

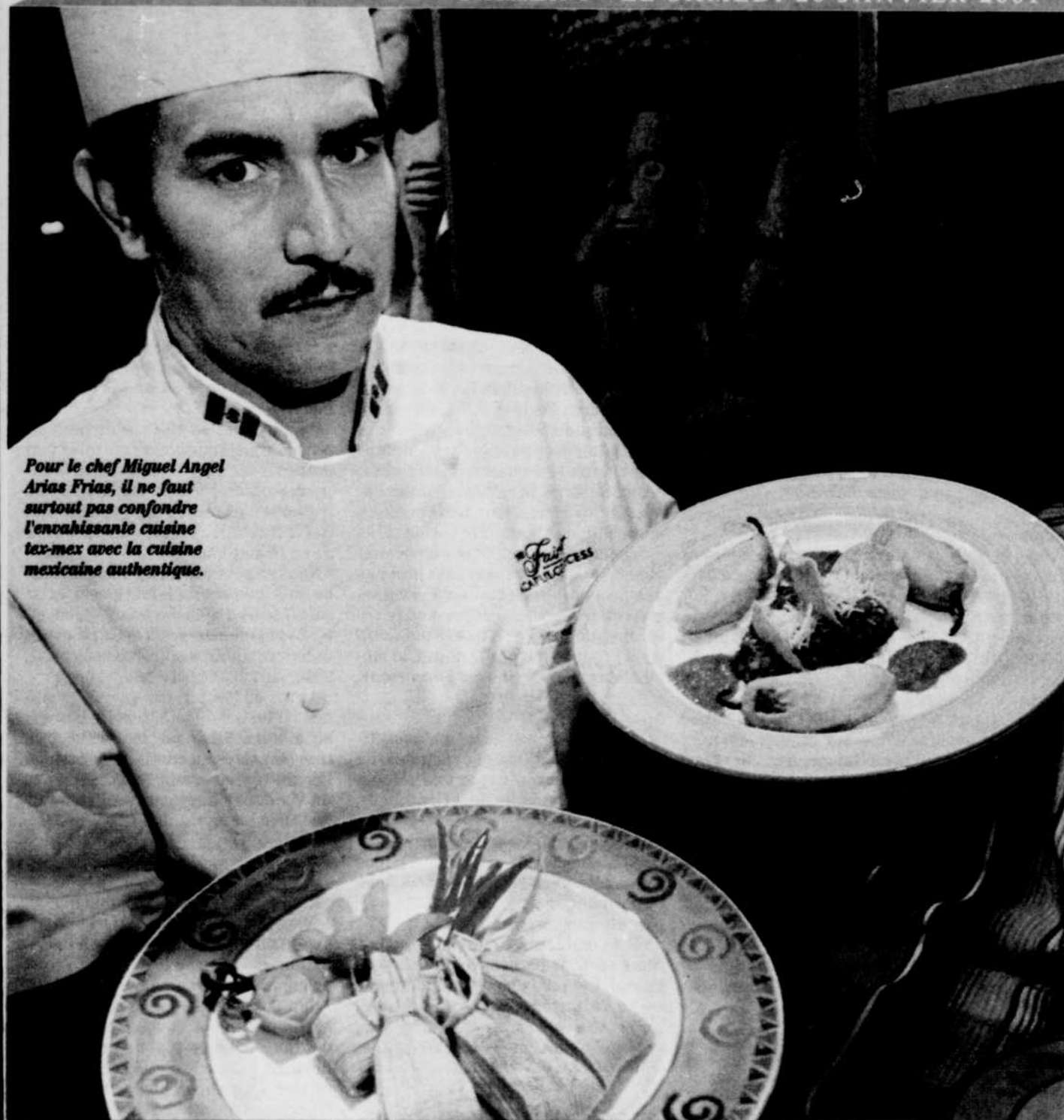
LE SOLEIL

LA BONNE TABLE



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

CAHIER 1 LE SAMEDI 20 JANVIER 2001



Pour le chef Miguel Angel Arias Frias, il ne faut surtout pas confondre l'envahissante cuisine tex-mex avec la cuisine mexicaine authentique.

La Fiesta Mexicana au Château Frontenac

Il n'y a pas de gastronomie mexicaine comme telle. La vraie cuisine mexicaine est traditionnelle. Elle descend en droite ligne de la cuisine raffinée des Aztèques et des Mayas. Miguel Angel Arias Frias est le chef invité de la Fiesta Mexicana qui se tient au Château Frontenac. Il nous donne les bases de la vraie cuisine mexicaine. Et il nous présente deux recettes traditionnelles de son pays de soleil.



PHOTO: LE SOLEIL PATRICE LAROCHE

**À NE PAS
MANQUER
CETTE SEMAINE !**



Pages 6 et 7

DES OFFRES IMPOSSIBLES À REFUSER !

Des rabais alléchants dans d'excellents restaurants!



Page 12

LA FÊTE DU TÊT: NOUVEL AN VIETNAMIEN

Nos restaurateurs vous invitent à venir célébrer le Nouvel An avec eux.



Quand vins et musique s'épousent



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@look.ca

Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Mon ami Jean Chouzenoux, directeur des ventes à la Société des alcools, préside aussi au conseil d'administration de la Fondation de l'Opéra de Québec en tant que vice-président aux communications. Chaque fois que la soirée prestige Vin et Opéra embellit la vie culturelle de Québec, il m'en communique les détails, aussi bien sur les plans vinicole que musical et qui, l'un et l'autre, rivalisent de talent et de notoriété.

Aussi, si vous désirez honorer la première soirée de mars 2001 en découvrant ce que le bel canto et Bacchus ont en commun dans le registre *must*, rendez-vous au Château Frontenac, le jeudi 1^{er} mars.

Au programme, côté notes, Puccini, Delibes, Strauss, qui de *La bohème* à *La chauve-souris* mettront en lumière les voix d'or d'Agathe Sorel et de Renée Lapointe, sous la conduite de Charles Dumas, pianiste. Côté «divas bachiques», notons un Château Haut-Marbuzet 1997, St-Estèphe; un Les Hauts de Smith 1996, Pessac-Léognan; un Château de Pommard 1990, bourgogne. Pour ce volet, la direction sera confiée à Jacques Ohron, sommelier des sommeliers puisqu'il assume la présidence de l'Association canadienne de cette profession. Ce soir-là, musique et vigne seront mariées sous la bénédiction de Renée Hudon, maîtresse de cérémonie et grande prêtresse du monde de la communication. La messe ne serait pas complète sans évoquer un autre maître, queux cette fois, en la personne de



Gilles Béliveau et Jean Chouzenoux soulignent la soirée prestige Vin et Opéra qui marie le bel canto et Bacchus.

Jean Soulard, ainsi que les cuisines du St-Amour et de à la Table de Serge Bruyère.

Du très beau monde, d'immortelles partitions, une soirée d'exception pour laquelle vous pouvez réserver au 529-0688 (coût du billet 175 \$, avec reçu pour usage fiscal).

DU CÔTÉ DE SAINTE-FOY

Retour à un vin moins dionysiaque mais idéal pour les petits bonheurs qui font les vies réussies. Nous voici à Sainte-Foy, mais en bordelais, avec un Château de Grande-Font, qui a fait ses gammes sur sept hectares pétris de limon.

Le merlot et le cabernet franc rivalisent à 45/45 et le Petit Verdot pointe son nez à hauteur de 10%. Un nez qui aurait plu à Gainsbourg, car le tabac y est bien présent. De beaux tanins qui ne demanderaient qu'à dormir encore deux ans pour vraiment s'exprimer. Personnellement, je l'ai empêché de s'exprimer davantage et je ne l'ai pas regretté (SAQ spécialisée 12% alc/vol, 750 ml, 13,90 \$).

DU BEAU BOULOT!

Le Salon des vins du terroir québécois s'est tenu, pour la troisième fois,

au Centre intégré en alimentation et tourisme. Nos vigneron y commentent avec une légitime fierté le résultat de leurs efforts et un banquet gastronomique souligne, avec talent, à quel point ces produits trouvent leur place dans le domaine passionnant des accords mets et vins. Chaque année, je m'y rends, trop brièvement à mon goût, car malheureusement les exigences de l'agenda m'empêchent chaque fois de partager tout le repas que propose l'Association des vignerons du Québec. Et croyez-moi je rate chaque fois quelque chose! Je vous propose ici, par le détail, le menu élaboré et les vins qui l'escortent.

