



Délectable

La Tribune

Bon appétit!



cahier publicitaire

Des professionnels recherchés!

Le département d'alimentation est situé dans l'édifice du Pavillon du Vieux-Sherbrooke de la rue Wellington depuis maintenant dix ans mais les cours de cuisine s'offrent depuis de nombreuses années à Sherbrooke. On se souvient des premiers chefs estriens formés à l'École du Triolet à l'époque où les cours professionnels long et court permettaient aux élèves du secondaire d'apprendre un métier. La formation professionnelle s'est ensuite redessinée au début des années 90 pour enfin rassembler toutes les formations professionnelles relatives aux divers métiers au Centre de formation professionnelle 24-Juin.

L'ensemble des programmes d'alimentation tel qu'ils existaient à l'école du Triolet est aujourd'hui offert dans les locaux spacieux et modernes du 164 rue Wellington Nord soit la **boucherie de détail**, la **cuisine d'établissement**, le **service de la restauration**, la **pâtisserie** et le **service de restauration**. Deux

cours de perfectionnement sont aussi offerts à raison de trois jours semaine soit la **cuisine actualisée** et la **sommellerie**.

La **cuisine actualisée** est une formation de soir offerte aux cuisiniers d'expérience ou aux finissants de cuisine d'établissement. Ce perfectionnement leur permet d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour utiliser de façon sécuritaire et hygiénique des appareils de nouvelles technologies; de reconnaître et d'utiliser les produits bioalimentaires du Québec, de confectionner des charcuteries de cuisine et des préparations d'inspiration nouvelle à base de produits régionaux et étrangers en plus de confectionner et servir des menus de cuisine du marché, de cuisine régionale et des pâtisseries de restaurant.

La **sommellerie** est une spécialisation offerte aux serveurs avec une expérience pertinente ou détenteurs du diplôme d'études



PHOTO : PAVILLON DU VIEUX-SHERBROOKE

La formation en sommellerie propose visites et stage pour compléter les compétences théoriques en oenologie.



PHOTO : PAVILLON DU VIEUX-SHERBROOKE

On constate une augmentation d'inscriptions pour la formation en pâtisserie au Pavillon du Vieux-Sherbrooke.

professionnelles en service de restauration. Cette formation leur permet d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mettre en application les principes de base liés à la dégustation des vins et des alcools; les connaissances en oenologie et en législation vinicole; de connaître les principaux pays producteurs de vins ainsi que la cave et le matériel de service; de se préoccuper d'agencer les vins et les mets et conseiller convenablement le client et la cliente en plus d'organiser et gérer les stocks de différents types de caves à vins.

«Au Centre de formation professionnelle 24-Juin on voit non seulement au développement de connaissances, mais on mise aussi sur les qualités qui sont requises pour performer en milieu de travail: ponctualité, assiduité, esprit d'équipe, courtoisie, initiative, etc. Ce sont des qualités essentielles pour réussir une carrière axée vers la clientèle», explique Julie Caron directrice-adjointe au Pavillon du Vieux-Sherbrooke. «Il y a aussi des stages en milieu de travail pour tous les

programmes sauf celui de cuisine actualisée. Afin de répondre à certains besoins particuliers, il nous arrive de proposer l'alternance travail-études.»

Depuis les dernières années, on constate une augmentation d'inscription dans les programmes de formation en alimentation plus particulièrement en boucherie et en pâtisserie. Pour le service de restauration les entrées sont demeurées très constantes tandis que les inscriptions pour les cours en cuisine et en sommellerie connaissent une remontée progressive car, semble-t-il, il y a présentement une bonne demande du marché pour ces domaines.

Il est à noter que les formations en alimentation du Pavillon du Vieux-Sherbrooke reçoivent les inscriptions sur une base continue et qu'aucune entrevue de sélection n'est requise. Il est aussi possible d'assister à l'une des séances d'information pour mieux connaître les formations offertes et rencontrer les formateurs qui, en plus de détenir une formation universitaire en pédagogie, sont d'abord avant tout, des gens de métier.

Cahier « Délectable »

PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE

Louise Boisvert

DIRECTEUR FINANCES ET ADMINISTRATION

Yvon GauvinDivision de Les Journaux
Trans-Canada (1996) inc.Édité et imprimé au
1950, rue Roy, Sherbrooke (Québec)
J1K 2X8

www.cyberpresse.ca

Coordination
publicitaire

Alain LeClerc

Textes

Guylaine Fisette
gfishet1@latribune.qc.ca

Mise en pages

Annie Malançon

Couverture :
Graphisme

Élaine Coulombe

Réalisation

Équipe de production
de La Tribune

Renseignements : (819) 564-5450

213658

Restaurant
LE TEMPS DES CERISES

Fine cuisine régionale
Cours de cuisine
Confitures

«Quand on y mange,
l'estomac a les ailes d'un ange»
Jean Barbe, journaliste

79, Du Carmel, Danville
(819) 839-2818

209954

CAHIER DÉLECTABLE

SEBBY'S

Le meilleur des deux mondes : brasserie et steakhouse

Populaires en toute saison, les grillades savent toujours plaire. Des viandes de catégorie AA ou AAA, le propriétaire Louis Pilon ne lésine pas sur la qualité et c'est ce qui explique la popularité du Sebby's de Lennoxville depuis 1997. «Plusieurs restaurateurs de la région et amateurs de bon steak viennent régulièrement nous visiter! Chacun sa spécialité!»

L'excellent rapport qualité-prix a aussi sa cote de popularité au Sebby's puisqu'une clientèle d'affaires s'y donnent rendez-vous plusieurs midis par semaine pour ses quatre spéciaux du jour.

Une salle de réception peut accueillir jusqu'à 60 personnes avec un service de bar complet.

Les choix à la carte ou les tables d'hôte du soir savent aussi combler les palais les plus fins ou les plus capricieux avec des favoris comme le

steak sandwich ou le Texas T-bone de 18 onces en passant par les ailes de poulets, les côtes levées, le club sandwich, le filet mignon, les différentes salades comme celle au steak grillé sans oublier le menu pour enfants ou les succulents déjeuners-brunchs servis les samedi et dimanche à partir de 6h30 le matin.

