

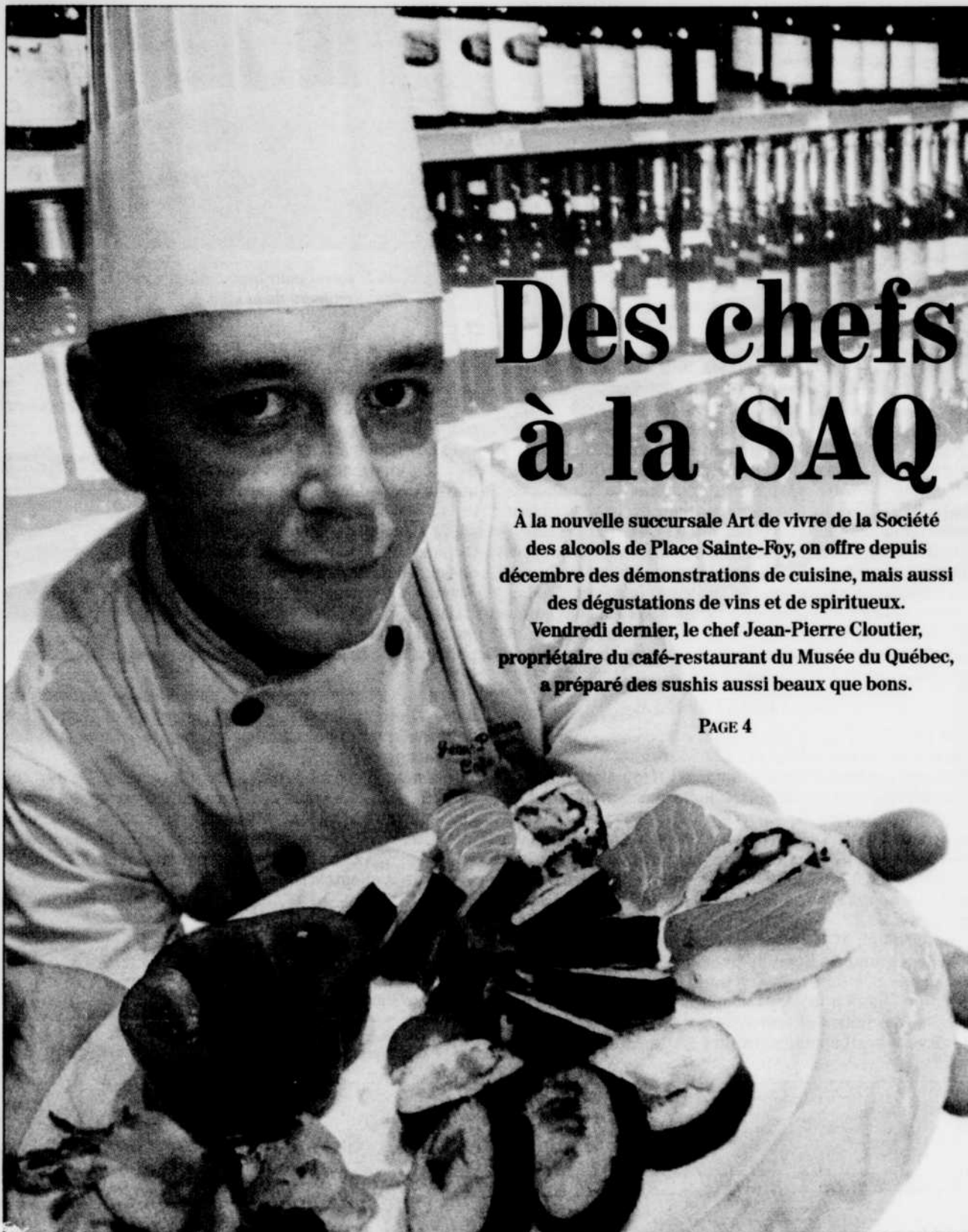
LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

Tracconi
CULINE VARIÉE
pasta
salades
sandwichs
650-9449

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

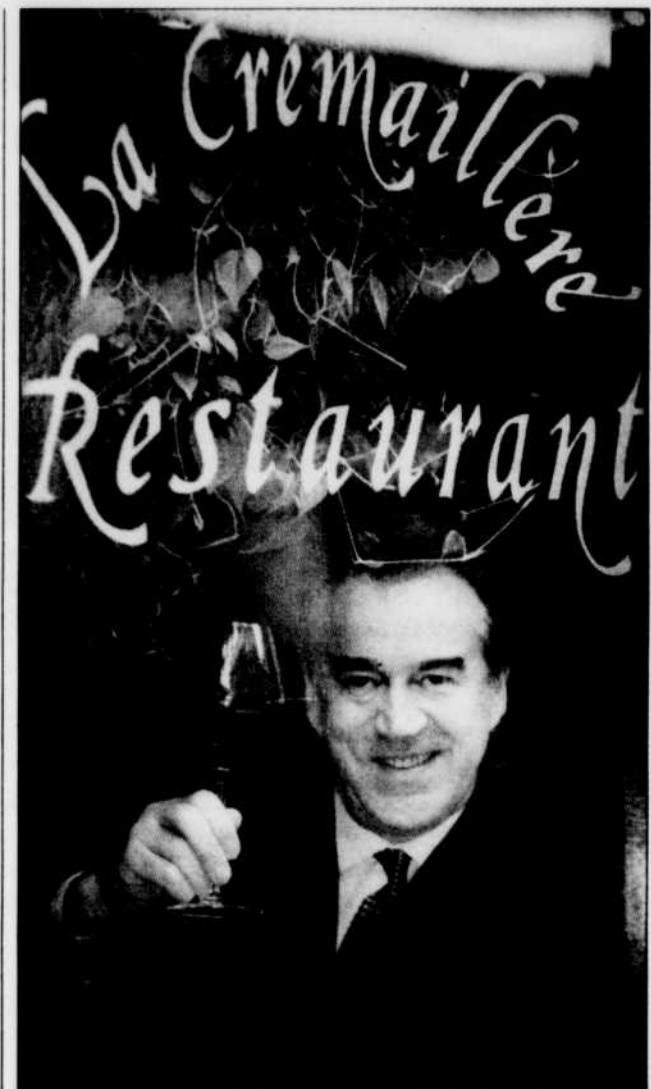
CAHIER 1 LE SAMEDI 3 MARS 2001



Des chefs à la SAQ

À la nouvelle succursale Art de vivre de la Société des alcools de Place Sainte-Foy, on offre depuis décembre des démonstrations de cuisine, mais aussi des dégustations de vins et de spiritueux. Vendredi dernier, le chef Jean-Pierre Cloutier, propriétaire du café-restaurant du Musée du Québec, a préparé des sushis aussi beaux que bons.

PAGE 4



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE
Beppino Boezio

30 ans!

La Crémaillère a 30 ans cette semaine. Voilà qui est assez rare dans la restauration à Québec, mais ce n'est pas que pour ça que ce fait est digne de mention. C'est que, durant ces trois décennies, à force de travail, d'exigence et de recherche de la perfection, le patron Beppino Boezio a réussi à en faire un des meilleurs établissements de la région.

PAGE 2

LA CRÉMAILLÈRE

30 ans de douceur

Beppino Boezio savoure son aventure dans la restauration

■ QUÉBEC — Il marche d'un pas assuré dans son restaurant, lissant ici une nappe qui a eu le malheur de faire un pli, remplaçant là un ustensile qui n'est pas parallèle aux autres, poussant enfin une chaise qui n'est pas dans le bon angle par rapport à la table.

Beppino Boezio admet qu'il est perfectionniste, il ne laisse rien au hasard. « C'est comme ça quand on est passionné, on cherche toujours la perfection. » C'est sûrement un peu pourquoi La Crémaillère s'est taillé une si belle réputation auprès des Québécois et des touristes au cours des 30 dernières années.

Par conséquent, il ne nie pas être très exigeant, il dit même qu'il est dur envers les gens avec lesquels il travaille. Ceux qui sont allés au restaurant La Crémaillère le savent : le personnel est impeccable, le décor est parfait et on peut dire la même chose de la table.

« Ce sont les détails qui font l'excellence, dit celui que tous appellent tout simplement Beppino, les restaurateurs sont comme les joueurs de hockey, ils doivent toujours donner leur 100 %, sinon ils perdent la partie. »

« De toute façon, c'est un métier où il faut toujours être à l'écoute des besoins des gens et où il faut apporter instantanément les correctifs voulus. C'est d'ailleurs ce qu'il a tenté d'inculquer aux fils de plusieurs restaurateurs italiens de Québec qu'il a contribué à former.

