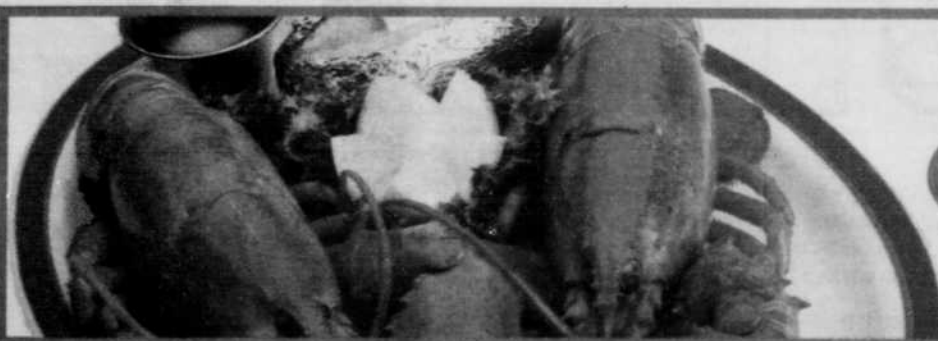


COLLABORATION SPÉCIALE, RICHARD BERTHIAUME

*Le chef lyonnais Gilles Troump dans les
cuisines du Manoir Richelieu.*

La gastronomie lyonnaise au Manoir Richelieu

Page I 9



18⁹⁵
avec toutes les
garnitures
LE BIFTHEQUE

Voyez double! Voyez rouge!
La plus grande maison du bifteck en ville est fière de vous présenter
son trésor des mers: 2 homards parfaitement cuits à la vapeur.

Réservez tôt pour
la fête des mères
Brunch **16⁹⁵**
Enfant moins
de 12 ans **5⁹⁵**

**LE
BIFTHEQUE**

La plus grande maison du bifteck en ville.
5050, boul. Hamel, Québec
871-1717

1517403

Rien que pour les mamans



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Ce samedi sera un jour d'achat de cadeaux! Demain, c'est la fête des mamans, celles que l'on peut encore gâter mais aussi celles dont le souvenir ne cesse d'habiter notre quotidien.

Si vous faites partie des heureux et heureuses qui, demain, pourront l'étreindre, je vous suggère quelques belles surprises susceptibles de la ravir.

Le vin constitue pour elles, plus souvent qu'on ne l'imagine, un présent de choix, car il est un complément indispensable au repas qui, ce jour-là, nous rapprochera d'elle.

UN DÉJEUNER SUR L'HERBE

Si, lorsque vous me lisez, le même soleil resplendissant baigne votre journée comme il baigne celle où je vous écris, emmenez-la en pique-nique, un de ces déjeuners sur l'herbe immortalisé par Renoir.

Une nappe fleurie, quelques-unes de vos plus belles assiettes, des couverts et des verres adéquats. Vous repérez une de ces tables en bois comme on en



trouve sur les Plaines. S'il n'y en a point, prévoyez coussins et couvertures en suffisance.

Quant à votre bouteille, pourquoi pas un joli vin blanc californien, en l'occurrence un Fumé blanc de Benziger Sonoma County 1998, composé à 97% de sauvignon blanc et 3% de semillon. Au nez, une envolée de fruits mûrs conjuguant la pomme, le kiwi, le citron avec, au passage, une percée de vanille; en bouche, une cascade de fraîcheur fruitée, ronde à souhait, finement acidulée, distinguée dans son équilibre.

Un vin qui tiendra avec brio la route tout au long de ce pique-nique, avec quelques belles tranches froides d'escalopes de veau, bouchées de homard en mayonnaise jusqu'à l'heure du fro-



mage avec, entre autres, un chèvre en bûche ou en tomme (SAQ spécialité 859 306, 750 ml, 22,75\$).

Si votre panier d'osier contient quelques beaux pâtés au saumon, vous apprécierez avec délectation un chardonnay de Chardonnay 1998, Bourgogne A.C.

Un 100% chardonnay originaire du village du même nom dans lequel on a relevé des traces de civilisation remontant à 3200 ans avant Jésus-Christ et dont le mot à l'origine signifierait « terre des chardons ».

Un bourguignon issu de la collaboration entre les viticulteurs de Chardonnay et la maison Bouchard père & fils. Un grand plaisir pour ceux et celles qui aiment ces arômes alternés de miel, d'acacia et de beurre (SAQ spécialité 861 138, 750 ml, 18,35\$).

C'EST EN SEPTEMBRE...

Pourquoi n'emmèneriez-vous pas votre maman dans un poétique périple au pays des grands châteaux occitans, le Bordelais. Si tels sont vos souhaits et vos possibilités, il vous faudra attendre trois mois et demi! Car, comme dans la chanson de Gilbert Bécaud, c'est en septembre que s'initiera ce voyage de rêve.

Si vous faites partie de ces bienheureux qui n'ont pas à affronter la ren-

trée des classes, ou des bureaux, l'Amicale des jase-vin organise, du 30 août au 7 septembre 2001, un séjour qui vous mènera à la découverte des Graves, Médoc, St-Émilion, Pomerol, Sauternes, sans compter les huitres d'Arcachon et autres trésors culinaires. Un périple de neuf jours et sept nuits où seront débouchées à votre intention des Smith Haut-Lafitte, Margaux, Mouton-Rothschild, Château Ausone, Franc Mayne, La Conseillante, Chasse-Spleen, Cos d'Estournel, Gruau Larose, Lafaurie Peyraguey, et autres Yquem.

Une fête des mamans différée, mais inoubliable!

Si cela vous intéresse, contactez Jean Cornellier, président de l'Amicale des jase-vin, tél.: 622-0787.

DEUX DOIGTS DE PORTO...

N'oublions pas le porto et tout ce qu'il véhicule de chaleur et de nostalgie. Si l'auteur de vos jours l'aime, offrez-lui deux doigts (ou quatre) de Cabral 20 años.

Cela devrait l'enchanter et, pourquoi pas, la faire chanter.

(SAQ 587 246, 20% alc/vol, 48,25\$)

OLÉ!

Maintenant, si votre mère est du genre olé olé, plus branchée « Mexico et mariachis » que « porto et fruits confits », emmenez-la dans une dégustation Baja Rosa que trois succursales proposent aujourd'hui, à savoir celles de Vanier, Québec (Jean-Lesage) et Lévis.

Une dégustation de boisson à base de tequila et de crème à saveur de fraises. Une belle occasion de commencer la fête.

Olé!

DIMANCHE 13 mai journée de la fête des Mères

BRUNCH À L'ASSIETTE

Oeufs brouillés
Jambon
Saucisse
Bacon
Pâté à la viande
Fèves au lard
Patates rissolées
Salade de fruits
Rôties
Café
Jus

Adultes 7,95\$
Enfants 4,95\$
12 ans et -

DÎNER

Soupe du jour
Poitrine de poulet aux fines herbes sauce crème
ou
Filet de sole meunière
ou
Foie de veau bacon
ou
Tournedos sauce poivre
ou
Spaghetti César sauce à la viande ou sauce tomates
Tarte aux pommes ou sucre
Thé, café
10,95\$ par pers.



SOUPER

Potage
Tournedos de porc à la Teriyaki
ou
Poulet grillé à l'italienne avec pâtes
ou salade César
ou
Steak frites pétillant
ou
Filet de sole et crevettes
Tarte pommes ou sucre
Thé, café
27,95\$ pour 2 pers.

Réservez tôt

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

651-9222

Musique et danse de 18h à 22h



Réponses

③ 18 jeux.

A-Mettre tous ses oeufs dans le même panier.
B-Vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué.
C-Avoir le mot sur le bout de la langue.
D-Donner sa langue au chat.

②

① Labyrinthe - chemin "A"

GALA DE LA RESTAURATION

Un indispensable baromètre annuel

« Le plus grand avantage du Gala de la restauration pour un restaurateur, c'est d'être en mesure d'évaluer, année après année, sa courbe de popularité auprès de la clientèle québécoise, plus particulièrement auprès de celle qui est abonnée au quotidien LE SOLEIL. Gagner un premier prix, c'est intéressant, évidemment, mais le sondage Léger & Léger qui est par la suite envoyé à tous ceux qui se sont inscrits à ce gala devient un outil de travail, un levier de marketing important pour l'avenir de leur établissement. »

C'est ce que déclarait au SOLEIL, cette semaine, Denys Paul-Hus, le président de la Corporation des restaurateurs de Québec, organisme qui parraine le Gala de la restauration depuis plusieurs années déjà.