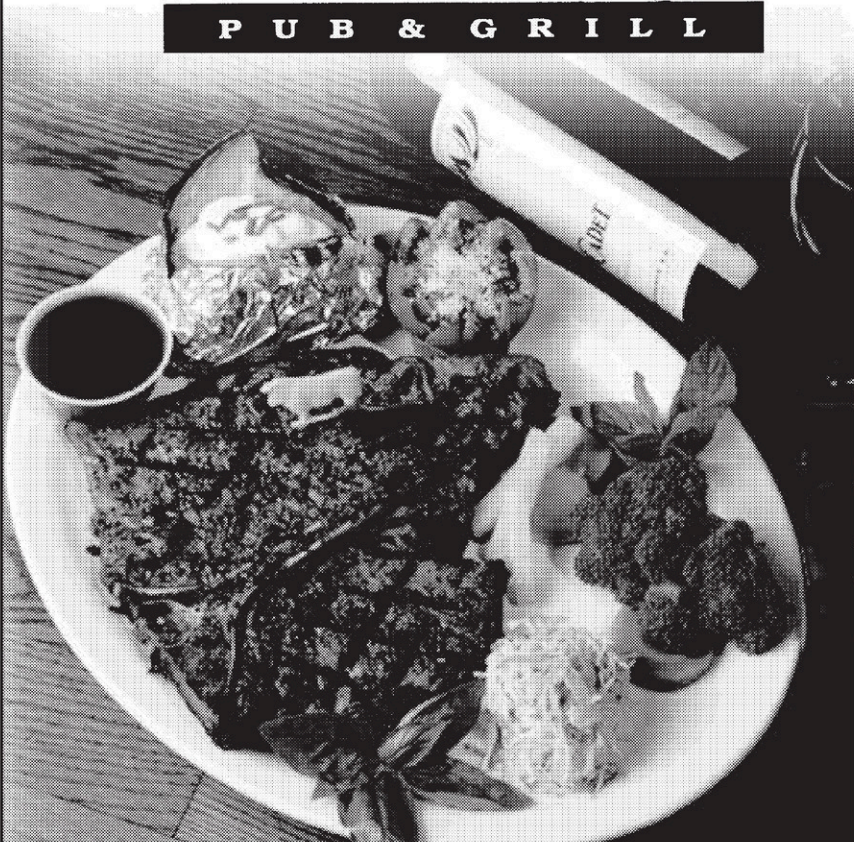
Le Sebby's est sans aucun doute le meilleur endroit pour vos petites et grandes réceptions. Dans sa politique de satisfaction, le personnel du Sebby's s'assure de confectionner un menu à la fois complet et flexible pour que chacun de vos invités soit comblé. De plus, une salle de réception peut accueillir jusqu'à 60 personnes avec un service de bar complet, un endroit à retenir pour les partys de famille ou de bureau!

Décidément le meilleur des deux mondes s'offre à vous en plein coeur de Lennoxville dans une ambiance à la fois chaleureuse et décontractée avec un service impeccable!

Sebby's
819 569-9755



Louis Pilon, propriétaire du Sebby's.



Le seul vrai steakhouse en région

Sebby's est un mélange de brasserie et de steakhouse de style américain en plein coeur de l'arrondissement Lennoxville.

Table d'hôte, fruits de mer, côtes levées, Texas T-bone, boeuf de qualité AA ou AAA.

Déjeuners servis
le samedi et le dimanche
de 6 h 30 à 14 h

Salle de réception (60 places) disponible

83, rue Queen, Lennoxville 569-9755

AUBERGE AUX 4 SAISONS D'ORFORD

Vous y serez comme chez vous!

Depuis déjà trois mois, les amateurs de la nature et de la bonne cuisine ont ajouté une nouvelle adresse à leurs favoris. L'auberge Aux 4 saisons d'Orford est une formule complète et de bon goût réunissant les services d'un hôtel, d'un bistro et d'une épicerie au pied du Mont Orford.

La saison des couleurs est certes tout indiquée pour apprécier le charme et le confort de cette petite auberge de 16 chambres dont la moitié d'entre elles et ses quatre suites ont une vue imprenable sur cette montagne chérie. Située au pied des pentes et près du télé-siège, les clients de l'auberge Aux 4 saisons d'Orford seront à même d'apprécier le *ski in ski out* puisqu'ils pourront chauffer et déchauffer leurs skis à la porte de leur gîte.

Construit selon des normes écologiques, l'architecture du bâtiment s'intègre parfaitement bien avec la nature environnante. En attente de sa classification 4 étoiles, cette charmante auberge-restaurant, compte sur le talent reconnu du chef exécutif Sylvain Dufour. Une cuisine de style fusion californienne est servie tous les jours dès 6 heures le matin dans le bistro en débutant par des déjeu-

ners aux couleurs des 4 saisons.

Les résidents de l'auberge de même que les visiteurs du Mont Orford pourront profiter des services de restaurant de même que l'épicerie également ouverte de 6 heures le matin à 22 heures. On y trouve vraiment de tout avec des plats-traiteur, un comptoir très élaboré de charcuterie et fromages, une belle sélection de vin, bref tout pour concocter un pique-nique royal à flanc de montagne. Bienvenue à tous et en toutes saisons!

Auberge Aux 4 saisons d'Orford
819 868-1110

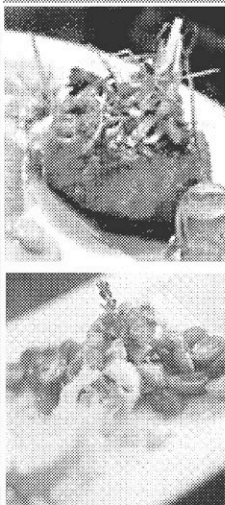


IMACOM: JESSICA GARNEAU

Sylvain Dufour chef exécutif du bistro de l'auberge aux 4 saisons d'Orford

Une ambiance exceptionnelle
Une expérience sensorielle

Situé au pied du Mont-Orford, le Bistro de l'Auberge est une halte gastronomique de premier choix en région et ce, du petit-déjeuner au souper.



