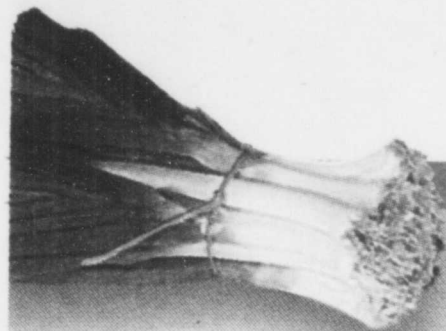


LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER I LE SAMEDI 25 SEPTEMBRE 1999



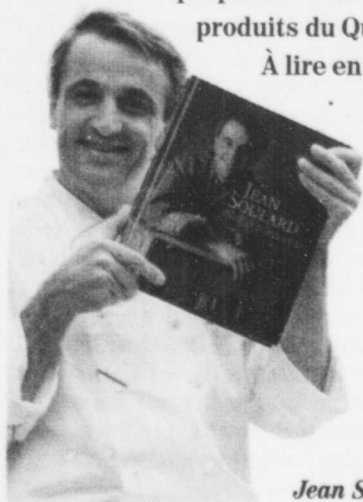
Le poireau, un trésor

En France, la consommation du poireau a presque doublé cette dernière décennie. Au Québec, l'UPA comptabilise les poireaux dans les « autres légumes » tant sa production est insignifiante. On ne compte que 14 hectares de poireaux dans la région. Le poireau contient pourtant un trésor d'oligoéléments. Toute son histoire en page I 4.

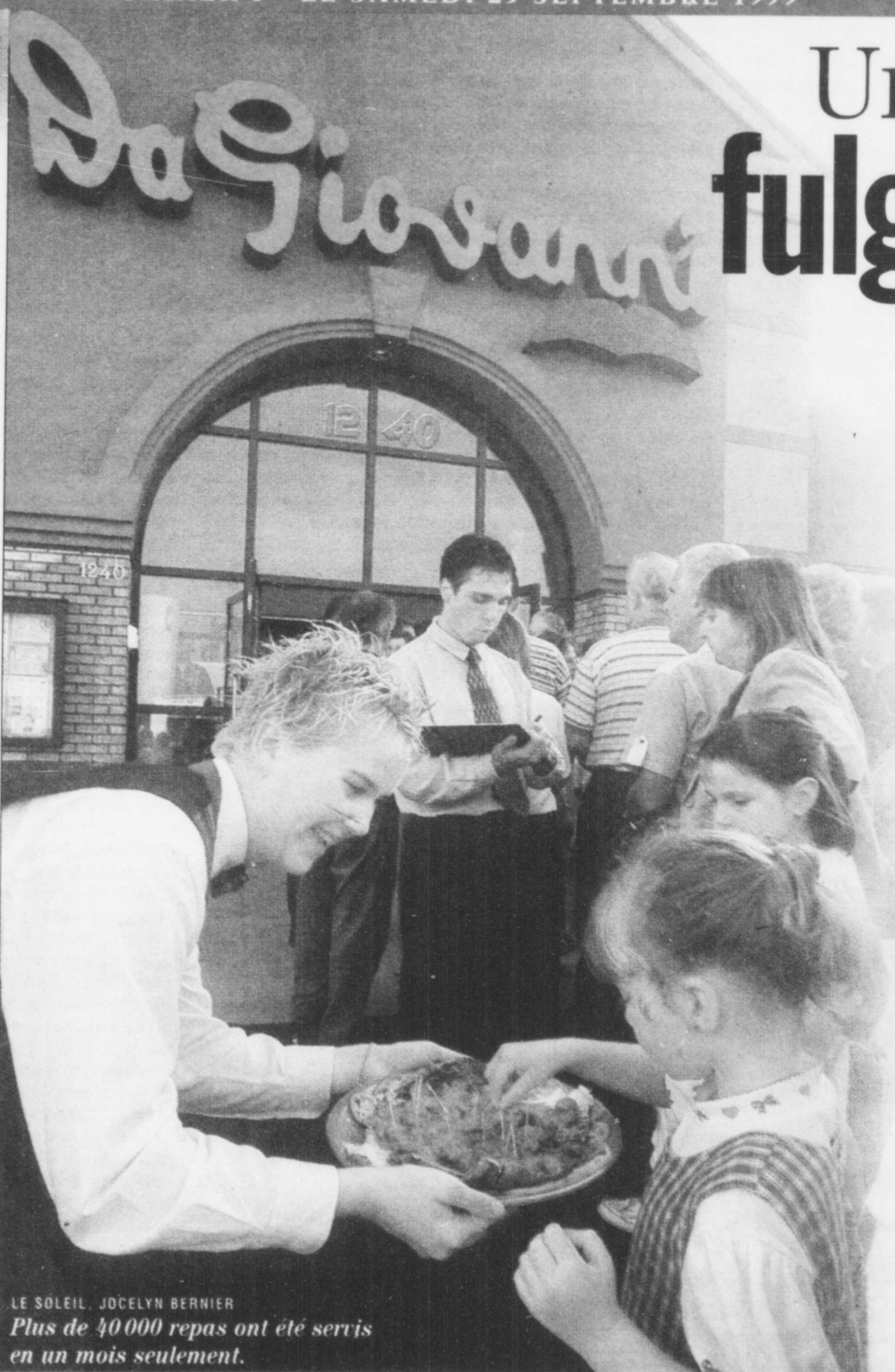
Un 3^e livre pour Jean Soulard

Jean Soulard lancera officiellement, mercredi, son troisième livre de recettes. « Le plus beau que j'aie fait à ce jour » a-t-il confié au SOLEIL en exclusivité. « Naturellement » est un livre de 180 pages présentant 94 recettes originales, toutes préparées avec des produits du Québec.

À lire en page
I 5.



Jean Soulard



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER
Plus de 40 000 repas ont été servis
en un mois seulement.

Un départ fulgurant

Le deuxième restaurant Da Giovanni de la région de Québec, inauguré en juillet au 1240, boulevard Duplessis, à Sainte-Foy, a connu le meilleur départ de tous les restaurants Da Giovanni dans l'histoire de cette chaîne, fondée à Montréal en 1954: plus de 40 000 repas ont été servis en un mois seulement. Le départ fut tellement fulgurant que les deux propriétaires, les frères René et André Rivard, de Lévis, ont annoncé la construction à Beauport d'un troisième restaurant. Les travaux viennent tout juste de débiter et ce troisième Da Giovanni devrait ouvrir ses portes au printemps. Page I 2

De McDonald's à Da Giovanni

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

■ Rien ne destinait les frères Rivard, aujourd'hui propriétaires des restaurants Da Giovanni de la région de Québec, à faire carrière dans la restauration. L'aîné, André Rivard, exerçait sagement sa profession de dentiste, à Lévis, où le puîné, René, était notaire. « Des » restaurants Da Giovanni parce qu'un troisième, celui de Beauport, est en chantier depuis quelques jours à peine.

C'est en 1982 que les deux frères décidèrent de se lancer en affaires en acquérant une première franchise de McDonald's à Saint-Georges de Beauce. Tous deux connaissaient bien un autre notaire de Lévis, le notaire Jacques Auger, qui fut le premier concessionnaire McDonald's dans la région de Québec. C'était aussi le client du dentiste André Rivard et, pour tout dire, c'est le notaire Auger et son épouse, Luce, qui parrainèrent les frères Rivard dans leur aventure en restauration.

Les frères Rivard devaient rapidement ouvrir un second McDonald's dans la Beauce, mais cette fois à Sainte-Marie. En 1986, les deux frères se séparèrent, André, l'aîné et le dentiste, se consacra au succès du restaurant de Saint-Georges et René, le notaire, à celui de Sainte-Marie. En 1993, René eut l'occasion d'acheter



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Petite assiette-santé; une pizza végétarienne accompagnée d'une belle salade. En vedette, verdure, champignons, olives noires, tomates et fromage.

l'exclusivité du marché sur la rive sud de Montréal. Il remit alors le McDo de Sainte-Marie à son frère de Saint-Georges ce qui devait lui permettre d'acquiescer la franchise de Longueuil et... deux restaurants McDonald's.

Cette partie « beauceronne » de l'histoire est intéressante puisque les trois bras droits qui assistent aujourd'hui les frères Rivard dans la mise en valeur de la franchise Da Giovanni à Sainte-Foy sont justement trois jeunes Beaucerons qui ont toujours travaillé dans les McDo des frères Rivard durant leurs études collégiales et universitaires. Deux sont aujourd'hui bacheliers en administration et l'autre en relations in-



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Les frères René et André Rivard, copropriétaires des restaurants Da Giovanni de la région de Québec, présentent, en compagnie du chef Luc Groleau, au centre, trois assiettes colorées qui sont les plus en demande chez Da Giovanni.

dustrielles. Ce sont MM. Stéphane Poirier, directeur général du restaurant; Stéphane Petit, directeur général adjoint, et Jean-François Pomerleau, gérant de la cuisine, donc des achats. « C'est avec ces jeunes loups que nous comptons établir notre réputation dans la région. À ceux-là, il faut ajouter M^{me} Christina Houde que l'on reconnaît sur la publicité de la maison. »

C'est donc en lisant une annonce dans le *Journal des Affaires* que René, maintenant à Montréal, a su que les propriétaires de Da Giovanni étaient à la recherche d'un franchiseur pour la région de Québec. Da Giovanni avait vu le jour sur la rue Sainte-Catherine, à Montréal en 1954 et était rapidement devenu le restaurant le plus populaire de Montréal grâce surtout à une réclame télévisée qui souleva l'enthousiasme. C'était le début de la télé au Canada et la ritournelle de « Da Giovanni, da Giovanni » était sur toutes les bouches... comme celle de St-Hubert (Put Put Put un poulet chez vous...) Trente ans plus tard, en 1985, le dénommé Giovanni devait vendre son restaurant aux Nakis, d'origine grecque, qui ne changent rien à la formule jusqu'en 93. C'est cette année-là qu'ils décidèrent d'offrir des franchises, d'abord dans la région de Montréal, puis en province.

