

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 16 JANVIER 1999

Quelques
précisions en
matière de
vins/fromages

Chaque semaine, des lectrices et
lecteurs me demandent des préci-
sions sur ce qu'il

convient, ou non
d'associer en
matière de ma-
riage vins et fro-
mages. C'est un
peu comme en-
tre les humains,
cela passe ou
cela ne passe
pas! Le point en
page H-6.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ



*Mon
manège
à toi*
retrouve
sa force
d'antan

■ À sa naissance, il y a six ans, le restaurant Mon manège à toi, situé au coin de Cartier et René-Lévesque, a développé une renommée enviable comme le rendez-vous des amateurs de moules. Avec un décor amélioré, un accueil sympathique et une atmosphère chaleureuse, cet établissement a conservé cet atout majeur, mais a su aussi attirer chez lui ceux qui aiment bien sa marmite du pêcheur, sa salade tiède aux fruits de mer ou son boudin noir aux pommes, entre autres choses, comme vous le verrez en page 3.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER
Ginette Lelièvre, copropriétaire, en compagnie de sa fille Amélie Richard et de Josée Turbis, employée, accueillent les clients comme s'il s'agit d'amis.



Un décor ensoleillé et verdoyant.

LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

RESTO MON MANÈGE À TOI

Un carrousel de bons plats

32 variétés de moules au menu ainsi qu'un choix de 80 bières

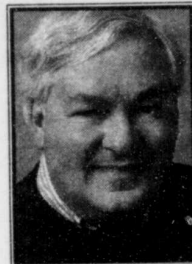
■ QUÉBEC — Ginette Lelièvre jure que son restaurant, le Mon manège à toi, a conservé toutes les qualités qui en ont fait, il y a deux ou trois ans, l'une des tables les plus courues de la région de Québec.

La situation exceptionnelle au coin de l'avenue Cartier et le boulevard René-Lévesque, le décor sympathique, l'accueil plus que chaleureux, la table goûteuse et généreuse et surtout, les moules, tout y est comme dans le bon vieux temps. « Nous avons connu un petit creux, admet-elle en toute candeur, mais c'est en grande partie dû à la rancœur de deux ex-employés et aux rancœurs qu'ils ont colportés à travers la ville ».

Mais tout ça c'est du passé et le Mon manège à toi retrouve ses forces d'antan et Ginette Lelièvre et ses associés, toute leur joie de vivre.

Les fidèles sont restés, d'anciens clients réapparaissent et de nouveaux se pointent le nez dans ce décor mais et rouge vin d'où de nombreux Québécois ont tiré d'excellents souvenirs de-

puis six ans. Car c'est depuis 1992 que cet établissement existe dans ce secteur de la ville où il a survécu tout ce temps à la concurrence constante et féroce de la cinquantaine de restaurants installés dans un rayon d'un kilomètre.



Richard Côté

RCote@tesoleil.com

« La plupart de nos employés sont là depuis le début — même si certains sont partis et revenus — ils ont traversé les mêmes joies et misères que nous et cela a tout simplement soudé l'équipe », affirme la patronne, pour expliquer l'atmosphère qui règne chez elle. Le client tire profit de la gentillesse qui ressort de cet état de

chose puisqu'il est accueilli comme un ami plutôt que comme un simple client.

Cependant, étant donné qu'on ne va généralement pas au restaurant que pour y être reçu de façon sympathique, il est sûrement intéressant de savoir

qu'au Manège (si vous me permettez d'abrégé...), les moules sont toujours à l'honneur et qu'il y en a 32 sortes.

Elles sont évidemment différentes par les sauces qui les accompagnent et celles-ci sont en quelque sorte adaptables au goût du client.

De plus, elles sont cuites dans leur propre fumet à mesure que vous les commandez. Cela prend plus de temps, mais vous pourrez juger vous-mêmes qu'elles restent ainsi beaucoup plus moelleuses que si elles avaient été cuites d'avance, comme cela se fait dans la plupart des restaurants. Pour accompagner ces divins mollusques, vous aurez le choix entre plus de 80 bières d'ici et d'ailleurs (dont la 1608 brassée par La Barberie en exclusivité pour la maison) et quelque bon vin dont chaque bouteille vous coûtera de 23\$ à 36\$.

Peut-être imitez-vous plutôt plusieurs autres clients et ferez-vous de la marmite du pêcheur, du boudin noir au pommes poêlées au calvados ou de la salade tiède aux fruits de mer, votre mets favori pour plusieurs visites à venir. Personne ne vous tiendra rigueur non plus d'être plus conservateur et de choisir plutôt l'entrecôte, le mignon de boeuf ou le suprême de volaille.

Si, d'autre part, vous avez le bonheur de prendre la table d'hôte, sachez qu'elle est la même le midi et le soir. Elle comprend quotidiennement au moins un plat de poisson, une viande blanche et une viande rouge. Cette table d'hôte vous coûtera entre 18\$ et 24\$, mais si vous vous servez d'un coupon du *Passe-Partout Bonne Chère*, vous aurez la chance de profiter de forfaits encore plus intéressants.

Et si ça vous prend une raison spéciale pour sortir au restaurant, vous serez content de savoir que le Mon manège à toi organise à l'occasion des soirées à thème qui sont très populaires, comme celles des chasseurs, de la bière, de la morue, du crabe de la Gaspésie, etc. Mais a-t-on besoin d'une occasion particulière pour découvrir ou retrouver ce restaurant avec ses tables nappées et ses serviettes en tissu, ses plantes vertes, ses petites fenêtres qui regardent l'avenue Cartier, son ambiance chaleureuse et sa musique douce? Allez-y donc n'importe quand, vous ne vous en porterez que mieux.