- Tartare • Fruits de mer
- Bison • Cerf
- Canard du Lac Brome
- Lapin de Stanstead
- Filet mignon
- Soupe Tonkinoise • Pâtes

TABLE D'HÔTE
4 SERVICES
à partir de
30\$

SPÉCIAUX DU MIDI
à partir de
8\$



OUVERT TOUS LES JOURS, DE 6 H À 23 H

Auberge
Aux 4 Saisons d'Orford

4940, chemin du Parc,
Orford (sortie 115, aut. 10)
819 868-1110

Qu'est-ce que la bière?

Savoureuse, rafraîchissante, calmante par son alcool et son houblon, la bière est aussi digestive ou apéritive par son effervescence. Elle apporte même à l'organisme des éléments essentiels lorsqu'elle est consommée avec modération.

- C'est une boisson saine et nourrissante qui a une valeur nutritive élevée.
- Elle est principalement constituée d'eau, donc désaltérante.
- Elle offre, par son alcool et ses sucres résiduels, des éléments énergétiques.
- Elle aide à entretenir le système cardiovasculaire et coronarien.
- Elle est riche en protéines (près de 2,5 g par litre), en minéraux (potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, chrome, cuivre, etc.) et en vitamines du groupe B (thiamine, riboflavine, etc.), tout en étant faible en sodium.

La classification des bières

Élaborer un tableau où sont classées les bières selon leurs traits communs n'est pas une mince affaire lorsqu'on considère qu'à peu près tous les pays en produisent et, par conséquent, qu'il existe plusieurs milliers de marques.

Les bières pourraient être regroupées selon leur couleur, leur pourcentage d'alcool, leur origine, etc. Traditionnellement, cependant, elles sont rassemblées selon le style de fermentation utilisé dans leur élaboration.

C'est ainsi qu'on trouve trois familles de bières.

Les bières de fermentation basse (les lagers)

La fermentation se fait à basse température, avec des levures qui sont actives dans le bas de la cuve de fermentation. Les bières de cette famille sont appelées « lagers ».

Ce sont des bières souples, légères et rafraîchissantes. Elles sont les plus populaires au monde. Dans cette famille, on trouve plusieurs types de bières, comme les pils, les dortmunders, les munchers, les bocks et les double bocks.

Les bières de fermentation haute (les ales)

Lorsque la fermentation a lieu à des températures plus élevées, avec des levures qui se développent dans le haut de la cuve, les bières sont appelées « ales ».

Ce sont des bières plus typées, en général plus savoureuses, plus corsées, plus alcoolisées, plus denses.

Dans cette famille, on trouve aussi les pale



ales, les mild ales, les strong ales, les stouts et les porters.

Les bières des trappistes, des abbayes et les bières blanches font également partie de cette famille. Ce sont des bières qui ont subi une seconde fermentation en bouteilles.

Les bières de fermentation spontanée

Le troisième type de fermentation n'exige aucune addition de levures.

Le moût, placé à l'air libre dans des cuves peu profondes, reçoit les levures indigènes de la région et présentes dans l'air ambiant. La fermentation se poursuivra en tonneaux de bois durant plusieurs mois.

Cette méthode artisanale est une spécialité de la vallée de la Senne, en Belgique, où l'élaboration des bières de fermentation spontanée est réglementée. Le nom de « lambic » leur est ainsi exclusivement réservé.

Ces bières contiennent une proportion d'au moins 30% de froment, ce qui leur confère un arôme fruité et des saveurs aigres-douces. On produit la gueuze en assemblant un lambic jeune d'un an avec des lambics plus âgés.

Source: Société des alcools du Québec
(www.saq.com)

Auberge Ste-Catherine-de-Hatley



*Réservez tôt
pour vos soupers
de Noël*

Unique en Estrie!
Vue panoramique
et ambiance chaleureuse
Bar-Terrasse

Table d'hôte
Forfait aubergiste
Mercredi au dimanche de 17 h à 22 h
Brunch du dimanche 9 h à 14 h

Services de traiteur
2, rue Grand'Rue
Ste-Catherine-de-Hatley
www.interlinx.qc.ca/gagnony

15 minutes de Sherbrooke
8 minutes de Magog

819 868-1212

CAHIER DÉLECTABLE

LES RESTAURANTS JACK-O

Plusieurs rendez-vous, toujours à votre goût!



IMACOM, JESSICA GARNEAU

André Leclerc et Pierrette Gagné, fondateurs des restaurants Jack-O, posés ici dans le restaurant de Rock Forest.

Pour certains, ce sont les pâtes et surtout la possibilité de se faire préparer un plat devant leurs yeux, au gré de leurs désirs. Pour d'autres, ce sont les savoureuses côtes levées ou encore les fruités déjeuners. Il y a aussi ceux qui ne jurent que par la pizza. Une recette secrète développée par Jack-O. Une toute nouvelle et quatrième spécialité fera maintenant un malheur dans les quatre succursales des restaurants Jack-O: le délicieux poulet cuit à la broche, une fraîcheur garantie et un mariage succulent avec les côtes levées exclusives à Jack-O!

Bref, il en a vraiment pour tous les goûts aux restaurants Jack-O, maintenant présents à Saint-Élie, Rock Forest, Magog et Coaticook, auxquels s'ajoute le Freddy Pizzeria de Fleurimont qui fait aussi partie de cet-

te belle famille. Cinq rendez-vous, chacun ayant sa personnalité, ses particularités. «Nous sommes très attentifs à notre clientèle. Nous tentons toujours de répondre le mieux à ses attentes. C'est pourquoi chaque resto a son caractère unique... tout en se partageant nos délicieux plats et surtout, notre ambiance conviviale», assure Pierrette Gagné, copropriétaire.

Un beau succès d'équipe

À la spécialité de la maison se sont ajoutés progressivement d'autres éléments au menu: pâtes, côtes levées, fruits de mer, salades et brochettes, sans oublier les desserts, les cafés spécialisés et les déjeuners. À l'exception du restaurant de Saint-Élie, Jack-O se distingue avec son bar à pâte innovateur où tout est préparé et sauté devant vos yeux. «Notre menu a évolué au gré des demandes de nos clients», notent André Leclerc et Pierrette Gagné qui sont entourés d'une belle équipe de passionnés. «On vise en effet à offrir davantage de qualité à notre clientèle, plus les années passent. On raffine notre cuisine en lui ajoutant des produits plus fins et différents», d'ajouter David Gagné, fils du couple.