Depuis, on compte cinq restaurants Da Giovanni dans la région de Montréal et deux à Québec, presque trois. Le premier, inauguré l'an dernier à Place Laurier par René, son épouse et sa famille, est un comptoir. Le troisième, celui de Beauport, devrait ouvrir ses portes dans quelques mois. Le second, celui de Sainte-Foy, à l'intersection des boulevards Duplessis et Hamel, a fait sensation dès l'ouverture, le 16 juillet. On y avait alors servi 4000 repas en un mois dans un restaurant ne contenant que 345 places.

Outre le restaurant de Beauport, deux ou trois autres restaurants Da Giovanni devraient ouvrir leurs portes dans l'Est du Québec assez rapidement. On pense évidemment à la Rive-Sud, d'où les frères Rivard sont originaires, et à la Beauce, où ils ont démarré leur carrière en restauration mais aussi au Saguenay et dans le Bas-du-Fleuve.

Spécialité de la maison; le spaghetti, « Nos clients consomment 300 kilomètres de spaghettis par jour, tous les jours » Le spaghetti et la sauce. Cette fameuse sauce, on peut aussi se la procurer au comptoir à seulement six dollars le litre.

CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

Le Paddock

Kir de bienvenue

Rillettes de porc et ses confits
Feuilleté de crevettes au pernod
Huîtres frites sauce à l'ail et citron

Potage ou salade

Escalope de poulet parmigiana et
luiguine au pesto
Pavé de saumon aux petits légumes
Filet de boeuf grillé sauce
forestière

Pâtisserie au choix

Thé, café ou tisane

Taxes en sus

Nouveau!
**FORFAIT
Cavallio**
(incluant
un programme de courses et
cette table d'hôte)

19⁹⁵

En prime
2\$ en argent
de pari
pour tenter
votre chance.

ADMISSION et STATIONNEMENT GRATUITS

Brunch du dimanche

11 h à 14 h

Courses en piste

9⁹⁵ adulte
4⁹⁵ moins de 10 ans

Jeudi 19h
Dimanche 18h

Hippodrome de Québec Réservations: 525-8268

5 jours pour 5\$



Annonces classées
686-3311

Pour des articles de 100\$ et moins. Pour un temps limité



Du 25 septembre au 25 octobre

Le Manoir du Lac Delage
vous convie à son
**Évènement Gastronomique
de gibier à plumes**

Au menu:

Caille, faisan,
autruche, dinde,
pintade, volaille



40, avenue
du Lac Delage
(Québec) G0A 4P0

(418) 848-2551 ou 1-800-463-2841

S'il n'en restait qu'une à boire !!

Parmi les questions piège que l'on pose aux amateurs de beaux livres, celle qui revient le plus souvent se rapporte à ce qu'ils emporteraient comme ouvrage... sur une île déserte ! ?

Hormis l'annuaire téléphonique et certaines biographies d'illustres crétins du monde du spectacle, le choix est riche, varié, quel que soit le genre. Pareil pour le vin !

En ce qui me concerne, j'opterai non pas pour une étiquette, mais pour un cépage ! La Syrah. Reine des Côtes du Rhône, elle étend petit à petit ses vertus et son pouvoir aux quatre points cardinaux. Restons dans l'hexagone français avec ce Michel Picard 1997, né en Langue-duc Rous-



sillon et qui saura amplifier à merveille la saveur d'un canard en terrine, coq au vin, lapin à l'oseille, porc en rôti, ou encore, suprême gourmandise, un foie de veau aux pleurotes. (SAQ 540 120, 12,5 % alc/vol, 750 ml, 11,15 \$).

LE CRÉMANT DES CIGOGNES

Décidément, l'Alsace ne cesse d'étonner non seulement par la diversité de ses paysages, mais également de ses produits. Une diversité d'autant plus appréciable qu'elle est placée sous le signe de la qualité. De Strasbourg à Colmar, que de bonnes auberges, habillant élégamment une campagne cousue de champs aux moissons généreuses et de vignobles où se conçoivent les meilleurs Riesling du monde.

Attardons-nous aujourd'hui sur un crémant d'Alsace, moins connu, mais néanmoins merveilleux vin à mousse légère dont la finesse et la densité des bulles, ainsi que le prix, permettent tous les espoirs gastronomiques et feront réfléchir plus d'un amateur de Champagne.

Il existe plusieurs types de Crémant : de Bordeaux, de Loire, de Die, de Limoux, de Bourgogne et d'Alsace. Ces deux derniers me semblent l'emporter au palmarès de la



réussite, avec une petite préférence pour l'Alsace. Issu d'une vendange exclusivement manuelle, il répond à des critères de production très rigoureux et fait merveille à table ; à l'apéritif sans aucun doute, avec des desserts aux pommes sans contredit, mais, pour ma part surtout avec une choucroute, riche en saucisses et lard fumé. (SAQ spécialité 732 009, 12 % alc/vol, 750 ml, 18,15 \$).

QUI DIT MOINS !

Des vins agréables sous la barre des 10 \$, il nous arrive fréquemment d'en découvrir ! Sous les 9 \$ c'est plus rare ! Mais entre 7 \$ et 8 \$, cela tient de l'exception, surtout lorsqu'en plus ils ont quelque chose à dire.

C'est le cas de ce Castillo de Liria Valencia d.o qui, comme son nom l'indique, nous arrive de la région de Valence, ville portuaire de la Méditerranée espagnole. Une robe rouge cerise, un petit peu absent au nez, mais doté d'une belle finale poivrée en bouche. Bref du plaisir à moindre prix ! (SAQ reg 539 320, 750 ml, 12 % alc/vol, 7,65 \$).

À table, il réclame avec insistance une bonne paella qui, comme chacun sait, constitue un des plats les populaires de la péninsule ibérique. Pratiquement chaque ville

possède sa recette propre ; celle de Valence en est une des plus savoureuses.

En ce début d'automne, qui commence à dire son nom, une paella réchauffera corps et cœur.

La recette de la Valenciana est très simple.

POULET ET CHORIZO

Il vous faudra : 1 décilitre d'huile d'olive, 1 lb de tomates (concassées), 1 poivron rouge coupé en lamelles, 1 lb de riz longs grains, un beau poulet (1,5 kg), 1 litre de bouillon de poulet, de l'ail (3 gousses), du chorizo (1/2 lb), une dizaine de grosses moules, une boîte de petits pois, du citron coupé en 8, du safran.

□ Faites revenir le poulet découpé en lanières, et le chorizo en tranches moyennes, jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement ; oubliez-les, le temps de mettre à la poêle poivron, oignon et tomates, 4 à 6 minutes à feu doux.

□ Incorporez le riz et versez le bouillon que vous baptiserez légèrement de safran en mélangeant à la cuillère de bois.

□ Suivront les petits pois. Quand tout cela se mettra à bouillir, récupérez vos morceaux de poulet et de chorizo et portez au feu, tranquille, durant un petit quart d'heure.

□ Dernière étape ! Vous ajoutez les moules et retournez à feu, couvert et doux, quelque 5 à 6 minutes. On découvre et on poursuit la cuisson jusqu'à

réduction pratiquement complète du bouillon.

Le temps de se verser un premier petit verre de Castillo de Liria, de le goûter, on servira en n'oubliant pas d'ajouter les tranches de citron.

ALCOOL ET TEA TIME !

Au début septembre je vous présentais cette merveilleuse collection Ritzenhoff qui propose, pour cette fin de millénaire, une série de flûtes à champagne d'une originalité de bon goût à des prix intelligents. Que les amateurs de bières, d'alcool fort et bien entendu de vin se rassurent ! Les stylistes de cette remarquable griffe ont pensé à eux. C'est probablement pour la cervoise que leur imagination s'est la plus débridée. Cela tient à la fois du

conte de fée style *Magicien d'Oz* au film d'anticipation du genre *Cinquième élément*. Pour les inconditionnels du schnaps, vodka glacée, ou aquavit, même ambiance ! On retrouve Flash Gordon flirtant avec l'art décoratif. Quant au vin, ces artistes ne se sont pas seulement intéressés aux verres, mais aussi aux bouteilles. Les plus étonnantes arborent des étiquettes Montepulciano d'Abruzzo ou Chardonnay Veneto. Mais ce n'est pas tout ! Ces mêmes créateurs ont poussé le souci de plaire jusqu'à concevoir des tasses et des boîtes à... thé. Pour ceux et celles qui, même les lendemains de la veille, cultivent le beau à l'heure du *tea time*.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

LE CARCY

Vue sur le fleuve
Magnifique terrasse
SPÉCIAL TABLE D'HÔTE
39⁹⁵ pour 2
avec 1/2 litre de vin

Les bateaux de croisière
aux premières loges

84, Dalhousie, Vieux-Port (Pointe-à-Carcy)
Réservations: 692-4612

NOS MENUS MIDIS... INCOMPARABLES!



65, rue de Buade, (Place de l'Hôtel de ville)
Vieux-Québec 694-1582

Souper Opéra avec Yves Cantin



Réservez tôt!
Les mercredis 6 octobre,
3 novembre et 1er décembre



31, boul. René-Lévesque Ouest
Québec, 529-8457

Mont Toumbillon

BRUNCH FESTIVAL DES COULEURS

Promo anniversaire
Brunch gratuit
informez-vous!

• Musique • Ambiance • Salles privées
Prix spéciaux pour groupes



Réservez 849-4418

Place au poireau !

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Saviez-vous que l'on peut préparer autre chose, avec du poireau, qu'une soupe aux poireaux. Le poireau est de la même famille que l'oignon et l'ail, alors permutez les ingrédients et préparez-vous une omelette au poireau, donnez une vie nouvelle à votre risotto, déposez-en quelques rondelles sur votre pizza ou dans votre hamburger, relevez votre quiche, insérez-les dans vos patates lorsque vous les faites griller sur votre barbecue, etc. En fait, partout où vous utilisez habituellement de l'oignon, vous pouvez le remplacer par du poireau.

Surnommé « l'asperge du pauvre » en Europe il est souvent cuit et apprêté comme l'asperge. Le poireau peut aussi remplacer l'endive dans les recettes au gratin. Ses feuilles aromatisent bouillons, ragoûts et autres mets du genre. Elles peuvent remplacer la ciboulette ou l'échalote.