RESTAURANT MON MANÈGE À TOI
102, boulevard René-Lévesque, Québec
649-0478

Une coulée
de saveurCuisine
européenne

DÉJEUNER de 8h à 14h
les samedis et dimanches

Menus midis à partir de **6⁹⁵\$**

Menus à la carte et
table d'hôte en soirée

3405, boul. Hamel Ouest
(Entre Du Vallon et Masson)
871-2166

1412811

Pour un
avant-spectacle
réussi

MOMENTO

2480, chemin Ste-Foy
Sainte-Foy
652-2480

1144, avenue Cartier
Québec
647-1313

1413508



**COURS DE CUISINE
POUR TOUS**

Plus d'une vingtaine de cours
dont le tout nouveau
Cuisine santé gastronomique

«PORTES OUVERTES»

9 et 10 janvier 1999 de midi à 17h
Assistez aux démonstrations culinaires
réalisées par nos chefs

Début des cours: semaine du 18 janvier

684-8811

49A, Marie-de-l'Incarnation, Québec
(en haut de Canac-Marquis)

«Où l'on réconcilie gastronomie et santé»

1414196



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

Délicieux voyage
au Liban
2 pour 1 sur
notre table d'hôte
jusqu'au 30 janvier

Café
Bruyère
NOUVEAU

DÉJEUNERS
Tous les jours dès 8h

Pâtes - Steak-frites
Saucisses



La Maison Serge Bruyère
3 restaurants sous un même toit
1200, rue Saint-Jean (VP)
694-0618

1414499

LA RECETTE DU CHEF

Marmite du pêcheur gaspésien

Pour quatre personnes

INGRÉDIENTS

- 4 bols de 400 ml allant au four
- 250 g de saumon en cubes
- 8 grosses pétoncles coupées en deux
- 4 crevettes 21/25
- 200 g de crevettes de Matane
- 450 g de moules fraîches
- 1 carotte
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1 branche de céleri
- 5 champignons de Paris
- 1 cuillère à thé de safran
- 200 ml de vin blanc et 100 ml de fumet de poisson

- 200 ml de crème à 35%
- un soupçon de vermouth blanc
- sel et poivre au goût
- 450 g de pâte feuilletée

PRÉPARATION

— Cuire les moules avec le vin et le safran. Couper en petits cubes la carotte, le céleri, les champignons et les poivrons.

— Décortiquer les moules et mettre de côté. Ajouter au jus de cuisson des moules la crème, le fumet de poisson et le vermouth et faire bouillir avec la macédoine de légumes.

— Ajouter le saumon en cubes, les pétoncles, les grosses crevettes et faire mijoter quelques instants.

— Verser le tout dans les bols et ajouter les moules et les crevettes de Matane.

— Abaisser la pâte feuilletée en gardant une épaisseur de 1/3 de pouce pour que la pâte lève bien au four. Il faut étendre la pâte pour qu'elle dépasse de deux pouces la grandeur de l'ouverture du bol.

— Couvrir le dessus des bols de pâte de façon à ce que celle-ci ne touche pas à la soupe. Cuire au four à 375°, au niveau moyen du four, pendant 20 à 25 minutes.

Bon appétit!

Le chef du Mon manège à toi, Maïka Courval



La marmite du pêcheur: de succulents fruits de mer.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER
Un aperçu du menu...

Le Maizerets

La meilleure pizza à l'ouest de Rome

2006, de la Canardière 661-3764

Menu Ski

Soupe à l'oignon gratinée ou Salade César

Tourtière québécoise 11,50\$
Steak et frites 13,50\$

Café Infusions

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

Resto ambiance

Tous les soirs
**FOIE DE VEAU
À LA PAYSANNE
ET
GIGOT D'AGNEAU**

LES FRÈRES DE LA CÔTE
1190, rue Saint-Jean, Québec 692-5445

SPÉCIAL DU DIMANCHE

TABLE D'HÔTE

Soupe de la Table

Escalope de poulet
ou
Filet de sole meunière
ou
Foie de veau bacon
ou
Tournedos sauce au poivre
ou
Fettucine au poulet

Tarte aux pommes
ou
Tarte au sucre

Thé - Café

10⁹⁵\$

Dimanche de 11h à 22h

RÉGAL DU ROI

FONDUE CHINOISE

Incluant une salade César
ou
Fondue parmesan
ou
Potage du jour

Pour une personne,
une assiette de sauce
et
une assiette de viande

~~14⁹⁵\$~~
9⁹⁵\$



Vivez l'expérience PPF LIQUOR STORE CABARET

TABLE D'HÔTE CETTE SEMAINE

Brochette yakitory et concombres marinés
ou
Trio de rouleaux impériaux
ou
Potage du moment
Burger Bayou
Fettucine alla toscana
Salade de crevettes
Poitrine de volaille au gingembre et sésame
Pizza aux quatre fromages
Filet de boeuf à la sauce au poivre vert
Dessert - Thé, café