Il ne saurait dire s'il tient cette détermination du temps où, enfant, il vivait encore à Poveletto, un petit village de son Frioul natal, en Italie, ou encore de son apprentissage à la dure depuis qu'il est ici. Quoi qu'il en soit, ce qu'il demande aux autres, il l'exige de lui-même au préalable. « C'est une question de respect autant pour la personne dont on exige quelque chose que du client qui a un meilleur produit en bout de ligne », dit-il.



Richard Côté

RCote@lesoleil.com

Mais après 30 ans, il est toujours aussi passionné, même s'il s'astreint à surveiller tous ces petits détails. « Je m'amuse avec les clients, tout comme je m'amuse avec les musiciens avec qui je chante quelques ballades régulièrement. »

Bien qu'il se sente si bien dans son restaurant, il s'est résolu depuis plusieurs années à prendre de temps à autre des vacances pour aller faire le plein, visiter la famille, se faire chauffer la *couenne* au soleil. Toujours, il profitera de ses vacances pour découvrir les nouvelles tendances dans la restauration et, une fois les vacances finies, il est toujours content de rentrer au travail et de retrouver son associé, Michel Antoine, Pierre Gelly, son chef depuis six ans, ses employés, ses amis et ses clients.

Si vous parlez à Beppino Boezio des gens qui l'ont entouré tout au long de l'aventure de La Crémaillère, il n'hésitera pas à mentionner en toute première place sa femme Bruna, dont il partage la vie depuis 1967.

UNE VRAIE FAMILLE

En plus de lui avoir donné deux garçons, Luigi, qui travaille avec lui au restaurant, et Alessandro, qui étudie en chimie organique, Bruna a toujours effectué une foule de travaux reliés au restaurant, comme la comptabilité et les relations publiques.

« Je suis très chanceux d'avoir Bruna, c'est ma femme à tout faire », a-t-il le malheur de lancer à la blague alors qu'elle passe à proximité. « C'est justement parce que les hommes ne savent pas tout faire », rétorque-t-elle sur le même ton.

Aujourd'hui, avec l'expérience accumulée au cours de toutes ces années, Beppino Boezio sait mettre les choses en perspective sans trop s'en faire. Il se souvient avec une certaine émotion le début des années 1980 alors qu'une flambée des taux d'intérêt avait conduit ceux-ci au-dessus de 20 % et avait amené plusieurs restaurateurs à côtoyer



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

Être à l'écoute des gens, voilà le secret pour maintenir son établissement parmi les meilleurs de la ville.

la faillite. Il se rappelle aussi l'année où, poussé par un désir d'expansion, il s'était retrouvé propriétaire de cinq restaurants en même temps.

« C'était un peu fou, je courais partout et je l'ai fait jusqu'à ce que je réalise qu'on ne peut être bon partout en faisant trop de choses à la fois. » Il a vendu trois établissements et n'a conservé que La Crémaillère ainsi que le bistro-trattoria Rivoli sur Grande Allée.

Il dit s'occuper principalement de La Crémaillère et avoir laissé quelqu'un de confiance faire le principal pour le Rivoli. Car le premier est son bébé... de 30 ans qu'il a doté d'une cave à vins enviable, d'un décor de chêne et de pierres, chic et chaleureux, où il a développé tant d'amitiés.

On dit qu'il songe à prendre sa retraite dans quelques années. Il dit qu'il pense plutôt à prendre plus de temps libre dans quelques années, tout en gardant le contact avec son restaurant.

Comment pourrait-il en effet ne plus venir saluer ses connaissances, ne plus venir présenter son steak tartare classique qui attire tant de gens, servir un antipasto gourmand, une assiette de fruits de mer à saveur du marché ou sa côte de veau aux fines herbes, puis recueillir les compliments de la clientèle ?

LA CRÉMAILLÈRE

134, Saint-Stanislas

Tél: 692-2216

menu du midi de 9,75 \$ à 15,95 \$

table d'hôte Saveurs italiennes: 25,50 \$ à 38,95 \$

table d'hôte gastronomique: 28,95 \$ à 36,50 \$

service de voiturier midi et soir

Son bonheur, c'est sa famille et sa clientèle



LA TABLE
ROI
BRASSERIE

Spécial du dimanche

	1 ^{re} assiette	2 ^e assiette
Tournedos sauce au poivre	13,95\$	+ 95¢
Poitrine de poulet aux fines herbes sauce à la crème	13,95\$	+ 95¢
Filet de sole meunière	13,95\$	+ 95¢
Brochette de poulet	15,95\$	+ 95¢
Poitrine de poulet aux fines herbes et crevettes (4)	16,95\$	+ 95¢
Tournedos et crevettes (4)	17,95\$	+ 95¢
Brochette de filet mignon	18,95\$	+ 95¢

Bon appétit

2360, chemin Sainte-Foy
651-9222



Réponses

① 2 belettes, 2 lièvres, 1 ours, 2 hérons, 1 castor, 1 poisson
② D-1, A-2, B-3, C-4 ③ Un ourson

Du soleil dans les verres

Revoilà Dubœuf! Ce diable d'homme n'a pas son pareil pour proposer des bouteilles dont l'allure, la dégaine, le look, bref... la gueule surprend à chaque fois.

Il remet ça encore une fois avec son *Viognier Cuvée V 1999*, dont la moitié inférieure a reçu de petites touches de couleurs magiques que seuls la poésie des enfants et certains artistes comme Alain Vavro sont capables d'offrir. Vavro fut, cette fois aussi, bien inspiré! Comme il le fut pour l'habillage du *Dubœuf Beaujolais Village Nouveau*, tant remarqué l'automne dernier.

À conserver pour la décoration du prochain arbre de Noël.

Ceci dit, rassurez-vous, je n'aurais pas l'outrecuidance d'encenser le contenant si le contenu n'était à la hauteur. Et de fait, ce *Viognier* m'enchanté. Une autre friandise de ce beau pays de l'Ardeche.

Un doux éclatement de pêche et d'abricot auxquels se mêlent quelques traits citronnés et le fruit de l'incessant labeur de l'abeille. En bouche, cela bouleverse papilles et palais sous une caresse soyeuse, laissant dans son sillage des souvenirs où priment élégance et séduction.

À table la magie continue d'opérer, surtout si l'Extrême Orient est à l'honneur!

Que diriez-vous de quelques sushis où se retrouvent, sous la feuille de nori, de petits bâtonnets de thon ou saumon, de menus filets d'anguilles, des fines tranches d'avocats, des graines de sésame, du concombre et pourquoi



Un Nero d'Avola 1999, Sicilia I.G.T.

pas quelques gambas! Sans oublier, on le fait trop souvent, de petits carrés d'omelette légère. *Viognier Cuvée V 1999, Georges Dubœuf (SAQ spécialité 912 733, 750 ml, 13,2% alc/vol, 15,90 \$).*

TEMPÉRAMENT!

La Sicile reste, dans le sens du terme, la province la plus volcanique de l'Italie. Surveillée par l'Etna, elle propose au tourisme une culture gastronomique si variée qu'elle fit dire au grand écrivain Goethe: «L'Italie ne saurait être ce qu'elle est sans la Sicile, car cette île possède la clef de tout».

Et de fait, tel un grand navire ancré entre l'Europe et l'Afrique, elle affiche un tempérament d'exception dans son climat, dans ses mœurs, dans sa cuisine et dans ses vins.

Oublions un instant le plus que célèbre, quoique délaissé, *Marsala*, pour piquer du nez dans un verre de *Zonello Nero d'Avola*.

Comme son nom l'indique un 100% *Nero d'Avola*, un des cépages phares en terres siciliennes, appelé aussi Calabrese. Un vin vif, agréablement et subtilement fumé, nettement dominé par le fruit mais qui tire sa révérence sur l'épice.

Un plaisir total avec un bon et chaud gratin de lasagne, ou se côtoient généreusement courgettes, champignons, pecorino ou parmesan, mozzarella et romarin. *Sicilia I.G.T. Nero d'Avola 1999, Annalisa Botter (SAQ régulier, 570 127, 12,65 \$).*

BONTÉ DIVINE!

Restons en Italie, le temps d'une visite en Toscane. Quand on évoque cette région bénie des dieux, paradis des

artistes et des gourmands, on a pour habitude de louer telle ou telle spécialité à base de viande du Val di Chianti ou de la Maremme, des charcuteries comme la Soppresata, la Finocchiona ou encore la Sbricciolona ou autres Salsiccia secca! Beaucoup plus rarement, on évoque le pain. Et pourtant, le pain toscan lui aussi a reçu la bénédiction divine.

Le pain et le vin y font depuis longtemps, bon ménage. Quel plaisir que de laisser un jus d'octobre Toscan se mêler intimement aux saveurs d'un quignon de pain, en l'occurrence un Ciaccia.