Autre ingrédient du succès de Jack-O, le service attentionné. «Avec cinq restaurants, il nous faut des gens qui croient autant au concept que nous, qui sont prêts à s'investir pour la satisfaction de la clientèle, en proposant tant une cuisine délicieuse qu'une atmosphère agréable», souligne M. Leclerc. Le couple compte ainsi sur une belle équipe d'associés qui, chacun dans leur restaurant, accomplit un boulot remarquable. Tous sont bien appuyés par un personnel compétent. «Certains de nos employés oeuvrent pour nous depuis les débuts! Nous sommes vraiment bien entourés», signale Mme Gagné. «Nous avons aussi une belle clientèle qui nous encourage depuis plusieurs années», renchérit M. Leclerc.



IMACOM, MAXIME PICARD

David Gagné, associé, Jack-O de Magog.

Un décor particulier

Des assiettes généreuses et à votre goût, donc, mais aussi une ambiance hors du commun caractérisent les Restaurants Jack-O. Chaque élément du décor est ainsi choisi avec soin et, sous l'habile direction du designer Jean-Pierre Shields, les propriétaires ont exploité avec goût l'architecture des lieux pour donner à leurs restaurants une couleur unique. «Nos restaurants ont un charme, une âme», comme le dit si bien Pierrette Gagné.

À Magog, par exemple, la mezzanine offre un coup d'oeil des plus intéressants... et appétissants, avec vue directe sur les cuisines!

Les colorés tableaux de l'artiste Hervé Philippe viennent également rehausser le décor du restaurant de Magog, tout comme



IMACOM, MAXIME PICARD

Patrick Faucher, coassocié avec Nadia Lemay (absente sur la photo) au Jack-O de Saint-Élie.



IMACOM, JESSICA GARNEAU

Isabelle Jean-Marie, associée, Jack-O de Coaticook.

à celui de Coaticook qui se distingue par ailleurs avec ses vitraux et ses tables peintes à la main.

Bref, les restaurants Jack-O, ce sont des rendez-vous où l'on se sent bien et où l'on mange bien. Le bon goût de Jack-O et de Freddy Pizzeria peut aussi se savourer à la maison, le restaurant offrant ses bons petits plats au comptoir ou à la livraison (sauf à Magog). Informez-vous des spéciaux et promotions en vigueur autant en salle à manger que sur livraison. Bon appétit!



IMACOM, MAXIME PICARD

Yanick Chouinard et Julie Gagné, associés, Freddy Pizzeria.

JACK-O

1031, chemin Saint-Élie, Sherbrooke (secteur St-Élie), 819 821-0122
5000, boulevard Bourque, Sherbrooke (secteur Rock Forest), 819 821-3139
481, rue Principale Ouest, Magog, 819 843-4448
385, rue Child, Coaticook, 819 849-6006

FREDDY PIZZERIA

1863, rue Galt Est, Sherbrooke (secteur Fleurimont)
819 821-2248

LE BOUCHON

Une cuisine bistro dans un décor contemporain!

Souhaitant évoquer le monde des vins tout en offrant une cuisine sympathique, Maude Lambert, Stéphane Fournier et Samuel Vachon ont voté à l'unanimité pour ce nom sans prétention qui se prête facilement à toute invitation: «Pourquoi ne pas casser la croûte au Bouchon!»

Mûrement réfléchi et calculé, le projet de restaurant a longtemps germé dans la tête des trois propriétaires qui se sont rencontrés alors qu'ils travaillaient à l'Auberge Hatley. Une fois l'emplacement choisi, ils ont alors minutieusement conçu le décor intérieur afin d'offrir des points de vue incomparables à tous les niveaux: rivière, rez-de-chaussée, ou mezzanine.

Fraîcheur locale

La mission du Bouchon, en plus d'offrir la qualité, est aussi d'être une vitrine pour nos produits locaux et régionaux. «C'est un plaisir pour nous de partager avec nos clients, nos coups de coeur et nos découvertes. C'est aussi notre volonté d'encourager les fournisseurs locaux et les entreprises familiales» explique Samuel qui, en plus d'être serveur-propriétaire, est chargé de l'aspect marketing. «Notre fournisseur de baguettes et de pain aux noix, La Feuillantine de Stanstead, a reçu la visite de plusieurs de nos clients dans sa boulangerie-boutique familiale. Il s'agit certainement de l'une des plus belles boulangeries au Québec!»

L'équipe de cuisine du Bouchon participe grandement au succès de cette nouvelle entreprise. Une cuisine savoureuse, généreuse et sans prétention sait ravir une clientèle déjà

l'entrée de tartare aux deux truites des Bobines et concombre, le carpaccio de pétoncles et mangues, huile à la mélisse et le ravioli de queue de boeuf au shiitakés. Deux autres plats principaux ont aussi beaucoup retenu l'attention depuis l'ouverture du restaurant Le Bouchon: la cuisse de canard confite de l'Élevage du Périgord, sauce au vinaigre balsamique et la cocotte de lapin de Stanstead mariné au Pernod et sauce carotte.

Les incomparables

Il faut aussi souligner que les talents de la pâtissière ajoutent une note distinctive à la réputation du Bouchon. Il suffit d'en énumérer quelques incontournables: l'assiette de profiteroles, la crème brûlée à la vanille bourbon ou le dessert original de la maison, le Carpaccio d'ananas à l'orientale et sa guimauve maison ou le dessert le plus décadent qui soit, le fondant au chocolat noir, glace au Bailey's. Apparemment, le restaurant Le Bouchon est l'un des rares endroits à Sherbrooke à confectionner ses desserts et mignardises sur place.

L'un des points d'attraction du restaurant est certes sa cave à vin vitrée regorgeant d'une belle sélection de vins disponibles au verre et dont plus de la moitié des bouteilles proviennent d'importations privées. La présence de la sommelière Maude Lambert, parmi le trio propriétaire, est d'ailleurs une grande force du Bouchon puisqu'elle s'occupe personnellement de la carte des vins et qu'elle mise sur des vins découvertes à des prix tout à fait raisonnables.

Au restaurant Le Bouchon vous en aurez



CHRISTIAN TREMBLAY, PHOTOGRAPHE

Le Bouchon mise sur un service pressé, discret et sympathique et un choix de vins et de menus sous le signe de la découverte et la fraîcheur.