« Le restaurateur qui s'inscrit à ce concours de popularité est en mesure de comparer, d'une année à l'autre, le pouls de la population et ce pouls lui dira si son restaurant est plus populaire ou moins populaire que l'année précédente. Parce qu'encore une fois, le Gala de la restauration n'est pas un gala pour honorer le ou les meilleurs restaurants dans chacune des catégories. » C'est un sondage populaire, mené par une entreprise indépendante et professionnelle parmi les mieux cotées, Léger & Léger, qui détermine le degré de popularité des restaurants. « Ce n'est pas un sondage qualitatif mais un sondage quantitatif. On peut être le meilleur sans être

nécessairement le plus populaire. Ça n'a rien à voir », a précisé M. Paul-Hus au SOLEIL.

La deuxième bonne raison pour s'inscrire à ce Gala de la restauration, c'est que, pour une fois dans l'année, une seule fois, les restaurateurs et les hôteliers peuvent fraterniser pendant toute une soirée. Ils se rencontrent, ils se croisent, ils se félicitent et se « congratulent » dans une atmosphère conviviale qui est bien différente de celle qui existe à l'occasion de rencontres professionnelles convoquées pour faire front commun contre telle ou telle politique municipale, provinciale ou... syndicale.

Enfin, la troisième raison, c'est de participer à un concours de popularité et, bien sûr, de gagner l'un ou

l'autre des honneurs. Ça fait toujours un petit velours d'être le plus populaire et ça fait aussi un beau parchemin à afficher dans l'établissement pour enrichir le patrimoine.

C'est donc le mercredi 16 mai que se tiendra, à la salle de bal du Concorde, le 12^e Gala de la restauration de Québec. Cette année, plus d'une centaine de restaurateurs se sont inscrits à l'une ou l'autre des 24 catégories du concours.

« Le restaurateur qui s'inscrit à ce concours de popularité est en mesure de comparer, d'une année à l'autre, le pouls de la population »

Seront aussi connus, ce soir-là, le nom du restaurant le plus connu, toutes catégories confondues; le nom du chef de l'année qui aura été choisi par ses pairs, c'est-à-dire par les autres chefs des restaurants inscrits à ce concours; le nom du directeur de la restauration de l'année et le nom du restaurateur de l'année.

Depuis deux ans, c'est le restaurant La Fenouillère qui décroche le prix de l'établissement le plus populaire, toutes catégories confondues. Le concours du chef de l'année en est à sa quatrième édition. Ceux qui ont déjà mérité cet honneur sont Yvan Godbout de La Fenouillère, Jean Souillard du Château Frontenac et Mario Martel qui, à l'époque, dirigeait les cuisines du Concorde. Le prix du meilleur directeur de la restauration en est à sa troisième année; Alain Rabault du Château Bonne Entente et Andrew Steegen du Concorde avaient mérité cet honneur les années précédentes.

Enfin, le prix Hommage, le prix le plus prestigieux de tous, parrainé chaque année par LE SOLEIL et par la Corporation des restaurateurs, sera remis cette année à... un restaurateur que nous ne pouvons pas encore identifier, mais ce prix soulignera l'excellence de « l'ensemble de son œuvre ».

Près de 450 restaurateurs et fournisseurs sont attendus à ce prochain Gala de la restauration de Québec.



Pierre Champagne

P.Champagne
@lesoleil.com

Un beau parchemin à afficher à l'entrée du restaurant

La Gamelle
Table d'hôte
2 pour 29,95\$
Joyeuse fête des Mères
3188, Chemin Ste-Foy
Ste-Foy, QC
659-1336

La Caravelle
Depuis 30 ans
Bonne fête des Mères
• salons privés
• voiturier
68 1/2, rue St-Louis, Québec
Réservations: 694-9022

Table d'hôte
(à compter de 17h)

Noix de pétoncles marinées aux agrumes
Salade printanière aux noix et raisins de Corinthe
Fondant de brie et son confit de fruits rouges à l'érable

Potage

Moules Patrimoine	15,95 \$
Fettuccine carbonara	17,95 \$
Médallions de porc au calvados et pommes rôties	19,95 \$
Longe de saumon au beurre rouge et tomates séchées	21,95 \$
Noisettes d'agneau au parfum de menthe	24,95 \$
Roulade de veau aux épinards et trois fromages	27,95 \$
Mignon de bœuf Wellington	29,95 \$

Dessert
Thé - Café

MOULES ET FRITES à volonté 15,95 \$*
(* à la salle à manger)

Le Patrimoine
RESTAURANT - BAR
Angle Grande Allée et George-V 529-5533

Table d'hôte Fête des Mères

Mousseline de crevettes ou Filo de brie et canneberges
Accord de pâtes (Manicotti farci au ricotta et Fettuccine carbonara) 16,95\$
Filet de saumon poché et son beurre citronné 17,95\$
Filet mignon gourmet et son escorte 19,95\$
Escalope de veau Madère 20,95\$
Dessert
Café, thé ou infusion

Surprise pour les mamans
Animation musicale sur place

Réservez tôt

BUISTRO
RESTAURANT • BAR
3440, ch. des Quatre-Bourgeois
• Carrefour La Pérade, Sainte-Foy
Réservations 659-1322

Le homard est de retour pour la fête des Mères

Table d'hôte

Filet de truite saumonée sauce hollandaise	17,95\$
Fettuccine au homard	17,95\$
Côte de bœuf au jus	17,95\$
Mignon de porc sauté au poivre	18,95\$
Feuilleté de homard au vin blanc	18,95\$
Homard sur riz (grillé ou bouilli)	18,95\$
Grosse côte de bœuf au jus	21,95\$
Petite côte de bœuf et demi-homard	25,95\$

(incluant soupe ou salade, dessert et café)

Passé-partout Bonne Chère et Club Méritas acceptés

CAFÉ BUADE
31, rue De Buade, Vieux-Québec
Tél.: 692-5417 ou 692-3909

Ce cher homard

Il revient à chaque année,
toujours plus dispendieux

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

■ Le Festival du homard c'est un peu comme la fête des Mères. Ça revient chaque année, toujours à la même date ou presque, et ça coûte toujours un peu plus cher d'une année à l'autre.

Le homard est donc arrivé cette semaine... et il coûtait un peu plus cher que l'année dernière. Cette année, selon Bernard St-Amand, directeur des ventes au détail pour la poissonnerie Belle Marée, le prix du homard devrait varier entre 6,99\$ et 10,49 la livre chez votre épicier: 6,99 le kilo, c'est la promotion affichée par Métro. D'après ce que l'on peut savoir, on ne peut pas trouver moins cher en ville.

Dans les restaurants, il faut compter environ 19\$ ou 20\$ du homard cette année. Peut-être un peu moins; peut-être un peu plus. Ce qu'il faut savoir cependant, c'est que, normalement, les restaurateurs doivent, pour être

considérés comme de bons gestionnaires, multiplier par trois le prix qu'ils doivent payer pour le coût de leurs aliments. C'est donc dire qu'une assiette contenant un homard d'une livre et demie (12\$) et quelques légumes (1\$) devrait se vendre aux environs de 40\$. Or, cette même assiette, à Québec, vous demandera un débours de 19\$ ou 20\$, soit la moitié du prix que l'on devrait exiger normalement.

«Les restaurateurs ne font pas d'argent avec le Festival du homard», affirme James Monti, propriétaire du Portofino, qui, mercredi matin, faisait la tournée des stations radiophoniques de la région de Québec avec le représentant de la poissonnerie Belle Marée. «Le grossiste non plus», ajoute-t-il. «En Europe, précise M. Monti, un homard peut facilement se vendre, dans un restaurant, entre 80\$ et 100\$. On est loin du compte au Québec. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle tant les Européens que les Japonais sont aussi impressionnés par le prix des homards dans les restaurants de la région.»