Ce « pain du pauvre », pétri de farine de maïs, fut dernièrement le seul compagnon d'un verre de *Barone Ricasoli, formulae 1998, 100% sangiovese*. Choix délibéré d'unir dans la plus grande simplicité deux superbes produits de la terre toscane. En naquit un vrai bonheur, éphémère, mais qui s'appelle reviens!

Ceci dit, une belle tranche de foie de veau, à peine posée et retournée sur une poêle bien chaude, c'est pas mal non plus! *Formulae 1998, Barone Ricasoli (SAQ régulier 485 029, 750 ml, 15,95 \$).*



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

**LA MAISON
CHAMPIGNY**

**SUR PRÉSENTATION
DE CE COUPON
SPÉCIAL CHAMPIGNY:**
2 pizzas fines (10 choix)
+ 1/2 bouteille de vin italien

24⁹⁵\$
+ taxes

Valide tous les jours
jusqu'au 13 avril
inclusivement.

Réservez tôt
871-6603
7150, boul. Hamel Ouest
Sainte-Foy

La Gamelle

Un seul prix pour deux
29⁹⁵\$

Jusqu'au 31 mars, après 17 heures
3188, Chemin Ste-Foy
Ste-Foy, QC
659-1336

MENU * SKI

Soupe à l'oignon gratinée
ou
Salade panachée

Tourtière québécoise **11⁹⁵\$**
Spaghetti bolognaise **13⁹⁵\$**
Steak et frites, sauce à la
moutarde et au poivre vert **17⁹⁵\$**

Café ou coffret d'infusions

D'ORSAY
RESTAURANT • PUB
65, rue de Buade, Québec
694-1582

LE RESTAURANT
BONAPARTE
vous propose son
SPÉCIAL 29^e anniversaire

**2 TABLES
D'HÔTE pour 29^{\$}**
Du 11 février au 1er mai 2001

Le feuilleté de champignons de Paris
à la crème et estragon
La mousseline de foie de volaille
et son confit d'oignons
Les escargots de bourgogne à l'ail

L'escalope de saumon de l'Atlantique
à la moutarde de Meaux et miel
sur son couscous
La ballotine de poulet à la coriandre
sauce au gingembre et citron vert
La fondue chinoise de boeuf et
ses accompagnements
Les fettucine aux aiguillettes de canard
fumé avec emmenthal et noisettes

Gourmandise du chef pâtissier

Infusion - thé -
café - lait

680, Grande Allée Est
LE RESTAURANT
LE BONAPARTE 647-4747

Beaugarte

SAMEDI ET DIMANCHE

La petite Italie

Escalope de veau, poulet ou porc

- parmigiana
- à la crème
- Marsala

incluant potage et café

2 pour 1 21⁹⁵\$

Les Soupe-tôt

Du mardi au samedi
de 16h30 à 18h30

Dimanche
de 16h30 à 22h

Soupe,
dessert, café **à partir de 9⁹⁵\$**

659-2442



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Des délices signés du chef Jean-Pierre Cloutier.

Quand vins et mets s'unissent en public

La SAQ de Place Sainte-Foy, la plus zen en ville

LISE FOURNIER

LFournier@lesoleil.com

■ SAINTE-FOY — Que diriez-vous d'avoir un chef cuisinier sous la main qui donne ses trucs, répond à vos questions et, plus captivant encore, vous fait goûter le plat « mitonné » ainsi que le vin qu'il a choisi pour l'accompagner?

Combien ça coûte et où peut-on réserver une telle activité? Surprise, c'est gratuit et dans un endroit qui vous appartient de surcroît: la SAQ. À la nouvelle succursale Sélection art de vivre de Place Sainte-Foy, l'ajout d'une mezzanine permet d'inviter des spécialistes de tout acabit qui livrent au public leur passion du bon boire et du bon manger. On peut assister à des démonstrations de toutes sortes: du chocolat au porto, en passant par les sushis, les desserts, le gibier et combien d'autres finesses du palais.

Le plus beau, nul besoin de réserver, vous n'avez qu'à vous présenter entre 11 h 30 et 15 h, les jeudis, les vendredis ou les samedis, selon le calendrier.

Luc Lescarbeau est le grand manitou de ce volet découvertes en direct de la SAQ. De semaine en semaine, il planifie le choix des invités et anime la présentation du jour en plus de donner une description détaillée (robe, couleur, texture, arôme, etc.) du vin choisi. Un vin que vous pouvez d'ailleurs déguster.

La mezzanine a justement été créée pour nous rapprocher des gens, discuter avec eux et être à l'écoute de leurs besoins, explique M. Lescarbeau, qui, avant de rejoindre les rangs de la SAQ, possédait une petite entreprise de vins. C'est donc un dégustateur averti et une bonne fourchette.

Un qualificatif qu'il dit toutefois partager avec de nombreux Québécois. « Nous sommes un peuple curieux, ajoute-t-il, d'où notre intérêt pour les bons vins et la fine cuisine. »

DES SUSHIS AU MENU

Mais passons à la cuisine! Lors de sa visite, vendredi dernier, le chef Jean-Pierre Cloutier, propriétaire du Café-restaurant du Musée du Québec a préparé devant public des sushis — d'exquises bouchées de poisson cru au saumon, au thon et aux pétoncles. L'expert a concocté sous nos yeux un régal



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

La directrice de la succursale Sélection art de vivre, Francine Parent.

aux assaisonnements parfois exotiques « mais que l'on retrouve à Québec », précise le chef.

Je dois vous avouer que le résultat était aussi bon à manger que beau à regarder. De plus, ce midi-là, les sushis ont uni leurs destinées à un vin du pays d'Oc, le Millénage blanc, un chardonnay vendu au prix de 13,75\$.

Ce genre de démonstration, nous en avons toutes les semaines depuis décembre, indique par ailleurs Francine Parent qui, elle, a le bonheur de diriger cette nouvelle succursale. La plus « zen » en ville et la seule du genre dans la région, précise la directrice.

Ici, à « Sélection art de vivre », l'approche-client n'est pas un leurre. Dans le beau magasin de Place Sainte-Foy, tout est conçu pour faciliter les choix de l'acheteur. Par exemple, au lieu de classer les vins par pays, on a plutôt privilégié la formule: Dites-nous ce que vous mangez et nous mettons à votre disposition tous les vins bons à marier... De plus les catégories ne manquent pas: cuisine italienne, française, gibiers, poissons, fruits de mer et même brunch du dimanche.

Sous la même enseigne, les bouteilles portent la cote 1, 2 ou 3. Ces chiffres correspondent en fait à léger, moyen ou corsé selon que votre osso bucco est peu épicé ou très relevé.

FORMATION SPÉCIALE

Autre particularité de la succursale, les conseillers en vin ont tous suivi des cours de cuisine. Oui, oui, des cours de perfectionnement, précise Francine Parent et ce afin d'aider notre clientèle à bien marier les vins à leur menu. Mais la directrice avoue que chaque visiteur a aussi une expérience culinaire à partager. Et c'est ce qui est formidable, dit-elle.

Si l'accent est mis sur le mariage des vins et des mets, la boutique cadeau a toutefois conquis le public parce qu'ici, on emballage gratuitement vos paquets mais aussi parce que l'imagination n'a plus de limites... Les bouteilles ont l'air d'objets d'art et les coffrets de spiritueux sont d'un chic à vous faire oublier ce qu'ils contiennent!

CALENDRIER DES DÉMONSTRATIONS

3 mars de 13 h à 16 h

☐ Les fromages avec le maître fromager, Philippe Kotula, de la maison Pierre-Yves Chaput.

8 mars de 11 h à 14 h

☐ Joseph Nasra, ing. membre des Marmitons de Québec et de l'Amicale des sommeliers de Québec cuisine la tarama, un mets grec.

9 mars

☐ Conférence de presse organisée par l'hôtel Loew's Le Concorde pour lancer son festival gastronomique: « La cuisine des agrumes de la Floride ». Le chef Jean-Claude Crozet présente les plats et les vins.

10 mars

☐ Poursuite du Festival des agrumes avec le chef Jean-Claude Crozet en compagnie du producteur de vins d'Alsace, M. Robert Pauget.

16 mars

☐ Dégustation de la liqueur Carolans en collaboration avec M. Rodrigue Lebel de la maison Corby.

17 mars

☐ Célébrez la Saint-Patrick avec un défilé de mode et la dégustation de la liqueur Kéké Beach.

22 mars

☐ Le maître fromager, Philippe Kotula, donne une conférence sur la fabrication des fromages. Le tout est suivi d'une dégustation.