À VOS SERVIETTES!

Cela commence avec un assortiment de bouchées gourmandes de nos régions arrosées par une «Mousse d'or», vignoble de l'Orpailleur, Dunham.

Suit une terrine phocéenne des Îles-de-la-Madeleine et sa trilogie d'huiles parfumées pour laquelle on débouche un Première neige 1999, vignoble Arpents des neiges (Dunham).

Voici l'omble chevalier poché au lait fumé serti de jeunes carottes au cumin et judicieusement humecté par un La Closerie 1999, vignoble Morou, Napierville.

Moment suprême que celui de l'ar-

rivée d'un chapon farci aux crevettes en habit d'académiciennes, c'est-à-dire vert, nappées d'un jus court au naturel iodé.

Ce suprême de chapon ne pouvait recevoir meilleur hommage que celui d'un Storikengol 2000, que son créateur, mon ami Victor Dietrich-Joos, embellit d'année en année, dans son fief d'Iberville. Lâche pas Victor, tu es un champion.

Nous en sommes aux fromages, bien de chez nous et au lait cru cela va de soi! Garnis d'un bouquet de verdurette, ils bénéficient aussi de la présence de leur compatriote, un Délice du Chais 2000, vignoble Cep d'Argent, Magog.

Avant de goûter aux vertus reconstruites d'un thé du Labrador, le dessert se matérialise sous la forme d'un tian de poires au coulis de caramel à l'érable épicé et son sorbet béni par un Vendange de glace 1999, vignoble de l'Orpailleur, Dunham.

Repos!

LES PIÈGES DU H

Rien ne m'est plus agréable que de constater, dans votre courrier, avec quelle attention vous scrutez à la fois le fond et la forme de ce que je vous propose chaque semaine.

Samedi dernier, dans l'enthousiasme empressé mis à vous faire partager les joies d'un plat de linguine au homard, j'ai parlé d'un «bel homard» au lieu d'un «beau homard», faisant fi par la même d'une règle fondamentale de grammaire qui veut qu'en fonction d'un h aspiré ou non, il convient de dire un «bel homme», mais un «beau homard».

Un lecteur attentif me l'a sympathiquement fait remarquer, rendant par la même occasion un bel hommage à cette chronique.

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté d'escargots et moules à la provençale
Fondant de foie de volaille forestière
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf
Médailles de veau pizzaiola
Ris de veau aux crevettes et coriandre
Saumon frais au blanc de poireaux
Entrecôte dijonnaise
Filet mignon rossini
Magret de canard aux poire et citron vert
Carré d'agneau aux fines herbes
Cassolette de crevettes et pétoncles aux pistils de safran
Suprême de faisane aux cerises
Desserts au choix - Café ou thé

SPECIAL HIVER
une chambre (1 nuit) pour deux et une table d'hôte pour deux 115\$

PROMOTION SPÉCIALE
49,95\$ pour 2 PERSONNES

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h
9, rue Buade, Québec
(à deux pas du Château Frontenac)
Réservations: 692-2450

RÉSERVEZ DÈS 15 h LE SAMEDI, FERMÉ LE DIMANCHE

LES ANNONCES CLASSÉES DU SOIR
Appelez-nous vite!
3 lignes - 3 jours
174 par jour
LES ANNONCES CLASSÉES DU SOIR
au 686-3311

BISTRO DE QUARTIER À NUL AUTRE PAREIL!
LE SOIR
Découvrez LES BÉGUINS
Table d'hôte à partir de 14,95\$
DÉJEUNERS
Tous les jours
lun. au vendr.: dès 7h30
sam. et dim.: dès 9h00
AUX GRAINS
Sol
973, Myrand, Sainte-Foy 681-0188

2/1
sur table d'hôte
Bienvenue à la nouvelle Gamelle
La Gamelle

AU GOÛT DU JOUR



ARCHIVES, LE SOLEIL

Fausse couche au café

■ STOCKHOLM — Le fait de boire plus de quatre tasses de café par jour pendant les premiers mois de la grossesse peut doubler les risques de fausse couche, selon une étude suédoise. « Nous avons découvert que la caféine accroît les risques de fausse couche chez des femmes qui, autrement, auraient donné naissance à des bébés en parfaite santé », a expliqué le professeur Sven Cnattingius du Karolinska Institute. « Les femmes devraient consommer le moins de café possible, bien que nous ne puissions affirmer avec certitude quelle quantité peut être consommée de façon sécuritaire », a-t-il ajouté. Cnattingius a étudié les habitudes de vie de 562 femmes suédoises qui ont fait une fausse couche entre la sixième et la 12^e semaine de grossesse, par rapport à celles de 953 femmes qui ont donné naissance à des bébés en santé. L'étude a examiné l'apport en caféine de ces femmes par la consommation de café, de thé et de colas. Parmi les autres facteurs de risque qui ont été considérés, il y a le tabagisme, l'âge, les antécédents de fausse couche et les nausées matinales. L'étude a été publiée la semaine dernière dans le *New England Journal of Medicine*. (Reuters)

Le champagne fait POP

■ TORONTO — Un nouveau concept de champagne à été lancé par la Maison Pommery juste avant les Fêtes. Ce champagne est embouteillé dans une bouteille bleue de forme traditionnelle et scellée par un bouchon de liège. La différence est que cette bouteille est offerte dans un format individuel de 200 ml. L'objectif était de permettre aux gens de consommer l'équivalent de quelques verres de champagne après le dîner, sur le plancher de danse ou au bar en le buvant directement dans la bouteille ou à l'aide d'une paille. Désigné sous le nom POP, ce champagne sera vendu dans les bars et les restaurants à un prix variant de 22 à 25 \$ la bouteille ou 100 \$ pour quatre bouteilles dans un seau à glace. La Maison Pommery a été fondée en 1836 et est aujourd'hui l'un des plus grands producteurs de champagne avec sa cave de 24 millions de bouteilles. (PC)

Tacos à l'orge

■ WINNIPEG — L'orge est peut-être mieux connue comme l'un des ingrédients de la bière, mais ses grains pourraient bientôt se retrouver régulièrement dans notre assiette. Nancy Ames, scientifique au Centre de recherche canadien

sur les produits céréaliers, vient de concevoir de savoureuses *tortillas* et des *tacos* croustillants à partir de farine d'orge. Ames a apporté ses idées et de l'orge canadienne à des experts en *tacos* et en *tortillas* à l'Université A&M du Texas et, avec leur aide, elle a créé les nouveaux *tortillas* à base d'orge. En plus d'être succulents, ces *tortillas* ont la propriété d'être sains en raison de leur teneur élevée en fibres. L'orge a aussi une durée de conservation plus longue que le blé et le maïs et est plus facile à transformer. (PC)



ARCHIVES, LE SOLEIL

Le traditionnel taco de maïs est-il menacé?

Surveillez votre EXTRA-NUMÉRO LE SOLEIL,
du lundi au vendredi, au dos de L'EXTRA.



Le
Vendôme
Nouveau!
Spécial
2001

50\$ pour 2 pers.