Bernard St-Amand, directeur des ventes au détail de la poissonnerie Belle Marée, et James Monti, propriétaire du restaurant Le Portofino, ont fait la tournée des stations radiophoniques de Québec, cette semaine, pour faire la promotion, dans les restaurants de Québec, du Festival du homard.

L'arrivée du homard dans les restaurants de Québec est un événement gastronomique important. C'est un peu comme l'arrivée des vins nouveaux en Europe; où les premières fraises de l'île d'Orléans; où le premier blé d'Inde de Neuville; où les premières «cannes» de sirop d'érable. C'est bien particulier à la région de Québec. «Il ne faut pas en profiter pour trancher la gorge des consommateurs. Bien au contraire. Il faut savoir les attirer avec des prix compétitifs

qui seront réajustés après la fête des Mères, lorsqu'ils seront stabilisés parce que l'on retrouvera sur le marché davantage de producteurs et un volume beaucoup plus important de ce crustacé», précise M. Monti au SOLEIL.

Mieux vaut attendre, donc, après la fête des Mères pour profiter du homard au maximum. Mais quel homme, quelle femme, quel fils, quelle fille oserait refuser un homard à sa mère pour la Fête des mères. Bon anniversaire chère maman. Et bon appétit.


Célébrez la fête des Mères

Assiette brunch

incluant un verre de mimosa

11,95\$

Menu enfant 6,95\$

Souper Choix de Tables d'hôtes à partir de 15,95\$



SPÉCIALITÉ DE LA MAISON • CÔTE DE BOEUF AU JUS

2955, boul. Laurier, Sainte-Foy 654-3644

**Mont
Toubillon**

Il est déjà temps de penser
à la fête des Mères!

**BRUNCH
À LA MONTAGNE**



A l'achat d'une partie
de golf 18 trous
(avant 14 hres)

obtenez le
BUFFET GRATUIT*

à partir de 17h

*Valide seulement le 13 mai 2001

**Informez-vous!
849-4418**


Jardin de Chine
Cuisine Szechuanaise
Cantonaise

Nouveau
Les soirées
SUSHI
du mardi au vendredi

SPÉCIAL 1\$
les mardis et mercredis
à partir de 17h

le morceau
à l'intérieur
du Ramada
Hôtel Ambassadeur
321, boul. Ste-Anne, Beauport
666-9314


Les années
ont passé
mais
Renato
n'a pas
oublié
sa mère
et vous en
profiterez.

Menu gastronomique
Salons privés
Table d'hôte régulière

Préposé au stationnement
**CAFÉ
D'EUROPE**
27, rue Ste-Angèle, Québec
692-3835

NOUVELLES PARUTIONS

La bière a de l'esprit, les buveurs aussi

Antoine Blondin disait : « On boit avec les autres ; on est ivre seul ». L'auteur d'*Un singe en hiver* et des *Enfants du bon Dieu* en connaissait un bout sur la question. Mario D'Eer, lui, préfère affirmer : « Deux bières par jour ; la santé pour toujours. »

Ce passionné de la bière et dégustateur de calibre international publie son quatrième livre, toujours sur le sujet inépuisable de ce qu'il appelle la « dive mousse » ou « l'eau babillarde ».

Et il n'a pas le « verre solitaire », Mario D'Eer. Il aime partager sa passion et ses connaissances. Il y a moins d'un an, il publiait *504 bières à déguster*, un guide des bières du monde à qui il accordait des points de mérite et de démerite.

L'auteur et expert dans son domaine revient, toujours aux éditions du Trécarré, avec un petit livre rafraîchissant, réjouissant, plein d'esprit jusque dans son titre : *Bière philosophale*.

Il s'agit d'un recueil de 500 aphorismes, citations et proverbes qui ont tous été inspirés par une fréquentation intime de l'alcool et plus particulièrement de la bière. Le résultat est à consommer sans modération.

Pour protéger ses arrières, l'expert en citations commence par Ambrose Bierce : « Citation : action de répéter de façon erronée les mots des autres. »

Il se défend de vouloir souler ses contemporains. Ce qui ne l'empêche pas d'écrire en se plagiant lui-même : « Mieux

vaut boire avec modération que de s'abstenir avec exagération. » Il souligne avec un plaisir évident le proverbe espagnol : « Un verre est suffisant, deux verres c'est trop et trois, pas assez. »

Cervantès, le père de *Don Quichotte*, résume : « Je bois à l'occasion, et parfois, quand il n'y a pas d'occasion. »

L'auteur nous invite « à déguster la sagesse, l'impertinence et la drôlerie de plus de 240 buveurs célèbres qui ont contribué au développement de la "philosophie de la bière" ».

Il y a les bons mots des gros buveurs de tout :

□ « Je ne bois pas plus qu'une éponge. » (Rabelais)

□ « J'ai épuisé plus d'alcool que l'alcool ne m'a épuisé. » (Churchill)

□ « La drogue et l'alcool sont nos pires ennemis, mais Dieu ne nous a-t-il pas dit d'aimer nos ennemis. » (Stef)

□ « To beer or not to beer that's the pression. » (Alec Guinness)

□ « Je ne fume pas, je ne bois pas et je suis en forme à 100 %, dit le maréchal Montgomery à Churchill. Ce dernier répliqua : je fume et je bois et je suis en forme à 200 %. »

□ « Un homme qui ne boit que de l'eau cache quelque chose à ses semblables. » (Baudelaire)

Il y a aussi les bons mots des gros buveurs de bière :

□ « Ah ! Plaiguez, plaiguez le pauvre homme solitaire qui n'a jamais reçu le

baiser de la bière. » (Vieux proverbe français)

□ « Un Bavarois sans bière est un animal dangereux. » (Anonyme)

□ « Il n'y a pas que la bière dans la vie, mais elle améliore tout le reste. » (Stephen Morris)

□ « Là où il y a une brasserie, il n'y a pas besoin d'une boulangerie. » (Proverbe allemand)

□ « Si vous n'aimez pas les cercueils, on vous fera monter de la bière. » (Francis Blanche)


Coluche aura ici le dernier mot : « Les hommes naissent égaux... Après ils se mettent à boire. »

UN AUTRE RÉGIME MIRACLE

Encore un régime « révolutionnaire » pour maigrir en 20 jours « sans souffrir ». Son auteure, Claire Pinson, vient de le lancer aux éditions Marabout sous le titre accrocheur : *Le régime brûle-graisses*. Claire Pinson se spécialise dans les régimes minceur. Elle a déjà publié chez le même éditeur le

best-seller *Le régime soupe*. Elle adresse ce dernier livre à toutes celles et ceux qui « veulent garder la ligne et préserver leur capital-santé pour vivre en meilleure forme et plus longtemps ». C'est un régime « clés en main ». Le menu de tous les repas à prendre durant deux fois 10 jours est écrit noir sur blanc. Ce nouveau régime diffère finalement très peu de tous les régimes équilibrés recommandés par les bons diététistes. Seules nouveautés : boire du thé vert du matin jusqu'au soir ; consommer du fucus (sorte de varech) ; rechercher les aliments riches en acide linoléique conjugué (viande maigre, lait écrémé) ; et, surtout, devenir les meilleurs clients des laboratoires Orsina et Oligocaps qui fabriquent les capsules d'Adi Pill et de Chitosan Complex 1000 qui seraient de grands brûleurs de graisse. Celui ou celle qui veut maigrir devra faire une grande consommation de ces capsules miracles. C'est tout dire. Attention aux régimes attrape-nigauds ! Prix : 24,95 \$. L.-G.L.





HIPPODROME DE QUÉBEC

tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO



Table d'hôte

du jeudi au dimanche inclusivement

Salade d'épinards et pousses de fèves à l'orientale
ou
Potage de concombres et ciboulette de nos glaciers

Fumante de nos souprières

Linguine d'épinards et son méli-méli de poivrons doux 18,95\$
Filet de merlu argenté au velouté de tomates et infusion d'aneth 19,95\$
Éventail de cerf rouge au poivre noir et cerises noires 21,95\$
Châteaubriand bouquetière sauce Bercy 23,95\$

Douceur du moment - Thé, café ou tisane



SPECTACLES DE COURSES
En piste à Québec
dimanche 18h30 et jeudi 19h
Interpistes sur écrans géants, par satellite
tous les jours dès 13h

SALON LOTERIE VIDÉO
Le plus grand choix à Québec
avec 100 appareils
OUVERT 7 JOURS SUR 7
9h à 3h a.m.