29 mars

☐ Tous les secrets des confitures, marinades, confits d'oignons, dévoilés par M. Yoland Bouchard, spécialiste en conserverie et confitures.

INFOGRAPHIE, LE SOLEIL

Magnifique vue sur le Manège militaire et le Parlement

Table d'hôte

Fondant de brie et son confit
Petite salade aux noix et amandes grillées
Feuilleté d'escargots Argenteuil

Potage

Moules au curry et crème 15,95\$

Penne à l'arrabiata 17,95\$

Suprême de volaille au

gingembre et miel 19,95\$

Escalope de veau au porto

et champignons 21,95\$

Filet de saumon

à l'infusion de basilic 23,95\$

Médallions de porc

aux pommes 25,95\$

Mignon de bœuf sauce

marchand de vin 27,95\$

Dessert

Thé - Café

Déjeuners
week-end

Le Patrimoine

RESTAURANT - BAR

Profitez de votre
rabais Passe-Porteur
Bonne Chère

Angle Grande Allée et George-V
Réservations: 529-5533

1512968

Selons places

LES CONSEILS DE JOSIANE

Mythes et réalités
sur la nutrition

■ Depuis bientôt dix années que je pratique comme nutritionniste, je constate une chose : la nutrition intéresse de plus en plus de gens. On en discute autour de la table en famille, durant les pauses au travail, dans les loisirs et les sorties entre amis. Il ne se passe pas une occasion sans que la conversation ne s'aiguille subtilement mais allègrement vers ce sujet inépuisable. On me demande, par exemple, s'il est vrai que les capsules de vinaigre de cidre font maigrir, si les pommes de terre font engraisser, si les œufs doivent à tout prix être évités, etc. Souvent, les mythes alimentaires sont colportés par des gens de bonne foi, convaincus qu'ils vont sauver la planète avec leur information magique. Parfois aussi, ils font l'affaire de certains groupes, qui font passer leurs intérêts économiques avant le bien commun. Quelquefois, les mythes sont l'extrapolation de certaines recherches, dont les limites ne permettent pourtant pas une telle interprétation. Il faut bien avouer que les médias accentuent parfois certaines croyances à partir d'une seule étude scientifique. Mais rappelons-nous aussi que les recherches d'aujourd'hui confirment parfois l'efficacité des remèdes de nos grands-mères qui n'avaient de science que celle transmise par leurs ancêtres. De toute façon, gardons les yeux et l'esprit ouverts, car on ne sait jamais. Les mythes d'aujourd'hui sont peut-être les vérités de demain...

Comment trouver
de l'information
fiable

■ Jamais les gens n'ont eu accès à autant d'information, aussi exacte qu'erronée. L'objectif de la campagne du Mois de la nutrition 2001 a pour but d'habiliter les consommateurs à distinguer l'information nutritionnelle valable de celle qui ne l'est pas. Certes, la nutrition est une science en mouvement. De semaine en semaine, de nouvelles recherches alimentent nos connaissances, et il arrive que certaines données remettent en question des concepts acceptés de tous. D'une part, il est du devoir des professionnels de la santé de se tenir au courant de ces recherches, afin d'éclairer le public sur ces différentes questions. D'autre part, les gens doivent rechercher l'information auprès de sources fiables, et ne pas croire toute informa-

tion a priori séduisante, mais parfois non fondée, et souvent aussi exagérée ou mal interprétée. Internet, un moyen formidable de trouver une manne d'information, n'est pas à l'abri des inexactitudes. Lorsque vous lisez un texte, vérifiez qui en est l'auteur, ce qu'il fait, quelle est sa formation et/ou son appartenance à un ordre professionnel (ces organismes ont pour mandat de protéger le public, et donc de s'assurer que leurs membres appuient scientifiquement leurs dires). Donc par définition, les sites d'universités ou d'associations professionnelles sont plus fiables que ceux de particuliers ou de compagnies qui moussent souvent la vente de leurs produits. « Et si vous croyez qu'une découverte récente vous concerne, parlez-en à une diététiste professionnelle pour obtenir plus d'information », recommande Lise Smedmor, des Diététistes du Canada. Pour en savoir plus, visitez le site Web du Mois de la nutrition : www.dietetistes.ca/mangermieux

Stimulez votre
système
immunitaire

Des sacs de noix.

■ Semaine après semaine, je vous propose de faire le tour des éléments nutritifs et substances actives retrouvées dans les aliments, en lien avec le système immunitaire. Pour mieux traverser les dernières semaines de l'hiver...

La vitamine E

Cette vitamine, conjointement avec le sélénium et la vitamine C, joue un rôle des plus importants en terme de protection immunitaire. Elle accroît la résistance aux infections, l'immunité cellulaire et la phagocytose (capacité de digérer les micro-organismes intrus). La vitamine E, de par son rôle antioxydant, aide à prévenir les dom-

mages causés aux cellules par les radicaux libres, promoteurs du vieillissement. Elle contribue également à prévenir certains cancers, ainsi que les maladies cardio-vasculaires. On la recommande également pour certaines maladies, notamment la polyarthrite rhumatoïde et le lupus. Les meilleures sources de vitamine E sont principalement des aliments renfermant des gras, comme les huiles végé-


tales (surtout celles pressées à froid), les graines, le germe de blé et les noix. Parmi les autres bonnes sources, citons aussi les avocats, les épinards, les pêches, les prunes, les produits céréaliers à grains entiers, les asperges et le brocoli. Notez que la présence de matières grasses au repas favorise une bonne assimilation de cette vitamine dite liposoluble, c'est-à-dire soluble dans les gras.

Josiane Cyr
nutritionnistejosianec@
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale



Poulet à l'avocat et au riz, une excellente source de vitamine E.

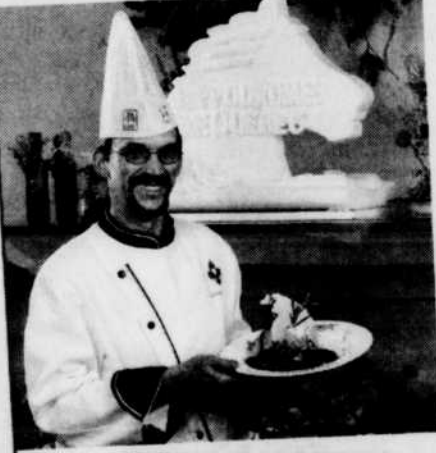


HIPPODROME DE QUÉBEC

tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

Table d'hôte	
Verdurette de canard confit et son velouté de fruits des champs	3,25\$
Fricassée d'escargots glacés au Pernod et parmesan	3,50\$
Cocktail de crevettes à la salsa de mangues et filaments de concombres à la ciboulette	4,25\$
*** Fumante de nos soupicières ou Verdurette du marché ***	
Penne au velouté des sous-bois parfumé aux fines herbes	18,95\$
Suprême de volaille aux petits légumes, crevettes de Matane et coulis de crustacés	19,95\$
Filet de truite au beurre de gingembre et vanille	19,95\$
Médaille de ris de veau aux pommes confites à la Normande	21,95\$
Entrecôte grillée au bleu Saint-Benoît et thym	23,95\$
*** Douceur du moment Thé, café ou tisane	




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

SALON LOTERIE VIDÉO
Le plus grand choix à Québec
avec 100 appareils

**OUVERT 7 JOURS SUR 7
9h à 3h a.m.**

Réservations: 525-8268



**EN
PRIME**
2,00\$ en argent
de pari pour tenter
votre chance.
Valeur totale : 2,00\$

Terminez votre
repas en dégustant
un verre de Porto
ou Calvados
Spécial: 3\$

LES RECETTES DE SŒUR ANGÈLE

Oeufs farcis aux crevettes et au céleri

Il est préférable de conserver les œufs dans sa boîte, le gros bout vers le haut. Le jaune reste ainsi bien centré et sera plus beau, lorsque cuit, pour décorer vos salades. Garder les œufs à l'abri de senteur prononcée telle ruta-baga, oignon, ail, fromage à odeur forte, etc. L'œuf est frais quand il reste au fond, lorsqu'il est plongé dans l'eau froide, s'il monte à la surface, il n'est plus comestible.

Donne 4 portions
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 œufs extragros
- eau en quantité suffisante
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre
- 4 c. à soupe (60 ml) de crevettes cuites hachées
- 2 c. à thé (10 ml) de céleri haché fin blanchi
- poivron rouge au goût haché très fin
- 4 c. à thé (20 ml) de mayonnaise

- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre
- sel et poivre de Cayenne au goût

PRÉPARATION

— Faire cuire les œufs dans de l'eau tiède additionnée de vinaigre pendant 10 minutes.

— Refroidir les œufs rapidement et les écaler. Couper les œufs en deux dans le sens de la longueur.