de **12⁹⁵\$** à **19⁹⁵\$**

Sainte-Foy, Place de la Cité
657-1670

LES CONSEILS DE JOSIANE



Les soupes, toujours populaires

Par les temps froids qui courent, quoi de plus réconfortant qu'un bol de soupe bien chaude... Saviez-vous qu'anciennement, on appelait soupe une tranche de pain sur laquelle on versait du bouillon, du vin ou une sauce? De nos jours, l'élément de base des soupes est le bouillon de viande ou de légumes, dans lequel on plonge toutes sortes de bonnes choses: des légumes, des nouilles, des croûtons, des fines herbes, etc. Les soupes classiquement servies en entrée peuvent devenir un repas complet si on leur ajoute des protéines: minces tranches de viande (celles destinées à la fondue chinoise font merveille), cubes de poulet, lanières de porc, œuf battu (mais oui!), tofu ou légumineuses. Le secret d'une soupe réussie: un bon bouillon, préparé avec des os de dinde, de boeuf ou de poulet, des feuilles de céleri, du persil, des carottes et de l'oignon pour compléter le tout. Ah oui, j'oubliais de vous mentionner ce détail: pour les personnes qui surveillent leur poids, un bol de soupe avant le repas est tout indiqué. En effet, des études ont démontré que les personnes qui prennent de la soupe arrivent à maigrir plus facilement que les autres...



Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

Êtes-vous dans le jus?

Pour plusieurs personnes, boire est synonyme de prendre un verre de jus. Ceux qui n'apprécient pas le goût de l'eau ont particulièrement tendance à remplacer cette dernière par du jus. Cette habitude peut vous apporter trop de sucre sous une forme concentrée, si vous abusez des jus de fruits. Certes, les jus contiennent les mêmes vitamines et minéraux que les fruits dont ils sont extraits. Le problème, c'est l'absence de fibres alimentaires. Une personne qui consomme tous ses fruits sous forme de jus passe à côté d'une belle occasion d'augmenter ses fibres. De plus, comme le jus est sucré naturellement, il désaltère moins qu'un verre d'eau. Quant aux boissons sucrées à saveur de fruits, punchs, cocktails ou nectars, ils ne peuvent prétendre apporter tous les éléments nutritifs des fruits, et en plus, ils sont très sucrés. L'idéal, c'est de privilégier l'eau. On peut prendre un ou deux petits verres de jus non sucré par jour, à condition d'avoir d'autres portions de vrais fruits au cours de la journée. Les boissons sucrées à saveur de fruits peuvent être consommées, mais sur une base occasionnelle.



Attention aux assiettes trop copieuses.

Les permis et les défendus

Les personnes qui ont suivi de nombreux régimes, ou qui doivent modifier leur alimentation pour des raisons de santé tendent à rechercher des points de repère du genre aliments permis et aliments défendus. Un peu comme dans les films où il y a les bons et les méchants. Mais dans la vraie vie, pas plus qu'il n'y a de personnes totalement bonnes ou mauvaises, les aliments ne peuvent être considérés comme permis ou défendus. D'abord parce que désigner un aliment comme défendu revient souvent à lui donner un statut spécial, et à le rendre encore plus attirant. Si je vous interdis de penser à la Tour Eiffel, vous y penserez quand même, n'est-ce pas? Il semble que quand on se donne un but, même négatif, notre esprit tend à se tourner vers ce but et nous pousse à vouloir l'atteindre. Vous serez donc gagnant si vous optez pour un objectif du genre manger plus sainement ou faire de meilleurs choix, en admettant au départ le principe suivant: tous les aliments sont permis.

Des protéines complémentaires

Malgré la progression du végétarisme dans le monde occidental, certains mythes ont la vie dure en ce qui concerne ce mode d'alimentation. L'un d'entre eux concerne la complémentarité des protéines. Bien des gens ne réalisent pas que les protéines fournies par les végétaux peuvent équivaloir à de la viande. En effet, pour considérer qu'une protéine est complète, elle doit fournir les huit acides aminés essentiels. Certes, il manque à la plupart des végétaux un ou plusieurs acides aminés, qui sont dits « limitants ». La bonne nouvelle, c'est que la combinaison de plusieurs types de végétaux permet d'obtenir des protéines complètes. Par exemple, les légumineuses et les céréales sont complémentaires. Si on les consomme au cours d'un même repas, ou encore d'une même journée, ils fourniront à eux deux tous les acides aminés nécessaires dont notre corps a besoin pour fabriquer ses propres protéines. Et vlan!

Une épice en or

Le curcuma est une épice provenant du rhizome d'une plante herbacée. À l'état naturel, il ressemble au gingembre. Sa couleur jaune provient principalement d'un pigment, la curcumine, dont les propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes sont étudiées par les scientifiques. Des recherches ont fait ressortir l'effet préventif de la curcumine sur le cancer de l'estomac chez des souris. Cette épice est très populaire en Asie, particulièrement en Inde, où elle entre dans la composition du curry et du garam massala, qui sont en fait des mélanges d'épices. Son goût piquant et sa couleur allant du jaune citron au jaune or relèvent sauces, soupes, marinades, plats de lentilles et poissons.