À VOLONTÉ
BUFFET GASTRONOMIQUE
les jeudis et dimanches soir
18,95\$

EN PRIME
2,00\$ en argent
de pari pour tenter
votre chance

Spécial
KIR
3\$

Réservations:
524-5283

Spécial Fête des mères

verres à porto
2,99 \$ ch.

(à l'achat de six) prix. rég.: 3,99 \$ ch.

carafes assorties à
15 % de rabais

Vinum
Grappa

Verres - Carafes - Celliers

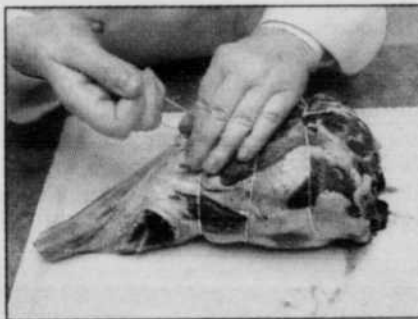
3654, Du Campanile, Sainte-Foy, Québec, 650-1919

LES RECETTES DE SŒUR ANGÈLE

Gigot d'agneau du Québec
avec sauce à la harissa

PHOTOS: COLLABORATION SPÉCIALE, ANDRÉ PICHETTE
Bon appétit!

L'agneau est une viande facile à digérer qui convient aux estomacs délicats. L'agneau est très estimé des connaisseurs, on devrait en consommer plus souvent. Quoique l'agneau soit une viande excellente, il figure rarement dans les menus gastronomiques. Utiliser des fines herbes pour le parfumer, telles la menthe, le romarin, l'ail, le thym, le basilic, l'orange, le citron ou les canneberges. Beaucoup préfèrent manger l'agneau saignant.



Il est important de bien ficeler.

Donne 8 portions
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 1 heure et plus

INGRÉDIENTS

1 gigot d'agneau de 3 1/4 livres ou 1,5 kg
3 gousses d'ail coupées finement
touffes de persil en quantité suffisante
1/3 t. (80 ml) sauce à la harissa

FARCE AUX FINES HERBES

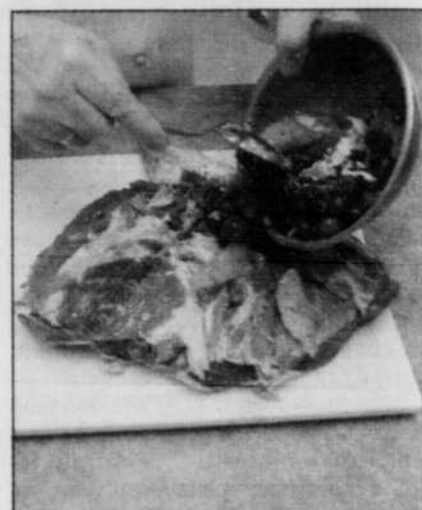
1 c. à soupe (15 ml) feuilles de menthe fraîches, romarin, thym, persil haché
1 orange coupée à vif en morceaux
1 t. (250 ml) canneberges congelées
3 c. à soupe (45 ml) miel de trèfle
2 c. à soupe (30 ml) concentré de poulet

SAUCE À LA HARISSA

1/3 t. (80 ml) beurre
4 à 5 gousses d'ail hachées
1/2 c. à thé (2,5 ml) cumin, paprika et harissa
1 c. à thé (5 ml) thym
sel et poivre au goût

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 350°F (180°C). Dégraisser le gigot et le désosser (garder l'os de l'extrémité du gigot).
— Remplir avec la farce aux fines herbes, bien ficeler. Piquer de nombreux morceaux d'ail et de persil sur le gigot dégraissé.



Remplir avec la farce aux fines herbes.

— Pour préparer la sauce, réduire le beurre en crème, ajouter l'ail et tous les autres ingrédients.
— Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
— Badigeonner le gigot de sauce et le placer dans un plat allant au four.
— Cuire au four environ une heure en le badigeonnant de sauce de temps en temps.
— Retirer le gigot du four et le laisser reposer 5 à 10 minutes, recouvert de papier d'aluminium.
— Servir en fines tranches avec le jus de cuisson dégraissé et des légumes légèrement sautés.

LE BEFFROI Les grillades et les fruits de mer sont notre spécialité!
Spectaculaire!

Langouste géante
20-24 onces

FÊTE DES MÈRES
Assiette brunch
14.95\$

Appelez dès maintenant pour réserver
Stationnement gratuit
2 heures en journée / 4 heures en soirée

Palace Royal
775, Dufferin-Montmorency
Québec

(418) 380-2588

Café des Artistes

BRUNCH MUSICAL
FÊTE DES MÈRES
Dimanche 13 mai de 10h à 15h
14.95\$ (1/2 prix 12 ans et moins)

Mets froids:
Saumon et truite parisienne
Mât de charcuteries fines
Salade composée, verdurette du jardin

Mets chauds:
Moules, ballotine de volaille, rôti de porc, rosbif au jus, jardinière de légumes et beaucoup plus...

Plateau de fromages, corbeille de fruits et gourmandises maison...

333, SAINT-AMABLE
(voisin du Grand Théâtre)
522-4011

L'EXTRA
NUMÉRO
LE SOLEIL

Fête des Mères
Dîner gastronomique
Dimanche le 13 mai 2001
au
Laurie Raphaël

- Pain doré au porto et foie gras cuit au torchon
- Croustillant de crabe de la Côte-Nord, risotto au safran et épinards
- Cappuccino aux têtes de violon
- Carré de cochonnet mariné aux bleuets
- Fantaisie à l'érable pour la fête des Mères

34.95\$ adulte

Le restaurant des petites et des grandes occasions!
117, Dalhousie, Vieux-Port
www.laurieraphael.com
Réservations: 692-4555

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Coupe glacée aux abricots

L'abricot nous donne un dessert de très grande fraîcheur et qui a beaucoup de goût. Ce dessert est léger et peut se faire d'avance.

Donne 4 portions

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: 3 heures

INGRÉDIENTS

1 boîte d'abricots de 28 oz (796 ml)
1 t. (250 ml) jus d'abricot
1/2 t. (125 ml) sucre
2 blancs d'œufs en neige ferme
1 t. (250 ml) crème 35 %
1/2 c. à thé (2,5 ml) vanille

PRÉPARATION

— Égoutter les abricots et réserver le jus.

— Réduire les abricots en purée à l'aide d'un robot culinaire. Réfrigérer.
— Faire bouillir le jus d'abricot et le sucre jusqu'à ce que le sirop forme un fil ou 2 gouttes jumelles.
— Verser le sirop graduellement sur les blancs d'œufs en neige.
— Fouetter jusqu'à consistance lisse et épaisse. Refroidir.
— Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics, ajouter la vanille et incorporer la purée d'abricots bien froide.
— Incorporer les blancs d'œufs délicatement.
— Verser dans des coupes et laisser prendre au congélateur.
— Garnir de crème fouettée, de quartiers d'abricots et de feuilles de menthe.



COLLABORATION SPÉCIALE ANDRÉ PICHETTE

La coupe glacée aux abricots est un dessert léger qui peut se faire d'avance.