— Mettre les jaunes dans un petit bol et réserver les blancs.

— Écraser les jaunes d'œufs, ajouter les crevettes, le céleri, la mayonnaise, la moutarde en poudre, le sel et le poivre de Cayenne, bien mélanger

— Farcir les blancs d'œufs du mélange.

— Servir 2 moitiés d'œufs par personne.

— Présenter sur feuilles de laitue et décorer de lanières de poivron et d'une petite crevette.

Note: Il est plus facile d'écaler les œufs cuits durs lorsqu'ils sont cuits avec un peu de vinaigre dans l'eau.



Soeur Angèle

Collaboration spéciale

PARLONS
BOUFFE



COLLABORATION SPÉCIALE, ANDRÉ PICHETTE

Délices aux deux noix



COLLABORATION SPÉCIALE, ANDRÉ PICHETTE

Lorsque vous utilisez les noix de Grenoble brisées, vérifier pour retirer les petites écailles, les laver, les assécher avant utilisation pour obtenir un meilleur résultat. Pour hacher les noix rapidement, les mettre dans un sac de plastique, les écraser au rouleau à pâte. On peut aussi les passer au robot culinaire.

Donne 10 portions
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 25 à 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1/2 t. (125 ml) de beurre
- 1 t. (250 ml) de farine
- zeste d'une orange
- 2 œufs
- 1 t. (250 ml) de cassonade
- 1/2 t. (125 ml) de noix de Grenoble

- 1/2 t. (125 ml) de noix de coco râpée
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de vanille

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 350° F ou 180° C. Défaire le beurre en crème, incorporer la farine et le zeste d'orange.

— Bien mélanger et tasser au fond d'un moule carré de 8 po (20 cm) de côté. Mettre au four 10 minutes.

— Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients et verser sur la croûte.

— Cuire au four de 25 à 30 minutes.

— Couper en carrés et présenter joliment.

Note: Ces délices aux deux noix se congèlent très bien.

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Blanquette de veau de grain à la bière et aux oignons glacés

Donne 4 portions
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 1 heure 15

INGRÉDIENTS

- 1 1/4 lb (600 g) de cubes de veau de grain
- 1 2/3 t. (400 ml) d'eau
- 1/4 d'oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 3/4 t. (200 ml) de bière blonde

Sauce

- 2 1/2 oz (75 g) de beurre manié (1/2 farine, 1/2 beurre)
le bouillon de cuisson
- 1 jaune d'œuf
- 4 c. à thé (20 ml) de crème 35%
- sel et poivre

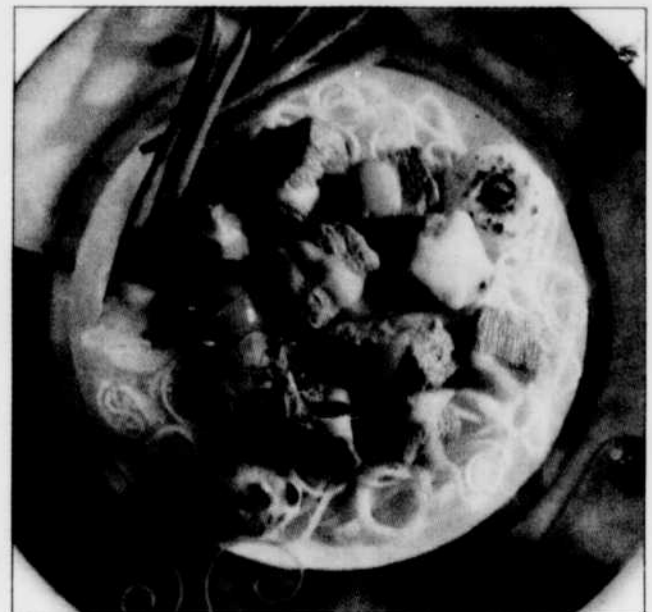
Accompagnement

- 12 petits oignons blancs

- 1 noix de beurre
- 4 portions de linguinis cuits

PRÉPARATION

- Déposer les cubes dans une casserole.
- Parer et laver les légumes.
- Couper les légumes grossièrement.
- Déposer les légumes, l'eau et la bière sur les cubes.
- Porter à ébullition. Écumer.
- Terminer la cuisson au four à couvert à 375°F (190°C), 1 heure 15.
- Retirer les légumes du bouillon, puis réserver les cubes au chaud.
- Lier le bouillon au beurre manié.
- Mijoter 10 minutes.
- Mélanger le jaune d'œuf et la crème 35%.
- Incorporer hors feu au bouillon. Saler et poivrer.
- Déposer les cubes au centre des nouilles.
- Passer au chinois la sauce sur les cubes.
- Décorer avec les oignons et les légumes de votre choix.



Source: Les producteurs de veaux de grain du Québec

LES PRODUCTEURS DE VEAU DE GRAIN DU QUÉBEC



LES HALLES
DE SAINTE-FOY

Angle du Vallon et Quatre-Bourgeois



Jocelyne Dumas,
copropriétaire
Boulangerie
La Mère Michèle

1\$
Rabais de

Le pain de madame Dumas

Au levain et à la levure, mais aussi au levain intégral. Des pains de toutes les formes, de toutes les saveurs. Pain de campagne, bâtard, parisien, petite et grosse miche, carré, baguette, de ménage... Blanc, de blé, de son, de seigle, aux grains naturels et aux raisins. Muffins, croissants, viennoiseries, tartes, biscuits, galettes... Vol-au-vent et pâtés.

Les mille et une variétés du pain quotidien.



Présenter ce bon avant de passer à la caisse. Un seul bon par client, par visite. Cette offre ne peut s'appliquer à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 25 mars 2001.

Ce bon donne droit à un rabais de 1,00 \$ sur tout achat de 5,00 \$ ou plus échangeable seulement à la Boulangerie La Mère Michèle.

BOULANGERIE
LA MÈRE
MICHELE



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

La meilleure place pour impressionner l'autre personne: le bar & lounge du Château Frontenac.

Se sucrer le bec... au Québec!

FESTIVITÉS PRINTANIÈRES

Forfait familial
animation, repas, tire, chevaux
Forfait midi d'affaires
(réunion, salle à manger)
Forfait «Au coin du feu»
(petit groupe)

À seulement 10 minutes de Lévis
Seul ou en groupe venez vous sucrer le bec avec nous
Informez-vous au (418) 882-2193

INVITATION À VENIR DÉCOUVRIR

LA CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND

À Saint-Sylvestre vous offriront:

- Savourer un repas copieux servi dans la porcelaine.
- Spécialité «Oreilles de crisse».
- Sleigh ride «GRATUIT», le seul à vous l'offrir dans le coin.
- Pratiquer vos danses préférées, de groupe ou de lignes, avec animation.
- Déguster la tire sur la neige.
- Admirer les chevaux.
- PRIX SPÉCIAUX POUR L'ÂGE D'OR

GALA AMATEUR 10 MARS 2001
Vous pouvez apporter votre boisson

Y. Drouin, prop.
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT 596-2002 ou 596-2748
OUVERT À L'ANNÉE SUR RÉSERVATIONS

CABANS À SUCRE LECLERC

20 min de Québec

SPÉCIAL
10-11 mars, 28-29 avril

Tire, animation, danse
Promenade avec chevaux
Réception de tout genre

1289, 2^e Rang Ouest, Neuville
sortie 281 sud, autoroute 40 ouest
418.876.2812 - 418.873.2333

MENU SERVI À VOLONTÉ

- Soupe aux pois
- Fèves au lard
- Pâté à la viande
- Omelette au four
- Oreilles de crisse
- Jambon et saucisse
- Pommes de terre, pain canadien
- Salade de chou
- Marinades
- Crêpes, grands-pères au sirop d'érable
- Brevages

SAINT-AUGUSTIN

Pour une VRAIE cabane à sucre

ÉRABLIÈRE MAROIS

220, chemin du Domaine (418) 878-4107
- via chemin Notre-Dame -

ÉRABLIÈRE MART-L. ENR.
(20 minutes de Québec)

- Repas et tire à volonté
- Jeux et animation
- Promenade à cheval
- Danse

RÉSERVATIONS
873-2164
663-6520
525-8653

Ouvert à l'année pour réceptions de tout genre
223, GRAND-CAPSA, PONT-ROUGE

SAINT-AUGUSTIN

Possibilité de location

ÉRABLIÈRE avec chaudières • Peut réunir 120 personnes

Thérèse et J.-Claude Rochon (propriétaires)
364, 4^e Rang Ouest, autoroute 40 (sortie 295)
Réservations: (418) 878-2189
www.compagnon.qc.ca/auberge

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, contactez Mme Karine Robitaille au

686-3377
1-800-318-3378
Télé.: 686-3370

Cabane à sucre CHABOT

À 20 min de Québec par l'autoroute 40, sortie 285 Nord

Ambiance chaleureuse, musiciens, danse, tour de carriole, mini-ferme, clown et surtout une bonne table: mets traditionnels, méchouis, banquets...