Avec 1/2 bouteille
de vin blanc ou rouge

Redécouvrez
Musica! Musica!
du mercredi au dimanche

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

HOTEL
CLARENDON

DUFOUR

Le Charles Baillargé

Terrine d'oie aux raisins, marmelade de carottes
Panaché de salade au bleu et noisettes grillées
Fleur de filo au canard confit,
son canard fumé aux xérés
Saumon mariné à l'aneth,
poivre noir et capucines
Feuilleté d'escargots, beurre blanc au basilic
L'inspiration du moment
Fricassée de caille et shitakés sur pâtes fraîches
Médallions de lotte aux crevettes
et mini pétoncles
Mignon de porc aux sésames, crème d'estragon
Blanc de volaille rôtie à la peau aux poivrons
Coeur de filet de bœuf aux oignons et à la bière
Languettes de canard au miel d'orange
Longe d'agneau aux lentilles, jus aux épices
Le thon grillé à l'huile d'olive à la provençale
La pièce de gibier selon l'arrivage
À partir de 19\$

Déjeuner gourmand

Dimanche de 11h à 13h30

Adultes: 12\$ Enfants: 5\$ (5 à 12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec

692-2480



HIPPODROME DE QUÉBEC

tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

TABLE D'HÔTE

Du jeudi au dimanche inclusivement

Méli-mélo du jardin et son chèvre tiède aux tomates ensoleillées	3,50\$
Filet de porcelet à la Todoroky	3,95\$
Mousseline de saumon au beurre de crustacés	4,25\$

Fumante de nos souprières ou Verdurette du marché	

Casareccia au gratin de courgettes et carottes	15,99\$
Escalope de porc aux poires confites et crème de Calvados	16,99\$
Filet de Tilapia au vermouth et blanc de poireaux	17,99\$
Filo d'agneau à la florentine et infusion de romarin	20,99\$
Entrecôte grillée et ses pleurotes de la ferme	23,99\$
Le Meully aux fines herbes	

Douceur du moment Thé, café ou tisane	



EN PRIME
2,00\$ en argent
de pari pour tenter
votre chance ainsi
que le programme
de courses
valeur : 4\$

SPECTACLES DE COURSES

En piste à Québec

dimanche 18h30 et jeudi 19h
Interpistes
sur écrans géants, par satellite
tous les jours dès 13h

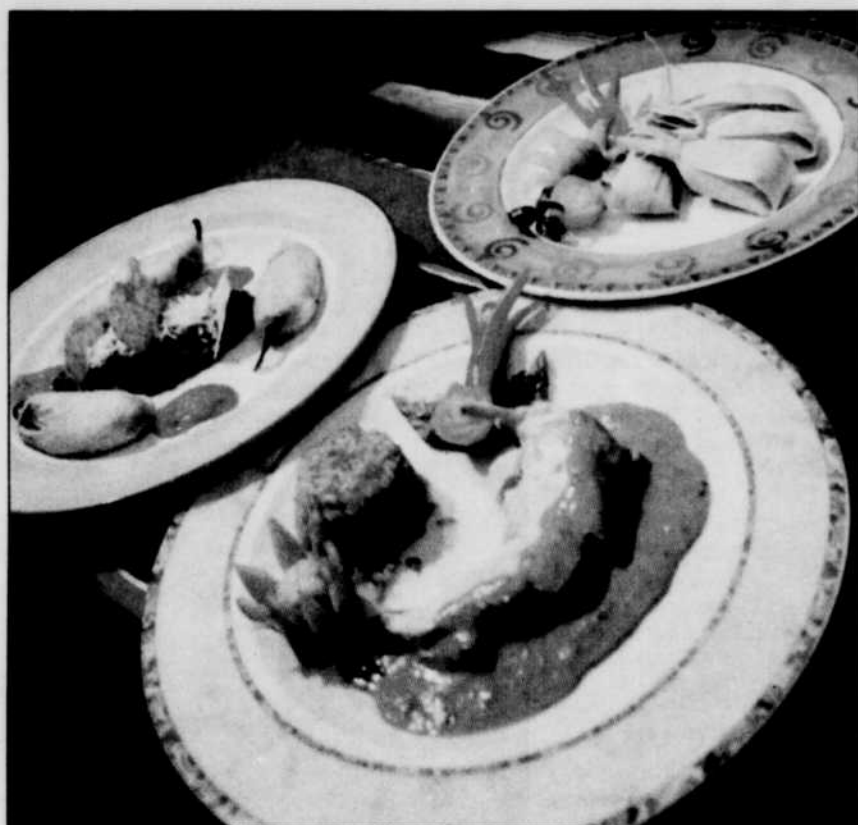
SALON LOTERIE VIDÉO

Le plus grand choix à
Québec
avec 100 appareils

OUVERT
7 JOURS
SUR 7
9h à
3h a.m.



Réservations: 525-8268



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Trois créations du chef dont deux se retrouvent en page I 8, le Pollo en mole verde (suprême de volaille en sauce verte) et les Chiles rellenos (piments farcis et frits).

À des lieues du tex-mex

La vraie cuisine mexicaine remonte aux Aztèques et aux Mayas

« Il n'existe pas de gastronomie mexicaine proprement dite. La vraie cuisine mexicaine est traditionnelle. Elle existait avant la conquête espagnole. Elle descend en droite ligne de la cuisine raffinée des Aztèques et des Mayas. »

Miguel Angel Arias Frias est le chef invité de la Fiesta Mexicana qui se tient au Château Frontenac depuis le 11 janvier. Au Mexique, il dirige les cuisines de l'hôtel Fairmont Pierre Marquiez, à Acapulco.

Pour lui, il ne faut surtout pas confondre l'envahissante cuisine tex-mex avec la cuisine mexicaine authentique. La première est avant tout sucrée, c'est le triomphe du barbecue, et du *chili con carne*, un plat d'origine texane.

La vraie cuisine mexicaine est plus piquante, plus subtile parce que savamment épicée. Elle est aussi plus légère que la tex-mex.

Les piments forts ou *chiles*, les haricots pintos ou noirs, les courges et le maïs sont quelques-uns des ingrédients de base de cette cuisine.

Le *mole poblano*, une sauce au cacao haute en couleurs et en arômes qui compte plus de vingt ingrédients dont cinq sortes de piments, des graines de citrouille, des amandes et qu'on sert avec la volaille, les papillottes de feuilles de maïs, les *tortillas* qu'on farcit de toutes les façons ont traversé les siècles pour être encore aujourd'hui des plats classiques de la cuisine mexicaine.

Les tomates vertes ou rouges sont de toutes les sauces. Le Mexique est d'ailleurs leur terre d'origine.

L'herbe favorite, la coriandre fraîche (*cilantro*), parfume la plupart des salades qui sont des accompagnements plutôt que des hors-d'œuvres. Avec les agrumes omniprésents et la fraîcheur de l'avocat, elle atténue la brûlure des autres plats.

Le chef Arias Frias précise que les Mexicains consomment beaucoup de piments forts. Mais le plat de base du repas n'est pas nécessairement piquant. Toujours, cependant, il est accompagné d'une sauce piquante servie à côté des viandes grillées et des *tortillas*.

De même, les haricots sont pratiquement présents à tous les repas. On les mange beaucoup en soupes qui sont souvent des soupes-repas.

Les *tortillas* remplacent le pain dans l'alimentation mexicaine. Elles sont faites à base de *masa harina*, une farine de maïs traitée à la chaux. Les *tortillas* de farine de blé sont plus rares.

On ne peut pas imaginer la cuisine mexicaine sans ses *chiles* ou piments. Ils peuvent brûler la bouche mais aussi donner beaucoup de saveur aux aliments. On éteint le feu avec des fèves de cacao broyées qu'on incorpore à la sauce. Ils ont aussi des qualités diététiques.

Le *chile* le plus célèbre est le *jalapeno*. Le petit *serrano*, son cousin, est moins aromatique. Le *habanero*, que certains appellent « piment antillais », est le plus fort en bouche. Les amateurs le préfèrent à tous les autres.

Le *chipotle* possède un goût fumé qui se marie bien avec les ragoûts cuits longuement. Quant à l'*ancho*, il est le moins piquant et sert de base à certaines sauces.

Ces piments broyés ou finement hachés font des marinades épatantes qui donnent une saveur incomparable aux viandes grillées, en particulier à la volaille.

Le Mexique est baigné par deux océans. Il peut donc compter sur une grande variété de poissons et de fruits de mer.

Les *gambas* ou grosses crevettes du golfe du Mexique sont connues et appréciées partout en Amérique centrale. Le *huachinango* ou vivaneau est consommé en abondance au Mexique, de même que le calmar, le poulpe et les huîtres.

Le *ceviche* est un plat régional que le chef Arias Frias sert régulièrement à ses clients d'Acapulco. Il s'agit d'une recette raffinée de poisson cru au jus de citron vert.