**LES HALLES
DE SAINTE-FOY**
Angle du Vallon et Quatre-Bourgeois

20%
Spécial
d'escompte sur les piles
et les bracelets de montre

Les bijoux des Jeffrey, mère et fille

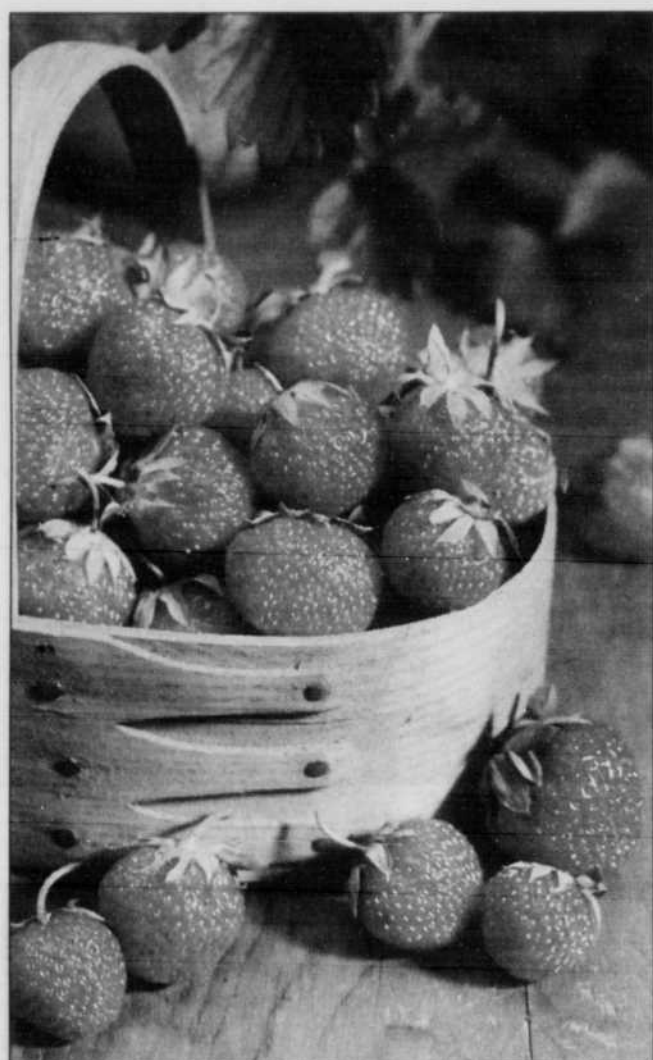
« La parole est d'argent, mais le silence est d'or. Les diamants sont éternels. Comme une perle dans son écrin. » Bagues, bracelets, colliers, montres et... boucles d'or. Des créations originales, de beaux objets décoratifs et un excellent service de réparation de bijoux et de montres. Plus de 20 ans d'expérience!
La bijouterie de l'heure... à (re)découvrir. »

Carol Jeffrey
et sa fille Élizabeth,
copropriétaires
Bijouterie Pélika

Réalisez une économie de 20 % sur le tarif régulier des piles et des bracelets de montre. Échangeable seulement à la Bijouterie Pélika.

**Bijouterie
Pélika**

LES CONSEILS DE JOSIANE



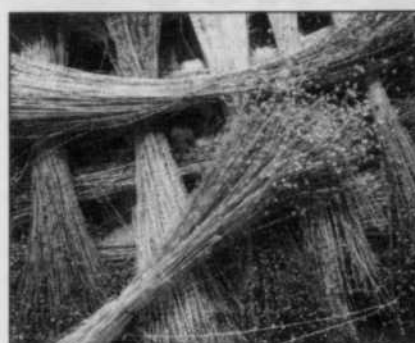
ARCHIVES SLE SOLEIL

Des bons fruits frais, directement du cultivateur.

Soya, OGM et prostate

■ Il m'arrive régulièrement de parler du soya et des phytoestrogènes qui y sont rattachés. Deux questions soulevées par un lecteur me ramènent sur ce sujet. La première question: le soya utilisé dans les boissons de soya est-il un produit amélioré génétiquement? C'est une question légitime, quand on sait qu'une partie importante des cultures de soya est à base de grains transgéniques. Cependant, la plupart des boissons de soya sont faites à partir de grains certifiés biologiques, qui ne peuvent, par définition, être cultivés à partir de semences transgéniques. Évidemment, on ne peut écarter complètement le risque de contamination si, par exemple, le cultivateur voisin utilise des grains transgéniques, mais ce phénomène demeure néanmoins marginal. Donc, lisez les étiquettes des boissons de soya et recherchez celles qui sont certifiées bio. La seconde question concerne les effets positifs du soya sur le cancer de la prostate. Des études démontrent que chez des Japonais, le taux sanguin de phytoestrogènes est 7 à 110 fois plus élevé que dans un groupe d'hommes suédois. C'est connu, les Japonais ont une alimentation riche en soya. Les phytoestrogènes du soya réduiraient l'action de la testostérone, ce qui pourrait diminuer l'incidence du cancer de la prostate. De plus, la génistéine (un type de phytoestrogène) présente dans le soya pourrait réduire la néovascularisation (formation de nouveaux capillaires sanguins), qui est un

des mécanismes contribuant à la croissance des tumeurs.



ARCHIVES LE SOLEIL

Il ne faut pas proscrire les graines de lin.

Mise au point

■ À la suite de la question d'une lectrice qui me demandait de l'information sur l'utilisation d'une infusion de graines de lin durant la grossesse, j'avais mentionné - article du 14 avril 2001: *Graines de lin et grossesse* - qu'il est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent de consommer de grandes quantités de graines de lin. Des questions d'une collègue diététiste et des recherches plus poussées m'ont incitée à définir ce qu'est une grande quantité. Il ressort que c'est une consommation se situant d'environ cinq cuillerées à table et plus qui peut occasionner des problèmes chez les femmes enceintes. Il n'y a donc pas de quoi s'alarmer si on ne consomme que quelques cuillerées à thé par jour! (Toutes mes excuses à celles qui ont à tort mis de côté les graines de lin!) Par ailleurs, on connaît très peu l'effet des phytoestrogènes totaux (ceux provenant des graines de lin et ceux provenant du soya, notamment)

sur la grossesse et le fœtus. Une étude sur les femmes japonaises indique que la forte quantité de phytoestrogènes présente dans leur alimentation influence leur nouveau-né, puisqu'un transfert s'effectue à travers le placenta. Ces composés pourraient modifier le métabolisme du jeune enfant et possiblement réduire le risque de certains cancers. D'autres études soulèvent cependant des inquiétudes sur l'effet des phytoestrogènes consommés par la femme enceinte sur le développement du système reproducteur mâle du fœtus. Des recherches plus poussées seront donc nécessaires pour faire la lumière sur ce sujet.



Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

De la ferme à la table...

■ Le retour du printemps m'amène à vous parler de l'agriculture soutenue par la communauté, un système qui met en contact direct les consommateurs et les producteurs. Ce système a fait ses preuves, et il continue de progresser année après année. Des organismes pro-environnement, comme Équiterre promeuvent ce type de partenariat dans la population. Voici comment il fonctionne. D'une part, un consommateur s'implique financièrement et avance un montant d'argent à un agriculteur biologique. D'autre part, cette même ferme d'agriculture biologique s'engage auprès du consommateur à lui fournir tout l'été et même au-delà, des fruits et légumes frais et variés, agencés selon les récoltes. Les produits sont généralement cueillis la veille ou le jour même. Les paniers de légumes et de fruits sont livrés à un point fixe chaque semaine et le consommateur doit aller ramasser ses produits le jour X dans une période donnée (la plupart du temps, ce sont des bénévoles qui supervisent le ramassage des produits). Je participe moi-même à ce système depuis deux ans et je peux vous assurer que j'en tire une très grande satisfaction. Les produits sont d'une qualité exceptionnelle, et le coût est très abordable. Voici quelques organismes auprès de qui vous pouvez obtenir de l'information:

- Équiterre: (514) 522-2000 ou sans frais au 1-877-ASC-6656
- Ateliers à la Terre (complet pour cette année): 660-2947

L'OLIVE noire
FINES GRILLADES

Brunch
Fête des Mères

Dimanche le 13 mai 2001
Formule table d'hôte de 12,95\$ à 18,95\$

Les entrées
Tourte provençale et salade panachée (tomates, oignons et olives noires)
ou
Potage Crécy parfumé aux pêches

Les plats principaux
Oeufs pochés à la Florentine 12,95\$
(2 oeufs pochés sur muffin anglais, épinards, sauce mornay et fromage parmesan)
Oeufs pochés à la Norvégienne 13,95\$
(2 oeufs pochés sur muffin anglais, saumon mariné et sauce hollandaise maison)
Linguine au blanc de poulet de grains et poivrons doux 15,95\$
Salade tiède de filet de saumon frais au miel et à la moutarde 17,95\$
Feuilleté aux crevettes de Matane et asperges fraîches, beurre blanc à la tomate séchée 17,95\$
Tournedos de boeuf Boston grillé, sauce au poivre 18,95\$

Dessert et café
Réservez-tôt

64, René-Lévesque Ouest 521-5106

Fête des Mères

PETIT DÉJEUNER
BUFFET ALLONGÉ
à volonté

Entre autres choix:
Oeufs bédicte
Rôti de boeuf tranché en salle
Crêpes au beurre d'érable

12^{95\$} adulte
6^{95\$} enfant
5 à 12 ans

4 ans et moins
gratuit

SURPRISES POUR
LES MAMANS

L. Eminence

Holiday Inn
SELECT
QUÉBEC

395, rue de la Couronne, Québec
RÉSERVATIONS: 647-2611

Le
Vendôme

Venez profiter
de notre menu
spécial
pour la fête
des mamans!

