

LE SOLEIL

# LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 26 JUIN 1999

## ESCAPADES ESTIVALES



### Les fines herbes

Elles sont belles, pleines de vertus, et aiguissent les sens. Elles ont aussi des noms exotiques. On les appelle marjolaine, sarriette, aneth, coriandre et laurier. Ou encore, basilic, cerfeuil, menthe ou persil. Elles parfument les plats, rehaussent les saveurs et sont médicinales quand elles ne sont pas aphrodisiaques. Ce sont les fines herbes.

Josiane Cyr nous les fait découvrir en page H8



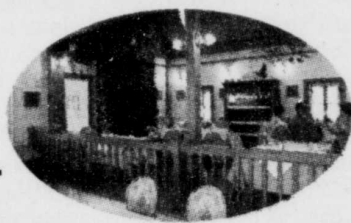
### Du vrai chevreuil

Les consommateurs pourront enfin se procurer, chez leur boucher, du véritable chevreuil... d'élevage. Du cerf de Virginie. C'est notre chevreuil à nous aussi. Le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, M. Rémy Trudel, vient d'autoriser la commercialisation de ce cervidé dont on compte 9000 bêtes en captivité. Pierre Champagne vous donne plus de détails, dans sa chronique « Au goût du jour ».

À lire en en page H6

MANOIR DE TILLY

## Le goût du mérite



*Jocelyne Gagnon  
et son fils, le chef  
Pascal Gagnon*

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Âgé de plus de deux siècles, le Manoir de Tilly n'a cependant que 25 ans en tant qu'auberge et restaurant. Au cours des plus récentes années, de nombreux prix sont venus reconnaître la qualité de son service et l'excellence de sa table. Le Seigneur de Tilly en serait bien fier. Page H 2

## ESCAPADES ESTIVALES

« MANOIR DE TILLY »

# À tout seigneur, tout honneur

■ Lorsqu'ils ont acheté le Manoir de Tilly, il y a 25 ans, Jocelyne et Magella Gagnon ont alors pris possession d'une vieille maison aux planchers à l'abandon, et qui était en fait la taverne du village de Saint-Antoine-de-Tilly.

L'idée, c'était de transformer le tout pour en faire un restaurant, puis une auberge proprette qui deviendrait une halte chaleureuse dans Lotbinière.

« Ceux qui ont mangé ici pour la première fois, on ne les a jamais revus », raconte en riant Jocelyne Gagnon. Ils sont arrivés à l'impromptu le soir du 1<sup>er</sup> juillet et ont demandé s'ils pouvaient manger. Je leur ai dit que s'ils voulaient avoir la même chose que nous avions eu pour notre repas, qu'il n'y avait pas de problème. »

C'était du steak haché, des pommes de terre et des légumes.

Aujourd'hui, dans ces mêmes vieux murs qu'on a retapés à grand coup de temps, d'argent et d'énergie, une auberge de 32 chambres est née, de même qu'une salle à manger où l'on vous sert une cuisine du terroir à saveur régionale, qui a parfois quelques liens de parenté avec des cuisines régionales de France, notamment celle du Périgord.

La qualité y est aussi, si l'on tient compte des nombreux prix obtenus par le Manoir de Tilly au cours des dernières années comme: le prix du grand public (restaurant Rive-Sud) au Gala de la restauration de 1997, la Table d'or (restaurant Rive-Sud) en 1998 et en 1999

(auberge). De 1995 à 1999 inclusivement, l'établissement a reçu les Quatre diamants du CAA (Club automobile) et, en 1999 aussi, il a obtenu le Prix de développement de la restauration aux Grands prix du tourisme du Québec. L'auberge détient aussi les Quatre étoiles d'Hébergement Québec.

Lorsqu'il a construit en 1786 son manoir de huit mètres sur 12 mètres, sieur Jean-Baptiste Noël, capitaine de milice, seigneur de Tilly, de Bonsecours et de Maranda, n'aurait jamais cru que ce bâtiment qu'il faisait construire prendrait une telle expansion physique avec les années. Il n'aurait jamais cru non plus qu'à la toute fin du XX<sup>e</sup> siècle, un jeune chef nommé Pascal Gagnon poursuivrait en cuisine le travail de recherche de qualité de ses parents et maintiendrait au plus haut niveau la renommée de sa salle à manger.

Cuisse de canard confite et oignons rouges au vinaigre de cassis, croustillant de truite florentine aux tomates, fricassée de ris de veau et escargots sautés crème de pleurotes à la fleur d'ail, escalopines de veau gratinées au « Fin renard » sauce crème aux avelines grillées, duo de pétoncles et langoustines au coulis de poivrons rouges, etc. Les termes ont peut-être changé en deux siècles, mais le sieur Jean-Baptiste Noël saurait sûrement reconnaître un délice parmi la dizaine de mets principaux de la table d'hôte du soir que les visiteurs peuvent maintenant déguster pour environ 35\$.



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Le Manoir de Tilly offre tout le charme d'une ancestrale demeure.

Déjà écartelé entre ses nombreux titres, le seigneur de Tilly, de Bonsecours et de Maranda aurait peut-être un autre dilemme de taille à régler quand viendrait le temps de choisir un dessert entre la crème brûlée à l'érable ou nature (qu'on dit de renommée internationale), le nougat glacé aux fruits et au Grand Marnier, l'entremets Indonésie, le koba aux marrons, le parfait glacé au praliné amande et chocolat noir, et j'en passe et des meilleurs...

Il serait aussi probablement satisfait, ce capitaine de milice, de constater que

le midi (du lundi au vendredi) on peut, pour un déboursé de 9\$ à 15\$, se payer un bon menu du jour complet qui ne laisse personne sur son appétit.

Enfin, Jean-Baptiste (si vous me permettez...) serait époustoufflé de savoir ce qu'offre, pour une trentaine de dollars, le menu spécial du 25<sup>e</sup> anniversaire.

Heureusement, le sieur de Tilly n'est plus là car il ne comprendrait peut-être pas pourquoi — même si le manoir qui porte son nom possède une excellente réputation — le chef Pascal Gagnon va toujours faire des stages à Saint-Malo ou dans le Périgord, pourquoi il discute encore avec ses producteurs de petits légumes, avec son éleveur de canards de Saint-Apollinaire, avec le fromager Bergeron, avec les gens de la Miellerie Princé-Leclerc et ceux des Vergers Saint-Nicolas, des nouvelles façons d'utiliser leurs produits.