CHRISTIAN TREMBLAY, PHOTOGRAPHE

Le Bouchon offre les services de dîners-conférence avec technologie de pointe sur ses trois étages et ce, sans frais de location. Un choix sympathique et chaleureux.

fidèle autant les midis et soirs de la semaine que les samedis soirs. Les tables d'hôte du midi proposent plusieurs choix d'entrées et de plats principaux se situant dans une fourchette de prix de 12 \$ à 20 \$. Nous y retrouvons entre autres une salade repas, un poisson, une viande et parfois un gibier. Les amateurs de spécialités pourront se régaler avec la bavette de boeuf grillée ou le tartare de boeuf, rémoulade et frites maison figurant aussi sur le menu du midi.

La table d'hôte du soir compte cinq services dont deux entrées qui se succèdent avec un choix de viande, poisson ou gibier comme plat principal suivi de la douceur du moment et d'un café, thé ou tisane accompagné de mignardises maison qui prennent souvent la forme de truffes chocolatées.

Un menu à la carte est toujours disponible en soirée, où vous retrouverez ces spécialités:

certes l'eau à la bouche en consultant les différentes cartes mais aussi plein les yeux avec un paysage différent à chacune de vos visites. Au niveau de la rivière, vous côtierez les rapides de la rivière Magog tandis qu'au rez-de-chaussée vous suivrez l'animation des rues Wellington et Frontenac et admirerez à la fois la Place des Moulins et le bel édifice abritant l'Hôtel de ville de Sherbrooke. Une vue splendide sur l'horizon vous attend à l'étage de la mezzanine et tout comme aux autres étages des oeuvres d'artistes québécois y sont présentées. Où que vous soyez assis dans le restaurant, vous goûterez à cette impression à la fois de grandeur et d'intimité et vous aurez le goût d'y retourner encore et encore...

Le Bouchon
819 566-0876



CHRISTIAN TREMBLAY, PHOTOGRAPHE

Une nouveauté bien implantée à l'angle des rues Wellington et Frontenac: le restaurant Le Bouchon, ouvert les midis et soirs en semaine et les samedis soirs.

DÎNERS INTIMES

DÉGUSTATIONS

CONFÉRENCES



RÉSERVATIONS

819 566 0876

le bouchon
RESTAURANT

107 rue Frontenac
Sherbrooke



Le tour du monde dans votre assiette

Dominic Tremblay chef et propriétaire du Café Massawippi est reconnu pour ses savants mariages de saveurs exotiques. «Même si au Québec on n'a pas une identité culinaire unique, nous avons des produits locaux et régionaux exceptionnels qui font aujourd'hui notre renommée et se marient fort bien avec les saveurs d'ailleurs» explique-t-il. «De plus, avec les épicerie du monde et la diversité des restaurants ethniques, nous avons la chance de goûter au monde entier tout en restant au Québec.»

Depuis sa formation première à l'Institut d'hôtellerie de Sherbrooke, Dominic poursuit la tradition québécoise qu'est d'apprêter un produit du Québec sous diverses influences. «Je ne peux prétendre faire les meilleurs sushis au monde car je ne suis pas japonais, je suis un Tremblay du Québec! Plutôt que de tenter l'impossible je me suis plu à créer tout en respectant un certain équilibre entre les composantes salées, sucrées et acides. C'est le secret!»

Il citera en exemple son râble de lapin de Stanstead présenté en pâte tempura d'influence asiatique servi avec une vinaigrette au curry indien ou son tartare français fait de cerf de Mansonville et ses brochettes de saucissons grillés avec une salade de concombre et radis et sauce grecque à la Tzaziki.

Le retour à la table

Depuis maintenant une quinzaine d'années, les gens redécouvrent les plaisirs de la table. Avec le phénomène du co-cooning, le repas reprend de son importance. Sur la nappe, les présentations se font belles et appétissantes pour mieux savourer ce moment privilégié.

Le portrait multiculturel du Québec est un enrichissement tant dans notre assiette que dans la vie de tous les jours. On apprend à découvrir et à connaître d'autres goûts et d'autres



TIRÉ DU LIVRE-RECETTES : JE CUISINE À LA MANIÈRE DE DOMINIC TREMBLAY

Ci-haut, le chef Dominic Tremblay. À droite, un montage exotique et exquis: salade française faite de pommes de terre rattes à chair jaune surmontée par un filet de saumon poché et soigneusement arrosé d'une réduction composée de tamarin (Asie), de Scotch (Écosse) et de jus d'orange. Le tout est accompagné d'asperges, de bok choy et de nouilles aux œufs frites (Asie). Suggéré avec un vin californien.



TIRÉ DU LIVRE-RECETTES : JE CUISINE À LA MANIÈRE DE DOMINIC TREMBLAY

Le club sandwich américain avec une variante exotique: Tomates aigre-douce, feuilles de roquette et mayonnaise au curry sur des tranches de pains baguettes bien grillées pour lier le goût fumé du saumon qui remplace merveilleusement bien le bacon classique et de l'esturgeon qui fait office de poulet avec sa chair filandreuse. 100% génial!

plaisirs. Juste à voir la popularité des sushis, on peut dire que les Québécois sont rapides d'adaptation et leur préoccupation pour la santé y a certainement contribué.

«En tant que chef québécois, je trouve qu'il est important de bien doser nos mariages. À la fois bon et créatif, car en tant que Québécois je ne pourrais m'improviser à faire une cuisine ethnique authentique! La cuisine est une façon de s'exprimer et de célébrer la vie, pourquoi ne pas y mettre son cœur, ce sera d'autant plus savoureux et ce n'est pas plus long de préparation!» résume le message qu'il a récemment lancé devant des groupes d'étudiants au Collège Rivier de Coaticook et à l'École hôtelière de la Capitale.