50\$ pour 2 personnes
avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

GASTRONOMIE LYONNAISE

De « mères » en chefs

■ On comprend tout quand on sait que c'est à Lyon qu'est née l'expression « Tout est bon dans le cochon ».

La cuisine lyonnaise a fait saliver la France d'abord et le monde ensuite avec des mets qui tiennent au ventre comme les tripes, le boudin, l'andouillette, la rosette et autres saucissons, etc.

Pourtant, ce ne sont pas les chefs lyonnais qui sont à l'origine de la réputation de Lyon. Au début, ce sont les femmes, les mères, qui ont fait de la ville aux deux fleuves (Rhône et Saône) un haut lieu de l'art culinaire français.

Le chef Gilles Troump, un Lyonnais pur jus, sait de quoi il parle : « Ce sont les femmes, les mères lyonnaises, qui ont inventé la cuisine lyonnaise. À Lyon, la cuisine des "mères" est une expression courante. »

« Les hommes, poursuit-il, étaient partis à la guerre ou travaillaient dans les usines de tissage de la soie. Les femmes aussi travaillaient dans ces usines ou tenaient un petit commerce. Elles mettaient le chaudron sur le feu le matin et revenaient pour le déjeuner. C'est pour cela que la cuisine lyonnaise est une cuisine de lent et long mijotage. Puis elles ont commencé à ouvrir des petits restaurants où elles servaient cette cuisine qu'elles avaient inventée à partir des produits régionaux. Ce fut la naissance de ce qu'on appelle les « bouchons ».

On trouve encore aujourd'hui dans le Vieux-Lyon une trentaine de ces fameux « bouchons ». On y mange des cochonnailles, bien sûr, mais aussi des plats typiques : du groin d'âne ; de la « cervelle de canut » (un fromage) ; du « tablier de sapeur » qui est une recette à base de morceaux de panse de bœuf échaudé.

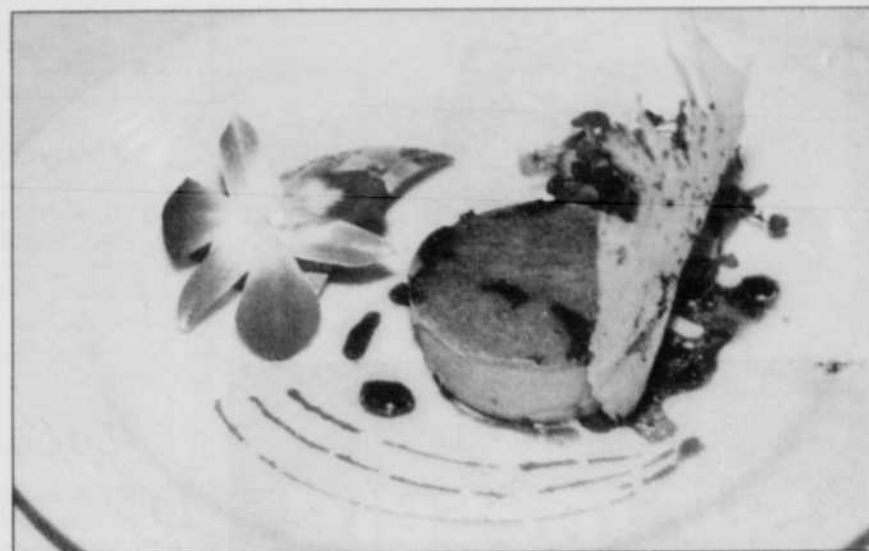
Gilles Troump est le chef et propriétaire du réputé restaurant La Close-rie, à 15 kilomètres de Lyon. Depuis le 1^{er} mai, il est le chef invité du festival gastronomique lyonnais qui se tient au restaurant Le Charlevoix du Manoir Richelieu.

Pour la circonstance, le grand hôtel, magnifiquement restauré, avance le slogan « Lyon en Charlevoix ». Il y a de quoi se sentir un peu canut à Pointe-au-Pic, puisque le chef exécutif du beau Manoir qui regarde le fleuve dans les yeux, Jean-Michel Breton, est aussi originaire de la région de Lyon.

La cuisine lyonnaise ne fait pas que dans le cochon. Le célèbre Paul Bocuse, « Monsieur Paul » comme on dit respectueusement dans les établissements de la ville, en est un bel exemple. Cet enfant du pays collectionne les étoiles du guide Michelin du haut du restaurant qui porte son nom à Colonges-au-Mont-d'Or.

Le chef Troump a été formé par Paul Bocuse. Il a travaillé aussi avec Jean et Pierre Troisgros, des grands de la profession.

À 20 ans, il était dans les cuisines du Connaught Hotel de Londres, un des plus *fashionables* palaces de Londres à l'époque, sous la direction du chef Michel Bourdin à qui il dit devoir beaucoup. Un parcours exemplaire auprès des meilleurs, avant de devenir son propre patron.



Pouding de foie gras de canard aux cèpes et truffes du chef Troump.

COLLABORATION SPÉCIALE, RICHARD BERTHIAUME

Lyon est-elle encore aujourd'hui cette « capitale de la gastronomie » dont on a parlé un temps ?

Gilles Troump croit qu'il ne faut pas porter la toque trop haute. « L'Alsace, le bassin de la Méditerranée, Paris, partout en France de grands chefs font une cuisine remarquable et de jeunes chefs de talent prennent la relève. Ce qui est vrai, c'est que les chefs lyonnais ont fait beaucoup pour le rayonnement de la gastronomie française un peu partout dans le monde », dit-il.

Les grands classiques de la cuisine lyonnaise ? La quenelle de brochet ou de volaille qu'on appelle « le cocon », la rosette, un saucisson qui se mange froid, la salade lyonnaise à base de jeunes feuilles de pissenlit, de lardons et d'œufs mollets, l'œuf merette, la cervelle de canut et un dessert typi-

que : la bugne, une pâte frite en forme de nœud papillon saupoudrée de sucre glacé. Sans oublier le beaujolais, le vin par excellence de la région.

« Après un passage difficile causé par la crise du Golfe, Lyon a retrouvé son âme en même temps que la prospérité économique. Cette ville a trouvé sa place au cœur de la nouvelle Europe », dit-il.

Les clients du festival gastronomique lyonnais du Manoir Richelieu ont jusqu'à mardi pour goûter aux spécialités du chef Troump : spaghetti de courgettes aux trois canards ; poêlée de foie gras de canard ; soupe de moules au safran, façon Paul Bocuse ; filet mignon de porc en croûte de cèpes frais ; loup en croûte façon Paul Bocuse ; cervelle de canut, dessert surprise du chef, entre autres délices.



Louis-Guy Lemieux

LGLemieux@lesoleil.com

La cuisine lyonnaise est à l'honneur au Manoir Richelieu

BRUNCH FÊTE DES MÈRES

en buffet

24⁹⁵\$ - 11⁹⁵\$

enfants moins de 12 ans
Moins de cinq ans gratuit

LA MAISON
SERGE BRUYÈRE

1200, rue St-Jean, Québec
694-0618
SERVICE DE VALET



47^e PARALLÈLE

Bistro international



BRUNCH DE LA FÊTE DES MÈRES

en formule table d'hôte

à partir de 12,95\$
1/2 prix enfant 5 à 12 ans
Gratuit 5 ans et moins

Pour goûter un monde où les continents se confondent!

24, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec

692-1534

Bella Rosa

Menu mémorable pour femme remarquable

POUR LA FÊTE DES MÈRES...