Cependant, Jean-Baptiste peut dormir tranquille. Pascal garde l'œil ouvert, et le bon, et ses parents — et patrons — se font un devoir de venir tous les dimanches manger en salle à la fois pour rencontrer les autres convives et pour exercer un contrôle direct sur le service et la qualité de la table.

Il y a de bonnes chances qu'au cours des prochaines années, d'autres prix viennent s'ajouter au palmarès du Manoir de Tilly.

MANOIR DE TILLY  
3854, chemin de Tilly,  
Saint-Antoine-de-Tilly  
886-2407  
Centre de santé attenant

La recette du chef en H 5



Richard  
Côté

RCote@lesoleil.com

LE MONDE  
**MAGAZINE**

Découvrez l'envergure  
internationale  
du Soleil!



Abonnez-vous!  
**686-3344**  
1 800 463-2362

1435542

Le  
**Vendôme**  
SPÉCIAL

pour 2 personnes **48\$**

La coupe de fruits frais au calvados  
Pâté de foie gras du chef  
Mousse de fruits de mer,  
sauce cocktail

Potage du jour  
ou consommé


Coq au vin de bourgogne  
Escalope de veau à la bretonne  
Filet de saumon au vinaigre de champagne  
Entrecôte sur grill, sauce forestière

Dessert - Thé, café  
avec 1/2 bouteille de vin  
blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

  
**La Corne de Bœuf**  
grillades & fruits de mer

**Table d'hôte**  
Terrine de lapin noisette  
ou  
Feuilleté d'escargots au pernod  
Potage ou Consommé

Linguine	
Matriciana	14,95\$
Salade de thon	15,95\$
Saumon	
à la florentine	16,95\$
Saumon poché, sauce crevettes	16,95\$
Filet de porc, sauce	
2 moutardes	17,95\$
Côte de bœuf au jus	
10 oz	19,95\$
Entrecôte New York 12 oz	
sauce bordelaise	22,95\$
Dessert - Thé ou café	

3196, chemin Sainte-Foy,  
Sainte-Foy

**Réservations: 652-1221**

# Des mots pour les boire

**L**es beaux mots, comme les bons vins, ont un destin commun! Celui de réjouir nos sens. Un beau mot, riche de ses racines, de ses évocations enchantera nos oreilles avant de laisser dans nos mémoires le souvenir des circonstances où il fut prononcé! Cela demeure vrai pour le vin, qui se révèle au nez et à la bouche, et dont certains prétendent, avec raison je crois, qu'il peut aussi ravir les oreilles.

Tout cela pour vous dire que régaler demeure un des beaux mots qui composent le merveilleux dictionnaire du monde de la treille.

Boire à la régale signifie, au sens strict du terme, boire en renversant la tête en arrière, tout en faisant couler le liquide dans la bouche, sans qu'il y ait contact entre les lèvres et la bouteille (ou la cruche); on l'emploie par extension pour qualifier le fait de boire à volonté, sans compter.

Quand peut-on boire à la régale? Pour la SQ et Educ alcool, jamais! Aussi, si je vous dit que le *Bottero Veneto I.G.T Bianco* est un vin fait pour être bu à la régale, n'y voyez là aucune incitation à la débauche, aucune volonté délibérée de provoquer, mais tout simplement l'occasion d'utiliser un beau mot et les images qu'il crée.

## VIN DE FÊTES

Voici donc un vin de table, blanc, sec, vif, enjoué, originaire de Vénétie, mère patrie des *Bardolino*, *Soave* et autres *Valpolicella*, sans oublier les moins connus, mais tout aussi envoûtants, *Gamberella*, *Breganze*, *Merlot di Pramaggiore*.

Ce *Bottero* est issu d'un seul cépage autochtone, le *Verduzzo*, tout en noisette et offrant en général des vins de belle acidité. Un de ces vins que les Italiens ont la bonne idée de nous proposer, de plus en plus souvent, conditionnés dans des bouteilles de 1,5 litre.

Un vin de fêtes, de réjouissances estivales, qui peut, grâce à son prix,

10,95 \$, couler à flots de l'apéritif aux hors-d'œuvres et plats de résistance composés de viandes blanches! (*Bottero 1997, Veneto Bianco Indicazione Geografica Tipica*. (SAQ reg 517 714, 11,5% alc/vol, 1,5 litre)

## ÉLÉGANCE SOYEUSE

On reste dans le vin blanc avec un petit bonheur tout en délicatesse et raffinement; un *Tokay Pinot Gris* de la cave *Pfaffenheim*. Voici l'Alsace quand elle veut montrer tout ce que des siècles de culture de la vigne lui ont donné de virtuosité! Se le faire décrire par Alex Heinrich, virtuose de *Pfaffenheim*, fut déjà un plaisir en soi, mais quand vint le moment de passer à table, on versa dans la jouissance

pure. Au menu, il y avait le choix! Soit une volaille, en l'occurrence un faisan en Chartreuse, avec chou, navets, oignons... classique! Un foie gras poêlé... l'accord parfait, mais à Noël! J'ai opté pour l'audace avec ni plus ni moins... un civet de lièvre, et un petit morceau de gruyère pour clôturer le débat! C'est juré je recommencerais! Un nez où jouent la pêche tendre et l'orange et, par intermit-

tence, des touches de mangue et une pointe de pain grillé; en bouche ce qu'il faut de gras pour paraître opulent sans tomber dans l'outrance! De

l'élégance soyeuse et une belle finale qui ne fléchit pas dans l'acidité rafraîchissante.

Un bien beau cadeau à faire et à se faire (SAQ reg 456 244, 13% alc/vol, 750 ml, 16,35 \$)



## EN VACANCES

Il y avait longtemps que nous n'avions pas aborder les côtes du Portugal, pour une petite visite vinicole. C'est chose faite avec un sympathique rouge, *Periquita Terras do Sado 1996*, originaire de la Péninsule de Sé-tubal, connue et reconnue pour un vin muté de cépage Muscat.

Le *Periquita*, façonné à 95% de *Castelao Frances* et 5% de *Tinta Amare-*



Le *Periquita Terras do Sado 1996*

*la*, incarne à la perfection un classique du Portugal, sans prétention excessive, prompt à égayer la moindre réjouissance à moindre prix (10,25 \$).