Plante originaire d'Asie centrale, le poireau est le légume aromatique par excellence. À l'heure d'une prise de conscience de l'importance de la diététique dans nos sociétés modernes, le poireau est en train de prendre une place importante grâce à ses propriétés bénéfiques. En France, la consommation du poireau a presque doublé cette dernière décennie.

Le poireau cru est une excellente source d'acide folique. Il contient aussi un trésor d'oligo-éléments, potassium, fer,

magnésium, cuivre, calcium et soufre. Il est riche en cellulose et mucilage et c'est une excellente source de vitamines A, B1, B2, B3, et C.

C'est pour donner une plus longue vie aux poireaux du Québec que Michelle Rajotte et Louis-Marie Jutras ont décidé d'investir près d'un demi-million de dollars, l'an dernier, dans un entrepôt frigorifique de qualité industrielle, afin d'offrir aux Québécois autre chose que des poireaux sur pied. Leur entreprise, Cultures de chez nous, propose depuis lors des poireaux tranchés en rondelles, lavés, touillés, bien enveloppés, réfrigérés et prêts à l'emploi. Pour le moment, ils sont les seuls à offrir ces produits dans tous les supermarchés du Québec. Et le prix du sac ne dépasse jamais deux dollars, quel que soit l'endroit où vous l'achetez.

Le plus intéressant de l'histoire, c'est que le poireau peut être ainsi conservé au frais pendant 90 jours sans perdre ses propriétés de fraîcheur. Par la suite, les sacs peuvent cependant être congelés de sorte que vous pouvez vous en servir, en soupe, en quiche ou autrement, jusqu'à la prochaine récolte.

PRODUCTEURS PEU NOMBREUX

Le couple n'aura sûrement pas trop de difficultés à s'acaparer une bonne part du marché puisque la culture du poireau est à peu près inexistante tant dans la province de Québec que dans la région immédiate, et cela à l'encontre de la croyance populaire voulant que l'on appelle les habitants de l'île d'Orléans « les poireaux de l'île » tant on en cultive au beau milieu du Saint-Laurent.

Paul Rouillard, le président du Syndicat des producteurs maraîchers à l'UPA n'avait aucune statistique à nous présenter. À l'UPA, les producteurs de poireaux sont si peu nombreux qu'ils sont comptabilisés dans la colonne « autres légumes » sans préciser lesquels.

Au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec les statistiques existent quand même, pour nous confirmer surtout qu'ils sont bien peu nombreux, les producteurs de poireaux. On en compte 162 dans toute la province de Québec dont seulement 32 dans la région de Québec. 32 producteurs pour 14 hectares. Si on compare à la pomme de terre, c'est désastreux. On compte 165 producteurs de pommes de terre qui cultivent près de 4000 hectares dans la région de Québec.



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Kathleen Hébert des serres Roch Hébert, de Ste-Famille, sur l'île d'Orléans, présente ses beaux poireaux de l'île. Mais ils ne sont pas si nombreux à cultiver le poireau, tant sur l'île que dans toute la province.

La culture du poireau demeure très stable, au fil des ans, au Québec. En 1992, on comptait 242 hectares en production dans la province. Les dernières statistiques disponibles, celles de 1997, en dénombrent 233.

Table d'Hôte du chef

Au menu ce soir...

Le pâté de campagne aux 5 poivres et sa confiture d'oignons au cassis

ou
Feuilleté de petits gris au parfum de pastis

ou
Le potage d'inspiration

ou
La salade verte ou salade César

Les pâtes fraîches de "Chez Nicola" 18,95\$

L'escalope de veau à la façon du chef 21,95\$

Le mignon de porc en rosace

à la crème d'érable 22,95\$

L'escalope de saumon frais, poêlé,

aux blancs de poireaux 23,95\$

Les noix de pétoncles aux coeurs d'artichauts

et parmesan, sauce vin blanc 24,50\$

Le filet mignon de bœuf, grillé,

à la moutarde de Meaux 25,95\$

La suggestion du chef 26,95\$

Le dessert de choix - thé - café - infusion

Menu dégustation
à découvrir

16,95\$

La perle des mers est arrivée
Festival des huîtres - vaste choix

Pour les Fêtes réservez tôt
Nouvelle salle pouvant accommoder
jusqu'à 60 personnes

CHEZ
nicola
L'ITALIEN
AVEC UN ACCENT
FRANÇAIS

1276, avenue Maguire à Sillery
Réservations: 687-0834

LES BONS NUMÉROS

tous les
samedis
dans les
annonces
classées



Prix bistro



Cuisine d'inspiration
internationale

Octobre:
le gibier en vedette

2830, ch. Ste-Foy

653-8310

TABLE D'HÔTE

ENTRÉE

Balotine de canard aux fruits de la passion

ou

Moules et guacamole et son coulis de poivrons

ou

Salade d'endive aux pommes, noix et chèvre chaud

POTAGE

Penne Spartacus au veau, feta et romarin... **13,25\$**

ou

Pizza européenne au choix

(16 variétés)... **14,25\$**

ou

Grenadin de porc et prosciutto croquant,

sauce porto et raisin confit... **16,25\$**

ou

Volaille glacée aux amandes et cognac,

sauce aux pruneaux... **17,25\$**

ou

Feuilleté de la mer en filo

et son velouté de beurre Nantais... **18,25\$**

ou

Ris de veau et champignons des bois,

sauce coriandre et son caramel d'orange... **19,25\$**

ou

MENU DÉCOUVERTE

Incluant 2 tables d'hôte

et 1 bouteille de vin a.o.c... **45,95\$**

Dessert au choix ou digestif choisi

Thé ou café

À partir de 16h30



Le Vendôme
SPÉCIAL

pour 2 personnes **48\$**

Blanc de poireaux vinaigrette provençale

Moules à la niçoise

Terrine maison aux amandes grillées

Potage du jour ou consommé

Rognons de veau au porto

Filet de saumon grenobloise

Escalope de veau sauce chasseur

Entrecôte sur grill

sauce échalotes grises

Table à desserts et café ou thé

avec 1/2 bouteille de vin

blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**



LE GRAND PORTNEUF

Toujours aussi populaire

BRUNCH
12,95\$

Tarif réduit pour
les 6-10 ans

5 ans et moins GRATUIT

SPÉCIAL GOLF
20\$

Lundi au jeudi
à partir de 12 h

2, route 365 Nord, Pont-Rouge
(Autoroute 40, sortie 281 Nord)

873-2000

JEAN SOULARD

L'art de la simplicité

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Jean Soulard lancera officiellement, mercredi, à compte d'auteur, son troisième livre de recettes qu'il a tout simplement intitulé *Naturellement*. L'événement se tiendra le 29 septembre, dans la salle de bal du Château Frontenac, cet établissement renommé où il oeuvre depuis maintenant une décennie comme chef-exécutif. Son premier ouvrage avait été publié en 1991, quand il était le chef-exécutif du Hilton de Québec et le second, *Comme au château*, en 1995.

«Celui-ci est le plus beau que j'ai fait à ce jour» a précisé M. Soulard au SOLEIL durant une entrevue exclusive. «Cela fait un an et demi que je travaille dessus. Il est beau parce qu'il est simple. C'est difficile vous savez, de faire simple.»

«Je suis né dans un village où je m'amuse à dire qu'il y avait plus de canards que d'habitants, une façon de dire que c'était un petit village. Le lait que j'allais chercher, à la ferme derrière l'auberge familiale, était encore chaud dans son petit bidon. On y voyait la crème en suspension qui me donnait de belles moustaches. On trouvait dans le goût du beurre la saveur de trèfle que la vache avait brouillé. Un cochon profitait avec les restes de la cuisine de l'auberge. Cela donnait de merveilleux jambons que ma grand-mère cajolait avec des herbes et du gros sel. Les fressures, les pieds de porc et les rillettes n'ont jamais été égalés à mon avis» affirme le chef dans l'introduction de *Naturellement*.

Jean Soulard aime cuisiner simplement. «Évitons le contraste de trop de saveurs dans la même assiette. Notre palais s'y prend. Cuisiner en nuances, avec les bonnes textures, avec des sauces juste à point goûteuses, des cuissons exactes, des assaisonnements délicats. Et je vous dirai alors faites-vous confiance, laissez aller votre spontanéité, vous vous découvrirez des talents. Ma grand-mère cuisinait dans cet esprit. Dans un esprit d'une cuisine honnête des gens de cette époque où les aliments goûtaient ce qu'ils devaient goûter. Sa cuisine avait une âme.»