800, 2^e Rang Est, Neuville, Comté de Portneuf
Tél.: (418) 876-2363 - Fax: (418) 876-2673

Plein la vue

Coup d'œil sur le bar Saint-Laurent du Château Frontenac, complètement transformé

PIERRE CHAMPAGNE

PChampagne@lesoleil.com

Quelle est la meilleure place en ville pour impressionner votre petit(e) ami(e), un futur associé ou un client? Selon Marc Ouimet, le directeur de la restauration du Château Frontenac, c'est au Saint-Laurent Bar & Lounge, autrefois connu comme le bar Saint-Laurent, aménagé dans la tour qui se trouve au fond du corridor principal, au rez-de-chaussée de l'hôtel.

Le bar en tant que tel n'a pas changé, mais au cours des années, on lui a ajouté des éléments importants qui ont nécessité des investissements qui dépassent aujourd'hui le million de dollars. Une belle verrière lui a été joutée, offrant en tout temps et en toute saison une vue imprenable sur la terrasse Dufferin et sur le Saint-Laurent.

En été, une galerie s'accroche à cette verrière afin que la distinguée clientèle puisse profiter du beau temps et de cette bouffée d'air salin qui nous arrive tout droit de l'estuaire, en passant par-dessus l'île d'Orléans. De même, à l'intérieur des murs du Château, un lounge a été aménagé, contigu au bar Saint-Laurent, offrant une piste de danse, un piano-bar et toutes les distractions offertes au beau monde de Québec.

Récemment, c'est le concept en entier qui était complètement redéfini aux goûts du jour, aux nouvelles tendances. Désormais, on y déguste les grands portos et les grands fromages, on y savoure les scotchs, les whiskys ou les whiskeys de qualité et on y fume même le cigare puisque la direction a engagé une hôtesse spécialisée dans cette discipline.

Le menu Martini du Saint-Laurent Bar & Lounge offre aussi une sélection de martinis qui s'inspirent de l'histoire politique locale comme le Maurice-Duplessis, le René-Lévesque, le Winston-Churchill, le Charles-de-Gaule et le Roosevelt. Le René-Lévesque par exemple ajoute une goutte de Bailey's à un verre de vodka. Toujours dans l'esprit local, on retrouve au menu le saumon fumé de Charlevoix, les croûtons de chèvre chaud de Saint-Raymond, les fromages de Saint-Basile et d'Oka, l'assiette de fruits de mer gaspésiens et même un vin du Québec, l'Orpailleur.

Cette décision de faire du bar Saint-Laurent un véritable Bar & Lounge à la fine pointe des attentes des nouveaux consommateurs a été prise à la suite d'un forum qui réunissait récemment les directeurs de la restauration des établissements les plus prestigieux du monde dans le but, justement d'étudier ces nouvelles tendances du marché: les cigares lounges, les portos, les whiskys, les vins au verre, les produits locaux, etc.

Déjà les plus grands hôtels du monde ont su transformer leur bar en lounge de qualité supérieure.

Les cigar lounge sont connus dans la région depuis déjà cinq ou six ans. Déjà, en 1996, on fréquentait, dans la région de Québec, Chez Maurice, le Buona Notte, le Liverpool et l'Aviatic Club qui offraient de bons cigares et de bons scotchs. On parlait alors de la *cigar girl* du Charlotte, Johanne Laplante; du propriétaire du Liverpool, Nil Aubin; d'Isabelle Poirier, la *cigar girl* du Pavillon.

Cette fois, au Château, on a su faire un pas de plus. La place vaut le détour, comme dirait le guide *Michelin*.

Les diététistes sur le pied de guerre

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ Les Diététistes du Canada, une association qui regroupe 5000 professionnels à travers le Canada, profitent du Mois de la nutrition, en mars, pour partir en guerre contre les mythes et faussetés qui sèment la confusion dans l'esprit des consommateurs.

« C'est un peu la jungle pour les consommateurs en ce qui concerne l'information sur la nutrition », dit Lise Smedmor, directrice du Mois de la nutrition.

M^{me} Smedmor ajoute: « En raison des technologies actuelles, nous sommes exposées à une quantité d'informations sans précédent et souvent contradictoires ».

Pour tenter de sortir de ce fouillis, l'association des diététistes fera une campagne d'information par l'entremise des médias durant le mois de

mars. Elle a aussi mis à jour son site Web (www.dietetistes.ca/mangermieux), un site interactif récemment primé.

Sur ce site, on peut trouver des réponses claires à des questions précises. Voici quelques services offerts par ce site Web.

— Un nouveau jeu questionnaire interactif conçu pour remettre en question des mythes très répandus au sujet de la nutrition.

— La visite d'une « cuisine virtuelle » où on peut trouver de l'information sur les aliments.

— L'utilisation d'un « planificateur de repas » pour nous aider à déterminer quels types d'aliments sont bons pour nous et en quelle quantité.

— L'évaluation de notre « profil nutritionnel » pour savoir si nous mangeons sainement.

— L'essai de la « calculatrice de l'indice de masse corporelle » pour déterminer notre poids santé.

— Un jeu questionnaire sur l'activité physique et ses bienfaits.

— Les réponses aux questions les plus fréquentes sur la nutrition.— Des recettes pour manger sainement, etc.

Jouez franc-jeu!

Vrai ou faux?

QUESTIONS

- Les glucides ne font pas engraisser. Vrai ou faux?
- Je ne peux pas manger de produits laitiers si j'ai une intolérance au lactose. Vrai ou faux?
- Les œufs sont mauvais pour mon cholestérol. Vrai ou faux?
- Je n'ai pas besoin de prendre de vitamines ni de suppléments minéraux si je mange bien. Vrai ou faux?

RÉPONSES

a) **Vrai!** Malgré ce qu'on dit, les glucides ne sont pas engraisants, si la consommation ne dépasse pas le niveau d'énergie requis. Avec moins de 3 g de matières grasses par portion, le pain, les pâtes, le riz, les céréales, les pommes de terre et le maïs sont parmi les aliments les moins gras. Ce sont les sauces et les tartinades qui ajoutent des calories et des matières grasses à ces aliments.

b) **Faux!** Tout dépendant de la tolérance de chaque personne, il est possible de consommer certains produits laitiers. De nombreuses personnes souffrant d'intolérance au lactose peuvent quand même manger du fromage ou du yogourt. Les fromages durs, comme le cheddar, ne contiennent presque pas de lactose. Le yogourt renferme une enzyme qui digère presque tout le lactose des aliments. Il existe du lait à teneur réduite en lactose ainsi que des enzymes et des



Êtes-vous un amateur de tofu? Si non, vous devriez vous y mettre.

comprimés qui digèrent le lactose.

c) **Faux!** Pour la plupart des gens, manger des aliments contenant du cholestérol a peu d'effet sur le niveau de cholestérol dans le sang. Si vous êtes en bonne santé et que votre niveau de cholestérol n'est pas trop élevé, vous pouvez manger des œufs et d'autres éléments contenant du cholestérol.

d) **Vrai!** Les aliments sont la meilleure source de nutrition. Si vous êtes en bonne santé et que vous mangez bien, vous n'avez pas besoin de vitamines ni de suppléments en minéraux. Certains suppléments comme la vitamine A, la vitamine D et le sélénium peuvent être toxiques quand pris en trop grande quantité.

Source: Les Diététiste du Canada



Une saine alimentation nous assure plus de longévité.

RESTAURANT
LA CLOSERIE
Chef-propriétaire:
Jacques Le Pluart

NOUVEAU

Désormais
LA CLOSERIE
ouvrira ses portes
le dimanche midi
de 10h à 14h
et le soir
de 17h30 à 22h

**En semaine,
plusieurs tables d'hôte
sont offertes
le midi. Le soir,
un menu plus élaboré
attend les gourmets.**

966, boul. René-Lévesque Ouest
687-9975

HOTEL
CLARENDON
DUFOUR
Le Charles Baillargé

Longe d'agneau mariné au vinaigre de framboise
Tartare de truite aux câpres et sésames
Salade folle aux herbes tendres et asperges
aux fruits exotiques
Endives braisées, fondant de Jarlsberg, jus d'herbes
Flan de poireaux à l'estragon et ses quenelles
de petits gibiers aux pistaches

L'inspiration du moment

Pâtes fraîches au prosciutto et pleurotes
Médallions de porclet caramélisés aux petits fruits
Escalope de saumon saisie à l'huile d'olive,
au citron et poivre mignonnette
Noisettes de veau aux olives, confit d'échalotes
Tendre pavé de bœuf aux tomates fraîches
et chanterelles
Feuilleté de ris de veau et son blanc de pintadine
Filet de doré grillé, beurre d'esturgeon fumé
Côtelettes d'agneau provençale et leur purée d'ail
Entrecôte de bison poêlée au vinaigre
balsamique et bleuets

À partir de 19⁹⁹

DÉJEUNER GOURMAND
Dimanche de 11h à 13h30
Adultes: 12⁹⁹ Enfants: 5⁹⁹ (5 à 12 ans)

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

Aux fourneaux!