Outre les pommes de terre, les tomates et les haricots, les Mexicains font une grande consommation de *nopal* (cactus), de *ezote* (fève verte) et de *chayote*, une variété de courge dont la chair croquante rappelle celle de la pomme.

La cuisine mexicaine que nous fait découvrir le chef Miguel Angel Arias Frias est une cuisine qui sent et goûte la terre, épicée de façon savante, très savoureuse et beaucoup moins lourde, il faut insister pour le dire, que l'idée reçue transmise à travers l'image travestie de la cuisine tex-mex.



Louis-Guy
Lemieux

LGLemieux@lesoleil.com

Les mets
du chef
Frias sont
épicés de
façon
savante

Cours de cuisine
pour tous

Cuisiner pour le PLAISIR

3^e anniversaire *Merci*

3 ans déjà et plus de 3000 personnes sont venues à l'Institut

AUSSI:

BOUTIQUE D'ACCESSOIRES ET D'ALIMENTS



Votre hôte
M. François
Robert

L'INSTITUT
CULINAIRE
DE QUÉBEC

684-8811

49-A, rue Maréchal-Bachand
à Québec (Québec) www.institutculinaire.com

Plus de 75 cours de cuisine et sur les vins.

AU GOÛT DU JOUR

Une montre œnologique

■ PARIS — Consulter sa montre pour connaître les meilleurs millésimes de bordeaux ou de bourgogne: la montre « Wine O'Clock », née de l'imagination d'un créateur français, donne à tout moment, d'un coup de remontoir, le précieux renseignement. Yves Michel est le créateur de cette montre commercialisée depuis la fin mai par le célèbre restaurant parisien Taillevent. Plus de 850 exemplaires ont déjà été vendus 300 francs (64.70 \$) l'unité. La Wine O'Clock-bordeaux renseigne l'amateur sur 31 millésimes « réussis » entre 1945 et 1998. La montre-bourgogne donne les notations pour 31 crus de Bourgogne. Montre classique, avec trotteuse pour les secondes, Wine O'Clock propose sur la fenêtre le millésime désiré grâce à un coup de remontoir. Aussitôt s'inscrit sa note sur 20. Si la note apparaît en rouge, il est conseillé de laisser le vin vieillir un peu, si elle s'affiche en vert, le vin est bon à déguster tout de suite. (AFP)

La cuisine en lumière

■ Dans le cadre du festival *Montréal en lumière*, l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec présente le volet Les arts de la table SAQ, du 9 au 22 février. Le grand public et les professionnels de la cuisine pourront assister à des ateliers de dégustation et de démonstration en plus des conférences et des dîners spéciaux. Plusieurs chefs réputés d'ici et d'ailleurs feront mieux connaître les cuisines française, italienne et québécoise, notamment. Le mouvement *Slow Food*, la cuisine sous vide et la cuisine de l'avenir feront l'objet de conférences et d'ateliers. (Pour plus d'informations: www.ithq.qc.ca).

L'appétit de Pitou et Minou

■ L'alimentation pour animaux de compagnie représentait un marché de 750 millions \$, en 1999, au Canada. Cela fait 320 000 tonnes de nourriture. Et ce marché augmente de 3 % à 4 % annuellement. Le nombre de chiens et de chats s'élèverait à 10,2 millions, dont 6,2 millions de chats. Selon Ralston Purina, 28 % des familles possèdent au moins un chien. Environ 33 % des ménages sont propriétaires d'un chat, tandis que 11 % ont les deux.



L'art fromager a ses adeptes, Angela Hausch en est assurément. L'Américaine exhibe son « œuvre », un « jack-in-the-box » qui lui a valu, le 7 janvier, le premier prix au concours de sculpture sur fromage organisé dans le cadre de la foire agricole de Pennsylvanie.

VRO INC.
EQUIPEMENTS ET FOURNITURES D'HÔTELLERIE

V-RO Inc. vous invite

20% à 50%

Samedi et dimanche
20 et 21 janvier 2001
de 9h30 à 17 heures

(Vente pré-inventaire)
Ouvert au public

Verrerie - Coutellerie - Accessoires - Chaudron - Vaisselle

1240, Charest Ouest, Québec (418) 688-8666
coin St-Sacrement

Moins de lait, s.v.p.!

■ Les Canadiens ne consomment plus que 87,7 litres de lait par année, soit 8,3 % de moins qu'en 1990. Ils ont cependant doublé leur consommation de lait faible en gras qui atteint maintenant 28 %. Selon Statistique Canada, ce désintéressement pour le lait s'explique par la popularité fortement en hausse des autres liquides (boissons gazeuses, jus, eau embouteillée, etc.), le vieillissement de la population.

LA TABLE ROY
BRASSERIE

Spécial du dimanche

	1re assiette	2e 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

Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE

DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 19,95\$

« LADY'S NIGHT »

dimanche soir
dès 4 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

Du mardi au samedi
de 16h30 à 18h30
(1er service)

Dimanche
de 16h30 à 22h

Soupe,
dessert, café

à partir de
9,95\$

659-2442

Fam Loup

Janvier
Meso Grecque

Février
Carnaval du Fromage

Menu Découverte
2 tables d'hôte 5 services incluant 1 bout. de vin A.O.C.
49,95\$

Pizza grillée au Fromage
Méditerranéenne de porc au poivre
Pizza californienne
Bouillie de canard confit

2830, Champlain
Angle route de l'Église à Saint-Jean
(418) 653-8310

DES OFFRES IMPOSSIBLES À REFUSER

Resto ambiance
LES FRERES DE LA CÔTE
1190, rue St-Jean
692-5445

Brunch du dimanche
de 10h30 à 15h

OSSO-BUCO • CANARD CONFIT • PAVÉ DE SAUMON • POIE DE VEAU
PÂTES • PIZZA • GRILLADES • GIBOT D'AGNEAU

Les «soupe-tôt» de 16h30 à 18h30 **9,95\$**
Moules à volonté en soirée du dimanche au jeudi **13,25\$**
Menus midi jusqu'à 16h à partir de **7,95\$**

LES FRERES DE LA CÔTE 1190, St-Jean 692-5445

AZIMUT restaurant
Cuisine internationale

Table d'hôte tour du monde à partir de 15,95\$

Lundis sushis
Mardis thai
Salon privé
Ambiance feutrée
À 5 minutes de la rive nord

Promotion du dimanche dès 17h
20% de rabais sur menu à la carte
Gratuit pour enfant de 12 ans et moins

8084, rue du Sirocco, Charny (Québec)
(418) 832-0218

Un an, toujours une première à Québec

Aux trois nouilles
Londres - New York - Toronto
Resto-bar asiatique

29,33\$ pour deux et plusieurs autres forfaits

SERVICE DE VALET
1147, rue Cartier, Québec
640-7333

Café de la Paix

à partir de **14,95\$**

Soupe-Tôt
De 5 à 7

Menus midi à partir de **9,95\$**

- Salons privés
- Salle non-fumeurs au 2^e

Service de valet de stationnement
44, rue Des Jardins, Québec
692-1430
Télécopieur: 692-3949

DORSAY RESTAURANT • PÂTES

Menu * Ski


Marcel Veilleux, propriétaire



Soupe à l'oignon gratinée ou Salade panachée

Steak et frites, sauce à la moutarde et au poivre vert **17,95\$**
Spaghetti bolognaise **13,95\$**
Tourtière québécoise **11,95\$**
Café ou coffret d'infusions

65, rue de Buade, Québec
694-1582

L'OFFRE À **17\$** DU MANOIR.