Il roule sous la langue et projette au nez des petits fruits sauvages et bien mûrs. Une belle extension d'un bien beau pays qui donne le goût des vacances et aime les viandes rouges tranchées fines et servies froides, avec une bonne salade de pomme de terre persillée. (SAQ reg 025 262, 12% alc/vol, 750 ml).

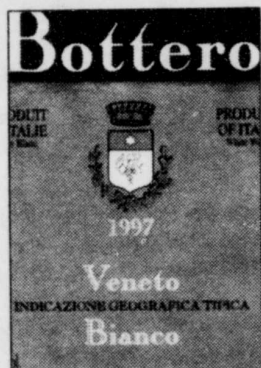
## VIGNES OCTOGÉNAIRES

Honneur aux vins à boire frais, au rang desquels ne dénotera pas ce *Beaujolois-Villages Vieilles Vignes 1998, signé Mommessin*, dont on retrouve souvent le nom en novembre lorsque le Beaujolois nouveau déferle. Cette fois, il nous arrive de parcelles logées à 300 mètres d'altitude, dont certaines vignes fêtent leurs 80 printemps. Du savoureux *Gamay* noir à jus blanc, qui sous une robe rubis intense, offre des arômes de fruits des bois et laisse un merveilleux souvenir lorsqu'on l'associe avec quelques bonnes terrines, froides, ou alors accompagnant un solide pavé de bœuf. (SAQ 538 959, 12,55% alc/vol, 15,95 \$).



Jérôme-Henri Dejardin  
jhdejardin@sprint.ca  
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ



Un *Bottero 1997*

# Beaugarte

## BEAUGARTE TERRASSE

- ENTRÉE
- SOUPE
- CHOIX DE 10 SALADES
- DESSERT
- CAFÉ

19<sup>95</sup>\$

## Soirée « LADY'S NIGHT »

dimanche soir  
les 5 à 8 et plus...

## Les Soupe-tôt

Samedi de 17h à 18h30  
(1<sup>er</sup> service)

Dimanche et lundi  
de 17h à 22h

Soupe du jour,  
dessert, café

à partir de  
6<sup>95</sup>\$

659-2442

Chez Nicola et  
son Chef «Bob»  
vous proposent un menu  
dégustation...  
à saveur de vacances!

Prosciutto di Parma e melon  
(jambon de Parme et melon)  
ou  
Cassiolette de petits gris,  
feuilleté au Pernod

La Straciatella ou La salade du chef

L'escalope de veau façon «Chez Nicola»

ou  
Manicotti farcis au ricotta  
et épinards, gratinés

ou  
L'escalope de saumon frais, poché  
aux tomates et basilic frais

Le délice du pâtisier

Café - Thé - Infusion

15<sup>95</sup>\$

Valide tous les soirs du dimanche au samedi



STATIONNEMENT FACILE  
1276, avenue Maguire à Sillery  
Réservations: 687-0834

## Restaurant Charles Baillargé

### TABLE D'HÔTE

Roulé de truite aux mini-pétoncles et esturgeon  
fumé aux algues marines, coulis de tomates épicées  
Feuilleté au pavot et ses ris de veau,  
poire rôtie et sauce au vin  
Carpaccio de pétoncles au citron et tapenade,  
pétales de fleurs et quelques raviolis du Royan

L'inspiration du moment

Blanc de pintadine rôtie à la peau,  
ses légumes provençaux, linguine fraîches  
L'escalope de saumon en habit de filo,  
crème à l'aneth et baies roses  
Pavé de bœuf au mignon de Charlevoix,  
sauce aux échalotes  
Longe d'agneau saisi, sauce périgourdine,  
petites lentilles aux lardons  
Tournedos de bison au vinaigre d'épices et bleuets

Dessert - Café, thé ou infusion

À partir de 19<sup>95</sup>\$

### DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30

ADULTES 10<sup>95</sup>\$ ENFANTS 5<sup>95</sup>\$ (5-12 ans)



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

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

2 mezzés libanais  
+ 1/2 litre de vin  
(15 goûts différents)

39<sup>95</sup>\$ **ou** Table d'hôte

2 pour 26<sup>95</sup>\$

Jusqu'au 30 juin 1999



Corporation  
des restaurateurs  
associés du Québec

## VOUS INFORME

par France Lavoie

### Entre le " spag " et les pâtes

Ces Italiens! Ils sont charmants et attentionnés. Ils sourient, ils aiment la musique, ils chantent. Ils vous reconnaissent et vous reçoivent comme des amis. Ils se souviennent de vos goûts. Le tempérament latin, que voulez-vous!

En plus, ils nous nourrissent divinement bien. Chez eux, il y en a pour tous les goûts. Certains nous offrent " un bon spag ", d'autres nous proposent... des pâtes, ou alors une bonne pizza toute garnie, ou alors de style européen, à pâte fine. Et, selon l'établissement visité, les antipasto, la bruschetta, le jambon de Parme, le rissoto, la polenta ou les escalopes de veau, le tout accompagné d'un petit vin italien sans prétention ou d'un grand cru. On en a l'eau à la bouche juste à y penser. Qu'il s'agisse d'une trattoria ou d'un restaurant de luxe, il y a peu de probabilités pour que nous en sortions déçus.

La Corporation des restaurateurs associés du Québec vous propose, ce soir, une sortie " à l'italienne ". En ville, vous retrouverez le **Parmesan** (692-0341) et sur la même magnifique rue Saint-Louis, le **Primavera** (694-0030), rue Saint-Jean, le **Portofino** (692-8888). À côté, rue Sainte-Angèle, le **Café d'Europe** (692-3835) ou bien, rue Saint-Stanislas, la **Crémaillère** (692-2216). Tout près de la terrasse Dufferin, se situe le **Gambrinus** (692-5144).

Après une longue promenade dans le quartier Petit-Champlain, un arrêt pour refaire ses forces s'impose. Vous aimerez le **Louis-Bourg**, rue Petit-Champlain, (694-4419) ou la **Trattoria Sant-Angelo** (692-4862).

À croire que, des restaurants italiens, il n'y en a que dans le centre-ville, et bien non. Il y en a partout. À Sillery, rue Chanoine-Morel, **La Perla** vous attend (688-6060) ou, sur René-Lévesque, le **Jaune Tomate** (523-8777), dont le propriétaire n'est cependant pas italien mais où la cuisine, elle, l'est véritablement. Finalement, si nous aimons tant les italiens et leur cuisine, c'est peut-être qu'ils nous ressemblent un peu. Buono appetito!