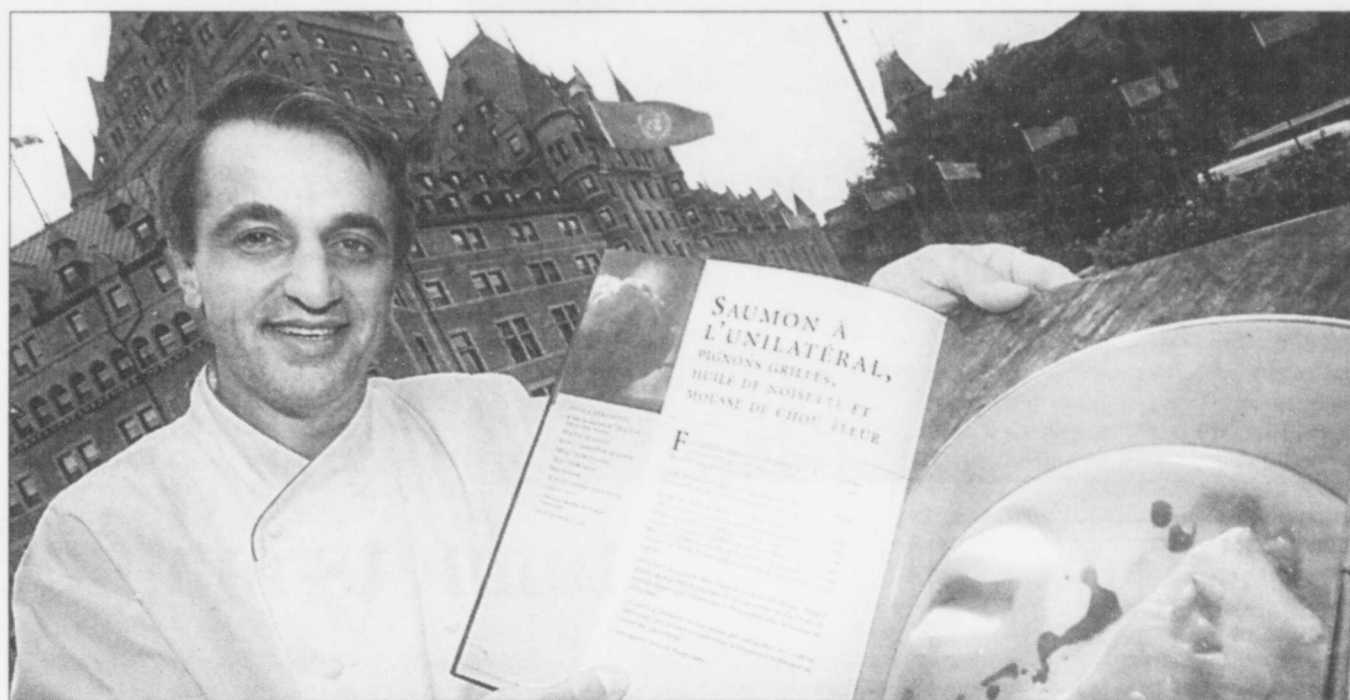
«Pour composer un menu à partir des recettes du livre, ajoute le chef, tenez compte de la saison, du marché, des produits frais disponibles. Ne craignez pas de changer la truite à la chair molle et à l'oeil glauque par un saumon respirant la santé. La cuisine est pour moi la juste harmonie et l'équilibre des produits.»

«Naturellement» est un livre de 180 pages présentant 94 recettes inédites toutes préparées avec des produits du Québec. Présenté sur papier glacé sous couvert rigide, le manuel est superbement illustré de 160 photographies couleurs signées par le renommé photographe Roger Côté. Des photos des plats mais aussi des photos de paysages québécois et des gros plans de fruits et de légumes du terroir.

Les suggestions de vin sont proposées par M. Pierre Cazalis qui se fait un devoir de ne pas suggérer une bouteille précise mais plutôt une région, un cépage; un Côte-du-Rhône, un bon rosé, ou un grand Chardonnay par exemple, selon les recettes.

Ceux qui connaissent bien Jean Soulard reconnaîtront, dans «Naturellement» quelques-unes de ses recettes préférées, comme le saumon à l'unilatéral, la côte de veau poêlée et l'île flottante au chocolat mais il consacre aussi un chapitre complet aux confitures de sa grand-mère et les siennes et un autre chapitre sur le pain, son histoire et ses recettes de base.

Et parlant de recettes de base, M. Soulard débute justement son ouvrage par les recettes de base; le coulis de



«Cuisiner en nuances, avec les bonnes textures, avec des sauces juste à point goûteuses, des cuissons exactes, des assaisonnements délicats», sont les conseils du chef Soulard que l'on peut lire dans son dernier livre de recettes.

tomate, le fond de veau, le fond blanc de volaille, le fumet de poisson, la crème pâtissière et la crème anglaise. Il ne manque que celles du beurre manié et du beurre clarifié.

Ce qu'il est important de savoir c'est que toutes les recettes de «Naturellement» sont très faciles à comprendre et à réaliser par n'importe quel marmiton. Absolument rien de compliqué. Un magnifique volume à offrir où à s'offrir pour Noël. En vente à compter du 27 septembre, vous pourrez vous le procurer pour 45 \$.

L'OPÉRA

Déjeuner fruité - Steak Al sur le grill - Fruits de mer

2 pour 1

VENEZ DÉGUSTER notre délicieuse assiette de fruits de mer et l'excellent combiné

filet mignon de l'Ouest et crevettes

Goutez à notre excellent smoked meat

MIDI Menu gens d'affaires

Salon-Bar Loto vidéo

3265, ch. Sainte-Foy (angle Duplessis) 654-0019

HÔTEL CLARENDON

Le Charles Baillairgé

Escalopine de saumon
Carpaccio de dinde aux herbes
Terrine de gibier avec noisettes
Paillet de chèvre frit avec fruits secs
Corolle de saumon fumé

L'inspiration du moment

Ravioli de gibier aux champignons
Caille farcie, sauce thym et ail
Noisettes de porclet, fondant d'oka
Filet de truite, sauce crème basilic
Bavette de cerf
Pavé de boeuf poêlé au poivre
Baluchon de ris de veau et gambas
Blanc de pintade
Filet de bar et langoustine

Dessert - café, thé ou infusion

À partir de 19⁹⁵\$

DÉJEUNER GOURMAND
Dimanche 10h30 à 13h30
ADULTES 12⁹⁵\$ ENFANTS 5⁹⁵\$ (5-12 ans)

57, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec
692-2480

LES BONS NUMÉROS

tous les samedis dans les annonces classées

LE SOLEIL

nouveau Au Carrefour La Pêrade

Forfait DUO BUISTRO en soirée

2 tables d'hôte au choix incluant une bouteille de vin sélectionné

52⁹⁵\$ par couple

Fondue grand padanno ou Méli-mélo du jardin

Potage du moment

- Duo de manicotti gratiné à la Bolognaise
- Filet de saumon en croûte à la dijonnaise
- Filet mignon grillé au chèvre et porto
- Poêlée de crevettes au gingembre et miel
- Noisettes de filet de porc au romarin et citron

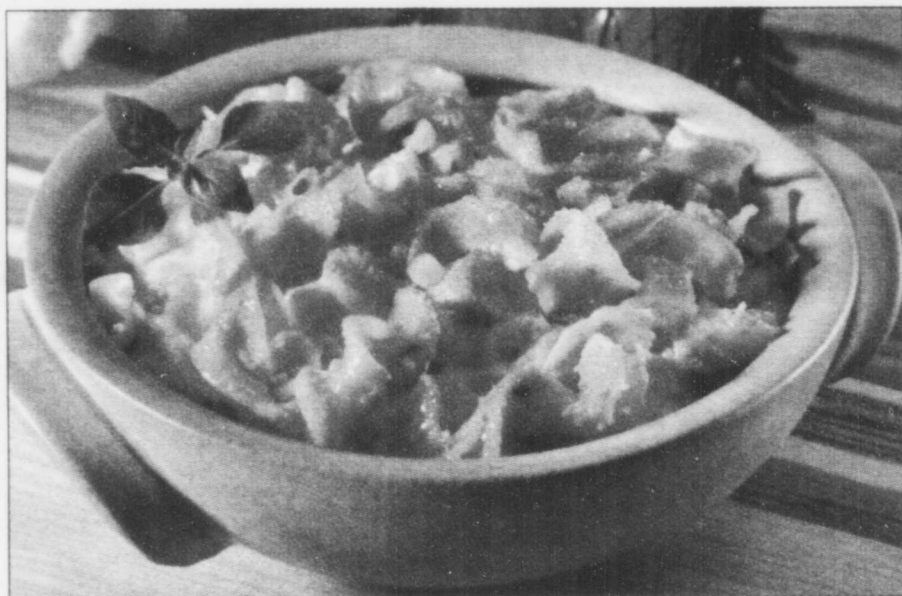
Dessert
Thé, café ou tisane

BUISTRO RESTAURANT • BAR

3440, ch. des Quatre-Bourgeois
• Carrefour La Pêrade, Sainte-Foy (Québec)

Réservations 659-1322

LES RECETTES DE LA SEMAINE



PRIMO

Nouilles au four à la Napolitaine

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) nouilles aux oeufs larges
- 1 boîte 19 on. (540 ml) sauce tomate
- 4 t. (1l) ricotta
- 1/4 t. (50 ml) oignon vert tranché
- 1 c. à thé (5 ml) basilic déshydraté
- 1/3 t. (75 ml) parmesan râpé

PRÉPARATION

— Faites cuire les pâtes selon les directives de

l'emballage. Égouttez-les bien et remettez-les dans la casserole.

— Incorporez dans les pâtes la sauce tomate, le ricotta, l'oignon vert et le basilic.

— Beurrez un plat de cuisson de 13 pouces sur 9 pouces. Étendez-y uniformément le mélange de pâtes.

— Saupoudrez uniformément de parmesan. Mettez au four à 350°F (180°C) 25 minutes ou jusqu'à ce que ce soit chaud et que ça bouillonne.

Source : Primo

Bâtonnets magiques originaux

Préparation : 15 minutes, plus le temps de cuisson. Donne 24 barres

INGRÉDIENTS

- 2 t. (500 ml) de chapelure de biscuits graham
- 3/4 t. (175 ml) de beurre ramolli
- 1 boîte (300 ml) Eagle Brand régulier ou faible en gras
- 1 1/2 t. (375 ml) chacun : grains de chocolat

mi-sucré, noix de coco en flocons et noix de pacanes hachées

PRÉPARATION

— Combiner le beurre et la chapelure ; presser au fond d'un moule de 13 po x 9 po (3,5 l) allant au four, tapissé de papier sulfurisé.

— Verser uniformément l'Eagle Brand sur la préparation de chapelure. Parsemer des grains

de chocolat puis de la noix de coco et des noix ; presser fermement dans le fond du moule.

— Cuire à 350°F (180°C) ou 325°F (160°C) si le moule est en verre de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit légèrement dorée.

— Laisser refroidir. Découper en barres. Recouvrir légèrement d'une pellicule et conserver à la température ambiante.