Cadres Historiques pour Sauces Uniques

7685, 1^{re} Avenue CHARLESBOURG
Tél: 627-0161

5077, chemin Saint-Louis SAINTE-FOY
Tél: 659-5628

À la maison

17\$ POUR 6 PERSONNES

COMPRENANT:

- ✓ 2 POTS DE SAUCE À LA VIANDE 750ML
- ✓ 1 PAQUET DE PÂTES 500 gr
- ✓ 1 MICHE DE PAIN
- ✓ 2 LITRES DE
- ✓ 1 TARTE AU SUCRE

Non remboursable. Limite d'un coupon par table. Valable jusqu'au 15 Février 2002.
5077 chemin Saint-Louis, Sainte-Foy Tél: 659-5628
7685 1^{re} Ave Charlesbourg Tél: 627-0161

Le Soir (Lundi au Vendredi)

17\$ POUR 2 PERSONNES

COMPRENANT:

- ✓ 2 SALADES MANOIR
- ✓ 2 SPAGHETTIS AU CHOIX:
 - Le Manoir
 - Le Gratin
 - Le Casso
 - Le Champignon
 - Le Végétarien
- ✓ 2 Breuvages
- ✓ 2 MORCEAUX DE GÂTEAU AU CHOCOLAT

Non remboursable. Limite d'un coupon par table. Valable jusqu'au 15 Février 2002.
5077 chemin Saint-Louis, Sainte-Foy Tél: 659-5628
7685 1^{re} Ave Charlesbourg Tél: 627-0161

POUR UN TEMPS LIMITE

La Fiesta Italienne
EST DE RETOUR
au Ristorante Il Teatro!

FAITES VOTRE CHOIX:

Trio de pâtes **10\$** ou Menu à la carte **20\$** de rabais

Dépêchez-vous d'en profiter!
*Cette offre est valide le soir, du dimanche au jeudi.

Le Ristorante IL TEATRO
Le resto du Capitole

RÉSERVATIONS: **694-9996**
SERVICE DE VALET/STATIONNEMENT GRATUIT

Filet de porc aux cinq joyaux

Donne 4 portions

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 15 à 20 minutes

INGRÉDIENTS

- ☐ 60 ml (4 c. à soupe), de chacun sauce hoisin, miel et ketchup
- ☐ 3 à 4 gousses d'ail, écrasées, au goût
- ☐ 10 à 15 ml (2 à 3 c. à thé) poudre de cinq-épices chinoises au goût
- ☐ 2 filets de porc de 225 g (7 1/2 oz) chacun
- ☐ sel et poivre frais moulu, au goût

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 190°C (375°F). Mélanger la sauce hoisin, le miel, le ketchup, l'ail et la poudre de cinq-épices. Badigeonner 15 ml (1 c. à soupe) de sauce sur chacun des filets de porc.

— Déposer les filets sur la grille d'une lèche-frite. Insérer un thermomètre à viande au centre de la partie la plus charnue d'un filet. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 70°C (160°F).

— Entre-temps, faire chauffer le reste de sauce additionnée de 50 ml (1/4 tasse) d'eau dans une petite casserole sur feu moyen-doux pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

— Laisser reposer les filets pendant 2 à 3 minutes à la sortie du four. Découper en tranches minces, assaisonner au goût et présenter avec un soupçon de sauce.

— Servir accompagné d'un mélange de bok choy et de pommes sautées dans un soupçon d'huile.

Source: Les producteurs de porcs du Québec



PHOTO: LES PRODUCTEURS DE PORCS DU QUÉBEC

RECETTES DE MIGUEL
ANGEL ARIAS FRIAS

Pollo en mole verde

(Suprême de volaille en sauce verte)

INGRÉDIENTS

- ☐ 4 poitrines de poulet sans la peau
- ☐ 1 boîte de tomates vertes *
- ☐ 200 g de graines de citrouille *, rôties et moulues
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 1 petit oignon
- ☐ 1/2 botte de coriandre *
- ☐ 100 g de piments Serrano frais * (sinon, 1/2 c. à thé de piments séchés)
- ☐ 200 ml d'huile
- ☐ 1 litre de bouillon de poulet
- ☐ 4 feuilles de laurier
- ☐ sel et poivre

* On peut trouver ces ingrédients à La Fiesta, épicerie exotique rue Saint-Joseph.

PRÉPARATION

— Faire pocher les poitrines dans le bouillon.

— Chauffer l'huile et y faire frire l'ail et l'oignon. Ajouter la poudre de graines de citrouille.

— Ajouter les tomates vertes, les piments et la coriandre.

— Lorsque le tout est bien frit, ajouter le bouillon de poulet.

— Laisser mijoter 10 minutes et passer la sauce au mélangeur.

— Déposer les poitrines chaudes dans l'assiette de service et napper de la sauce verte.

— Accompagner le poulet d'un riz aux légumes coloré au curcuma ou aux tomates broyées.

Chiles rellenos

(Piments farcis et frits)

INGRÉDIENTS

- ☐ 4 petits piments verts
- ☐ 4 œufs
- ☐ 100 g de farine
- ☐ 500 g de fromage blanc râpé (cheddar ou mélange de cheddar et de feta)
- ☐ 1 litre d'huile à frire

PRÉPARATION

— Nettoyer les piments de leurs téguments et de leurs graines, les mettre au four à broil jusqu'à ce qu'ils noircissent et leur enlever la peau.

— Les farcir de fromage et les enrober de farine.

— Séparer les œufs et battre les blancs au fouet jusqu'à ce qu'ils décollent des parois du bol.

— Incorporer les jaunes et mélanger le tout.

— Tremper les piments enfarinés dans l'œuf jusqu'à ce qu'ils soient bien couverts

— Faire frire à l'huile bien chaude 4 minutes.

— Accompagner de frijoles, ces fameuses fèves rouges mexicaines, et de riz.

Conseil de guerre à la tour Martello & repas d'époque

27 janvier, 2 et 9 février, à 18h

Devenez témoin et suspect...
... lors d'un repas mystère de 1814

Devenez Charles-Michel de Salaberry ou Laura Secord et démasquez le traître caché parmi vous lors d'un souper d'époque animé dans le décor évocateur de la tour Martello 2, située sur les plaines d'Abraham.

Sur réservation seulement, places limitées

27,50\$/18-64 ans, 25\$/65 ans et plus.

Information
et réservation
649-6157

ou à la Maison de la découverte
des plaines d'Abraham
835, avenue Wilfrid-Laurier,
à Québec (à l'est du Manège militaire)

649-1506/778

Canada

Lait frappé à l'orange

Donne 1 portion de 1 1/4 t. (300 ml)

INGRÉDIENTS

- ☐ 3/4 t. (175 ml) yogourt léger à la vanille
- ☐ 2 c. à soupe (25 ml) lait en poudre
- ☐ 1/2 t. (125 ml) jus d'orange

PRÉPARATION

— Réunir les ingrédients dans le mélangeur et battre jusqu'à obtention d'une boisson onctueuse.

CONSEILS ET SUGGESTIONS:

La boisson proposée plaira aux personnes qui apprécient un lait frappé très onctueux, sans grumeaux. Ce lait frappé s'emporte très bien pour une collation. Dégustez-le avec un bagel de blé entier, un muffin ou une tablette de céréales granola. Les laits frappés fruités sont une façon simple et rapide d'accroître sa consommation de produits laitiers et de fruits. Le lait écrémé en poudre améliore la texture de la boisson tout en l'enrichissant de calcium.

Source: Bon mets vite fait! Éditions du Trécarré par les diététistes du Canada.

LES RECETTES
DE SŒUR ANGÈLE

COLLABORATION SPÉCIALE, VALÉRIE BLUM

Tagliatelle carbonara

Les pâtes fraîches doivent être cuites dans l'eau salée en pleine ébullition pour conserver la qualité des pâtes.

Les pâtes à base de blé dur prennent plus de temps à cuire que les pâtes à base de farine de blé mou.

Les pâtes qui subissent une deuxième cuisson ou qui sont congelées doivent cuire moins longtemps.

Couler les pâtes dès que la cuisson est terminée.

Si elles demeurent dans l'eau de cuisson, elles continuent à cuire et deviennent très molles.

Truc: comme pour le soufflé, monsieur le roi attend les pâtes et non les pâtes monsieur le roi.

Rendement: 4 portions
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1/2 lb (250 g) tagliatelle de couleur
- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) beurre
- 6 oz (185 g) jambon maigre
- 2 gousses ail haché
- 1 t. (250 ml) fromage parmesan râpé
- 3 jaunes d'œufs
- 1 1/4 t. (300 ml) crème 35 %
- sel et poivre
- 2 c. à soupe (30 ml) persil haché
- fromage râpé en quantité suffisante

PRÉPARATION

— Cuire les pâtes à l'eau bouillante

salée. Couler et ajouter l'huile, remuer, couvrir et réserver. Chauffer le beurre, ajouter le jambon et l'ail. Ajouter les pâtes, mélanger, couvrir et garder au chaud.