NOUVEAU À EASTMAN

La Bicoque
RESTAURANT CAFÉ

Nos
SPÉCIALITÉS

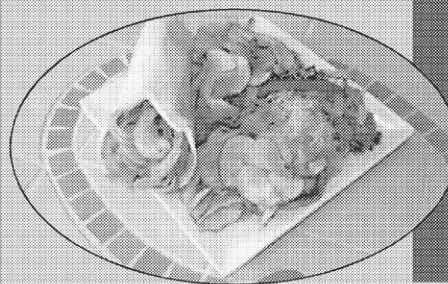
- Table d'hôte du soir, à partir de 16⁹⁵\$ (jeudi au samedi)
- Midi EXPRESS, à partir de 7⁹⁵\$
- BRUNCH LES DIMANCHES
PERMIS D'ALCOOL

Lundi, mardi, 11 h à 19 h; mercredi, fermé; jeudi, vendredi, 11 h à 21 h; samedi, 8 h à 21 h; dimanche 8 h à 19 h.

À la rencontre de vos goûts!

RÉSERVATION : 450 297-3222

391, RUE PRINCIPALE, EASTMAN (SORTIE 106)



Le goût qui met en appétit!

651, rue King Est, Sherbrooke
823-1753

Heures d'ouverture :
7 jours sur 7
10 h 30 à 20 h 30

328, rue King Ouest, Sherbrooke
823-0009

Heures d'ouverture :
lundi au samedi
10 h 30 à 20 h
Dimanche : fermé

CAHIER DÉLECTABLE

Nos influences culinaires

Asie:

Depuis six ou sept ans, on assiste à un engouement à la cuisine asiatique avec les sushis et les poissons crus. En plus d'être reconnue comme une cuisine santé avec peu de gras et des oméga-3, la cuisine asiatique est en soit un spectacle avec ses belles couleurs et ses légumes cuits à la vapeur.

Italie et Espagne:

C'est une cuisine plus riche avec des plats comme les risottos, les paëllas, les saucissons, les viandes séchées et les légumes grillés. Très conviviale, la cuisine latine est reconnue comme une cuisine de partage où l'on dépose les plats de service au centre de la table.

Italie:

La pizza étant d'origine grecque ou égyptienne, ce sont surtout les pâtes et les bonnes sauces tomates qui nous ont été transmises par les Italiens. Sans oublier l'huile d'olive qui s'est rapidement intégrée à notre cuisine québécoise sans cesse renouvelée.

Mexique:

Aussi d'origine latine, le Mexique se distin-

gue par ses mets à base de maïs, de haricots et de chocolat pour ses variantes de sauce mole qui accompagne si bien la viande. Une cuisine goûteuse, sensuelle et épicée. Selon le chef Dominic, c'est une cuisine qui est plus difficile à doser. Les portions sont géantes et parfois suffisantes pour nourrir tout le voisinage.

Australie

Les viandes de kangourou, de l'autruche et de l'émeu ont gagné en popularité au Québec. Toujours selon le chef, cette tendance pourrait aussi s'expliquer avec l'avènement de la maladie de la vache folle et de la grippe aviaire.

Grèce

Vite adoptée au Québec, la cuisine grecque est beaucoup axée sur l'ail et les concombres. Il suffit de penser à la sauce tzaziki, les giros, souvlakis et compagnie. Une autre cuisine qui ne laisse personne indifférent.

Inde

Les légumineuses sont très présentes dans la cuisine indienne: haricots, lentilles ou pois



TIRÉ DU LIVRE-RECETTES : JE CUISINE À LA MANIÈRE DE DOMINIC TREMBLAY

Un mariage de fruits exotiques et d'accents asiatiques : un tartare de fruits des pays du Sud (mangue, papaye, ananas, litchi) avec un sorbet à la noix de coco et jus de litchi accompagné de wasabi (condiment japonais) et de nouilles frites asiatiques.



TIRÉ DU LIVRE-RECETTES : JE CUISINE À LA MANIÈRE DE DOMINIC TREMBLAY

Une version revisitée du Forêt noire : gâteau au chocolat et cerises de France servi avec une quenelle de mousse straciatella fait de mascarpone et copeaux de chocolat et un sorbet aux fruits rouges macérés dans le kirsch ou l'eau de vie de framboises.

chiches cuisinés en sauce ou en falafel avec ses pains pitas et ses épices tel le curry. Une épice qu'il faut savamment doser.

Maroc

La liste peut être longue mais on peut penser au couscous, à la tajine de poulet ou de porc et les feuilles de vignes farcies. Un autre monde qui s'offre généreusement à nous!

Amérique Antilles - Louisiane

Les poulets et les poissons frits, les acras, les gambas, les écrevisses, le gâteau de crabe servi avec une sauce tartare... C'est une cuisine axée sur les piments forts, la sauce aigre-douce et souvent arrosée du jus de limette.

France

Il s'agit de notre encyclopédie de base avec entre autres ses vins, ses fromages et ses grands chefs. Elle a su inspirer la cuisine québécoise mais fut adaptée à notre climat et à nos récoltes. De plus, les chefs français ont su imposer un standard de qualité tant dans la nourriture que dans le service.

Toutes ces influences se transposent harmonieusement vers la cuisine québécoise. Nous en avons tiré le meilleur autant pour le plaisir du goût que pour notre santé. Il ne faut pas oublier toutes ces herbes et épices qui nous proviennent des quatre coins du monde. Cette description a été tirée d'un entretien avec le chef Dominic Tremblay du Café Massawippi.

Restaurant champêtre

Les ruages fous
Vos hôtes
Marc et Serge

LES BRUNCHS
sont de retour!
Tous les 1^{ers} dimanches du mois!

BRUNCH À L'ASSIETTE
4 SERVICES
17,95\$
De 11 h à 14 h sur réservation

APPORTEZ VOTRE VIN
Ouvert jeudi et vendredi midi

Le 31 décembre, VENEZ FÊTER AVEC NOUS LE NOUVEL AN!
Souper 8 services, musiciens, feu d'artifice. Places limitées

RÉSERVATION À 8 km de l'Université Bishop's
819 565-9090 50, route 108, Cookshire Eaton

Auberge l'Orchidée

661, rte 108, Bury, Qc JOB 1J0
SUR RÉSERVATION: (819) 872-3873
sans frais : 1-866-663-3873

TRAITEUR
(buffets froids ou chauds)
Menu à la carte
Table d'hôte
Permis d'alcool
Brunch
Salle pour réunion
Cours de cuisine

www.aubergelorchidee.com RESTAURANT CHAMPÊTRE

La folie gourmande
Plus de 30 variétés de pains!