Source : Eagle Brand

PARIS



BREST

Table d'hôte

Entrées (au choix)

Salade tiède de cuisses de grenouilles à l'huile de noix

Taboulé et rouleau de saumon mariné à la crème acidulée

Tarte fine d'escargots au fromage de chèvre fondant

Fusilli Lunghi Bucati à la Sicilienne

Velouté champenoise

ou

Consommé de boeuf

Elicoidal au confit de canard, sauce napolitaine 17,50\$

Côte de porc en croûte de gingembre 22,00\$

Suprême de volaille de grain aux tomates séchées 23,00\$

Filet de turbot et beurre rouge à l'oseille 24,50\$

Mignon de boeuf, sauce choron 25,50\$

Émincé de caribou aux écorces d'oranges confites 30,00\$

Les délices du maître pâtissier

Café, thé

590, Grande Allée Est
(coin De La Chevrotière)

☎ 529-2243

Valet de stationnement gratuit tous les soirs



EAGLE BRAND

LES RECETTES DE LA SEMAINE



BERNARDIN

Sauce Barbecue Bombay

Donne 7 bocaux de 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

- 8 t. (2l) de pêches dénoyautées et hachées (env. 14 pêches ou 4 lb (1,8 kg))
- 2 t. (500 ml) de cassonade légèrement tassée
- 1 t. (250 ml) de sucre granulé 1 t. (250 ml) de vinaigre de cidre
- 1 t. (250 ml) de poivron vert haché fin, 1 moyen
- 3/4 t. (175 ml) d'oignon haché fin
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à table (15 ml) de gingembre râpé
- 2 c. à thé (10 ml) de sel
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce au piment fort
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de cumin moulu

PRÉPARATION

— Remplir d'eau une grande marmite munie d'un support. Déposer dans la marmite 7 bocaux Mason propres de 1 t. (250 ml) et chauffer à vif.

— Bouillir les couvercles Snap 5 minutes pour activer le produit de scellage.

— Réduire les pêches en purée ; en mesurer 6 1/2 t. (1625 ml).

— Mélanger tous les ingrédients dans une grande casserole émaillée ou en acier inoxydable. Porter le mélange à ébullition, réduire la chaleur et laisser bouillir doucement en remuant occasionnellement, environ 30 minutes.

— Déposer la sauce chaude dans un bocal chaud jusqu'à 1/4 po (0,5 cm) du bord (espace de tête).

— Retirer les bulles d'air en glissant une spatule de caoutchouc entre le verre et le contenu ; ajuster l'espace de tête à 1/4 po. (0,5 cm) Essuyer le bord du bocal en enlevant tout résidu collant.

— Centrer le couvercle Snap sur le bocal ; visser la bague du bout des doigts, sans trop serrer. Placer le bocal dans la marmite. Répéter jusqu'à épuisement de la sauce.

— Couvrir la marmite, porter de nouveau à ébullition ; traiter 10 minutes à une altitude de 1000 pi. (305 m) ou moins.

— Retirer les bocaux. Laisser refroidir 24 heures. Vérifier le sceau des bocaux. Les couvercles scellés se courbent vers le bas.

— Retirer et ranger les bocaux. Essuyer les bocaux, étiqueter et entreposer dans un endroit sombre et frais.

Source: Bernardin

Nectar de pêche

Donne 4 bocaux de 500 ml (2 tasses)

INGRÉDIENTS

- 14 t. (3,5 l) de pêches préparées environ 6 lb (2,8 kg) de pêches
- 1/3 t. (75 ml) de Protège-fruits Fruit Fresh
- 2 1/2 t. (675 ml) de jus de pomme divisé
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron

PRÉPARATION

— Remplir d'eau bouillante une grande marmite munie d'un support. Déposer dans la marmite 4 bocaux Mason propres de 500 ml (2 tasses) et chauffer à vif.

— Bouillir les couvercles Snap 5 minutes pour activer le produit de scellage.

— Laver, dénoyauter et hacher grossièrement les pêches ; en mesurer 3,5 l (14 tasses).

— Mélanger les pêches, le Protège-fruits Fruit Fresh et 250 ml (1 tasse) de jus de pomme dans une grande casserole émaillée ou en acier inoxydable. Porter le mélange à ébullition en écrasant les pêches jusqu'à ce qu'elles

soient ramollies. Retirer du feu ; filtrer dans un tamis garni d'une étamine mouillée en pressant le plus de liquide possible.

— Mesurer le jus (devrait donner 2 l (8 tasses)). Bien rincer la casserole, verser le jus ; ajouter le reste du jus de pomme et le jus de citron. Porter à ébullition ; bouillir à gros bouillons 1 minute.

— Verser le jus dans un bocal chaud jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord (espace de tête). Essuyer le bord du bocal en enlevant tout résidu collant. Centrer le couvercle Snap sur le bocal ; visser la bague du bout des doigts, sans trop serrer. Placer le bocal dans la marmite. Répéter jusqu'à épuisement du jus.

— Couvrir la marmite, porter de nouveau à ébullition ; traiter 10 minutes à une altitude de 305 m (1000 pi) ou moins. Retirer les bocaux. Laisser refroidir 24 heures. Vérifier le sceau des bocaux. Les couvercles scellés se courbent vers le bas. Retirer et ranger les bocaux. Essuyer les bocaux, étiqueter et entreposer dans un endroit sombre et frais.

Source: Bernardin

Découvrez la plus belle rue sur Grande Allée



Table d'hôte

Petit nid de cailles
et son trio de mayonnaise maison
Huîtres sur gelée aux herbes et ses algues
Feuilles de vigne à la façon du chef
Filo d'escargots à la bière Belle Gueule et ail

Potage

Ravioli de cerf sauce à la saveur de cèdre 19,95\$
L'aumônière de lièvre dans son velouté de champignons 21,95\$
L'omble chevalier à l'hydromel de Beauré 23,95\$
Le carré d'agneau à l'infusion de menthe fraîche 25,95\$
Le contre-filet de boeuf sauce périgourdine 27,95\$
Le magret de canard de Barbarie laqué et ses vermicelles de riz 29,95\$
Suprême de faisan aux pommes et cassis de l'Île d'Orléans 31,95\$

Dessert

Thé - Café

Fêtez l'arrivée de l'an 2000

Table d'hôte de la Saint-Sylvestre

99,99\$ par couple

Superbe soirée le 31 décembre

Réservez dès aujourd'hui
Quelques places encore disponibles

Le Patrimoine
GRANDE TABLE
coin Grande Allée - George-V
529-5533

1443469

AU GOÛT DU JOUR



Amateurs de pommes, aujourd'hui, c'est gratuit!

Pommes gratuites
au Marché du
Vieux-Port

Si vous voulez manger des pommes «gratissées», c'est aujourd'hui que ça se passe. Une quinzaine de variétés de pommes seront offertes en dégustation gratuite, aujourd'hui, de 10h à 14h, au Marché du Vieux-Port, en collaboration avec le Conseil de production végétale du Québec. Toutes les pommes et leurs dérivés, les jus, les gelées, les cidres, les sirops etc., proviennent de vergers de la grande région de Québec. Le CPVQ profitera de l'occasion pour lancer officiellement une affiche en couleurs «Savourez les pommes du Québec». Pour chaque variété présentée, les consommateurs trouveront les caractéristiques du fruit ainsi que des pictogrammes indiquant les meilleures façons d'utiliser les fruits. Un tableau sur la valeur nutritionnelle des pommes complète cette affiche très instructive que vous pourrez vous procurer pour sept dollars. P.Ch.

Vive le lait cru

M. Carol Vachon, ce docteur en physiologie médicale et consultant en nutrition qui, tel Don Quichotte de la Manche, se bat depuis des lustres contre la pasteurisation du lait naturel, publiera bientôt un livre dans lequel il continuera à dénoncer la pasteurisation du lait naturel au détriment de la commercialisation du lait cru. Le Dr Vachon mène son combat contre le lait pasteurisé, ou plutôt pour la réhabilitation du lait naturel, depuis une vingtaine d'années. Seul contre tous, il ne baisse jamais la garde. Il affirme à qui veut l'entendre que c'est justement la pasteurisation du lait qu'il faut tenir responsable de l'ostéoporose chez les personnes âgées. C'est contre ce qu'il appelle «cette hystérie collective des scientifiques et des fonctionnaires qui manquent totalement d'un vue d'ensemble» que se bat le Dr Vachon. Son livre qui s'intitulera probablement «Méfiez-vous du lait pasteurisé» pourrait bien faire un malheur en Amérique du Nord... et le bonheur de l'auteur. P.Ch.

Sheraton ou
Marriott?

Les propriétaires du Holiday Inn de Sainte-Foy, le groupe Rosdev, se fait courtiser ces jours-ci. C'est que, voyez-vous, Rosdev terminera son contrat avec la bannière Holiday Inn dans 14 mois. Les gens de l'industrie le savent et deux leaders hôteliers, à savoir Marriott et Sheraton ont fait des approches pour voir s'il ne pourraient pas profiter des circonstances, comme on dit. Le vice-président de Rosdev, M. André Côté, a confirmé ces démarches tout en précisant que la bannière du Holiday Inn était accrochée à cet hôtel de Sainte-Foy depuis le tout début, il y a près de 35 ans et que, pour l'instant, aucune décision n'avait encore été arrêtée. Précisons cependant que Rosdev est le propriétaire de quatre ou cinq autres hôtels, tous des Holiday Inn sauf un qui porte la bannière Sheraton. «Tout le monde est intéressé à voir flotter son pavillon à la sortie du pont de Québec. C'est une situation géographique privilégiée» a précisé M. Côté. P.Ch.

La fête des
vendanges

La fête des vendanges est passée inaperçue, cette année, au vignoble de Charlesbourg.

Quelques dizaines de personnes, tout au plus, avaient répondu à l'appel. On en attendait quelques centaines. Aucune confrérie n'avait délégué quelque compagnon que ce soit pour encourager un tant soit peu les producteurs de ce vignoble communautaire dont les bénévoles auraient mérité un peu plus d'encouragement et de considération. Les visiteurs qui s'y sont présentés ont quand même pu profiter des connaissances œnologiques de M. Gilles Rondeau qui se faisait un plaisir de leur faire visiter le vignoble et de les instruire sur la culture de la vigne et l'histoire du vignoble communautaire de Charlesbourg. Il faut dire cependant que le prix d'entrée, à 5\$ par personne, n'offrait rien d'autre qu'une visite guidée et qu'une lampée, une toute petite lampée d'une once de vin blanc. Il y a encore du travail à faire. P.Ch.

LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES
Si les vendanges n'ont pas attiré les grands, elles ont séduit les petits...Cours de cuisine
des Marmitons

Vous voulez apprendre à cuisiner comme un pro? Vous aimeriez suivre des cours sur les fonds de cuisine, les sauces, les viandes, les poissons, les pâtisseries, les entremets etc. Alors inscrivez-vous aux cours que le chef Urs Abrecht du Centre de formation professionnel du Trait-Carré offrira tous les lundis soir, de 19h à 22h, en collaboration avec Les Marmitons de Québec. Ces cours, d'une durée de dix semaines, demandent un investissement de 225\$ pour dix semaines. Évidemment on déguste ce que l'on a préparé. Pour plus de renseignements, contactez le secrétaire des Marmitons de Québec, M. Claude Samson, au 842-5876. Vous pouvez aussi le joindre par internet en composant samsonc@ibm.net. P.Ch.

LE PRÉBEN
STEAK • FRUITS DE MER • AMBIANCE

LES HUITRES SONT DE RETOUR!

POUR RÉSERVATION 627-7766

670, RUE BOUVIER, QUÉBEC
CARREFOUR DE LA CAPITALE
SORTIE PIERRE-BERTRAND

5 jours pour 5\$

LE SOLEIL Annonces classées
686-3311

Pour des articles de 100\$ et moins. Pour un temps limité

La Gamelle
Restaurant-Café-Terrasse
Gastronomie libanaise et méditerranéenne
TABLE D'HÔTE
2 pour **29.95\$**
1109, route de l'Église, Ste-Foy
659-1336

BARON ROUGE

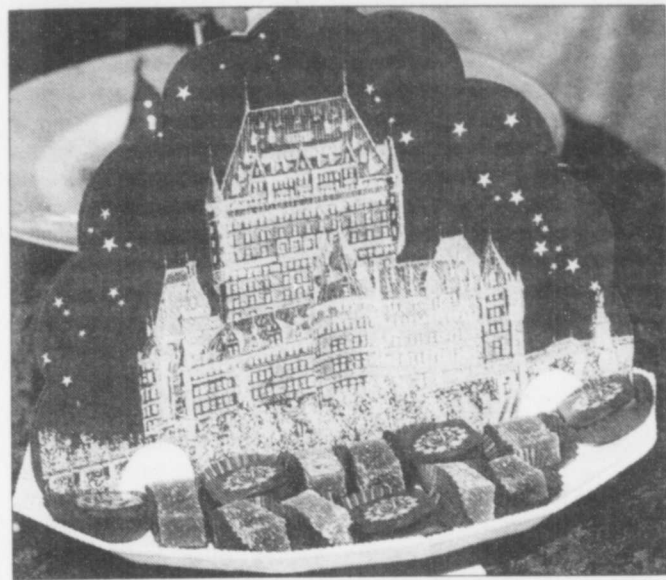
Le midi...
Menu gens d'affaires
Salons privés

Nouvelle administration
350, boul. Ste-Anne, Beauport
667-1355

LA BONNE TABLE

AU GOÛT DU JOUR

1800\$ le kilo



Un dessert à la « hauteur » du Château!

Les truffes sont à 1800\$ le kilo; le prix du champagne monte en flèche; le caviar est inabordable et personne ne veut travailler le 31 décembre 1999 à moins de 300\$ ou 400\$ pour la nuit. Le passage à l'an 2000\$ va coûter cher. Voici le menu qui a été concocté par le chef-exécutif du Château Frontenac, le soir de la St-Sylvestre, et qui sera offert pour 500\$ ou 600\$ par personne dans la salle de bal, au Champlain ou dans les autres salons de l'hôtel. Trois sortes de caviars sur glace; un foie gras de Saint-Agapit aux épices et aux pommes séchées à l'huile de persil; un consommé aux truffes sous voile doré; un homard mariné à la livèche et sabayon de café; un sorbet au champagne; un médaillon de cerf rouge glacé au miel de l'île; le fromage de Saint-Basile; le dessert, les mignardises, et le chocolat. C'est complet. P.Ch.

Non fumeur

À compter du 17 décembre, tous les restaurants du Québec devront réserver au moyen d'affiches au moins 60% des places disponibles pour les non-fumeurs. Seules les salles où se tiennent des réceptions privées sont exclues. L'Association des restaurateurs a obtenu, pour les restaurants existants, un sursis de dix ans avant de devoir aménager des sections fermées et ventilées. À compter de décembre 2001 toutefois, les restaurants qui se construiront ou qui feront l'objet de rénovations majeures devront aménager des sections fermées et ventilées. P.Ch.

Les plus importants

Le Québec compte huit chaînes de restaurants le «top ten» canadien, selon le magazine Foodservice & Hospitality. Les Rôtisseries St-Hubert qui comptent 92 établissements générant un chiffre d'affaires de 212 millions\$ sont en première place au Québec mais 25^e au Canada. Suivent, dans l'ordre du chiffre d'affaires: Mikes Restaurants Inc, 47^e; Les Cages aux Sports, 57^e; Nickels, 59^e; Pizza Hut, 63^e; A.L. Van Houtte, 84^e; Valentine, 89^e et Matoyee Entreprise, absolument inconnu dans la région de Québec, qui se classe 93^e. P.Ch.

Poulet minute

Quelques manufacturiers d'électroménagers sont sur le point de mettre en marché des fours à micro-ondes offrant un bronzage digne du four traditionnel en prime. En effet, le géant américain GE teste un four à micro-ondes à trois lampes halogènes totalisant une puissance de 1500 watts. Les résultats sont emballants puisqu'il faut le quart du temps de cuissons d'un four traditionnel pour obtenir un poulet grillé à point. En combinant l'effet des micro-ondes et des lampes, ce four nouvelle génération cuit la viande de façon plus égale affirme le fabricant. Déjà, on prévoit que ce four se vendra environ 1300\$US et qu'il consommera la moitié moins d'électricité que son cousin traditionnel. P.Ch.

Brunch des scouts

C'est sous la présidence d'honneur de M^r Marcel Aubut que se tiendra, le dimanche 31 octobre, à 11h, dans la salle de bal du Hilton, un brunch au profit du Jam des neiges, ce grand rassemblement scout d'envergure internationale qui se déroulera, sur les plaines d'Abraham, durant le temps des Fêtes. On ne sait pas au juste combien ils seront puisque plusieurs semblent avoir peur de coucher dehors, en janvier, au Canada, mais ils seront sûrement plusieurs centaines, peut-être même quelques milliers. Ce brunch est un des éléments de financement de ce grand événement. Il faut abouler 200\$ pour deux personnes et des prix de présence seront offerts à l'encan, à la fin du repas. Les billets sont disponibles au bureau du Jam des neiges: 521-2189. P.Ch.

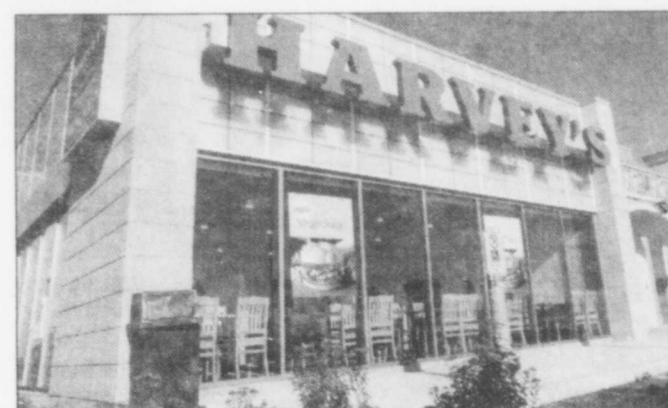
Chocolat!

Une petite erreur s'est glissée dans le numéro de téléphone qu'il faut composer pour joindre le Club des Mordu(e)s du chocolat. Le bon numéro est le 652-1760. Ce club tient plusieurs activités dont un cours pratique sur le travail du chocolat au Collège Mérici, le 9 octobre, une dégustation de porto et de chocolat en décembre et un repas complet au chocolat en janvier. P.Ch.

40 ans pour Harvey's

Les restaurants Harvey's célèbrent cette semaine leur 40^e anniversaire à travers tout le pays. Pour bien marquer ces 40 ans, tous les «baby-boomers» nés en 1959 et qui ont eux aussi 40 ans cette année rece-

ront un repas gratuit lorsqu'ils se présenteront à un restaurant Harvey's ce mercredi 29 septembre. De même tous les clients qui s'y rendront en Corvette recevront également un repas gratuit. Pourquoi? Parce que la compagnie fait aussi tirer une Corvette 1959 d'une valeur de 50000\$ pour souligner cette journée. Harvey's est l'idée originale de l'entrepreneur canadien Rick Mauran, ce restaurateur de Toronto qui a décidé de faire changement en introduisant des hamburgers grillés sur charbon de bois en 1959. Le tout premier Harvey's, situé au 9741 de la rue Yonge à Richmond Hill, en Ontario, est toujours en activité. En 1979, la compagnie devait être achetée par CARA Opération qui, aujourd'hui, compte 375 restaurants d'un bout à l'autre du Canada. Entre 1959 et 1999, Harvey's a servi plus d'un milliard de hamburgers sur charbon de bois. P.Ch.



Pour ses 40 ans, Harvey's s'occupera particulièrement de ses clients quadragénaires...

Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE
DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 19,95\$

Soirée

« **LADY'S NIGHT** »

dimanche soir
dès 5 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

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

Dimanche
de 17h à 22h

Soupe du jour,
dessert, café

à partir de
7.95\$

659-2442

Autocueillette
et vente en kiosque

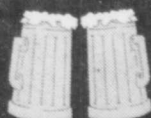


(418) 882-2929

LA MAISON
SERGE BRUYÈRE
RESTAURANTS

Invitation à fêter
L'OKTOBERFEST
dans nos voûtes ancestrales
jusqu'à la fin octobre

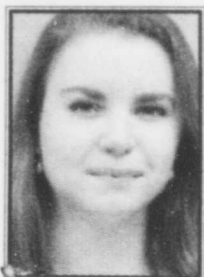
- choucroute
- saucisses
- bières



1200, rue St-Jean
Québec

VP 694-0618

LES CONSEILS DE JOSIANE



Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

VIANDE ROUGE, BLANCHE OU NOIRE?