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté de moules et d'escargots à la crème de poivrons doux
Mousseline de pétoncles au coulis de safran
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf
Médallions de veau au muscat
Ris de veau aux crevettes et coriandre
Saumon frais au vinaigre de framboises
Entrecôte aux deux poivres
Filet mignon roquefort et noisettes
Magret de canard au cassis et pommes caramélisées
Carré d'agneau dijonnaise et fines herbes
Cassiolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre
Suprême de faisán aux pleurottes
Desserts au choix, café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE
44^{95\$} POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'au 22 janvier 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

OUVERT LE SAMEDI DÈS 17h - FERMÉ LE DIMANCHE

TOMAS
RAM
RESTAURANT

Buffet oriental et canadien
Variété de 150 choix

LUNDI ET MARDI

« VENEZ BIEN MANGER À VOTRE GOÛT »

3 POUR 21^{95\$}
(EN SOIRÉE)

325, du Marais, Vanier
(angle boul. Pierre-Bertrand et autoroute de la Capitale)
527-2211

5233, boul. Hamel Ouest
(à 1500 pieds de l'angle du boul.
Hamel et de l'autoroute Henri-IV)
871-8182

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Tartinade aux agrumes et aux poires

Donne 3 1/2 tasses (875 ml)
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 3/4 t. (175 ml) d'ananas broyé dans son propre jus
- 1 t. (250 ml) de poires hachées fin
- 1/2 c. à thé (2 ml) de chacun : zeste de pamplemousse, d'orange et de lime râpé
- 3/4 t. (175 ml) de quartiers d'orange hachés
- 1/2 t. (125 ml) de quartiers de pamplemousse hachés fin



PHOTO CERTO

- 1 boîte de pectine de fruits en cristaux
- 3 t. (750 ml) d'édulcorant granulé Splenda

PRÉPARATION

— Mesurer les fruits préparés et le zeste et déposer dans une grande casserole.
— Mesurer l'édulcorant et mettre de côté.
— Mélanger la pectine de fruits en cristaux avec 1/4 t. (50 ml) de l'édulcorant mesuré. Incorporer le mélange de pectine au mélange de fruits.
— Porter à ébullition à gros bouillons à feu vif, en remuant constamment. Incorporer le reste de l'édulcorant. Porter à ébullition à gros bouillons à feu vif et laisser bouillir fortement 1 minute en remuant constamment. Retirer du feu.
— Remuer et écumer pendant cinq minutes pour empêcher les fruits de flotter.
— Verser rapidement dans des bocaux chauds stérilisés, en remplissant jusqu'à 1/4 po (0,5 cm) du bord.
— Sceller pendant que le mélange est chaud avec des couvercles en deux morceaux stérilisés dont les centres sont neufs.

TRUCS

— Une excellente tartinade pour les muffins et les pains éclairs.
— Incorporer à du yogourt nature.

Source: Certo

Tartinade ananas-orange sans cuisson et sans sucre

Donne 2 tasses (500 ml)
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (14 oz) (398 ml) d'ananas broyé dans son propre jus, égoutté en réservant le jus
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de zeste d'orange râpé
- 1/4 t. (50 ml) de quartiers d'orange, hachés fin
- 1/2 t. (125 ml) de jus d'ananas réservé
- 1/4 t. (50 ml) de jus d'orange
- 1 1/4 t. (300 ml) d'édulcorant hypocalorique Splenda
- 1 boîte de pectine de fruits en cristaux

PRÉPARATION

— Mesurer les fruits préparés et le zeste et déposer dans un grand bol.
— Incorporer le jus d'ananas, le jus d'orange, l'édulcorant et les cristaux de pectine de fruits aux fruits.
— Laisser reposer 30 minutes en remuant de temps en temps. Verser dans des bocaux ou des récipients en plastique propres. Fermer avec des

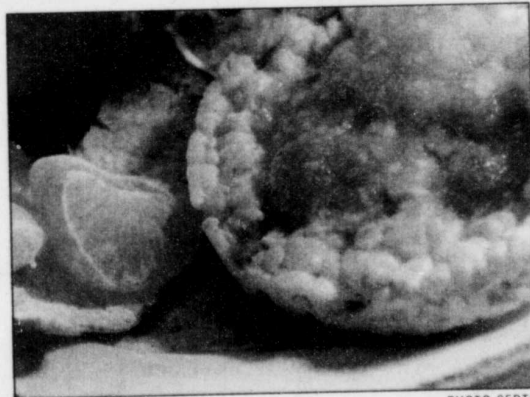


PHOTO CERTO

couvercles hermétiques. Conserver au congélateur. Si la tartinade est utilisée dans la semaine qui suit, on peut la conserver au réfrigérateur.

PRÉSENTATIONS SUGGÉRÉES

— Étendre sur du pain de blé entier et garnir de tranches de cheddar.
— Incorporer à du yogourt nature.

Source: Certo



CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF

Rosbif aux canneberges

INGRÉDIENTS

- 3 lb (1,5 kg) rosbif de noix de ronde pour le four
- sarriette
- 1 paquet (120 g) préparation pour farce, au goût
- 1/2 t. (125 ml) beurre/margarine fondu
- 1 boîte (14 oz/398 ml) sauce aux canneberges entières
- 1/2 t. (125 ml) zeste d'orange (2 oranges)

PRÉPARATION

— Mélanger la préparation pour farce avec le beurre/margarine fondu. Ajouter la moitié de la sauce aux canneberges et le zeste d'orange, mélanger délicatement.
— Couper le rosbif en deux sur la longueur jusqu'à environ 1/2 po. du bas afin de préparer la cavité pour la farce. Saupoudrer la cavité et le dessus du rosbif avec la sarriette. Farcir.

— Ficeler les deux bouts du rosbif sur une grille, gras dessus, dans une rôtissoire avec 1/2 po. (1 cm) d'eau. Insérer le thermomètre à viande au centre de la farce. Rôtir à découvert dans un four préchauffé à 500°F (260°C) pour 30 minutes.

— Pendant ce temps réchauffer le reste de la sauce aux canneberges et le zeste d'orange en mélangeant, à feu bas. Badigeonner le rôti de sauce. Baisser la température du four à 275°F (140°C) et continuer la cuisson environ 1 1/4 h. ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 160°F (70°C) pour une cuisson à point.