Le velouté aux fèves de Lima

La salade radichio et cresson
La salsa verdi, acidulée de balsamique

La cassata de sorbets à la liqueur de frangelico

Le crabe des neiges au sabayon d'orange sur riz pilaf et légumes grillés

ou
Le filet de marcassin mariné, nappé de coulis de bleuets et canneberges

Thé, café ou tisane
Le choco new-yorkais

34⁹⁵\$ / personne



Cuisine italienne.
Cuisine française.
Le meilleur des deux mondes dans la même assiette!

1276, rue Maguire, Sillery 683-2444



LE SOLEIL
Sur mesure pour vous

Le
« **sur mesure** »
se vend
de plus en plus



Fiers d'une hausse de tirage de
près de **800 000 exemplaires***
entre le 1^{er} octobre et le 31 mars,
Le Soleil et Le Soleil EXTRA vous disent

merci !

Abonnez-vous !
686-3344 ou 1 866 686-3344

LE SOLEIL
Sur mesure pour vous

*Augmentation cumulative de 797 872 exemplaires du tirage total du Soleil pour les 178 jours de publication compris entre le 1^{er} octobre 2000 et le 31 mars 2001 par rapport à la même période en 1999-2000, selon le Publisher's Statement diffusé par l'Audit Bureau of Circulation.

1522418



Pierre Champagne

PChampagne@lesoleil.com

Le Concorde

Dans le cadre de son programme de bon voisinage, l'hôtel Loews Le Concorde conviait les journalistes, cette semaine à l'école La Butineuse de Vanier, pour la deuxième édition de sa promotion « Les enfants aussi peuvent être chefs. » En collaboration avec le service de police de la Ville de Québec et la direction de l'école la Butineuse, le chef exécutif de l'hôtel, Jean-Claude Crouzet, a supervisé une classe de jeunes enfants qui ont expérimenté avec lui quelques recettes nutritives, savoureuses et faciles à préparer en toute sécurité. On a profité de la circonstance pour sensibiliser ces jeunes enfants à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

Vieux Duluth

Raymonde Duplain, la première franchisee de la chaîne des Vieux Duluth à Québec, vient d'investir près d'un quart de million de dollars pour la rénovation de son Vieux Duluth de la rue Soumande à Québec, près de Place Fleur-de-Lys, qui fut le premier à ouvrir ses portes dans la région de Québec, il y a près de dix ans. M^{me} Duplain est aussi la propriétaire d'un autre restaurant du même nom, situé sur le boulevard Hamel, à l'intersection du boulevard Henri IV. Le troisième Vieux Duluth de la région, celui de Lévis, ne lui appartient pas. La façade du Vieux Duluth a été complètement refaite et une centaine de milliers de dollars ont aussi été nécessaires pour améliorer la décoration intérieure du restaurant. Le menu demeure le même, tout comme l'accueil qui font la réputation de ce restaurant.

St-Hubert

La rôtisserie St-Hubert du boulevard de l'Ornière a rouvert ses portes il y a quelques jours après des rénovations de près de 900 000 \$ que le Groupe Martin, propriétaire des neuf St-Hubert de la région de Québec, a investis dans cet établissement. À la suite de ces travaux de rénovation, le St-Hubert de l'Ornière

offre 284 places assises à sa clientèle, grâce à une terrasse estivale permettant d'accueillir une soixantaine de personnes. Un grillardin et une salle de jeux, spécialement aménagée pour les enfants avec des jeux vidéo, viennent compléter le décor d'une magnifique salle à manger où chacun trouvera l'ambiance familiale des rôtisseries St-Hubert. Une salle fermée de 40 places est également disponible pour les réunions d'affaires ou les fêtes de famille. Le service de livraison demeure un élément important des activités de la rôtisserie, tout comme le comptoir de commandes à emporter.

Mistral Gagnant

Le Mistral Gagnant, c'est le nom d'un charmant petit restaurant qui a pignon sur rue au 160, rue St-Paul. L'établissement était spécialisé en cuisine provençale. J'écris était parce que le Mistral Gagnant vient d'être acheté par deux professionnels de la région de Québec Jose Herrico qui fut le chef exécutif du restaurant La Ripaille pendant de nombreuses années et Bernard Cazes qui fut serveur pendant aussi longtemps, un peu partout dans les restaurants de Québec, mais particulièrement au Galopin où il exerçait son métier durant les dernières années.

Institut culinaire

L'Institut culinaire de Québec propose un festival de la cuisine estivale du 8 au 30 mai, durant lequel huit cours sur la cuisine au barbecue et sur la cuisine en plein air sont offerts, autant aux débutants qu'aux cordons bleus en herbe. Le directeur de cet institut, François Robert, coanime aussi depuis deux mois une nouvelle émission de télévision sur la cuisine qui s'intitule « Cuisine et art de vivre » tous les vendredis à 19h30 sur les ondes de TéléMag 63. Info: www.institutculinaire.com ou 684-8811

Végé-burger

Harvey's est la première chaîne de restaurants à service rapide au Canada à offrir une boulette 100% végétarienne garnie à votre goût à

partir d'un choix de neuf ingrédients frais. C'est le tout nouveau Végé-burger que Harvey's propose aussi avec fromage servi sur un petit pain empeureur légèrement grillé. Or, le burger en question goûte... le hamburger à la viande. Enfin presque. C'est à s'y méprendre. « Il faut y goûter pour y croire », affirme Murray Milthorpe, directeur du marketing chez Harvey's. La boulette est faite de concentré de protéine de soya, d'huile végétale hydrogénée, de méthycellulose, le tout assaisonné de saveur naturelle, d'extrait de malt, d'oignon séché, d'ail séché, de poivre noir, d'épices et de poudre de betterave. Coût de ce faux hamburger; 1,99\$. Harvey's, dont le chiffre d'affaires est de 267 millions\$, compte 8000 employés au Canada.



Le propriétaire du restaurant L'Olive noire, Jean-Philippe Landry.

L'Olive noire

Le propriétaire du restaurant L'Olive noire, Jean-Philippe Landry, a mérité récemment le prix « Jeune personnalité d'affaires » dans la catégorie restauration et tourisme, lors du concours organisé par la Jeune Chambre de commerce du Québec métro. Depuis bientôt cinq ans, M. Landry a su diversifier son commerce en lançant sur le marché, en octobre dernier, « les boîtes à lunch de l'Olive » un service de livraison hors du commun pour les entreprises. Depuis quelques semaines, il nous propose « les glaces de l'Olive »; un bar laitier qui offre les meilleures glaces disponibles sur le marché. Dans cette aventure, il s'est associé à un de ses employés jeune et dynamique, Mathieu Bouchard.



ARCHIVES LE SOLEIL
Le député de Portneuf, Claude Duplain.

La Bastide

Soirée décontractée à l'auberge La Bastide, à Saint-Raymond, le vendredi 25 mai prochain. Le député de Portneuf, Claude Duplain, sera l'invité de Pascal Cothet, chef propriétaire de l'auberge. Sous le thème *Chef d'un soir*, M. Duplain vous fera découvrir quelques-uns de ses plats favoris auxquels Pascal Cothet aura ajouté quelques subtilités de goût, histoire de vous séduire un peu plus. Le député, comme un vrai chef, quittera ensuite sa cuisine pour aller sa-

luer ses distingués électeurs à leur table, histoire de savoir s'ils sont toujours en bonne santé... et pour lever son verre à leur santé justement. Cette soirée sera organisée au profit des scouts de Saint-Raymond, un organisme auquel M. Duplain est attaché. Pour réserver: (418) 337-3796.

Trop c'est trop

Dans une récente édition, le *USA Today* faisait la manchette avec une nouvelle dénonçant le fait que les restaurants américains servent habituellement des portions si énormes que dans une seule assiette vous retrouvez toute l'alimentation qui vous serait nécessaire pour une seule journée. Par exemple, une portion de 70 frites, comme celles que l'on sert dans certaines chaînes de restaurants très connus, c'est sept fois plus que la portion normale pour une seule journée. Donc 10 frites par jour, pas une de plus. Il ne faudrait pas manger, par exemple, plus de sept onces de steak par jour, ce qui représente assez de viande pour toute la journée. Or, les steaks qui sont offerts dans les restaurants atteignent les 10, 12 ou 16 onces de viande. Allez faire un tour au Bâton rouge ou, mieux encore, au Beffroi, du Palace Royal, et vous aurez une bonne idée des assiettes gargantuesques qui vous seront servies. Mais l'étude ne blâme pas les restaurateurs. «Ce n'est pas la responsabilité des restaurateurs de mettre les Américains à la diète». Vous voulez en connaître davantage sur cette étude, alors cliquez le www.healthletter.tufts.edu.