La Pinsonnière offre un plan permettant aux intéressés de cuisiner avec le chef

JEAN-FRANÇOIS NÉRON

Collaboration spéciale

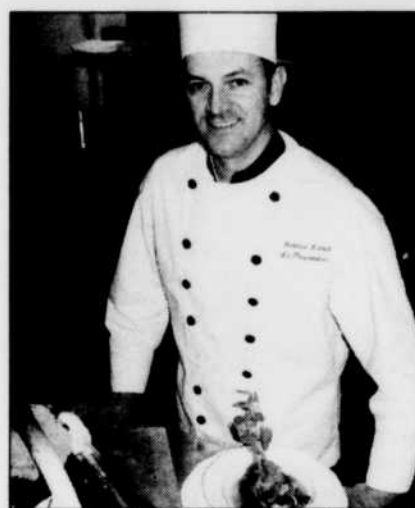
■ Le chef cuisinier du Relais & Château La Pinsonnière, de Cap-à-l'Aigle, Jeannot Lavoie, ouvre les portes de sa cuisine et les cordeaux de son bagage d'expérience, de trucs et d'astuces avec le forfait Aux fourneaux, qui permet aux participants de mitonner sous sa supervision.

« Après 25 années passées dans le domaine de la restauration, je trouve important de pouvoir transmettre une partie de mon savoir, sans tout révéler, évidemment », lance en blaguant le chef, originaire de Sainte-Agnès dans Charlevoix. Il a lui-même profité des connaissances d'autrui dans le domaine.

Pendant trois jours que dure le forfait, le participant ou le couple de participants passera, à son gré, entre huit et 12 heures et même plus en cuisine en compagnie du chef. Sous sa supervision, il effectuera diverses tâches reliées à la préparation du véritable dîner

servi ce jour-là aux clients. Il pourra également observer M. Lavoie dans les étapes de préparation des mets qui exigent son grain de sel. « C'est toujours mon équipe et moi qui prépare les plats, mais le participant assiste et collabore dans la mesure où je juge qu'il est capable d'effectuer telle ou telle tâche. »

Selon lui, le forfait intéressera toutes les personnes qui aiment manger et faire à manger. « Ce ne sont pas des professionnels de la cuisine, mais des gens habiles dans l'art culinaire et passionnés de bonne chère. » Le forfait permettra également au participant de trouver réponse à bien des questions et à surmonter les difficultés rencontrées dans l'élaboration de certains types de plats. « L'un voudra obtenir des trucs pour passer moins de temps en cuisine, l'autre voudra connaître la meilleure méthode à suivre pour réussir les sauces. Par exemple, j'ai montré à une partici-



COLLABORATION SPÉCIALE. JEAN-FRANÇOIS NÉRON
Le chef Jeannot Lavoie vous attend.

pante comment réussir ses crèmes brûlées qu'elle ne parvenait pas à faire caraméliser. »

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la présence du participant en cuisine ne nuit aucunement à la bonne marche des opérations. « J'adore enseigner et la présence des gens apporte une atmosphère de détente. De plus, ils apprennent beaucoup plus vite qu'à suivre un livre de recette parce qu'il ne peut y avoir d'interactions avec le livre. Et si ça ne marche pas, il ne te dira pas pourquoi. » L'actuel forfait est disponible jusqu'à la fin avril. Il fera relâche à l'été et reprendra à l'automne.

Un « grand hôtel miniature »

■ Récemment, la famille Authier, propriétaire de La Pinsonnière, a prouvé qu'elle peut encore repousser les standards de qualité et de service à la clientèle, pourtant déjà très élevés, qui guident sa mission d'hébergement et de gastronomie depuis maintenant 22 ans. L'agrandissement de la salle à manger à 50 000 pieds carrés ajoute à l'atmosphère élégante, classique et feutrée de pièce qui témoigne du respect des hôtes pour leurs invités. Le foyer, les œuvres picturales des Richard, Théberge et Le sauteur ainsi que le piano à queue sont parmi les éléments décoratifs qui lui donnent un cachet unique.

L'objectif premier des rénovations demeure une question de confort et d'amélioration du service. « Les tables pour deux personnes sont de la même dimension que les tables pour quatre personnes, offrant une plus grande aisance. Elles sont aussi plus distancées l'une de l'autre, augmentant l'intimité des convives », explique Valérie-Andrée Authier.

L'agrandissement permet également aux flâneurs de demeurer à leur table toute la soirée sans crainte de devoir céder leur place à l'heure du second service. Enfin, le personnel a davantage d'espace de travail.

« Un bar a été aménagé au fond de la salle et les serveurs peuvent offrir des chariots à alcools ou à fromages plus imposants. Nous pensons même faire éventuellement certaines coupes de viande devant les clients. » Une section a été aménagée en salon semi-privé pouvant accueillir 12 personnes.

Cet agrandissement complète une série de travaux d'amélioration amorcés à l'automne 1999. Il y a d'abord eu la rénovation de 12 des 26 chambres de l'établissement.

Au printemps 2000, le minispa a été relocalisé et agrandi pour répondre au besoin croissant de la clientèle dans ce domaine.

Avec la piscine intérieure, les salons et les salles de conférence, cela fait dire à M^{me} Authier que La Pinsonnière est « un grand hôtel miniature » en beaucoup plus intime. J.-F.N.

**La série de travaux
d'amélioration entamée
en 1999 est
maintenant complétée**

Le chef et Marie-Claude fêtent les 5 ans du Prében!

CHOIX DE 5 TABLES D'HÔTE pour 2 personnes 34,95\$

4 entrées au choix
Fusillis aux tomates, basilic et parmesan
Suprême de poulet grillé, sauce aigre douce
Filet de doré au vermouth et poireaux
Côte de boeuf au jus 8 oz
Émincé de filet mignon Prében
Dessert, thé, café, lait

LE PRÉBEN
STEAK • FRUITS DE MER • AMBIANCE
670, RUE BOUVIER, QUÉBEC
CARRÉFOUR DE LA CAPITALE
SORTIE PIERRE-BERTRAND NORD

POUR RÉSERVATION 627-7766

SUPER BRUNCH
tous les dimanches

GLISSADES

TABLE D'HÔTE
Tous les vendredis et samedis soir
à partir de **8,95\$**

ENFANT GRATUIT
Informez-vous!

Mont Tourbillon
849-4418

Le Vendôme SPÉCIAL POUR 2 PERSONNES

Moules à la niçoise
ou
Pâté de foie maison aux amandes grillées
ou
Fondue aux épinards
Potage du jour ou consommé
Coq au vin de Bourgogne
ou
Escalope de veau Argensteuil
ou
Filet de saumon au vinaigre de framboise
ou
Entrecôte sur grill sauce poivre vert
Table à desserts et café ou thé

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

VALET DE STATIONNEMENT
36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

BISTRO DE QUARTIER À NUL AUTRE PAREIL!

TABLE D'HÔTE
5 services
43,95\$ pour 2 personnes
avec 1/2 litre de vin

DÉJEUNERS RESTAURANT
Tous les jours
AUX GRAINS
D' **Sel**

793, Myrand, Sainte-Foy **681-0188**

MENU DU JOUR



Pierre Champagne

PChampagne@lesoleil.com



Le festin des Becs Fins

La table est mise pour le Festin des Becs Fins, la première activité bénéfique des Gros Becs, un centre de diffusion de théâtre jeunesse qui aura lieu demain, au Radisson de Québec, sous la présidence d'honneur de la comédienne Louisette Dussault et de Jean Lamy, associé chez Samson Bélair Deloitte & Touche. Pour préparer ce souper gastro-

nomique de cinq services, une quinzaine de jeunes de 9 à 12 ans se pratiqueront aujourd'hui, sous la supervision du chef exécutif Mario Martel, des Marmitons de Québec et de l'Équipe culinaire de Québec. Ces derniers offriront en grande première certaines recettes qui seront présentées à la Coupe des nations les 23, 24 et 25 mars.