### SOIRÉE JAZZ GASTRONOMIQUE

Les propriétaires du restaurant le **Brûlé** du Lac-Beauport, Christophe Delcourt et Christophe Busson, vous invitent, le jeudi 8 juillet, à 18h30, à leur *grande soirée jazz gastronomique*, en compagnie de la chanteuse Lucy Roy. Un menu gastronomique sept services a été élaboré pour l'occasion. Pour information : (418) 849-6678.

### POUR NOUS REJOINDRE

Telephone : (418) 683.4150 • Télécopieur : (418) 683.2899  
Courriel : crq@videotron.ca

# Fruits en fête

## C'est le festival des fraises et des framboises

PIERRE CHAMPAGNE

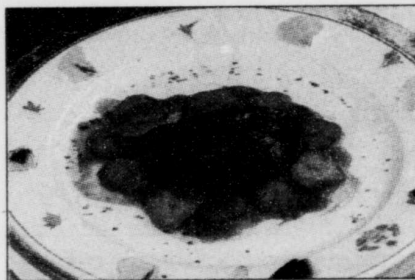
Le Soleil

Les fraises et les framboises, jamais on n'en a tant vues. Surtout que, cette année, à cause d'une saison exceptionnelle, les fraises et les framboises sont arrivées bien plus tôt que prévu dans nos potagers.

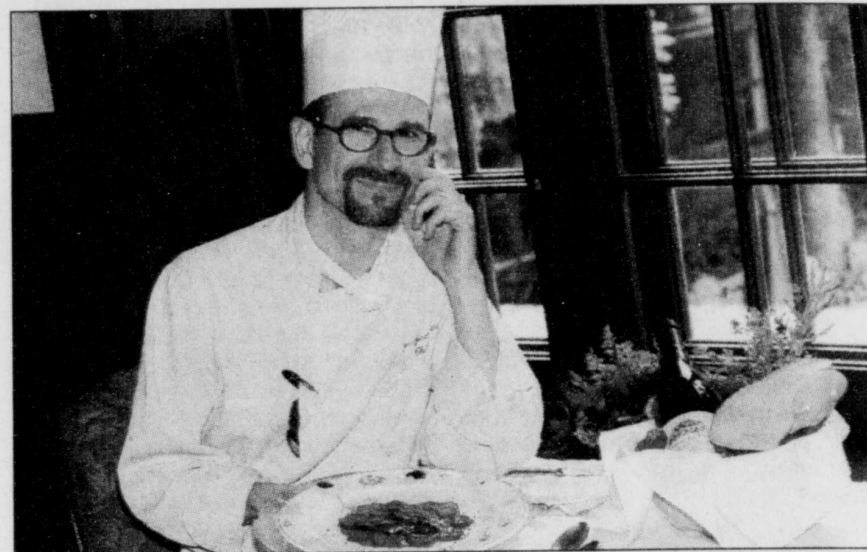
Hier matin, des grands chefs de la région de Québec avaient accepté l'invitation des producteurs de fraises et de framboises pour venir présenter quelques-unes de leurs créations à l'occasion d'une conférence de presse que Héma-Québec tenait aux Galeries de la Capitale. Cette compétition amicale était sous la coordination de M. Didier Girol, enseignant au Centre intégré en alimentation et en tourisme. Voici ce qu'on y a découvert.

Jean-Claude Crouzet, le chef exécutif de La table de Serge Bruyère, avait préparé une soupe de fraises de l'île au Ricaneux de Saint-Charles et menthe fraîche.

Roland-Alain Blanchet, le chef pâtissier du Saint-Amour, a présenté une Pe-



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER  
Des fraises à toutes les sauces.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER  
Le chef du Cercle de la Garnison, M. Pierre-Jean Ganne, avait préparé un foie gras aux fraises marinées au Saumur.

tite corolle à la farine de seigle aux fraises en gelée au liqueux,

Daniel Vézina, le chef propriétaire du Laurie-Raphaël, avait réalisé une simple surprise aux fraises.

Marie-Chantale Lepage, la chef exécutif du Manoir Momorency, avait créé une marinade de pétoncles au caviar de fraises du Québec à la saveur de poivre vert.

José Mariello, le chef exécutif du Château Mont-Sainte-Anne, était fier de sa salade de fraises dans la crème de sarrasin aromates acidulés au vinaigre de pomme.

Alain Bolf, chef propriétaire du restaurant Le Truffé, était en compétition

avec une pièce montée d'entremets aux fraises réunissant une mousse, une tarte, un clafoutis et un short-cake.

Marc Beaudet, chef pâtissier pour Les ruchers Promiel, présentait tout simplement les délices aux fraises du pâtissier.

Jocelyn Bérubé et François Métivier, enseignant en pâtisserie au CIAT, ont réalisé, ensemble, une pièce artistique en sucre et pâtes de fruits à la fraise.

Pierre-Jean Ganne, le chef exécutif du Cercle de la Garnison de Québec, était très original avec sa poêlée de foie gras et fraises marinées au saumur Champigny.

Enfin, Karine Desbiens, la pâtissière du Sainte-Victoire, n'avait pas l'intention de passer inaperçue avec sa pyramide de mousseline de fraises et croquant de chocolat.

Comme quoi, avec un peu d'imagination, on peut créer tout un repas autour des fraises et des framboises, de la soupe au short-cake en passant par la poêlée de foie gras, la crêpe et la salade. Un petit cocktail avec ça?

La plus  
belle terrasse  
... de l'été

LE CHAUVÉ  
RESTAURANT

73, rue Sault-au-Matelot, Vieux Port  
Terrasse sur rue piétonne 692-1299

1437198

LE GRAND  
PORTNEUF

Toujours aussi populaire  
le **BRUNCH**  
sur le golf.