SAUCE

— Mélanger ensemble avec un fouet les jaunes d'œufs, le parmesan, la crème. Verser le mélange dans un bain-marie et cuire jusqu'à épaississement, sans laisser bouillir, sinon la sauce se sépare.

— Incorporer délicatement la sauce aux pâtes, saupoudrer de fromage parmesan et de persil. Servir immédiatement.

— Ce mets délicieux peut être servi avec un pain croûté à l'ail, une salade de fenouil ou autre laitue au choix.

Tartelettes
méditerranéennes

Donne environ 3 douzaines de tartelettes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 48 minutes

INGRÉDIENTS

- 1/3 t. (75 ml) d'huile d'olive
- 1 gros oignon rouge tranché mince
- 1 poivron rouge et 1 jaune (lanières courtes et très minces)
- sel et poivre
- 1/4 c. à thé (1 ml) de chacun: origan, thym et basilic séchés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/3 t. (75 ml) basilic frais ciselé ou persil frais haché
- 1/4 c. à thé (1 ml) basilic séché
- 1/4 t. (50 ml) olives noires hachées grossièrement
- 36 croûtes de tartelettes croustillantes (1 1/4 po/3 cm de diamètre)
- petites tiges d'herbes fraîches (origan, thym, basilic)

PRÉPARATION

— Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu doux. Ajouter l'oignon et les poivrons; saler et poivrer au goût. Ajouter l'origan, le thym et le basilic séchés. Laisser mijoter en remuant souvent, environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait la consistance de marmelade.

— Ajouter l'ail et le basilic frais; cuire 3 minutes. Verser dans un tamis placé sur un bol pour faire égoutter l'huile. Déposer la garniture aux légumes dans un bol; verser l'huile drainée dans un petit pot et réserver pour faire sauter d'autres aliments.

— Incorporer les olives dans la garniture. Vérifier l'assaisonnement (la garniture peut se préparer deux jours à l'avance, couvrir et réfrigérer. Porter à température ambiante avant de servir).

— Pour servir, déposer la garniture dans les croûtes, garnir d'une petite tige d'herbe fraîche si désiré.

COUPES GRILLÉES

Retirer les croûtes sur des tranches minces de pain blanc. Avec le rouleau à pâte, aplatir le pain, couper les tranches en quatre. Presser le pain dans des moules à muffins miniatures graissés (ou aplatir suffisamment de pain pour les couper en cercles avec un emporte-pièce et les placer dans des moules à muffins ou à tartelettes). Badigeonner légèrement les coupes d'huile d'olive et cuire au four à 375°F (180°C) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Laisser refroidir (se conservent plusieurs jours dans un récipient hermétique).

Source: Conseil oléicole international

Sabayon et langues de
chat masquées de chocolat

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 6 à 7 minutes
Rendement: 4 portions

Le Sabayon est un entremets d'origine italienne. On le présente dans des coupes ou des verres décorés. Il peut également napper un pouding de fruits pochés ou une pâtisserie. Il est meilleur avec le Marsala qu'avec le vin blanc. On peut utiliser le Cointreau pour lui donner une saveur fruitée.

INGRÉDIENTS

- 4 jaunes d'œufs
- 1/4 t. (60 ml) sucre
- 1/2 t. (125 ml) Marsala
- chocolat râpé et zeste d'orange pour la décoration

PRÉPARATION

— Dans un bol, déposer les jaunes d'œufs, le sucre et le Marsala au-dessus d'une casserole d'eau au point d'ébullition.

— Fouetter pendant 6 à 7 minutes jusqu'à consistance épaisse et mousseuse. Verser le mélange chaud dans 4 coupes en verre. Décorer de chocolat râpé et de zeste d'orange. Servir avec des langues de chat du commerce masquées de chocolat:

— Deux carrés de chocolat fondu 30 secondes au four micro-ondes.

— Plonger les extrémités des langues de chat dans le chocolat fondu. Laisser prendre sur un treillis ou sur un papier ciré.



COLLABORATION SPÉCIALE, VALÉRIE BLUM

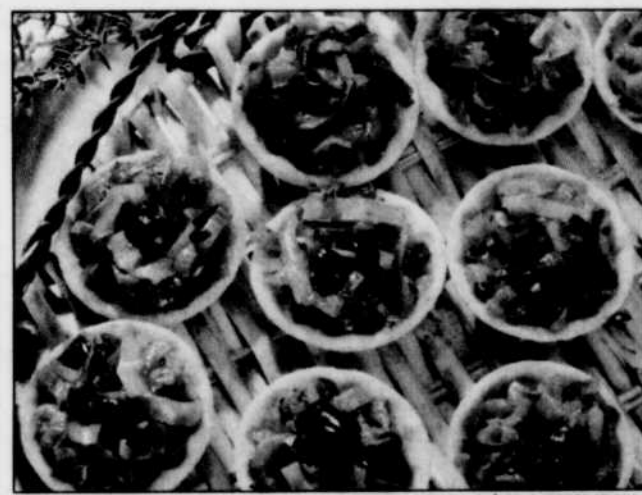


PHOTO: CONSEIL OLÉICOLE INTERNATIONAL

L'AMUSE-GUEULE

UN BIJOU DE RESTAURANT

Le LAURIE RAPHAËL s'inscrit, une fois de plus, au tableau d'honneur et mérite les quatre diamants du CAA. Il faut dire aussi que le chef, Daniel Vézina, est sans cesse à la recherche de nouvelles saveurs. Ce haut lieu de la gastronomie aurait également obtenu quatre étoiles d'un guide reconnu aux États-Unis.

POUR UNE CUISINE BIEN ÉQUIPÉE, UN SOLDE À NE PAS RATER!

VRO Inc., nouvellement arrivé dans le milieu de la restauration et de l'hôtellerie, tient aujourd'hui son premier solde préinventaire. C'est ouvert au public et il y a tout plein de rabais très intéressants.

LA FÊTE DU TÊT

Cette année, le mercredi 24 janvier marque les célébrations du Nouvel an vietnamien et chinois. Plusieurs bons restaurants vous offriront des soirées exceptionnelles et des plats particuliers. Savez-vous que, selon une tradition orientale, vous devez être de bonne humeur et éviter toute dispute pour passer une année merveilleuse?

BEAUCOUP PLUS QUE DES PÂTES...

Certes, les deux MANOIR DU SPAGHETTI nous offrent des pâtes délicieuses (si vous aimez les crevettes et les pétoncles, essayez les Gambellara - divin!) mais aussi des escalopes de veau (tendres et goûteuses), des pizzas et beaucoup d'autres plats plus savoureux les uns que les autres. Connaissez-vous leurs faits spéciaux?

LE PLUS VIEUX RESTAURANT DU MONDE

Il se trouve en Espagne, plus précisément à Madrid. Le BOTIN a accueilli ses premiers clients dès 1725 et ce fait historique est confirmé par le Livre des records Guinness.

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

LA BONNE TABLE



Pierre Champagne

P.Champagne@lesoleil.com

Les saveurs oubliées

C'est demain que Régis Hervé et son copain Guy Thibodeau inaugureront leur restaurant Les saveurs oubliées, au 350, route 362, aux Éboulements. Il s'agit de la première table champêtre dans Charlevoix.

Le Champlain

Marc Guinebault, le directeur des producteurs du vin qui a pour nom Mont Tauch, et Roger Philippe, le Grand Maître de la confrérie des vins de Fitou, présideront, le 22 février, un dîner-dégustation à la bibliothèque du restaurant Le Champlain du Château Frontenac.

Le Continental

Le restaurant Le Continental célébrera, en novembre, son 45^e anniversaire. Un des plus anciens et sûrement le plus respectable des plus anciens. Depuis quelques années, ce sont les fils des propriétaires originaux qui ont pris la relève : Peter, Louis et André Sgobba. Un souffle de jeunesse qui n'a pas altéré la qualité de l'établissement.

