

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER I LE SAMEDI 26 FÉVRIER 2000

Le Café des artistes

*Pour mettre du relief à votre
sortie au Grand Théâtre*

Vous voulez donner du relief à votre sortie au Grand Théâtre? L'une des bonnes façons, c'est peut-être de faire précéder le spectacle par un repas au Café des artistes qui est situé juste derrière ce lieu de culture. Dans ce décor coloré agrémenté de plantes vertes, vous pourrez aussi aller prendre en fin de soirée un digestif, un café, un repas léger ou un dessert, comme

bon vous semblera. Page 2



Le chef Luc Tremblay et la gérante Colette Nadeau en poste depuis dix ans.

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Le temps des sucres

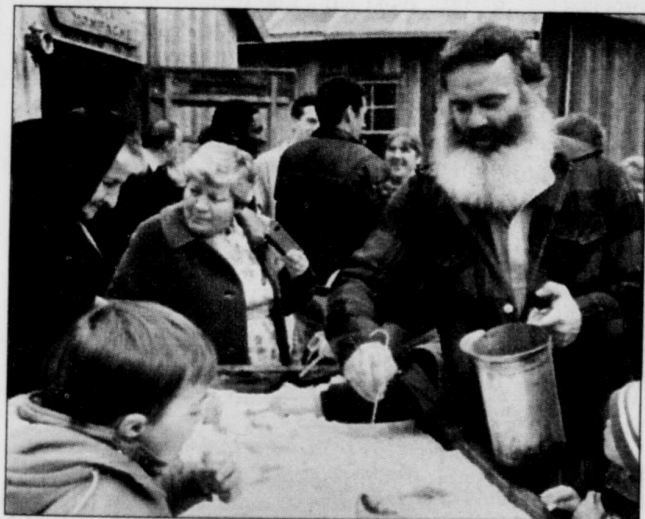
C'est déjà le temps des sucres. Les plus grands producteurs ont commencé à entailler. Il faut penser à réserver si vous voulez faire la fête et vous sucrer le bec. Vous saurez où le faire en lisant le reportage de Pierre Champagne en page 7

« Le roi des cuisiniers »

La direction et les professeurs du Centre intégré en alimentation et en tourisme de Québec profiteront du passage d'une délégation niçoise pour parrainer la création d'une amicale de la confrérie gastronomique « Les Amis d'Escoffier » dans la région. Qui était Escoffier? Tous les Ritz de la terre, c'est lui. Vous en apprendrez davantage sur « le roi des cuisiniers » en page 6.

Promotion du caribou et de la gourgane à Tokyo

Après avoir représenté le Québec à Singapour en septembre, le chef exécutif du restaurant Le St-Amour, M. Jean-Luc Boulay, fera la promotion du caribou et des gourganes à Tokyo du 6 au 23 mars. Quelques semaines plus tard il fera de même en Belgique. À lire en page 6.



LA RECETTE DU CHEF

Escalope de veau jurassienne sauce madère

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de veau (17 x 11 cm)
- 4 tranches de jambon à l'ancienne ou prosciutto
- 4 tranches de cheddar blanc
- 2 t. de chapelure

Anglaise

- 2 œufs
- 300 ml de lait
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- sel et poivre

Bien mélanger les ingrédients.

Sauce

- 1 c. à thé d'échalote grise ou d'oignon
- 100 ml de vin de Madère ou de vin rouge
- 1 t. de fond de veau ou bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de beurre mélangé à la même quantité de farine

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 350° F. Étaler les escalopes côte à côte. Déposer sur chacune d'elles une tranche de jambon puis une tranche de fromage. Rouler les escalopes en papillottes bien serrées. Passer celles-ci à la farine. Mouiller dans l'anglaise et passer à la chapelure.

— Faire dorer à la poêle dans un peu de beurre et d'huile végétale. Cuire au four de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le centre soit chaud. Dans la même poêle, faire revenir les oignons et ajouter le Madère. Laisser réduire de moitié, ajouter le bouillon de bœuf et réduire de moitié à nouveau. Pour terminer, ajouter le beurre, mélangé à la farine pour épaissir la sauce.