Vaste choix de vos menus  
préférés à 12<sup>95\$</sup>  
Tarif réduit pour  
les 6-10 ans  
5 ans et moins GRATUIT

2, route 365 Nord, Pont-Rouge  
(Autoroute 40, sortie 281 Nord)  
873-2000

1437227

Mon Manège à toi

depuis 1992  
**MOULES À VOLONTÉ**  
649-0478

1437281

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

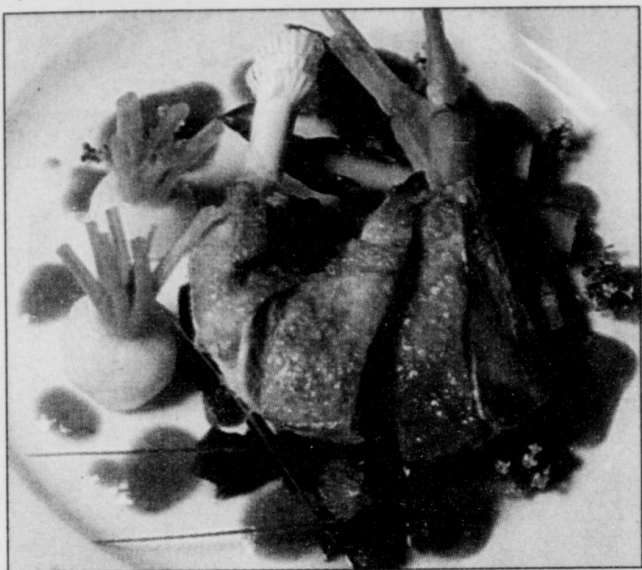


PHOTO MICHEL JULIEN

LA RECETTE  
DU CHEFBlanc de faisan  
farci aux  
pleurotes et au  
Saint-André

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de beurre
- 4 échalotes sèches ciselées
- 4 poitrines de faisan sans os et sans peau
- 150 g de fromage Saint-André
- 2 c. à soupe d'estragon frais haché
- 1 t. de crème 35%
- 1 paquet de pleurotes

## PRÉPARATION

- Ouvrir la poitrine de faisan en portefeuille sur le sens de la longueur.
- Faire revenir les pleurotes au beurre.
- Déposer les pleurotes et le fromage au centre du portefeuille et bien refermer.
- Faire revenir les poitrines des deux côtés dans du beurre et finir la cuisson au four à 400° F environ sept minutes. Les mettre ensuite de côté et déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié.
- Ajouter la crème et l'estragon et réduire à nouveau de moitié. Saler et poivrer au goût.
- Émincer les poitrines en trois ou quatre tranches et napper de sauce.
- Servir avec des pommes de terre, du riz ou une salade.

Bon appétit!  
Le chef du Manoir de Tilly, Pascal Gagnon

Burgers à  
saveur  
internationale

Donne de 4 à 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) bœuf haché mi-maigre
- 1 œuf battu
- 1/4 t. (50 ml) chapelure ou gruau

## PRÉPARATION

— Mélanger le bœuf haché avec l'œuf battu, la chapelure ou le gruau et un des assaisonnements suggérés ci-dessous. Former de 4 à 6 galettes de 1/4 po (2 cm) d'épaisseur et uniformes. Ne pas trop mélanger.

— Griller ou cuire jusqu'à bien cuit (pas de coloration rosée au centre) environ 5 minutes de chaque côté, en ne retournant qu'une seule fois.

## À la mexicaine

— Ajouter à la viande 1/3 t. (75 ml) de salsa, 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili et 1/2 c. à thé (2 ml) de moutarde sèche. Garnir avec des oignons, du fromage cheddar ou Monterey Jack et des achards au maïs.

## À la grecque

— Ajouter à la viande 1 c. à thé (5 ml) chacun — poudre d'ail et romarin et 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon. Garnir de fromage féta, d'olives noires hachées,



CENTRE D'INFORMATION SUR LE BŒUF

de tomates, de concombres et de sauce tzatziki. Servir dans un pita.

## Du Moyen-Orient

— Remplacer la chapelure par du riz minutes et ajouter 1/4 t. (50 ml) d'oignon haché, 2 c. à soupe (30 ml) chacun — raisins secs et amandes en lamelles et 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari.

— Garnir avec un chutney doux. Servir avec du pain Noom ou sur un pain au sésame.

Source: Centre d'information sur le bœuf



## BARON ROUGE

*Filet mignon • Crevettes • Carré d'agneau  
Fondant de foie • Côte de veau, parfum  
de miel et romarin*

Nouveauté : Pâtes

NOUVELLE ADMINISTRATION

350, boul. Sainte-Anne, Beauport  
Réservation 667-1355

DÉJEUNER  
À VOLONTÉ

## DÉJEUNER DES CANTONS

Tous les dimanches de 8 h 30 à 13 h 00,  
déjeunez en famille au  
Manoir du Lac Delage  
et profitez des

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR  
GRATUITES

Jusqu'à 15 h 00 : canot, pédalo, mini-golf,  
croquet, tennis, badminton, volleyball,  
pétanque, piscine, fer à cheval

Adulte : 11,95 \$ Enfant de 6 à 12 ans : 5,95 \$  
Enfant de 0 à 5 ans : GRATUIT



LE MANOIR DU  
LAC DELAGE

40, Avenue du Lac, Lac-Delage  
848-2551 1-800-463-2841

## AU GOÛT DU JOUR

## Maladies du coeur

La direction de l'hôtel Loew's Le Concorde a profité d'un souper de presse, tenu récemment, pour remettre au président de la Fondation des maladies du coeur M. Jules Turcot, un chèque de 5000 \$. Cette bourse a été cumulée durant l'hiver par les clients du restaurant l'Astral qui participaient



ainsi à une promotion avec le ministère des Agrumes de la Floride. À chaque fois qu'un convive commandait un « plat santé » c'est-à-dire un plat dans lequel on retrouvait des oranges et des pamplemousses de la Floride, un pourcentage du prix de ce plat était prélevé pour venir en aide à la Fondation des maladies du coeur. C'est ainsi que les clients ont cumulé un peu plus de 4700 \$. L'hôtel en a ajouté un petit peu pour arrondir la somme. On reconnaît sur cette photographie, M. Andrew Steegen, le directeur de la restaura-

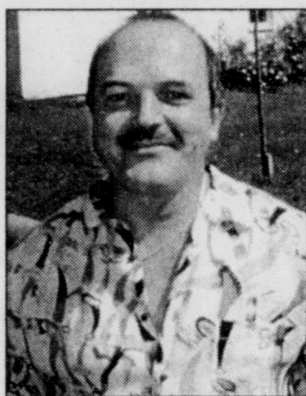
## Le porc en tête

tion du Concorde, le chef exécutif Mario Martel, et le président de la Fondation, M. Jules Turcot. P.Ch.