Boursière Natrel

Sophie Langlois, finissante au Centre intégré en alimentation et en tourisme de Québec, a reçu récemment, lors du dernier Salon Rest-Hôte qui se tenait au Centre de foires 0, une bourse de 500\$ de la compagnie Natrel, un chef de file dans le secteur du lait de consommation au Canada. M^{me} Langlois s'est distinguée parmi neuf candidats qui effectuaient, en collaboration avec des animateurs, une série d'activités présentées et évaluées par des enseignants du CIAT. Les critères d'évaluation portaient sur la ponctualité, le respect des normes d'hygiène et de salubrité, la communication, le comportement et la dextérité.

Salvatore

La direction des Franchises Salvatore annonce la nomination de Christine Lavigneur au poste de responsable marketing pour le marché de Québec. M^{me} Lavigneur, qui possède une formation en marketing, a acquis quelques années d'expérience dans le domaine hôtelier de la région de Québec.

AUBERGE
LOUIS HÉBERT

Fête des Mères

Asperges vertes fraîches
vinaigrette de homard
à l'estragon

ou

Suprême de canard à la crème
de canneberges et poivre vert

Tartare de saumon en charlotte
de concombre à l'aneth

ou

Noix de ris de veau et pétoncles
aux pleurotes et au vinaigre
balsamique

Potage du jour

Blanc de flétan frais de
l'Atlantique en marinère de
moules aux petits légumes
au safran

ou

Coeur de filet de boeuf grillé
aux shiitakés
et au poivre de schéquan

Dessert et café

28.50\$

(12 prix pour les moins de 12 ans)

525-7812 668, Grande-Allée Est, Québec VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT

LES ANNONCES CLASSÉES DU SOLEIL

Appelez-nous vite!

3 lignes • 3 jours

174\$ par jour

LES ANNONCES CLASSÉES DU SOLEIL

844-4444

Pourquoi pas?

Ce qu'il y a de mieux pour ma mère

PARIS
 BREST

Pour ta fête maman, le Paris Brest nous réserve une table d'hôte incomparable assortie d'un choix de desserts extraordinaires

On y va? On nous y attend!

Table d'hôte complète

23\$ et plus

Dimanche 13 mai
dès 17 heures



529-2243

590, Grande Allée Est
(coin De La Chevrotière)

AZIMUT
restaurant
Cuisine internationale

Table d'hôte
tour du monde
à partir de 15^{95\$}

Lundis sushis
Mardis thaï
Salon privé

Nouveau menu

Ambiance feutrée
Terrasse ensoleillée
toute la journée

À 5 minutes de la rive nord

Gens du Monde

Surveillez l'arrivée
des 5 à 7

8084, rue du Sirocco, Charny (Québec)
(418) 832-0218

Restaurant
Charles Baillargé

BRUNCH

Fête des Mères

2 services 10h30 et 13h00

21^{95\$} adultes

10^{95\$} enfants (5-12 ans)

Table d'hôte
de 19^{95\$} à 32^{95\$}

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

Beaugarte

Bonne fête Maman

FESTIVAL DU HOMARD

Bisque de homard	5,25\$
Fettucine au homard	16,95\$
Salade de homard	17,95\$
Assiette de 1 homard (1 lb)	17,95\$
Assiette de 2 homards	27,95\$
Filet mignon et demi-homard	24,95\$

Les Soupe-tôt

Du mardi au samedi de 16h30 à 18h30

Dimanche de 16h30 à 22h

Soupe, dessert, café à partir de **9^{95\$}**

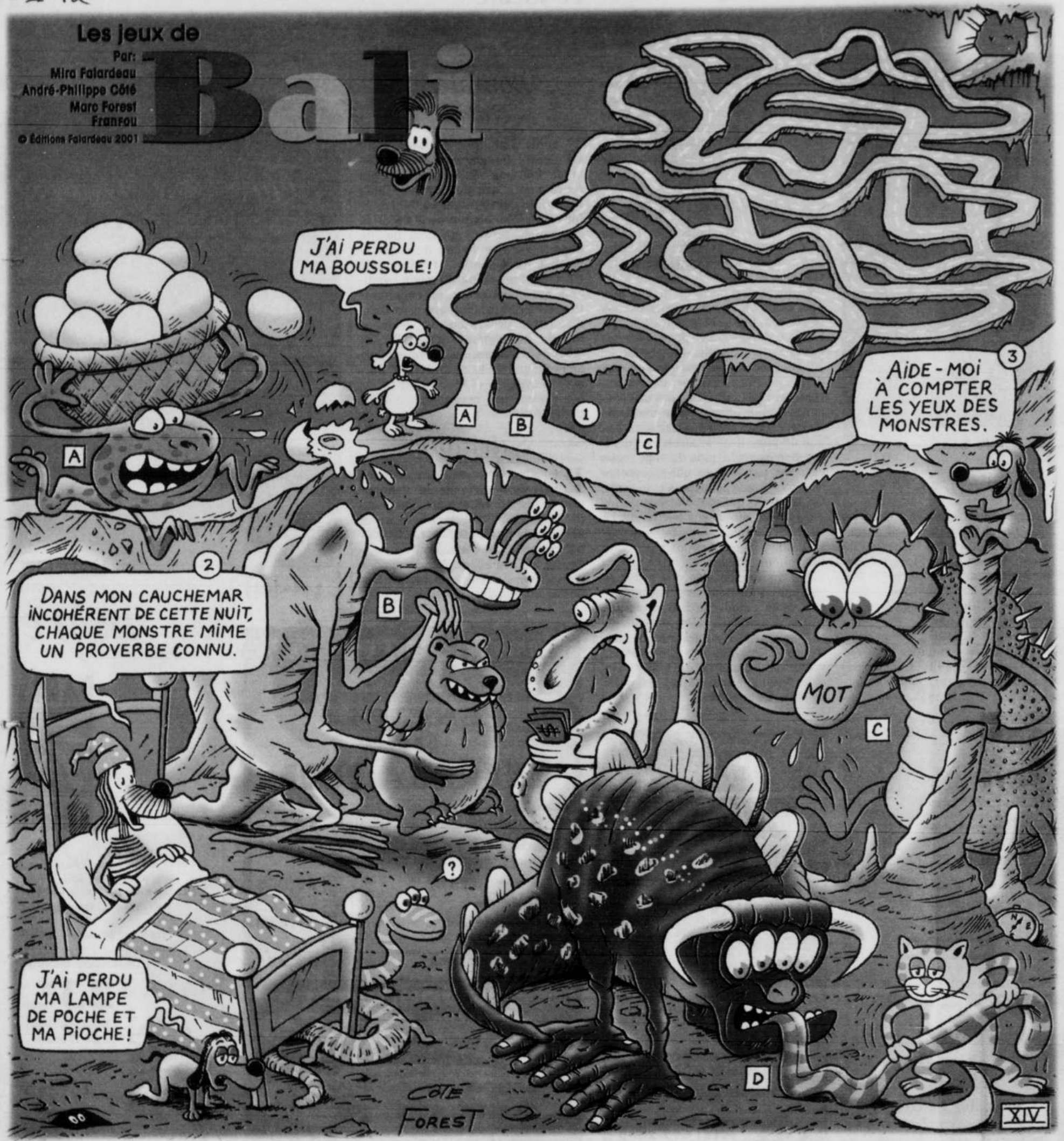
659-2442

Les jeux de

Par: Mira Falardeau
André-Philippe Côté
Marc Forest
Franfou

© Editions Falardeau 2001

Bali



J'AI PERDU
MA BOUSSOLE!

AIDE-MOI
À COMPTER
LES YEUX DES
MONSTRES.

DANS MON CAUCHEMAR
INCOHÉRENT DE CETTE NUIT,
CHAQUE MONSTRE MÏME
UN PROVERBE CONNU.

J'AI PERDU
MA LAMPE
DE POCHE ET
MA PIOCHE!

Tu trouveras les réponses des jeux à l'intérieur de ce cahier en page I-2