Le chef Luc Tremblay, du Café des artistes

LE CAFÉ DES ARTISTES

Surprises garanties

RICHARD CÔTÉ

Le Soleil

QUÉBEC — « Nos clients sont toujours en vedette », dit la publicité du Café des artistes, pour montrer à quel point le patron, Peter Papandreas, sa gérante depuis dix ans, Collette Nadeau, et son personnel prennent grand soin de leur clientèle.

Mais souvent aussi, le client sera vraiment une vedette. Dan Bigras, Claude Barzotti, Belgazou, Michel Courtemanche, Michèle Richard, Sweet People, etc. la liste est longue de ces personnages bien connus qui, avant ou après un spectacle au Grand Théâtre, sont venus prendre un petit goûter ou un repas complet dans une atmosphère détendue qui leur a probablement permis d'oublier quelques instants le stress du spectacle.

« Plusieurs ont adopté Le Café des artistes lorsqu'ils viennent donner un spectacle à Québec, et cela depuis plusieurs années », de commenter M. Papandreas, qui dit avoir un excellent souvenir de Michel Louvain et de Ginette Reno, notamment, « des gens qui ne se prenaient pas pour d'autres et qui parlaient à tout le monde ».

Les clients « ordinaires » apprécient généralement beaucoup la venue de ces artistes, même si cela occasionne parfois de petites commotions comme ce fut le cas quand Helmut Lotti est venu faire son tour et que dans la salle du restaurant, les éclats de surprise se sont faits en six ou sept langues, plusieurs des spectateurs provenant de pays différents.

Généralement, cependant, le restaurant est un endroit tranquille où les gens se retrouvent le midi, le soir avant les spectacles ou en fin de soirée à la sortie du Grand Théâtre.

Pour ceux qui y viennent avant le spectacle et qui se sentent un peu coincés dans le temps, on leur permettra sans difficulté de venir poursuivre leur table d'hôte et prendre dessert et café en fin de soirée.

De plus, comme les spectacles commencent autour de 19h30 ou 20h, ces clients sont des soupe-tôt par la force des choses et ils permettent ainsi à d'autres personnes de



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Un décor invitant, une atmosphère relax.

prendre leur place vers 20 h ou 20h30.

« Les cuisines sont ouvertes en soirée jusqu'à 30 minutes après la fermeture du Grand Théâtre et on peut alors demander ce qu'on veut à la carte », affirme le patron qui ajoute qu'habituellement, la clientèle de fin de soirée se contente d'une bière, d'un verre de vin ou d'un digestif ou de grignotines légères comme les bruschettas, une terrine, une salade ou quelques fromages.

En temps normal, le menu, sans être nécessairement très élaboré, vous offrira tout de même quelques pâtes (11,25 \$-13,95 \$), des salades (6,95 \$-9,25 \$), deux ou trois poissons et fruits de mer (13,50 \$-24,95 \$), ainsi que des mets courants (12,50 \$-22,50 \$) tels le suprême de poulet, l'escalope de veau (au citron ou parmigiana), le steak-frites ou le filet mignon. Le midi, le menu d'affaires offre pour 6,95 \$ à 13,95 \$ des repas suffisants pour sustenter les employés et professionnels qui œuvrent dans les bureaux privés et ministères des environs.

C'est dans les tables d'hôte semble-t-il que le chef Luc Tremblay, originaire de Charlevoix, fait le mieux valoir ce qu'il a appris depuis des années, aussi bien lors d'un stage d'un an en France (à 70 heures par semaine, dit-il), que dans ses emplois précédents au Café Charrier à Montréal, au Café de la Paix, au Vendôme ou au Manoir Richelieu.

Sa cuisine classique aménagée au goût du jour, avec des produits locaux, vous coûtera en table d'hôte de 23 \$ à 29 \$ et vous donnera accès à des mets principaux tels l'escalope de veau cordon bleu, le canard confit au gingembre et à l'orange, les demoiselles sautées à la crème d'ail, les crabes d'Alaska et leur mosaïque à la fleur d'ail, pour ne nommer que quelques exemples appétissants.

Cependant, le plus grand succès du Café des artistes depuis ses tout débuts, c'est sans aucun doute le Régal des artistes, une table d'hôte spéciale pour deux qui comprend une bouteille de vin et qu'on vous offre pour seulement 52,95 \$.