Près de 70 cuisiniers de talent ont soumis cette année des créations inédites mettant en valeur la finesse du porc dans le cadre du concours gastronomique « Le Porc en tête ». Le dévoilement des lauréats donnera lieu, au début de l'automne, à un grand gala auquel seront conviés tous les gens de bouche. Les détails seront révélés dans quelques semaines. P.Ch.

## Les saveurs oubliées

Le réputé chef Régis Harvey, qui fut pendant des années associé au succès de l'Auberge des Falaises, à Pointe-au-Pic, ne pourra pas ouvrir, dans les semaines qui viennent, son auberge à lui, à Saint-Aimé-des-Lacs, « Les saveurs oubliées ». À cause de certains retards dans



Le chef Régis Harvey.

l'obtention des permis, il faudra attendre l'an prochain pour aller le visiter à Saint-Aimé-des-Lacs. Cet été cependant, M. Harvey prendra en main la cuisine de l'auberge « Le Surouët » aux Éboulements. Une belle petite maison de cinq chambres, au centre du village, juste en haut du grand potager de Jean Leblond. M. Harvey faisait aussi parti de la délégation de dix chefs cuisiniers qui ont rencontré, le 21 juin, au Casino de Montréal, le ministre du Tourisme de la province de Québec, M. Maxime Arseneau, pour discuter de tourisme. P.Ch.

## Du chevreuil sur votre table

Le ministre Trudel a apporté récemment d'importantes modifications à certains règlements pour autoriser l'abattage du cerf de Virginie d'élevage et de certains autres cervidés exotiques dans les abattoirs sous inspection gouvernementale. Ces modifications réglementaires permettront dorénavant d'offrir, dans le réseau des épiceries, des hôtels, des restaurants et des institutions, la venaison du cerf de Virginie élevé en captivité. Ce cerf de Virginie, c'est notre chevreuil à nous. Sa commercialisation a toujours été interdite. On compte actuellement au Québec, 240 éleveurs de cerfs de Virginie qui totalisent 9000 bêtes. C'est de loin l'élevage le plus important du Québec. Mais attention, seuls les cerfs d'élevage pourront être commercialisés. P.Ch.



Caroline Vidal et son pot de fleurs en fleurs.

## Créations paysagères

Cet immense pot de fleurs, en fleurs, est une création de Caroline Vidal qui l'a préparé dans les jardins du maraîcher Jean Lebond, des Éboulements. Une fois complété, il pourrait bien finir devant le Manoir Richelieu. Chose certaine, il n'existe que cinq œuvres de ce même genre dans toute la province de Québec, celle-ci comprise. Les autres décorent les casinos de Hull et de Montréal. La créatrice que l'on aperçoit sur cette photographie, propose aussi ses services pour l'entretien de l'œuvre sur laquelle il faut veiller précautionneusement pour ne pas qu'elle se détériore. Le prix? Il peut varier entre 10000 \$ et 12000 \$. Tout dépend des dimensions de l'œuvre et du temps qu'il faut lui consacrer. P.Ch.

**Festival du**

# CRABE

Le propriétaire, monsieur Cousineau, a lancé ses propres casiers à la mer pour vous rapporter les meilleurs crabes, les plus frais, les plus savoureux!

**HOMARD**  
FRUITS DE MER  
**CAPITAINE**

**Crabe**

En soirée à compter de 16h  
**table d'hôte du Capitaine**  
à partir de 16<sup>95\$</sup>

Du lundi au vendredi de 11h à 14h  
**spéciaux du Capitaine**  
à partir de 6<sup>95\$</sup>

1436230

**881-4141**  
324, boul. Hamel, Vanier  
(coin Pierre-Bertrand)  
(dépôt exigé pour groupe seulement)

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

Une fête de la mer comme vous n'en verrez pas souvent, ne la ratez pas!

**5 jours pour 5\$**

LE SOLEIL

Annonces classées  
**686-3311**

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

Prix bistro

À La Faim de Loup

**4 en 1**

**1- Menu Découverte à 43<sup>95\$</sup>**  
(2 tables d'hôte incluant bouteille de vin)

**2- Menu du jour à 6<sup>95\$</sup>**  
(carte privilège 1/6)

**3- Tables d'hôte 2 pour 1 à 20<sup>95\$</sup>**  
(Du lundi au mercredi pour 2 personnes)

**4- Terrasse sous les arbres**

Cuisine d'inspiration internationale

2830, ch. Ste-Foy - 653-8310

1437023

## Festival du cochon

Plus de 35 000 personnes sont attendues, cette année, à la 22<sup>e</sup> édition du Festival du cochon, qui se tiendra à Sainte-Perpétue, du 4 au 8 août. En attraction spéciale, la course nationale du cochon graissé mais vous y trouverez aussi une tire de chevaux professionnelle, une course de cochons pour les enfants, une course d'accélération de motos. Plusieurs repas mettront en vedette la viande de porc et même une pizza au jambon et au bacon. Pour renseignements, composer le 1-819-336-6190. P.Ch.

# Maîtres-fromagers honorés

## 86 produits québécois étaient inscrits au Festival des fromages de Warwick

PIERRE CHAMPAGNE

*Le Soleil*

Le fromage « Le Migneron », de la maison d'affinage Maurice Dufour, de Baie-Saint-Paul, vient de mériter d'autres honneurs en décrochant, en fin de semaine dernière, le Prix du Salon des fromages fins, accordé par le public, à la suite de dégustations effectuées à ce salon durant le dernier Festival des fromages de Warwick. Quant au Prix du public, il a été décerné à la Fromagerie Tournevent, de Chesterville, pour son fromage « Le Biquet ».

La cinquième édition du Festival des fromages de Warwick, qui s'est tenue au cours de la dernière fin de semaine, a été couronnée de succès. Pas moins de 43 000 personnes ont participé aux différentes activités proposées. C'est une croissance de 26 % par rapport à l'an dernier.

### AUTRES GAGNANTS

Les autres grands gagnants de ce concours de fromages fins québécois ont été: la Fromagerie Côté, de Warwick, qui s'est vu remettre le Casus d'Or, toutes catégories confondues, pour son « Vacherin des Bois-Franc »; la fromagerie l'Ancêtre, de Saint-Grégoire, qui a mérité le Prix de l'Industrie; et « Le Havarti » de la fromagerie Cayer, de Saint-Raymond, qui a obtenu

le Prix du Public Métro à la suite de dégustations effectuées dans les épiceries de cette chaîne d'alimentation.