Le Bella Rosa va très bien

L'affaire est réglée au restaurant La Bella Rosa. Le boss est mort, vive le chef! Jean Larosa s'est retiré; Gérard Dionne lui succède. Gérard Dionne, c'est le chef exécutif du Bella Rosa depuis l'ouverture de ce restaurant, en juin dernier. Avant d'accepter de travailler avec Jean Larosa, au Bella Rosa, Gérard Dionne avait œuvré pendant 20 ans dans les cuisines du Café d'Europe. De 1978 à 1998. Son mentor avait pour nom Renato Larosa. Le père de Jean Larosa. Et puis-je vous dire que comme cuisinier, comme mentor, on ne peut pas trouver beaucoup mieux à Québec! Entre 1998 et 2000, M. Dionne a travaillé au restaurant du Capitole. C'est donc lui qui a décidé de prendre la relève tout en conservant son poste de chef exécutif. Aussi souvent en salle qu'en cuisine, M. Dionne se fait depuis quelques jours un devoir d'aller rencontrer ses clients et d'agir aussi comme amphitryon. Le Bella Rosa va très bien merci!

Les filles dans la restauration, suite et fin

Plusieurs restaurateurs ont tiqué lorsque j'ai écrit, la semaine que des filles assuraient maintenant le service au restaurant La Crémaillère. «Avez-vous déjà vu ça des filles servir dans un restaurant italien ou français qui se respecte?» Je pensais alors au Continental, au Parmesan, au Café d'Europe, au Café de la Paix, à La Crémaillère et à tous ces restaurateurs européens du Vieux-Québec où ce ne sont que des garçons qui assurent le service depuis toujours. James Monti, du Portofino, n'était pas d'accord, lui qui se fait une spécialité d'engager de très jolies filles depuis l'ouverture de son restaurant il y a maintenant cinq ans; Michel Caretti, du Paris-Brest non plus. Mario Bernardo, du Montego non plus. Et le Laurie-Raphaël? Et le Graffiti? Et les autres? Alouette! Gentille Alouette. Alouette... je me suis fait plumer. Mais plumer.

PUBLI-REPORTAGE

L'AMUSE-GUEULE

SNIF, SNIF! LE RESTAURANT LA RIPAILLE N'EST PLUS...

Le samedi 24 février 2001, messieurs ITALO DASSIÉ et GERMANO ROVEREDO ont éteint les fours pour la dernière fois... Cette soirée bien spéciale fut remplie d'émotions. Trente et une chandelles, cela ne se souffle pas d'un simple coup d'éteignoir et plusieurs fidèles clients ont versé quelques larmes... Pour les deux restaurateurs, un grand pas vient d'être franchi, il va sans dire qu'ils avaient tous deux les yeux dans l'eau... Leur professionnalisme et leur gentillesse nous manqueront assurément. M. Italo prendra probablement une "vraie" retraite, quant à M. Germano, il aimerait revenir à la restauration dans quelques mois... Grosses bises à ces deux gentilshommes, au plaisir de les revoir un de ces quatre!

LE GRAND BOURG, UN RESTO BRASSERIE DE GOÛT

Saviez-vous que LE GRAND BOURG est une des premières brasseries à avoir ouvert ses portes à Québec, il y a de cela bien des années? À cette époque, on a pu assister à un boum de ce nouveau concept de restaurants brasseries. Malheureusement, presque tous ont aujourd'hui fermé leurs portes sauf quelques-uns... dont LE GRAND BOURG. Au fil des ans, l'établissement a su évoluer selon les nouvelles tendances du marché, tout en gardant son petit côté "brasserie". Des employés ont acheté l'établissement et, récemment, ils ont refait toute la décoration (magnifique d'ailleurs), tout en continuant à offrir encore et toujours, des mets d'excellente qualité. Si vous voulez le découvrir ou le redécouvrir, profitez maintenant de leur promotion spéciale. Lorsque vous irez, jetez un p'tit coup d'œil à leur enseigne extérieure tout en bois sculpté...

LE BÂTON ROUGE: UN "PETIT NOUVEAU" À QUÉBEC

Ne vous méprenez pas, il ne s'agit pas du "Baron" de la même couleur... Bien établi à Montréal, LE BÂTON ROUGE a décidé de s'implanter à Québec en ouvrant deux établissements dans la région: boulevard Laurier et Place Fleur de Lys. Le premier a ouvert ses portes à l'automne et le deuxième, quelques mois plus tard. La rumeur colporte que les deux restos fonctionnent bien. Steaks grillés sur charbon de bois, poissons frais du jour... Avec un tel menu, LE BÂTON ROUGE a comblé le vide laissé par la disparition du Deauville.

BIENTÔT LA SAINT-PATRICK

À vrai dire, la "tempête" de la Saint-Patrick sévit bien plus dans les établissements qui célèbrent cette fête qu'ailleurs. Nous connaissons tous la réputation qu'ont les Irlandais lorsqu'il s'agit de célébrer et cette année, ce sera un samedi soir... On peut déjà imaginer que la bière verte coulera à flots le 17 mars et que ce sera le "party" dans les pubs! Surveillez nos pages...

Faites-nous parvenir vos menus potins ou nouveautés par télécopieur au 686-3260 A/S Amuse-Gueule ou par courriel à amusegueule@lesoleil.com

Les jeux de

Par:
Mira Falardeau
André-Philippe Côté
Marc Forest
© Éditions Falardeau 2001

Baïi

Est-ce une lubie? J'ai l'impression
de voir pleins de petits animaux
dans le pelage de cet orignal!
Ici, j'en imagine neuf!

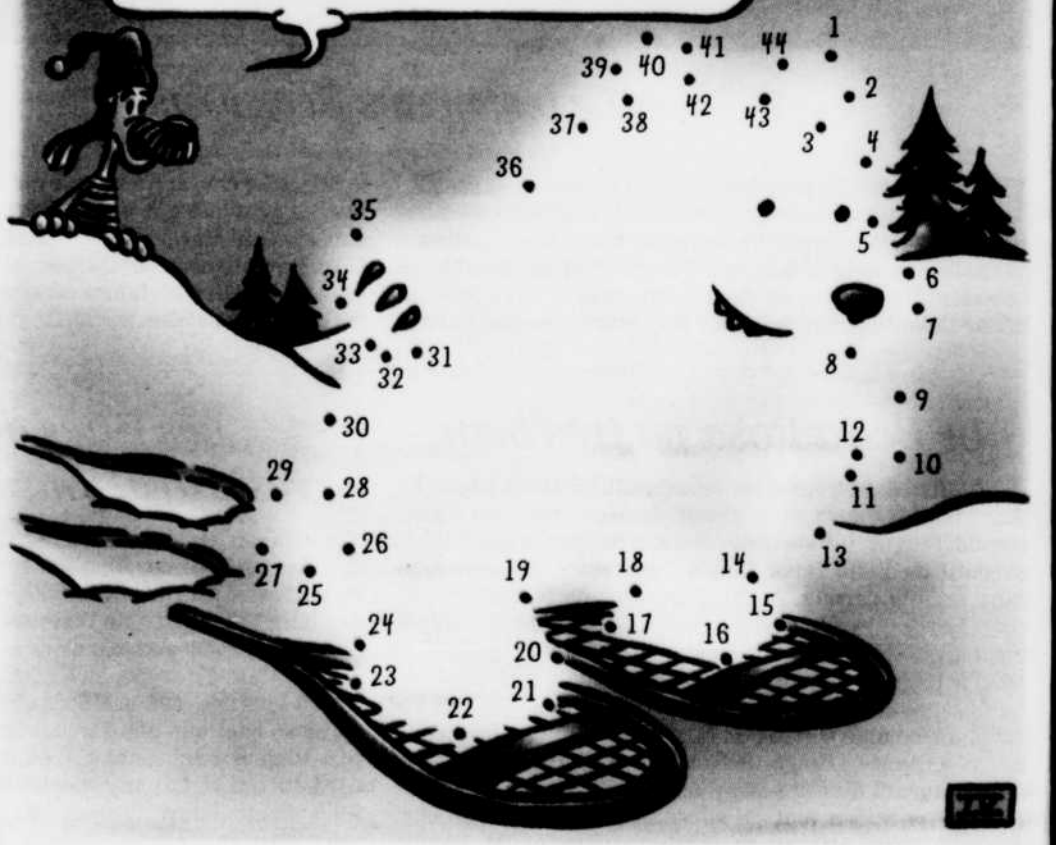


COTE
DRYSDALE

Quel méli-mélo!
Retrouve chaque
animal à sa trace!



Si tu relies tous ces points,
tu sauras
qui se promène en raquette!



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