— Laisser reposer quelques minutes avant de servir en tranches de 1 po. (2,5 cm).

LA FOU GASSE

PÂTES & PIZZAS

À BAS PRIX!

Faites respirer vos finances et profitez tous les jours

• Menu midi 5⁹⁵\$

Dimanche au jeudi en soirée

• Moules et frites 9⁹⁵\$ pour 2 personnes

• Table d'hôte 19⁹⁵\$ pour 2 personnes

1648, chemin St-Louis, Sillery 682-6585

En janvier on gèle le prix Chez Nicola...

Feuilleté de crevettes de Matane à la florentine ou Risotto à la méditerranéenne

Le potage du moment

Les escalopes de veau de lait en duo (parmigiana et marsala)

Le saumon frais de l'Atlantique ou Martini et beurre de carottes

Les linguini aux fruits de mer

Le dessert maison

Café - Thé - Infusion

CHEZ NICOLA L'ITALIEN AVEC UN ACCENT FRANÇAIS

15⁹⁵\$

STATIONNEMENT FACILE

1276, avenue Maguire à Sillery

Réervations: 687-0834

Les fromages hissent le drapeau blanc

Chaque semaine, des lectrices et lecteurs me demandent telle ou telle précision sur ce qu'il convient, ou non, d'associer en matière de mariage vins/fromages! Répétons-le, dans ce domaine important de la gastronomie, comme dans tous les autres, il faut faire preuve de grande tolérance, de respect du droit fondamental à la liberté de choix, cultiver avec bienveillance la différence qui régit le monde des goûts et des couleurs! Ceci dit, on peut proposer, telle ou telle association, sans prendre le risque de passer pour un dictateur, un barbare ou un quelconque hérétique dévoyé.

DRAPEAU BLANC

Entre les fromages et les vins, c'est un peu comme entre les humains, cela passe ou cela ne passe pas! Les amateurs s'entendent en général pour reconnaître que les blancs, bien souvent, ont la cote par rapport aux rouges! Pourquoi? Pour la simple raison que les tanins contenus en plus ou moins grande quantité dans le rouge, développent une aversion congénitale pour les protéines du lait qu'ils ont tendance à faire... cailler.

À ce niveau-là d'hostilité, c'est bien souvent le divorce, la rupture! Mais là encore, le miracle de l'amour peut intervenir et réconcilier les prétendus

inconciliables. Il n'y a donc pas de casus belli automatique! Certains fromages développent avec le rouge une tendre et belle relation. C'est le cas des pâtes molles à croûte fleurie, qui comprennent les célèbres brie et camembert.

Ces deux-là s'accommoderont très bien, à condition de ne pas être trop « faits », d'un rouge puissant; mais il est vrai que leurs plus belles roucoulaides ils les vivront avec quelques généreux et nobles vins blancs de Loire comme un *Coteaux du Layon (Château Chupin 1995)* (SAQ spécialité 744 102, 750 ml, 18,40\$), en attendant la venue des trois *Moulin Touchais 1979, 1985, 1988* ou à croûtes lavées (Pont l'Évêque).

DES PAYS DE LOIRE...

Personnellement, si je me réincarne un jour, autant que ce soit dans une chèvre que dans une vache! D'abord parce que, par les temps qui courent, la vache risque de virer folle et qu'ensuite ce charmant petit ruminant qu'est la chèvre donne un lait délicatement prédisposé à produire le meilleur des fromages.

Première remarque, de toute évidence les fromages « frais » de chèvre n'apprécient pas beaucoup le vin. Ceci dit, si votre choix se fixe sur un Selles sur Cher (le summum à mon humble avis), ou un Crottin de Chavignol, dans le premier cas, vous déboucherez

un *Sancerre* (blanc) comme un *Château de Sancerre 1996, Marnier-lapostolle* (SAQ reg 164 582 750 ml, 22\$), dans le second, offrez-vous un *Pouilly fumé*, pourquoi pas un *Henri Bourgeois 1997* (SAQ spécialité 412 312, 750 ml, 22,05\$). Ici encore, le rouge ne perd sa place et pour les amateurs, on restera en pays de Loire avec la légèreté d'un

Bourgueil tel un *Domaine des Ouches*, nouvellement promu sur les tablettes (SAQ spécialité 964 700, 750 ml, 17,70\$) ou d'un *Chinon Domaine René Couly 1995*, (SAQ spécialité 701 359, 750 ml, 20\$).

Si l'on regarde du côté des pâtes pressées cuites, comme le gruyère ou l'emmental ou encore le fromage à raclette; on ne se trompera pas en optant pour toute la richesse et le potentiel des vins jaunes du Jura, comme cet *Arbois Domaine de Grange Grillard 1994, Henri maire* (SAQ spécialité 731 057, 750 ml, 15,85\$) ou alors, si vous êtes en état de grâce financièrement parlant, un *Château-Chalon 1983*, toujours d'*Henri Maire* mais à 52,25\$ (SAQ spécialité 706 904); comme dirait un de mes amis: « C'est toujours d'*Henri*, mais c'est pas la même *Maire*! »

Quant aux pâtes pressées non cuites, et je pense ici tout spécialement à notre oka, mais aussi aux Tommes de Savoie et au cantal. Ils constituent probablement le type de fromages qui s'accorde le mieux avec un rouge modérément tannique. Le choix est immense, je vous laisse aller.