Pains traditionnels et santé
Sans agents de conservation! Sans sucre! Sans gras!
Belge, baguette, ciabatta, intégral, muslix, toscano, 9 grains, à l'oignon, aux tomates séchées, au fromage, graines de lin doré et plus encore!

nos gâteries... gâteaux d'anniversaire (à partir d'une photo ou d'un dessin)
Produits fabriqués et cuits sur place, chaque jour.

Nouvelles heures d'ouverture :
du mercredi au vendredi, de 7 h à 13 h et de 14 h 30 à 18 h. Samedi, de 7 h à 13 h

32, rue Curé Larocque, Sherbrooke
846-2068

RESTAURANT LE CARTIER / PUB SAINT-MALO

Un monde de fraîcheur

Il y a 12 ans, le Cartier ouvrait ses portes pour nous offrir une ambiance conviviale et pleine d'âme. Au fil des ans, le but ultime est resté le même: offrir une nourriture à la fois savoureuse, saine et éclectique avec beaucoup de produits biologiques et locaux.

Embrassant une vue sur le parc Jacques Cartier, le décor frais et ensoleillé du restaurant Le Cartier ne pouvait mieux introduire ses belles assiettes aux produits sains et recherchés avec ou sans viande et ce, à des prix plus que raisonnables.

Le Cartier fut l'initiateur des déjeuners santé dans la région. Son avant-gardisme se situe même au-delà de son café équitable et ses produits biologiques avec la pratique du compostage depuis ses débuts et sa certification écodurable.

Le merveilleux monde des desserts du Cartier a aussi contribué à bâtir la réputation des premiers moments. «Les clients réguliers prévoient le coup en se réservant une petite place pour nos célèbres gourmandises» souligne Denise Saint-Pierre, propriétaire depuis l'ouverture.

Le Cartier s'est vu agrandi au cours des dernières années avec l'addition du Pub Saint-Malo, ses quatre salles de réception avec foyers et ses terrasses pouvant recevoir de 4 à 100 personnes.

Le Cartier ou le Pub Saint-Malo sont aussi des lieux prisés pour les après-midi «jasing» et prendre le thé à l'anglaise accompagnés de petits gâteaux ou faire la dégustation de porto avec fromage ou chocolat. Des revues spécialisées, journaux, livres et jeux de société sont aussi mis à la disposition des clients pour leur permettre de passer du bon temps dans cette ambiance inégalée.

Restaurant Le Cartier et
Pub le Saint-Malo
819 821-3311



IMACOM: VINCENT COTNOIR

Madame Denyse Saint-Pierre, propriétaire du restaurant Le Cartier et le Pub Saint-Malo.

DESPRÉS LAPORTE

De tout pour les gourmets

Després Laporte, important distributeur de produits de restauration, de cuisine et de sommellerie, a pour visée une satisfaction à la clientèle optimale. Pour ce faire, et ce, depuis sa fondation en 1987 par un regroupement d'associés experts en matière d'équipements et d'accessoires de cuisine, Després Laporte met à la disposition de tous une grande variété d'articles inusités, d'équipements de restauration réputés, des suggestions cadeaux des plus originales, un service-conseil hors pair, et bien plus encore...

Chef de file dans son domaine d'expertise, Després Laporte est établi à Sherbrooke depuis sa création et dessert maintenant les populations des régions de Granby, de Laval, des Laurentides et de Montréal.

Depuis 1997, la Boutique Sommelier Gourmet, une division qui se spécialise dans les accessoires de cuisine et de sommellerie uniques en leur genre, offre une expertise et un service pour les particuliers, amateurs de bonne table et de bon vin.

Avec plus de 10 000 articles en magasin,

trois salles d'exposition, plus de 50 employés desservant la moitié de la province, Després Laporte est un incontournable et un endroit de choix.

Restaurateurs, professionnels de l'hôtellerie et du tourisme, sommeliers et amoureux du plaisir de vivre et de la bonne table succomberont à la tentation signée : Després Laporte.

Després Laporte
819 566-2620



UNE ADRESSE



deux
ambiances



Menu unique et varié

•
Midi pressé
Spéciaux

•
Déjeuners sam. et dim.

•
Jeudi au samedi

•
Table d'hôte
Signée S. Beauchemin

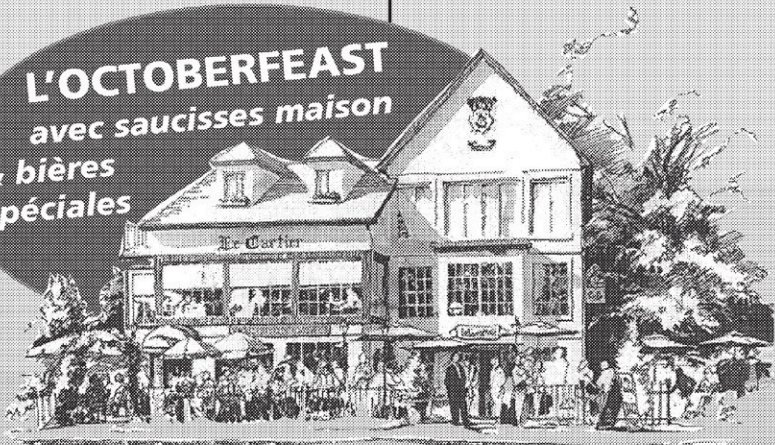
Moules et frites

Burgers • Côtes levées
• Steak • Salades, etc.

5 à 7
\$!! \$!! \$!!

Sam. : moules à volonté
Dim. et lun. : burger 2/1

L'OCTOBERFEAST
avec saucisses maison
& bières
spéciales



AUSSI 4 SALLES DE LOCATION
avec foyers & terrasses (4 à 100 pers.)
Réunions affaires • Famille • 5 à 7 • Conférences etc.

255, boul. Jacques-Cartier Sud, Sherbrooke (face au parc) 821-3311

DESPRÉS LAPORTE
Équipement de restaurant • Boutique Sommelier Gourmet

LES PLAISIRS DE LA TABLE



Venez constater pourquoi les plus grands chefs s'approvisionnent chez Després Laporte.