Auberge de Tilly

Une trentaine de voyageurs qui avaient participé au début de décembre à un voyage à Prague avec le voyageur Charles Paradis ont été invités à une soirée de retrouvailles et d'échanges de photographies au Manoir de Tilly par les aubergistes Magella Gagnon et son épouse Jocelyne Gagnon qui étaient aussi du voyage.

Le St-Patrick

Le pub irlandais Le St-Patrick, situé au 45, rue Couillard, dans les voûtes de la Maison Serge Bruyère, présentera des soirées irlandaises durant tout le Carnaval de Québec, plus précisément les 26 et 27 janvier et les 2, 3, 9 et 10 février. Oui, la bière est verte si vous en voulez.

Le Portugais

Louis Pereira et Germano Rocha, les deux Portugais les plus connus dans le milieu de la restauration à Québec, ont bien l'intention d'unir leurs efforts pour mieux faire connaître le porto dans la région de Québec. Le premier est maître d'hôtel au restaurant Le Champlain du Château Frontenac et le second est propriétaire du seul restaurant portugais de Québec. Ils organiseront des dégustations et des cours sur le porto. Si vous êtes de ceux qui ne savent pas faire la différence entre un caribou et un porto, vous devriez vous y inscrire. Info : 628-0887.

Le Café d'Europe

Le propriétaire du Café d'Europe, Renato Larosa, est à la recherche d'un jeune cuisinier brûlant d'amour et de passion pour la gastronomie italienne traditionnelle.

Un cuisinier qui saura apprendre à bien faire les choses en suivant scrupuleusement les conseils d'un chef exécutif d'origine italienne reconnu comme l'un des meilleurs, sinon le meilleur, dans la région de Québec. L'amour, la passion et le travail. Un heureux mélange.

Le Sainte-Victoire

Mario Dufour, le président de la Fondation St-Roch de Québec, s'est vu remettre un chèque de 9403\$ par la direction du restaurant Le Sainte-Victoire de l'hôtel Royal-William où se tenait, il y a quelques semaines, un souper-bénéfice présidé par Robert Gillet.

Le Café de la Paix

Jean-Marc Bass et Bénito Terzini, les deux propriétaires du restaurant Le Café de la Paix, ont déjà commencé à préparer le 50^e anniversaire de leur établissement qui avait d'abord été aménagé dans une ancienne buanderie par un restaurateur grec, Nick Apostolakis, en 1952. Ce n'est pas le plus ancien restaurant de Québec, mais c'est un des plus vieux. Le plus ancien serait celui du Capitole.

Tomas Tam

Puisque l'on parle d'anniversaire, il ne faudrait pas oublier de souligner le 10^e anniversaire des restaurants Tomas Tam. Une autre famille asiatique exceptionnelle. Deux restaurants, deux frères, deux sœurs, leurs conjoints et des cousins en masse qui totalisent 150 employés.



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

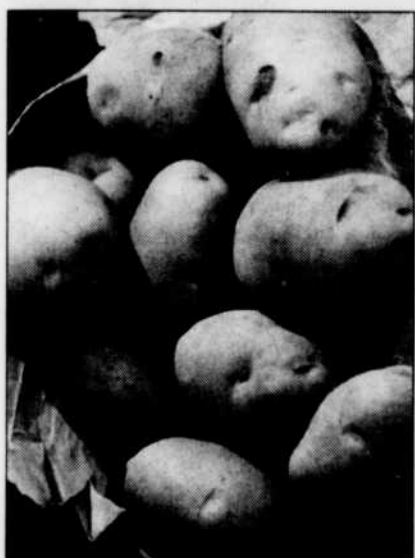
CIAT

Le Centre intégré en alimentation et en tourisme de Québec et l'Association des vignerons du Québec tenaient cette semaine leur 3^e banquet gastronomique de cuisine régionale du Québec au cours duquel ils ont honoré un éminent collègue : Jean-Gilles Jutras, ex-chroniqueur de vins au SOLEIL. Il a été intronisé dans la Noble confrérie des vignerons du Québec, dont les principaux acteurs apparaissent sur cette photographie, à savoir, dans l'ordre habituel, Victor Dietrich du vignoble Dietrich-Joss, Jean-Gilles Jutras, Charles Henri de Coussergues du vignoble l'Orpailleur et Étienne Héroux du vignoble Morou.

LES CONSEILS DE JOSIANE

Pour éviter le noircissement des pommes de terre...

■ Une lectrice m'a récemment posé la question suivante: Comment faire pour empêcher les pommes de terre de noircir une fois cuites? Je lui ai suggéré d'ajouter de la vitamine C pure en cristaux dans l'eau de cuisson des pommes de terre, et de les réfrigérer avec cette eau. Il faut s'assurer qu'elles soient bien recouvertes de liquide, pour éviter tout contact avec l'air. La vitamine C étant un antioxydant, elle aide à prévenir le noircissement dû à la présence d'oxygène dans l'eau ou dans l'air ambiant. Ce truc fonctionne très bien pour les fruits frais coupés, comme les pommes, les poires, etc. Il suffit de mettre 1 c. à thé de vitamine C dans une tasse d'eau et de faire tremper les morceaux de fruits quelques secondes dans cette solution. Ils se conserveront très bien pendant quelques jours. On peut se procurer des cristaux de vitamine C dans les boutiques d'aliments naturels (je sais que la compagnie Swiss en produit...).



ARCHIVES LE SOLEIL

Les pommes de terres resteront blanches si vous ajoutez de la vitamine C à l'eau de cuisson.

Où se cache le glutamate?

■ Certaines personnes sont sensibles à ce condiment qui porte le coquet nom de glutamate monosodique. Autrefois extrait d'algues et de certaines plantes, ce « rehausseur de saveur » est maintenant obtenu à partir de sirop de maïs, de fécule ou de mélasse

provenant du sucre de canne ou du sucre de betterave. On le produit à l'aide d'une fermentation similaire à celle qui prévaut pour le yogourt, la bière ou le vinaigre. Le glutamate monosodique est un ingrédient qui a subi de multiples tests qui nous assurent que son emploi est sans danger. Cependant, chez les gens hypersensibles à cette substance, la présence de glutamate peut entraîner des symptômes tels maux de tête, anxiété, douleurs abdominales, sensation de picotement dans le cou et les bras, nez qui coule. Pour ces personnes, il n'existe d'autres solutions que d'éviter le fameux glutamate. Mais il ne suffit pas de détecter son nom dans une liste d'ingrédients. Il existe des sources cachées dont voici quelques exemples: protéines hydrolysées, caséinate de sodium, extrait de

levure, levure alimentaire, levure autolysée, protéines texturées, caséinate de calcium, farine d'avoine hydrolysée. Par ailleurs, les ingrédients suivants contiennent souvent du glutamate monosodique: extrait de malt, bouillon, concentré de bouillon, assaisonnements, malt d'orge, arôme de malt. Une élimination efficace de ce condiment passe donc par une lecture attentive des étiquettes de produits!

Aliments riches en potassium

Q: J'ai su par des tests sanguins que mon niveau de potassium était bas. Je sais que la banane est riche en potassium, mais j'aimerais sa-

voir s'il y a d'autres aliments riches en potassium.

R: En effet, la banane est une excellente source de potassium. On peut nommer aussi parmi les meilleures sources l'orange et le jus d'orange, la pomme de terre, l'avocat, les légumes de betteraves (elles se consomment comme des épinards), les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, etc.) et les abricots séchés. Parmi les excellentes sources, citons également les palourdes, les carottes, le lait et le yogourt maigres, les arachides et le beurre d'arachides et la plupart des poissons. Comme vous pouvez le constater, le choix d'aliments est vaste pour qui désire augmenter sa consommation de potassium.



Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale



UNIVERSITÉ
LAVAL



AGETAAC
Association générale des Producteurs en Agriculture
d'Économie et de Commerce



Faculté des sciences
de l'agriculture
et de l'alimentation

Le 26^e Salon de la Semaine de l'Agriculture de l'Alimentation et de la Consommation

26-27-28 janvier

À ne pas manquer:

- Ven 9h00-21h00
- Sam 9h00-19h00
- Dim 9h00-17h00

Entrée
GRATUITE!