Château de Sancerre



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE
DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 1 16,95\$

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

Les Soupe-tôt

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

Dimanche et lundi
de 17h à 22h

Soupe du jour,
dessert, café

à partir de
6,95\$

659-2442

2 POUR 1

LE MANOIR DU SPAGHETTI

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

Valable en salle à manger seulement. Limite d'un coupon par 2 personnes.

Valable jusqu'au: **2 février 99**

3077, chemin Saint-Louis
SAINTE-FOY
Tél.: (418) 659-5628

7685, 1^{re} Avenue
CHARLESBOURG
Tél.: (418) 627-0161

4415510

OPPORTUNITÉ DE FRANCHISE

Saint-Apollinaire
(Joliette, Drummondville)

«La Tradition continue...»
Les Canadiens apprécient le goût
irrésistible de A & W depuis 1956.



À titre de franchisé A & W vous bénéficierez:

- D'une expertise de plus de 40 ans en franchisage au pays;
- De la force d'un réseau canadien de plus de 500 restaurants dont 55 au Québec;
- De produits exceptionnels dont la fameuse Root Beer A & W, le Teen Burger et les rondelles d'oignons fraîches. Formation complète et continue;
- De la profonde tradition de confiance et d'amitié propre au réseau A & W, dont certains de nos franchisés québécois profitent depuis déjà plus de 20 ans.

Pour plus d'informations sur cette opportunité de franchise ou toute autre possibilité, veuillez contacter: Yves Perreault
Tél.: (514) 249-8856 Téléc.: (450) 963-7980 Courriel: yperreault@aw.ca

AUX PAYS DES CIGOGNES

On termine avec ces les somptueux persillés. Du roquefort au bleu de Bresse, bleu d'Auvergne, bleu des Causses ou Fourme d'Ambert, ils méritent et je dirais, exigent presque, le moelleux de certains vins d'Alsace. Cela signifie *Gewurtraminer Vendanges Tardives, Muscat d'Alsace, Riesling Grand Cru* ou encore certaines perles de Loire comme le *Quart de Chaume* ou les *Bonnetaux* (souvent très chers), le *Savennière*, beaucoup plus abordable; (le *Clos de Coulaine* devrait incessamment entrer (SAQ spécialité 719 591, 750 ml, 20\$).

EN UN MOT...

Conclusion de tout ceci. Faites-vous confiance. Le principal est que vous ayez aimé cela. Dites-vous quand même qu'il n'est pas forcément judicieux d'acquiescer un grand bordeaux pour faire honneur à un fromage de haut goût comme le camembert ou à fortiori un époisses (croûte fleurie). Si vous n'aimez que le rouge, privilégiez plutôt un vin, toujours de bonne origine, mais jeune et en tout cas frais. Regardez du côté des *Côtes de Provence* ou du *beaujolais*.

RUMEUR

D'habitude à pareille époque, le commerce du vin, bières et spiritueux marque une pause; après la trêve des confiseurs de fin décembre, survient celle de Bacchus du début janvier. Rien de tout cela à l'aube de 1999. D'après certains échos, les tiroirs-caisses de nos SAQ tintent encore vaillamment.

Et qu'achetons-nous pour justifier pareille activité? Apparemment beaucoup de champagne! Bizarre me direz-vous! À la réflexion, pas tellement. Première explication: l'ombre de fortes hausses, confirmées ou non, planent sur le dos de nos portefeuilles. Vient s'y ajouter la rumeur, très bien entretenue, de pénurie pour les Fêtes de l'an 2000.

Pauvres de nous!

En souvenir d'un grand chef

Guy Cauffopé, un bâtisseur dans la gastronomie locale, s'esquive

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

■ La cuisine du ciel n'en sera que meilleure. Les anges mangeront mieux. Une grande étoile de la gastronomie locale s'est éteinte durant le temps des Fêtes. M. Guy Cauffopé n'est plus. Il fut l'un des premiers porte-étendards de la cuisine française dans la région de Québec, durant les années 50, avant même que des restaurants aussi connus que Le Continental et le Café d'Europe ne soient ouverts.

Guy Cauffopé était le roi de la bouillabaisse et le grand seigneur du couscous à Québec. Il fut aussi le parrain de tous les pieds-noirs qui ont migré dans la région au tournant des années 60.

Mais c'est surtout lui, qui, au milieu des années 50, fit découvrir aux Québécois le coq au vin d'Arbois (2,75 \$ à cette époque) les médaillons de ris de veau (2,50 \$), le caneton à l'orange (3,00 \$), le steak au poivre « Grande Fine » (2,75 \$) et, évidemment, la bouillabaisse, (la vraie) qui, dans ces années-là, demandait un investissement de 2,75 \$. C'était à La Porte St-Jean.

Guy Cauffopé est tombé dans la bouillabaisse quand il était tout petit, ses parents étant propriétaires d'un petit hôtel familial à Bône, en Algérie, où il est né en 1925 et où il devait apprendre l'abécédaire de la cuisine française.

Durant la guerre, de 1943 à 1945, il se joint aux forces aériennes françaises, ce qui lui vaut une affectation d'une année aux États-Unis. Une fois la guerre terminée, il regagne l'Algérie et retourne dans les cuisines de l'hôtel familial jusqu'en 1948, année de son arrivée au Canada où il venait rejoindre sa « marraine de guerre » cette petite québécoise avec qui il avait correspondu pendant toutes ces années.



Guy Cauffopé, un des membres fondateur de la Chaîne des rôtisseurs du Québec.

Depuis ce moment jusqu'en 1953, il est cuisinier au mess des officiers de la base de Valcartier. Cette année-là, il quitte les forces armées pour accepter le poste de chef exécutif à La Porte Saint-Jean qui, grâce à lui, allait rapidement devenir la table la plus renommée de la ville de Québec.