- Aménagement de caves à vin résidentielles et commerciales
- Vase choix de coupes à vin
- Exclusivité des produits Riedel et Laquiole
- Conseils personnalisés par notre équipe professionnelle

www.despreslaporte.com

GRANBY

44, rue St-Jude Sud
450.777.4644

SHERBROOKE

185, rue Burlington
819.566.2620

LAVAL

994, boul. Curé-Labelle, (Chomedey)
450.682.7676

CAHIER DÉLECTABLE

ANTIQUARIUS CAFÉ

De quoi réchauffer le coeur des Sherbrookoïses!

Déjà 8 ans que l'Antiquarius Café maintient fièrement sa réputation de resto-café branché au centre-ville de Sherbrooke. Un décor chaleureux qui a su conquérir les amoureux de meubles antiques. «Il est même arrivé que des repas mémorables se soient terminés avec l'achat d'une table ou d'un objet décoratif», raconte Julie Beaudoin, propriétaire depuis l'ouverture.

Outre les curiosités à découvrir dans ce resto-boutique, le menu santé et créatif du chef Jean-Louis Lassonde a vite contribué à la popularité de l'endroit. Il suffit de penser aux spéciaux du midi fantaisistes et de bon goût avec plusieurs choix ou les somptueux déjeuners qui sortent de l'ordinaire et les tables d'hôte aux couleurs de chaque saison.

«Il vaut mieux réserver à l'avance pour éviter les déceptions», nous conseille Madame Beaudoin. «Nos déjeuners sont aussi très courus. Oubliez les oeufs frits et toasts, mais goûtez plutôt à nos oeufs servis en cocotier accompagnés de fruits et de baguettes grillées.» La variété d'omelettes de l'Antiquarius a de quoi faire saliver avec ses aliments frais et colorés.

«Nous venons de lancer nos boîtes à lunch du jour», annonce Julie Beaudoin. «Les gens d'affaires ont donc différents choix fraîchement préparés le matin et facile à emporter. Nous avons aussi notre menu traiteur pour les réunions d'affaires ou tout autre événement.»



IMACOM: CLAUDE POULIN

Julie Beaudoin et Jean-Louis Lassonde.

Le décor évolutif de l'Antiquarius Café présente des expositions thématiques sur ses murs de même que des spectacles qui débiteront très bientôt les samedis soirs pour se poursuivre jusqu'à Noël et en reprise dès janvier 2007. Une tradition qui se poursuit depuis quelques années et qui réchauffe le coeur des gastronomes et mélomanes.

Antiquarius Café
819 562-1800

LA TABLE DU SCHTROUMPH GOURMAND

Gastronomie et bonne humeur!

Dans une maison datant de 1885, les hôtes Schtroumph gourmand et Schtroumpette prennent plaisir à accueillir leurs invités et à les accompagner dans cette aventure gastronomique. Un accueil particulier et mémorable pour un groupe de 8 à 20 personnes.

Les repas champêtres de La Table du Schtroumph gourmand rappellent les bonnes tables d'autrefois avec en sus, plusieurs originalités dignes du chef qui s'est aussi beaucoup amusé alors qu'il travaillait au célèbre Manoir Hovey.

Une cuisine pas compliquée et de qualité! Que le mariage de bons goûts comme cette poitrine de poulet farcie d'une confiture d'oignons et marmelades accompagnée de légumes tournés ou glacés aux graines de pavots et un coulis de tomates.

Côté granité et desserts, les convives ne seront pas en reste... Il suffit de leur présenter ce gâteau chocolat à l'ancienne, étagé avec une confiture de fraises et glacé d'une crème au beurre fait maison. Un secret de famille bien gardé! Le Schtroumph gourmand, très généreux de sa personne, saura répondre à toutes les questions culinaires même savamment posées.

Plusieurs occasions se prêtent à une visite à La Table du Schtroumph gourmand: un brunch par exemple ou les méchouis champêtres qui tiennent lieu dans une grange aménagée et éclairée au fanal pouvant accueillir un groupe de 30 à 80 personnes. Les choix




Vos hôtes Michel et Ghyslaine vous accueillent en toute intimité et dans une ambiance décontractée à La Table du Schtroumph Gourmand.

de viandes sont multiples et de qualité. Sur place, les convives pourront aussi découvrir les sentiers pédestres de cette terre de 57 acres.

Plusieurs surprises et secrets à élucider sauront agrémenter cette sortie unique pour vous et vos invités en toute intimité.


La Table du Schtroumph Gourmand
819 828-1456



bistro
antiquités
terrasse
votre bistro rendez-vous au centre-ville

Dîners d'affaires
Menu table d'hôte le soir
Service de traiteur

Ouvert 7 jours
■ mardi au samedi 10h à 22h
■ dimanche et lundi 10h à 17h

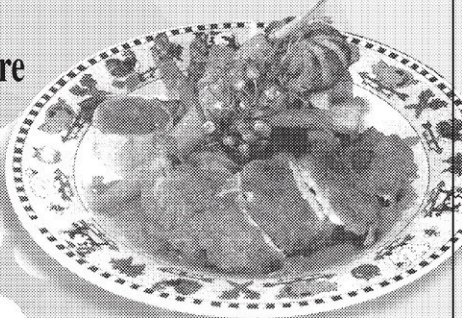


182, Wellington N. Sherbrooke • 819.562.1800




La table du Schtroumph Gourmand
Repas champêtres
617, rue Principale
St-Georges-de-Windsor (Québec)
819 828-1456

Tout près de chez vous!
Ambiance festive, arôme champêtre
Et que jouissent vos papilles!



- Ouvert à l'année (menu d'été et d'hiver)
- Capacité de 8 à 20 personnes
- Un seul groupe à la fois
- Contactez-nous pour réserver
- Apportez votre vin
- Établissement non-fumeur
- Mets végétariens disponibles
- Méchoui disponible sur place



Promotion Soirée de cartes

À l'achat d'une pizza Sumo

(toute garnie, pepperoni ou végétarienne)

20 ailes de poulet

et 1 litre de boisson gazeuse*

pour **25,95 \$**

En vigueur jusqu'au 2 novembre 2006

Galt Est (Freddy) : 819-821-2248 • Boul. Bourque : 819-821-3139

Chez
Freddy
PIZZERIA

RESTAURANT
Jack-O
...à Mon goût!



obtenez
gratuitement
un jeu de cartes*

Offre disponible jusqu'à épuisement des stocks