Selon cette formule, après une entrée et un potage ou une salade, vous aurez droit à une assiette principale à partager qui comprend un médaillon de bœuf, une escalope de volaille, des crevettes, des pétoncles, du poisson et une jardinière de légumes, un repas mémorable au dire de M. Papandreas, affirmation confirmée par le fait que le Régal des artistes représente environ 30 % des ventes.

Pour accompagner le tout, vous aurez le choix parmi une vingtaine de vins — rouges et blancs confondus — dont les prix vont de 17,95 \$ à 44,95 \$.

LE CAFÉ DES ARTISTES
333, Saint-Amable, Québec
522-4011
Stationnement intérieur gratuit

HOTEL
CLARENDON

DUFOUR

Le Charles Baillargé

TABLE D'HÔTE

Terrine de lapin et lièvre, marmelade de canneberges
Poivrons multicolores au fromage de chèvre
Mousseline de brochet à l'estragon, crème d'anchois
Trilogie de poissons fumés, petite salade
Longe d'agneau mariné au vinaigre de framboise
L'inspiration du moment
Ravioli de gibier, méli-méli de champignons
Blanc de volaille aux tomates confites
Filet de truite, vinaigrette tiède de poivrons
et linguine à l'encre de seiche
Duo de caille et mignon de veau au bleu
Coeur de filet de bœuf à la Mathurini
Crevettes géantes saisies à l'huile d'olive,
chutney de mangue et basilic
Magret de canard, son confit
laqué à la gelée de sapin
Tournedos de bison caramélisé à l'orange

À partir de 19⁹⁵\$

DÉJEUNER GOURMAND

Dimanche: 11h00 à 13h30

ADULTES 12^{ans} ENFANTS 5^{ans} (\$-12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec

692-2480

SPÉCIAL DU DIMANCHE

TABLE D'HÔTE

Soupe de la Table

Escalope de poulet

ou

Filet de sole meunière

ou

Foie de veau bacon

ou

Tournedos sauce au poivre

ou

Fettuccine au poulet

Tarte aux pommes

ou

Tarte au sucre

Thé - Café

10⁹⁵\$

Dimanche de 16h à 22h

SPÉCIAL 26^e anniversaire

Potage du jour

Brochette de porc à la teriyaki

ou

Poulet grillé à l'italienne

servi avec pâtes ou

salade César

ou

Steak frites pétillant

ou

Filet de sole et crevettes (3)

Tarte aux pommes

ou au sucre

Thé - café

25⁹⁵\$

pour 2 personnes

Fêtez
avec
nous!

LA TABLE

du

ROI

BRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

651-9222

Le sourire de la Suisse

Je vous ai déjà avoué, sans ambages, être pratiquement nul au golf! Je complète ma confession en vous précisant que pour le ski, c'est pareil! Cela ne m'empêche pas d'adorer ces fins de journées hivernales où, après quelques descentes périlleuses pour tous ceux et celles qui se trouvent sur mon passage, je retrouve avec délectation la bienfaisante proximité d'une bonne table, généreusement garnie, cela va sans le dire, de quelques plats et replètes bouteilles.

Quoi de plus conviviale que la chaude ambiance de ces soirées! Lorsque, encore un peu endoloris par le froid du dehors, on prend un malin plaisir à recroqueviller les doigts de pieds dans ses pantoufles, en écoutant sauter quelques bouchons au milieu du grésillemeut d'un feu de foyer.

La perspective du dîner nous stimule et nous plonge dans une bonne humeur générale et spontanée. Tout le monde salive et trépigne d'impatience. Qu'avons-nous au menu aujourd'hui? Je vous propose un des plats princiers de l'hiver: une fondue suisse. J'ai gardé pour ce monument de la cuisine des Alpes une tendresse toute particulière. Elle est synonyme de refuge, de fraternité, de convivialité, car sa simplicité n'a d'égale que sa générosité.