En 1957, Guy Cauffopé se lance en affaires comme propriétaire du restaurant « Le Savoy », situé à l'étage supérieur de l'édifice Bois-Fontaine, nouvellement construit à l'intersection du chemin Sainte-Foy et de la côte Belvédère. L'établissement, qui offrait aussi une belle vue sur les Laurentides et

un stationnement souterrain sous l'édifice, sera reconnu comme l'une des grandes tables de Québec jusqu'en 1970. Jusqu'à ce que M. Cauffopé se lance dans une nouvelle aventure, à l'aérogare de Québec, en 1972, où il inaugure un autre restaurant de prestige, « Le Grand Duc ». Toujours la bouillabaisse, la vraie comme il aimait le préciser, suivait le maître.

M. Cauffopé signa également une chronique dans les pages *La bonne chère* du SOLEIL pendant quelques mois. La première devait paraître le 22 juillet 1978.

C'est en 1983 que M. Cauffopé devait agir comme chef exécutif à temps plein pour la dernière fois. C'était au « Repère Saint-Amable ». À la même époque, M. Cauffopé se dirigea vers l'enseignement afin de faire profiter les plus jeunes de son expérience, comme professeur. C'était le début des écoles professionnelles. Durant la saison estivale, le professeur Cauffopé redevenait cuisinier dans les établissements saisonniers de la région.

L'année suivante, en 1985, à l'âge respectable de 60 ans, on le retrouvait comme chef exécutif au Club de Golf de Cap-Rouge, où il se fit un devoir de ressortir sa bouillabaisse... la vraie. Il fut un des membres fondateurs de la Chaîne des Rôtisseurs de Québec, à titre de conseiller culinaire, et il reçut, il y a peu de temps, la plaque de commandeur pour ses 30 ans de service.

Comme le soulignait récemment le bailli de la Chaîne des Rôtisseurs, M. Jean-Pierre Beltrami: « C'était un homme simple, plein de gentillesse, dévoué et respectueux de son talent. C'était un professionnel de la vieille garde, du temps où les chefs ne disposaient pas d'une fenêtre médiatique aussi élargie qu'aujourd'hui. »

Restaurant Charles Baillargé

TABLE D'HÔTE

Terrine de lapereau
Farandole de légumes frais
Feuilleté d'asperges et escargots
Petite caille rôtie
Beignets de fromage et jambon
Potage du moment ou consommé

| | |
|---|--------------------|
| Linguine aux fruits de mer | 19 ^{95\$} |
| Filet de porc aigre-douce | 21 ^{95\$} |
| Cordon bleu de veau de Charlevoix | 23 ^{95\$} |
| Émincé de boeuf au poivre | 23 ^{95\$} |
| Escalope de saumon, sauce hollandaise | 25 ^{95\$} |
| Entrecôte de boeuf au poivre | 25 ^{95\$} |
| Magret de canard aux perles bleues | 27 ^{95\$} |
| Crevettes du golfe, sauce californienne | 29 ^{95\$} |

Notre table du maître pâtissier
Café, thé ou infusion

DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30

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



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



TABLE D'HÔTE

Feuilleté d'escargot à la crème d'ail
ou

Fondant de foie de caille
et ses compotes

Potage ou salade

Méli-mélo de pétoncles et crevettes
sur pâtes fraîches à l'estragon
ou

Mignon de veau aux champignons
sauvages et tomates séchées
ou

Escalope de saumon à l'orange
et gingembre confits
ou

Filet de boeuf au chèvre et porto

Les délices du chef

Café - thé

26^{95\$}

LOUIS HÉBERT

668, Grande-Allée 525-7812
Valet - Stationnement gratuit

Lundi au vendredi de 11h à 14h
BUFFET DU MIDI
À VOLONTÉ
6^{99\$} / par pers.

Dimanche au mercredi soir
2 POUR 1
sur brochette de poulet ou de boeuf
17^{99\$}

NOUVEAU! NOUVEAU!
BRUNCH
tous les dimanches de 10h30 à 14h
9^{99\$} / par pers.



• RESTAURANT • BAR
• DISCOTHÈQUE • RENCONTRE
Un décor unique à Québec

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

Réservations: 651-0089

CARNAVAL DE QUÉBEC

250 restaurants en fête

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

QUÉBEC — Plus de 250 restaurants ont accepté de participer à la promotion du Carnaval de Québec, cette année. La réponse est phénoménale. Jamais Bonhomme n'aurait pu songer à pareil engagement. Si le programme se déroule comme prévu, le Carnaval de Québec pourrait bien recevoir un chèque de 50 000 \$, sans parler d'un apport promotionnel considérable.

Lorsque Jacques Gauthier, le propriétaire d'une demi douzaine de restaurants dans la région de Québec (Les Cochons Dingues, le Café du Monde, La Belle Mer, le Lapin Sauté et Jaune tomate) présenta son idée à la Corporation des restaurateurs de Québec, on ne visait alors que... 50 restaurants.

Deux événements ont été mis sur pied. Le 3 février, 184 restaurants de la ville de Québec offriront à manger gratuitement à tous les enfants de moins de 12 ans qui seront accompagnés d'un adulte.

Parmi les 184 restaurants, il y a 14 chaînes : Ashton, Piazzetta, Normandin, Pizza Royale, St-Hubert, Valentine, Subways, Burger King, McDo, Marie-Antoinette, Cora, et A & W. Pour y avoir droit, autant les adultes que les enfants devront être porteurs de l'effigie de Bonhomme Carnaval. Ils pourront évidemment l'acheter sur place. Les profits iront au Carnaval.