Une lectrice m'a fait parvenir une question fort pertinente: Qu'est-ce qu'une viande rouge? Comme il s'agit de définir un terme, j'ai cru bon d'aller vérifier dans un dictionnaire (en l'occurrence, *Le Petit Larousse*) au mot «viande», afin de tirer cela au clair. On classe donc dans les viandes rouges le boeuf, le mouton et le cheval. Les viandes blanches regroupent quant à elles le veau, le porc, le lapin et la

volaille. On a même une catégorie pour les gibiers, que l'on qualifie de viandes noires.

CERISES DE TERRE (BIS)

Dernièrement, j'ai écrit à ce sujet, suite à une demande d'une lectrice. Cependant, des informations supplémentaires m'ont été demandées. La première concerne la conservation de ces petits fruits. On recommande de ne pas retirer l'enveloppe, et de ne pas laver les fruits à l'avance. Il est possible de les garder à température ambiante, mais seulement s'ils doivent être utilisés un ou deux jours plus tard. Les cerises de terre se conservent au réfrigérateur pendant une semaine ou plus. Une fois cuites, elles peuvent être congelées. J'ai à vous proposer une recette de confitures simple, pas trop sucrée et délicieuse.

CONFITURES DE CERISES DE TERRE

Donne 2 petits pots

Ingédients

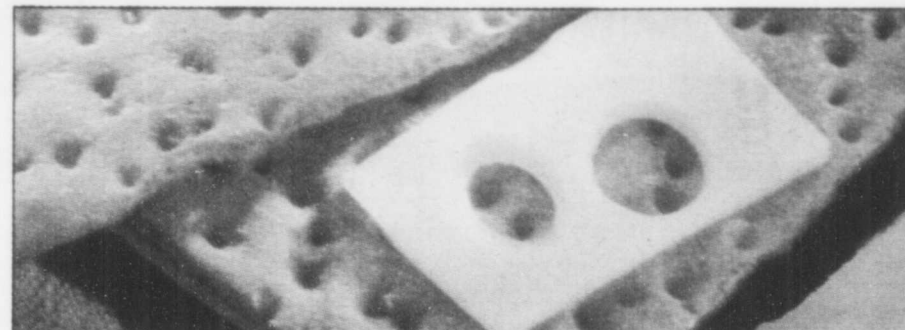
□ 6 t. de cerises de terre (avec la pellicule) ou 454 g (1 livre)

- 125 ml (1/2 t.) de sucre
- 30 ml (2 c. à table) de brandy
- 125 ml (1/2 t.) d'eau.

Préparation

Retirez la pellicule des cerises de terre. Mélangez les cerises de terre ainsi que les autres ingrédients dans une casserole suffisamment grande. (Vous pouvez si vous le voulez laisser macérer les cerises toute la nuit ou quelques heures). Amenez à ébullition, réduisez à feu moyen et laissez bouillir doucement pendant 30 à 40 minutes. Pour vérifier si la confiture est suffisamment prise, mettez-en une petite quantité dans une assiette, que vous placerez au congélateur quelques minutes.

Note: cette recette peut être multipliée.



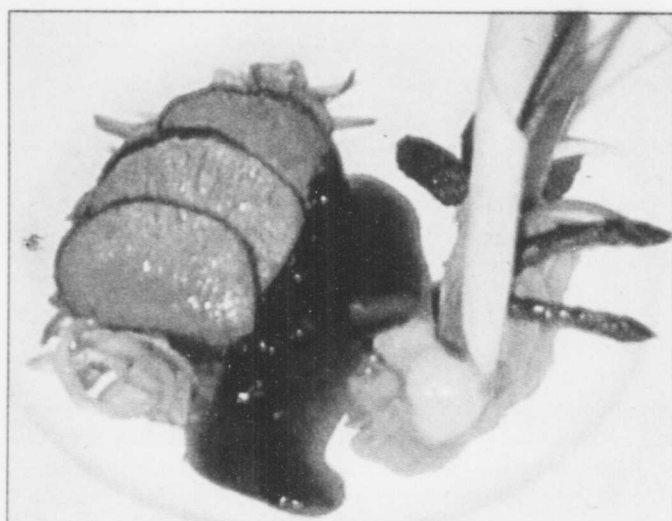
Les craquelins Wasa: délicieux et croustillants.

LE PRODUIT DE LA SEMAINE: LE CRAQUELIN WASA

Du côté des craquelins, bien peu peuvent se vanter de ne contenir que des ingrédients naturels. J'ai choisi cette semaine de vous parler d'un produit que j'adore, et qui correspond à mes critères nutritionnels: ce sont les craquelins Wasa Seigle Doré. Ils sont délicieux et croustillants, ils contiennent peu de gras, et sont une source élevée de fibres alimentaires. De plus, ils se prêteront à toutes vos fantaisies, que ce soit pour les hors-d'œuvre, en entrée, en collation, avec les soupes et potages, ou en accompagnement de votre repas principal. On les trouve assez facilement dans les supermarchés.

LA SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT

Du 1^{er} au 7 octobre de cette année aura lieu la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. Un comité de la Grande région de Québec a profité de l'occasion pour organiser une exposition thématique intitulée «Le lait de maman, c'est ma formule 1». Cet événement, une première au Québec, se tiendra du 30 septembre au 3 octobre 1999 au centre commercial Place Fleur de Lys. Les organisatrices souhaitent promouvoir l'allaitement maternel, soutenir et encourager les mères qui allaitent leur nourrisson et aussi sensibiliser l'entourage de la mère à l'importance du soutien pour la réussite de l'allaitement. Les visiteurs et visiteuses trouveront également des informations sur les différentes ressources communautaires de la région de Québec qui travaillent auprès des jeunes familles actuelles ou en devenir. Des conférences seront offertes à certaines heures précises, ainsi qu'une clinique d'allaitement avec une consultante. Il y aura aussi des vidéos sur l'allaitement, ainsi que de l'animation pour les enfants. Voici une excellente façon de se renseigner sur l'alimentation des bébés et sur les propriétés du lait humain!



Le cerf, une viande noire.

La Corne de Boeuf
grillades & fruits de mer
Table d'hôte
Oeufs farcis au crabe des neiges
ou
Rouleau printanier
ou
Potage du jour
Plats principaux

Fetuccini patanessa	16,95\$
Salade minestrone ?	16,95\$
Poitrine de volaille à la toscane	17,95\$
Filet mignon (6 oz)	
sauce marchand de vin	17,95\$
Feuilleté de saumon au romarin,	
sauce aux fruits de mer	18,95\$
Ris de veau, façon	
Corne de boeuf	20,95\$
Côte de boeuf (10 oz) et son jus	22,95\$
Médallions de filet de porc	
grillés à l'érable et gingembre	23,95\$

Dessert et café ou thé

Festival des huitres
Vaste choix

3196, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy
Réervations: 652-1221

À l'occasion du **22e anniversaire** du restaurant

APSARA

Pour l'occasion
Menu spécial
59⁹⁵\$ pour 2 personnes
incluant 1 bouteille de vin sélectionné

Le personnel et la direction vous remercient de leur avoir accordé le **GRAND PRIX TABLE D'OR** CATÉGORIE PRESTIGE INTERNATIONAL lors du Gala de la restauration du Québec 1999.

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

Cuisine cambodgienne, thaïlandaise et vietnamienne

COUPE DES NATIONS

Dernier rendez-vous gastronomique du siècle

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

La deuxième édition de la Coupe des nations qui se tiendra cette année du 21 au 24 octobre, au Centre de foires de Québec sera le dernier rendez-vous gastronomique du siècle à se tenir dans la région et la direction de la Corporation des restaurateurs associés du Québec, marraine de l'événement, n'a rien négligé pour vous en mettre plein la vue et plein la panse.

Les compétitions culinaires, regrouperont cette année 18 équipes et neuf compétiteurs internationaux en cuisine chaude et au-delà d'une cinquantaine de concurrents en cuisine froide. Au total, des représentants venant de 13 pays participeront dans l'une ou l'autre des catégories. Les vainqueurs seront dévoilés le dimanche 24 octobre, à 16 h, à la toute fin de l'événement.

Deuxièmement, les militaires seront les responsables d'une véritable cuisine de campagne, aménagée au beau milieu du Centre de foires, où, tout au long de l'événement, ils prépareront des repas qui seront offerts au public pour une somme modique. Les profits générés par cette activité seront remis à Centraide. De plus, les chefs, cuisiniers et pâtis-

siers de l'armée canadienne prépareront les assiettes de haute gastronomie qui seront servies à l'occasion des repas officiels regroupant les dignitaires canadiens et étrangers avec tout le faste qui s'impose.

Troisièmement, les amateurs de bière pourront déguster, sur place, plus de 200 sortes de bières venant des quatre coins de la terre ronde. Simultanément, une centaine de bières réparties en cinq catégories et 13 sous-catégories seront soumises à l'appréciation d'un jury formé de connaisseurs. La remise des médailles et des mentions aura lieu le vendredi 22 octobre à 20 h.

Quatrièmement, plus de 200 vins seront aussi offerts en dégustation et une centaine de cidres et de vins seront en compétition durant la Coupe des nations.

Cette compétition internationale sera sous la supervision d'une commission de contrôle totalement indépendante des organisateurs de la Coupe des nations et sous la présidence de M^e Ghislain-K. Laflamme, le directeur des relations publiques et adjoint au vice-président communications de la Société des alcools du Québec. M. Laflamme sera secondé par Jean-Gilles Jutras, ambassadeur du vin au Québec et président du comité du jury de même que par

René Lafontaine, président du comité de surveillance.

Cinquièmement, tous les jours, de 18 h à 19 h, des confréries bachiques de la région procéderont à des intronisations officielles de leurs nouveaux membres. Costumes flamboyants, parades, etc.

Sixièmement, chaque jour, à 14 h et à 19 h, des chefs réputés seront invités à s'affronter durant une activité du même genre que le défi des chefs à la télévision. Ces chefs seront secondés par des personnalités de la région de Québec.