Pas moins de 86 produits de fromagers québécois ont été inscrits à ce concours dans une ou l'autre des différentes catégories.

Par ailleurs, le maître-affineur Maurice Dufour était heureux d'annoncer au SOLEIL, il y a quelques jours, qu'avec le réputé chef Régis Harvey, ils lanceront prochainement un gâteau au fromage Migneron qu'ils ont baptisé la Gâterie au Migneron. Garantie 100% Migneron. MM. Harvey et Dufour travaillent sur la conception de cette gâterie depuis déjà plusieurs mois.

Un gâteau au fromage qui devrait faire une percée intéressante, autant dans les restaurants de la région que dans les supermarchés, particulièrement auprès de ceux et celles qui préfèrent toujours encourager les produits locaux.

Notons pour ceux qui l'ignoraient que le « cheese cake » n'est pas une recette inventée par les Américaines mais plutôt un des plus vieux gâteaux du monde qui se consommait déjà à l'époque des Romains.

### NOS EXCUSES

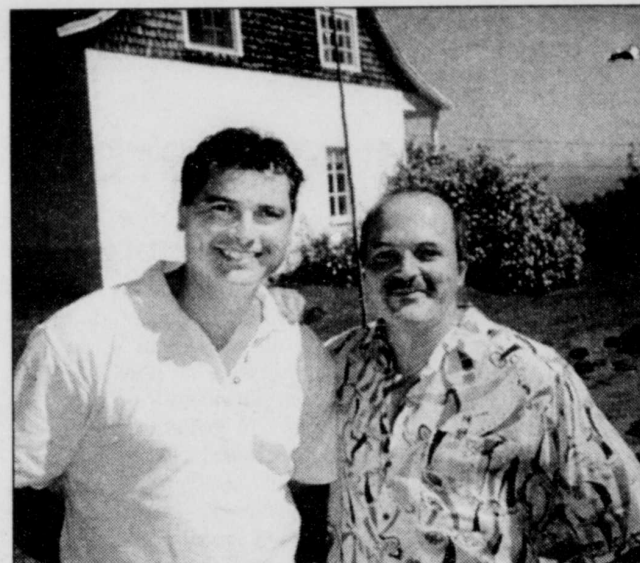
Enfin, cette semaine, le ministère de

l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation tenait à préciser que le fromage au lait cru du Québec est meilleur que jamais, qu'il est en tout point conforme à la réglementation et qu'il n'est aucunement interdit d'en vendre au Québec.

Le ministère venait apporter cette précision à la suite d'un communiqué qu'il avait émis, la semaine dernière, dans lequel il rappelait à la population que le consommation de lait cru, non pasteurisé, comportait des risques et qu'il était interdit d'en vendre au Québec.

Or, il ne faut pas confondre le lait cru et le fromage au lait cru, précise M<sup>me</sup> Lyne Gagné, l'attachée de presse du ministre de l'Agriculture des Pêcheries et de l'Alimentation. En effet, l'interdiction porte sur la consommation du lait et de la crème non pasteurisés, à l'état liquide ou transformé sous forme de beurre, de yogourt et de crème glacée.

Le fromage au lait cru peut, quant à lui, être vendu et consommé en autant qu'il est conservé à l'usine de fabrication à une température de 2 °C. et plus durant au moins 60 jours. Ce procédé de fabrication est considéré par la réglementation comme équivalent au traitement de pasteurisation des produits laitiers dans le but de détruire les bactéries pathogènes.



Mario Dufour, à gauche, vient de gagner un autre prix avec son Migneron. Il lancera prochainement, avec le chef Régis Harvey, un gâteau au fromage Migneron.

CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

## Le Paddock

ADMISSION et  
STATIONNEMENT GRATUIT

### Table d'hôte

16 choix de grillades  
et fruits de mer à partir de 8<sup>50</sup>\$

### Le Cavallo

Table d'hôte  
6 services17<sup>95</sup>\$

### Menu midi

lundi au vendredi  
à partir de

6<sup>95</sup>\$

### Brunch du dimanche

de 10h à 14h

12<sup>95</sup>\$ adulte 6<sup>95</sup>\$ moins de 10 ans

### Le dimanche

## COURSES EN PISTE À 18H30

Choisissez  
une spécialité  
de la table d'hôte et

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



Au fruit du hasard

100 appareils de loterie vidéo

Hippodrome de Québec Réservations: 525-8268



### LES MIDIS

du lundi au vendredi

## BUFFET À VOLONTÉ

6<sup>99</sup>\$/pers.

### BRUNCH DU DIMANCHE

10<sup>99</sup>\$/pers.

- Fine cuisine
- Tables d'hôte  
chinoise et française

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

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

Réservations: 651-0089

## Mont

### Tourbillon

## SUPER BRUNCH

à la montagne

1/2 prix enfants de 6 à 10 ans

Gratuit enfants 5 ans et moins

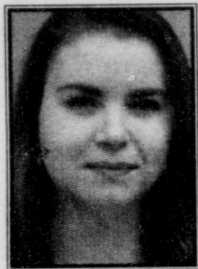
**A** PROMO **50%**  
Anniversaire  
Informez-vous!

• Musicien • Ambiance • Salles privées  
Prix spéciaux  
pour groupes

Réservez 849-4418

## LES CONSEILS DE JOSIANE

## Tout sur les herbes



Josiane Cyr  
nutritionniste

Collaboration spéciale

## Les herbes à cultiver

On peut cultiver soi-même ses fines herbes à la maison, soit en pot, dans une plate-bande ou dans un jardin potager. Contrairement aux légumes, les fines herbes seront plus savoureuses si elles poussent dans un sol pauvre (sauf pour trois sortes: le basilic, le persil et la ciboulette). Elles concentrent ainsi les substances aromatiques qui leur confèrent leur saveur. La plupart des herbes ont besoin de beaucoup de soleil, mais certaines peuvent s'accommoder d'un peu d'ombre, comme la menthe, la ci-

boulette, le persil et le cerfeuil. Les herbes auront plus de saveur si elles sont cueillies avant l'apparition de fleurs. Pour concentrer la saveur, pincez les fleurs avant qu'elles ne se forment. Certaines plantes fournissent des graines aromatiques, comme la coriandre, l'aneth, le carvi, le fenouil et l'anis. On doit donc laisser ces plantes « monter en graines » et l'on pourra ensuite couper la plante, la laisser sécher et recueillir les graines.