Pour s'inscrire à cette promotion, les 184 restaurants devaient s'engager à « pavoiser » les couleurs du Carnaval de Québec. Chacun devait investir au moins 300 \$ pour un « kit » de pavoisement, comprenant des ceintures flechées, des effigies de Bonhomme, des chemises rouges, des décorations, etc. Certains ont déjà investi près d'un millier de dollars en décoration de toutes sortes.

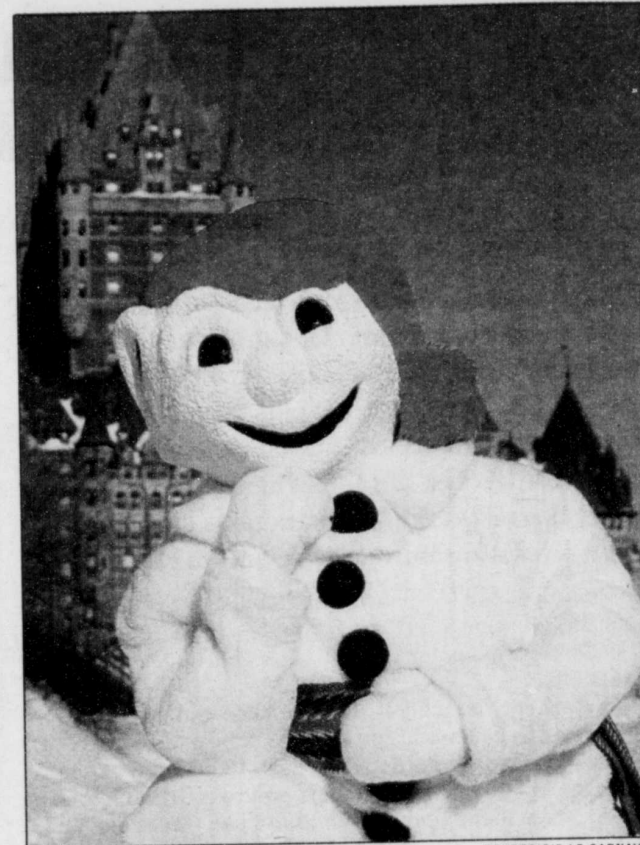
L'autre activité se tiendra dans le Manège militaire, le 10 février, alors que 68 restaurants offriront chacun, gratuitement, 300 bouchées, canapés ou amuse-gueules aux visiteurs. Un total de 20 400 canapés gratuits. L'entrée se-

ra gratuite pour tout le monde mais tous devront être porteur de l'effigie de Bonhomme Carnaval. Chaque visiteur recevra une douzaine de coupons, chacun étant échangeable pour un canapé ou un amuse-gueule.

Les boissons, qu'elles soient alcooliques ou non, ne seront pas gratuites. Il faudra donc déboursier quelques écus pour avoir droit à un verre de vin, à un verre de bière, à une limonade ou à un soda. Tous les profits iront au Carnaval de Québec.

C'est la raison pour laquelle M. Denys Paul-Hus, le directeur général de la Corporation des restaurateurs de Québec, croit être en mesure de remettre un chèque d'environ 50 000 \$ au Carnaval de Québec avant la fin des festivités. Ces deux nouvelles promotions sont tout à l'honneur des restaurateurs de Québec qui, depuis 50 ans ou presque, ne s'étaient pas véritablement engagés dans cette fête populaire.

La liste des restaurateurs participants à ces deux nouvelles activités sera publiée prochainement.



COURTOISIE LE CARNAVAL

Bonhomme Carnaval recevra un coup de pouce des restaurateurs de la région.

Le cuisinier «capitaine» Hugues et le chef André vous feront découvrir tous ses délices marins...

Tout le monde à bord!

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

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

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

CAPITAINE Crabe
324, boul. Hamel, Vanier (coin Pierre-Bertrand)
Tél.: 681-4141

Réservations requises pour groupes de 10 personnes et plus (dépôt exigé)

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

Le Vendôme

SPÉCIAL POUR 2 PERSONNES À 48^{\$}
avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

Pâté de foie gras du chef ou Crêpe de frivolités gratinée ou Coeur d'artichaut vinaigrette

Potage du jour

Escalope de veau Argenteuil
Saumon à la vapeur au vinaigre de framboise
Sauté de lapin à la bourguignonne
Entrecôte sur grill sauce trois poivres

Dessert - thé, café, tisane

VALET DE STATIONNEMENT
www.avantage.com
36, côte de la Montagne, Québec
Rés.: 692-0557

Mont Tourbillon

Vendredi, samedi
TABLE D'HÔTE
à partir de **8⁹⁵\$** adulte - **4⁹⁵\$** bambinos
aussi **SUPER BRUNCH** du dimanche

Profitez-en pour venir glisser!
Glissades à partir de **7⁵⁰\$**

• Musicien • Ambiance • Salles privées
Prix spéciaux pour groupes

STATION TOURISTIQUE LAC-BEAUPORT
Réservez 849-4418

Venez déguster

La Faim de Loup

2 pour 1 en soirée du lundi au mercredi

La Faim de Loup
Resto sympa
Menu découverte
2 tables d'hôte, 5 services incluant 1 bout. de vin AOC
39⁹⁵\$
2830, ch. Ste-Foy
653-8310

Le raffinement à petit prix