Septièmement, la Confrérie mondiale des chevaliers de l'omelette géante, section de Granby, tenteront de battre le record mondial de l'omelette géante en tentant d'en faire cuire une de 20 000 œufs. Le dernier record était de 12 000 œufs. Cette attraction se tiendra devant le Centre de foires, entre 7 h et 10 h, le samedi 23 octobre.

Enfin, huitièmement, plus de 150 exposants seront présents durant tout l'événement et, parmi eux, la présence d'un mini Loblaw qui profite de cette attraction culinaire pour faire connaître, en primeur, les produits qui seront en vente dans leur nouveau magasin grande surface qui ouvrira ses portes en novembre à Charlesbourg.



La Coupe des nations aura lieu du 21 au 24 octobre au Centre de foires.

Nouveau! Café-Bar

2 pour 1

SUR LES SPAGHETTIS

Ce coupon vous donne droit à un SPAGHETTI GRATUIT d'une valeur égale ou inférieure à celui que vous commandez au prix courant. (Consommation sur place). Valable pour 2 personnes jusqu'au 6 novembre 1999

• Charlesbourg	7685, 1 ^{re} Avenue	627-0161
• Sainte-Foy	3077, ch. Saint-Louis	659-5628

Édition 1998-1999
Valable jusqu'au 15 novembre!

AVIS

aux DÉTENTEURS!

Passeport Gastronomique Club Méritas

ÉDITION 1999-2000

Présentez la Carte Club Méritas, elle est acceptée sans coupons.

Rabais ILLIMITÉS!

Plus de 400 établissements participants: restos (Québec, Montréal, Trois-Rivières, Saguenay), boutiques, auberges!

Jusqu'à 50% de rabais dans les 150 meilleurs restaurants de Québec (45 en exclusivité)

Passeport Plein Air Loisirs: des rabais «2 pour 1» dans près de 600 établissements (ski alpin (Mt-Ste-Anne, Stoneham...), ski de fond, golf, quilles, billard, restauration rapide, croisières)

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT! «2 POUR 1»

Faites parvenir votre chèque avec ce formulaire, avant le 10 octobre) à Éditions Club Méritas, C.P. 905, succ. Haute-Ville, Québec G1R 4R8

Cocher l'une des options suivantes: (N.B.: vous recevrez vos passeports par la poste)

___ Ci-joint un chèque de 35\$ (30\$ + ts) pour 1 passeport Plein Air (Val. 40\$) et 1 passeport Gastronomique Club Méritas (Val. 40\$)

___ Ci-joint un chèque de 35\$ (30\$ + ts) pour 2 passeports Gastronomiques Club Méritas (Val. 80\$)

NOM _____ PRÉNOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ CODE POSTAL _____ TÉL. (RÉS.) _____

INFORMATION: 527-9974

La TYROLIENNE

«Depuis 27 ans»

Une ambiance unique
Des prix modérés
Un personnel chaleureux

«Tous les soirs»

Quinze choix de fondues
Une table d'hôte variée de

14⁹⁵\$ à 19⁹⁵\$

RÉSERVATION 651-6905

Rue du Bois-Gomin
via rte de l'Église

SPÉCIAUX 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
Fettuccine au poulet
Tarte aux pommes
ou
Tarte au sucre
Thé - Café

10⁹⁵\$

SPAGHETTI GRATUIT pour les enfants de moins de 12 ans

Dimanche de 11h à 22h

RÉGAL DU ROI

VOTRE CHOIX

Escalope de poulet
ou
Brochette de poulet
ou
Filet de sole meunière
ou
Tournedos sauce au poivre

Valable 7 jours
(rez-de-chaussée seulement)

2 pour 13⁹⁵\$

Musique avec le DUO MÉLODIE

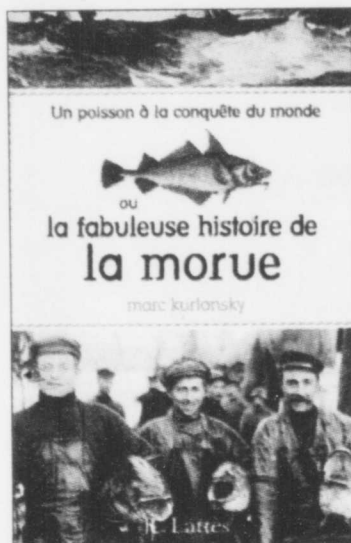
2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation 651-9222

LA BONNE TABLE

NOUVELLES PARUTIONS

Fabuleuse morue

«Un poisson à la conquête du monde ou la fabuleuse histoire de la morue». Le titre est un peu long mais l'histoire est intéressante. Elle vient de paraître chez JC Lattès, traduite de l'américain par Yves Paccalet. L'auteur, Mark Kurlansky écrit régulièrement pour le magazine *Audubon*, pour *l'International Herald Tribune* et pour *Food and Wine*. Dans sa jeunesse,



il a travaillé plusieurs années sur des bateaux de pêche professionnelle. Évidemment, l'histoire est américaine. On parle beaucoup de Cape Cod et du Massachusetts, mais pas du tout de Paspédiac ni de la Gaspésie. N'empêche que si les Vikings puis les Basques ont découvert l'Amérique, c'est parce qu'ils couraient après la morue. Mais, manifestement, Marc Kurlansky n'a jamais entendu parler ni de *Noum* ni de *l'Ombre de l'épervier*. Ce livre de plus de 300 pages propose aussi quelques recettes qui terminent le bou-

quin. En vente, en France, pour 129 francs. Au Québec, il faudra sans doute compter près de 33 \$. (P.Ch.)

Prolifique Jean Paré

Qui ne connaît pas Jean Paré? Madame Jean Paré. La prolifique Jean Paré. Madame Paré vient de publier trois nouveaux livres de recettes ces trois derniers mois. Un par mois. Depuis le 14 avril 1981, M^{me} Paré a publié 23 livres de recettes qui se sont vendus à plus de 15 millions d'exemplaires dans le monde entier. Son dernier livre de cuisine *Des repas en un plat* contient plus de 130 idées pratiques pour préparer rapidement un repas complet en un seul plat. Que le plat soit cuit au four, mijoté, sauté ou remué, chaque recette est facile à préparer. Un livre qui renferme le secret de soupes consistantes, de ragoûts, de casseroles et de salades de résistance. Prix de détail suggéré: 14,99\$ M^{me} Paré vient aussi de publier, dans sa collection *Jean Paré Grands Succès* deux autres livres de recettes choisies parmi celles parues dans la collection des *Livres de cuisine Jean Paré*. Deux recueils d'une centaine de pages, le premier consacré aux pains et aux muffins et le second aux trempettes, tartinades et sauces à salade. Deux recueils qui se vendent 9,99\$ chacun. Enfin, M^{me} Paré vient de lancer *Jean Paré fête le millénaire*. Un volume de

près de 200 pages offrant autant de recettes plus ou moins inédites mais surtout une foule de renseignements historiques, particulièrement dans les 30 premières pages. Exemple 1956, le poulet frit du Colonel Sanders voit le jour; 1955, le four à micro-ondes domestique de Tappan est mis en vente; le premier broyeur à déchets entre sur le marché en 1941. Un livre plus intéressant pour ses anecdotes historiques que pour ses recettes. Prix de détail suggéré: 19,99\$. (P.Ch.)

Encore le monastère

Il n'y a pas que M^{me} Jean Paré qui soit prolifique en matière de recettes. Après *Les bonnes soupes du monastère* et *La cuisine du monastère*, le frère Victor-André d'Avila-Latourrette nous invite à nous régaler de nouveau avec des recettes simples et naturelles, mais cette fois ce sont ses légumes qu'il sait mettre en valeur. Le frère d'Avila-Latourrette vit et travaille au monastère Notre-Dame de la Résurrection dans l'État de New York. En plus d'être cuisinier, il s'occupe du jardin du monastère dont les produits vendus au marché local permettent de subvenir aux besoins de sa communauté. Les légumes, lui y connaît ça. Il vous mettra l'eau à la bouche avec ses fenouils en ratatouille, son risotto aux asperges, ses tomates à l'alsacienne et ses courgettes à la monégasque. Aucune illustration. 300 pages. 24,95\$. Aux Éditions de l'Homme. (P.Ch.)

Les trésors du gourmet

Contrairement à ce que tout le monde pourrait être porté à croire, *Les trésors du gourmet*, publié récemment chez Evergreen, n'est pas un livre de recettes. C'est un index alimentaire. Une petite encyclopédie de 224 pages qui vous décrit à peu près tous les produits alimentaires du monde. L'auteur, Michel Van Straten est homéopathe et chiropraticien. Ancien directeur du British College of Naturopathy and Osteopathy il a déjà publié de nombreux guides de la santé et de l'alimentation. Cet index a d'abord été publié à Dublin, en Irlande, sous le titre *The Healthy Food Directory* un nom qui

PROMOTION TÊTE-À-TÊTE!
59,95\$ POUR 2 PERSONNES

L'OLIVE noire
FINES GRILLADES

5 SERVICES INCLUANT 1 BOUTEILLE DE VIN

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

Potage du moment

Filet de saumon grillé, sauce cressonnaise ou Tournedos de Boston grillé, sauce au poivre

Longe d'agneau grillée parfumée au basilic

Salons privés pour GROUPE
Réservez-tôt pour vos party des Fêtes

Dessert
Café, thé

SERVICE DE VALET DU MERCREDI AU DIMANCHE (DEVANT SAO CARTIER)

Angle Cartier & René-Lévesque 521-5106

DU 8 SEPTEMBRE AU 24 OCTOBRE 1999

Qu'est-ce qu'on mange?

1 Les mordus seront bien servis!

2

3

Longe de saumon

Rouleaux de boeuf farci

Brochette de poulet

TROIS CHOIX 9,95\$

VERRE DE VIN INCLUS

Tous nos plats sont accompagnés de riz ou de pommes de terre, de salade de chou et de légumes variés.

RESTO-BRASSERIE
LE GRAND BOURG

8500, Boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg
Réservation 623-5757