- Mini-Ferme
- Mini-Jardin
- Dégustations
- Et plus encore!

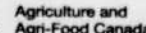
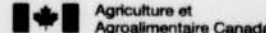
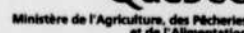
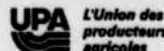
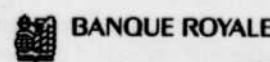
Sur le site d'ExpoCité à Québec

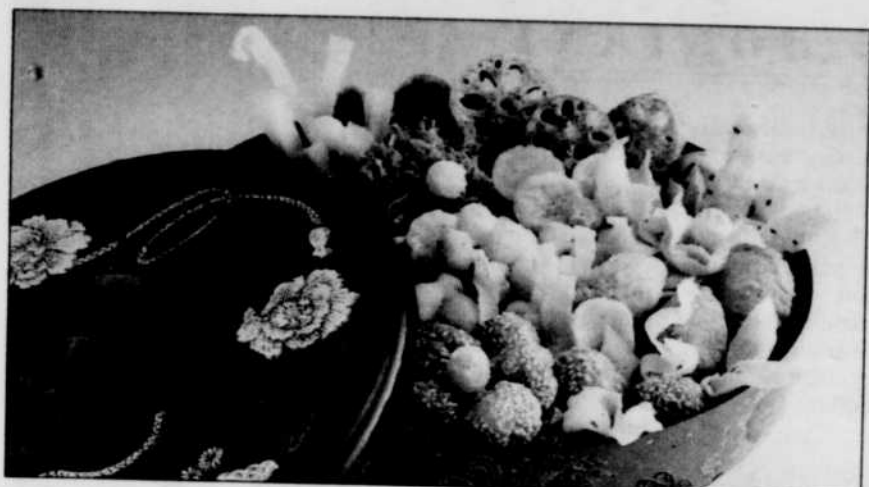
Un projet des étudiants de la Faculté des sciences
de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval

Info SAAC: 656-2131, poste 6767

Site Internet: <http://alpha.eru.ulaval.ca/saac>

Nos partenaires majeurs:





En accord avec le symbolisme du Nouvel An chinois, le 5 février prochain, ce bol oriental de sucreries a été élaboré pour cette occasion heureuse. Parmi les aliments apparaissant sur la photo, il y a des racines de lotus qui représentent l'unité, du sucre et de la noix de coco pour le bonheur, des graines de melon sucré pour la fertilité et des beignets frais saupoudrés de graines de sésame qui illustrent des visages souriants.

NOUVEL AN EN ASIE

Le culte dans l'assiette

(AP) — Le Nouvel An chinois est un événement célébré depuis plus de 5000 ans. Ce festival de deux semaines marque le début du calendrier chinois et constitue le plus important des congés en Chine. Au nombre des nombreux rituels qu'il comporte, il y a la visite de lieux de pèlerinage ancestraux, des parades, des feux d'artifice et des banquets à base de mets traditionnels.

LES TRADITIONS CULINAIRES

- Des offrandes au Dieu de la cuisine, qui sont faites avant la fin du calendrier lunaire.
- Un plateau d'harmonie, composés de neuf amuse-gueules qui symbolisent la richesse, la chance et l'unité familiale.
- Des cadeaux symboliques tels que des tangerines pour la chance et des bonbons en forme de pièces d'or, des fleurs ou des pâtisseries maison pour la richesse.
- Des quenelles représentant des bénédictions comme la chance et la santé.
- Un banquet familial pour réaffirmer la parenté et présenter ses respects aux chefs de la famille.
- Un poisson entier, signifiant la prospérité et placé de façon à pointer vers l'invité d'honneur, est souvent la pièce centrale du repas et le dernier plat à être servi.
- Du tofu, du porc, du canard rôti et du poulet peuvent également être offerts, étant donné qu'ils représentent, eux aussi, la chance. Les nouilles chinoises, en particulier les longues, font partie du repas parce qu'elles symbolisent la longévité.

QUELQUES COUTUMES

- Les familles dînent souvent coude à coude sur une table ronde afin de

créer un cercle symbolisant l'unité et l'affection.

- Le chef de la famille s'assoie face à la porte pour accueillir les nouveaux venus.
- Les convives les plus âgés sont servis en premier. Les enfants servent généralement les aînés.
- Avant que le repas ne puisse commencer, chaque enfant doit inviter les personnes âgées à manger.
- Les baguettes ne doivent jamais être placées sur ou dans le bol, car cela symbolise la mort et la malchance.
- Les couteaux ne sont jamais placés sur la table, puisqu'ils sont considérés comme des ustensiles de cuisine. Vous risquez d'interrompre votre chance si vous utilisez un couteau le jour du Nouvel An.

Mettre ses baguettes dans le bol symbolise la mort

LES SAVEURS

(PC) — Le menu du Nouvel An chinois devrait viser l'harmonie: le yin et le yang. Un repas réussi et satisfaisant comprend ces saveurs essentielles dans des plats sélectionnés:

- **Sucré:** du miel ou du sucre, des fruits, des légumes et des fruits de mer sucrés.
- **Aigre:** du vinaigre de riz ou de grain, des agrumes et des légumes marinés.
- **Piquant:** du gingembre frais, des piments et des grains de poivre.
- **Amer:** du melon amer, du navet et du chou.
- **Salé:** du sel de table, de la sauce soya, des pâtes de soya, des haricots noirs fermentés, des légumes marinés et du jambon.

Nouvel An vietnamien

La Fête du Têt

L'année du serpent

食



RESTAURANT La Campagne

Fête du Têt

Le 27 janvier
Encore quelques places.

Hâtez-vous!

Pham Dao et son équipe vous remercient de votre encouragement et vous souhaitent

Bonne Année du serpent!
Santé, bonheur, prospérité

Apportez votre vin

555, rue St-Jean, Québec
525-5247

- RESTAURANT -

Café

CAM-RANH

Fine cuisine vietnamienne
Bar à Sushi

Fine cuisine vietnamienne

Bar à Sushi

Bonne Année du serpent à tous nos clients!

Réservez pour votre Party du TÊT le samedi 27 janvier 2001

Menu du jour à partir de 6⁹⁵
Table d'hôte de soir à partir de 13⁹⁵
Mercredi et jeudi soir: Sushi à 1⁵

Salon privé pour vos célébrations en groupe et stationnement facile à proximité!

1654, 1^{re} Avenue
(face à l'hôpital St-François d'Assise)
Réservation 522-6012



Restaurant
JARDIN DU VIETNAM
Cuisine Vietnamiennne

On vous souhaite

Meilleurs Voeux, pour

L'Année du Serpent 2001,

de bonheur, la prospérité
et la longévité.

Menu du jour à partir de 6⁹⁵
Table d'hôte à partir de 14⁹⁵

Apportez votre vin

260, St-Vallier Ouest Québec Réservation: 647-4050

RESTAURANT
DANA

Bonne Année du serpent!



NOUVEL AN VIETNAMIEN
SAMEDI 27 JANVIER
À PARTIR DE 17H

Table d'hôte
Porte-bonheur, cadeaux-surprises,
karoké, bingo, roue de fortune, etc.

APPORTEZ VOTRE VIN

269, rue St-Jean Québec
523-0260

Réservez maintenant!



Chez Dô
Mets vietnamiens

Fête du Têt
Samedi
27 janvier

• Menu dégustation
6 services avec 5 mets
différents en plat principal.

• Tirage

• Pétards

30⁰⁰/pers.
taxes incluses

Apportez
votre vin

Consultez-nous pour
les spéciaux après-fêtes

1626, ch. St-Louis, Sillery
Réservation: 681-9516



Maintenant
ouvert

Sushi Bar
à partir de 15/morceau
Plus de 20 choix
de sushi et sashimi

**Spécial Jour de l'An
vietnamien**

Vendredi 26 janvier

Souper forfait

• 5 services

• spectacle

• cérémonie

59⁹⁵/2 pers.

Réservez dès maintenant

833-6769

78, côte du Passage, Lévis

Heures d'ouverture: semaine 11h à 14h
soir dès 17h
samedi et dim. dès 17h