## Les herbes à conserver

Comme l'été ne dure pas toujours, on doit pouvoir conserver les herbes pour un usage prolongé. La méthode la plus simple consiste à faire sécher tête en bas de petites bottes d'herbes, dans un endroit ombragé. Quand l'herbe est bien séchée, enlevez les tiges et placez les herbes dans des récipients en verre, à l'abri de la lumière. On peut également les faire sécher au four à basse température. On allume le four à 200 °F, puis on l'éteint au bout de 10 minutes environ. On place ensuite les herbes, disposées sur une tôle, que l'on laisse pour quelques heures, voire toute la nuit. Une autre méthode pour conserver les herbes consiste à les hacher finement et à les mélanger à du gros sel (herbes salées), en faisant se succéder de minces couches d'herbes et de sel. Ce mélange se conserve environ un an au réfrigérateur, et peut s'employer dans des soupes, sauces, vinaigrettes, etc. Les fines herbes se congèlent facilement, entières ou hachées. On peut également laisser macérer les herbes dans des huiles ou dans du vinaigre, de préférence un vinaigre de cidre de pommes ou un vinaigre de vin, blanc ou rouge. On peut créer des mélanges uniques en combinant plusieurs tiges d'herbes avec des vinaigres fins, ou des huiles de qualité. Certaines personnes en préparent de grandes quantités, les mettent dans de belles bouteilles et en offrent en cadeau!

## Les herbes et leurs utilisations

Voici une liste des fines herbes les plus employées et l'utilisation qu'on peut en faire.

- Aneth: soupes, cornichons, marinades, salades, sauces froides, tomates, concombre, chou, crème sûre, œufs, poissons et fruits de mer.
- Basilic: ail, tomate, oignon, œufs, fromages, trempettes, légumes, poissons, fruits de mer, volaille, porc, citron.
- Cerfeuil: sauces, vinaigrettes, potages, salades, légumes crus, omelettes, ragoûts, poissons.
- Coriandre (fraîche): salades, soupes, sauces, sandwiches, trempettes.
- Estragon: dinde, poulet, salades, sauces, œufs, poissons, fruits de mer, farces.
- Laurier: sauces, soupes, ragoûts, viandes, poissons, volailles, riz, légumes, légumineuses, terrines, pâtés.
- Marjolaine et origan: mets à la tomate, vinaigrettes,

sauces, oignons, courgettes, aubergines, poissons, fruits de mer, légumineuses, volailles.

- Menthe: pois, salades, agneau, chutneys, vinaigrettes, citron, concombre, chou, tomate, gibier.
- Persil: omelettes, riz, sandwiches, salades, soupes, ragoûts, légumes, viandes, volailles, poissons, fruits de mer.
- Romarin: agneau, gibier, soupes, farces, marinades, ragoûts, sauces.
- Sarriette: vinaigres, fromage de chèvre, légumineuses, soupes, ragoûts, gibiers, marinades, légumes, pâtés, viandes.
- Sauge: veau, jambon, agneau, poissons gras, omelettes, soupes, ragoûts.
- Thym: légumineuses, trempettes, œufs, poissons, lapin, soupes, œufs, sauces, ragoûts, cassoulet.

Note: Dans une recette, il est possible de remplacer les herbes fraîches par des herbes séchées en flocons. Il suffit de réduire de moitié la quantité indiquée pour l'herbe fraîche.

## Trempette aux fines herbes

Ingrédients: 250 ml (1 tasse) de fromage cottage; 45 ml (3 c. à table) de pâte de tomates; 15 ml (1 c. à table) de basilic frais haché; 15 ml (1 c. à table) de thym frais; une pincée de poudre d'ail; une pincée de poudre d'oignon; sel et poivre au goût.

Préparation: mettre tous les ingrédients au mélangeur laisser tourner à vitesse moyenne, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Au besoin, ajoutez quelques gouttes d'eau.

## Les vertus des herbes

Sauge, romarin, menthe, basilic, thym, fenouil, toutes ces plantes que nous utilisons couramment comme fines herbes pour parfumer les plats, sont aussi reconnues pour leurs vertus médicinales. Selon les herboristes, le basilic réduirait la constipation et les vomissements. Tout comme le fenouil et la menthe, il a des effets carminatifs, c'est-à-dire qu'il diminue les gaz, il aide aussi à la digestion, et réduit les maux d'estomac. La menthe est aussi appréciée pour ses propriétés sédatives et contre les maux de tête. Le romarin est un tonique, et il soulagerait aussi les maux de tête, les dérangements d'estomac et les troubles digestifs. Il stimulerait les systèmes circulatoires et nerveux. Utilisée en gargarisme, la sauge soulagerait les aphtes (petits ulcères dans la bouche)



et les maux de gorge. Quant au thym, il serait, selon les herboristes, un des antiseptiques naturels les plus efficaces. Utilisé en infusion, il aiderait à lutter contre les maux de gorge et l'amygdalite. En plus de ses vertus carminatives, le thym aiderait à soulager les maux d'estomac et serait excellent contre la toux.

Source: Reader's Digest Family Guide to Natural Medicine

**LA PAËLLA**

SPÉCIALITÉS MEIS ESPAGNOLS



SPÉCIALITÉS MEIS ESPAGNOLS

**Spécial soir 13<sup>955</sup>**

- Menu midi à partir de 7<sup>505</sup>
- Table d'hôte à partir de 14<sup>955</sup>

**595, Grande Allée Est, Québec**  
521-2373

**Restaurant chez HARRY**

1010, 80<sup>e</sup> Rue Est, Charlesbourg  
Place Bourg-Royal 628-6187



**Les lundis soir**  
Souvlaki (1 broche)  
**20<sup>955</sup> pour 2 pers.**

Groupe de 10 personnes  
ou plus sur **RÉSERVATION**  
**REPAS GRATUIT**  
pour l'organisateur

**MIDI**  
repas gens d'affaires  
à partir de 6<sup>505</sup>

Table d'hôte régulière  
à partir de 14<sup>955</sup>

**TABLE D'HÔTE**  
**A LA GRÉCQUE**  
(le samedi soir)

Pickla dégustation  
Potage ou jus  
Trio de petites brochettes  
servi avec riz et pommes  
de terre citronnées  
Dessert, thé, café

**15<sup>955</sup>**