À VOS FOURCHETTES

Ingrédients

- 250 g de gruyère
- 250 g d'emmental
- 250 g de Jura (Comté)
- 1 gousse d'ail
- 3 bons verres de vin blanc
- 1/2 c. à thé de fécule de maïs
- 10 tranches de pain (levain et seigle, type rustique)
- de la muscade
- sel poivre
- 2 c. à soupe de kirsch

Si vous aimez ce type de fondue ayez toujours dans votre armoire une bouteille de kirsch (eau-de-vie de cerises). *Kirsch Tradition Vieille Fine 40% Suisse (SAQ spécialité 357 194, 350 ml, 23,60\$)*

Préparation

— Prenez bien soin d'enlever les croûtes de vos fromages et taillez-les en fines lamelles.

— Vous vous munissez d'un poêlon en fonte dont vous frotterez le fond avec l'ail.

— Vous versez le vin dans le poêlon et portez à feu doux; vous additionnez de fécule de maïs que vous délayez patiemment; ajoutez vos fromages et redoublez encore de patience pour le faire fondre... à la cuillère de bois.

Assurez-vous de l'homogénéité du mélange.

— Vous coupez vos tranches de pain en bonnes bouchées (si vous avez la bouche de Julia Roberts, pensez aux autres).

— Posez votre poêlon sur un réchaud de table, ajoutez le kirsch, râpez un peu de muscade.

En avant, à vos fourchettes et ne vous disputez pas en essayant de retrouver la vôtre!

GLOUGLOU...

Le vin accompagnant idéalement ce repas, voit le jour dans de beaux vignobles pentus qui, de chaque côté de la frontière franco-suisse, rehaussent un paysage déjà admirable.

Débouchons un sympathique *Chas-selas*. Un des rares cépages à offrir un raisin de cuve et un raisin de table. Du véritable bonbon, qui en Savoie, donne le *Crépy* et en Suisse, le *Fendant Valaisan* (le meilleur à mon avis). Ce cépage injustement décrié, mérite pourtant que l'on s'y arrête pour célébrer ce qu'il a de plus précieux à offrir, sa jeunesse.

Voilà en effet un vin primesautier, impatient, spontané, bref un vin de joie, un vin sans problème, de mise en cave, car il n'est pas fait pour cela. En fait un des rares produits suisses, avec le chocolat, à ne pas être sévères, si l'on considère comme tels, les montres, les médicaments, la Croix-Rouge et les banques. Le sourire de la

Suisse. Je vous en suggère deux, à des prix différents, mais raisonnables.

(*Vin de Pays, Romand «Fondue» 1998 (SAQ spécialité 702 084, 750 ml, 15,35\$)*.)

Ou le fendant du *Valais a.o Soleil de Sierre 998, Imesch (SAQ spécialité 974 733, 750 ml, 19\$)*.

Comme on dit dans le Valais: adieu, à la semaine prochaine!

COUP DE CŒUR



Un Morellino di Scansano

Mil neuf cent quatre-vingt-dix-sept fut pour les vignes toscanes une année de grand bonheur et certains

n'hésitent pas à qualifier ce millésime d'exceptionnel.

La maison Cecchi, dont les racines familiales se confondent étroitement, depuis des siècles, avec la culture toscane, nous propose ici un *Morellino di Scansano 1997*. Morellino étant la désignation locale du célèbre Sangiovese, cépage toscan par excellence.

Quant à Scansano, il désigne une petite ville de la province de Grosseto, solidement ancrée dans le sud de la province et offrant aux vignes, de superbes flancs de coteaux propices aux épanouissements les plus chaleureux.

Revenons à notre bouteille. Une bouteille à la robe rubis intense, qui une fois débouchée, se consommera lentement dans des arômes fruités et une bouche fournie en tanins légers et de belle tenue.

Un petit prix! En fait le plus petit prix des trois toscans. *Denominazione di Origine Controllata*, présentés en produits réguliers par la SAQ. Un nouveau venu, qui, avec quelques cannellonis au poulet, ne donne pas sa place. (*SAQ reg 551 275, 13% alc/vol, 750 ml, 13,35\$*).



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ



Table d'hôte
à partir de
17,95\$

Tous les jours dès 7 h
découvrez nos déjeuners

☎ **529-5533**

Angle Grande Allée et George-V

LE RESTAURANT

BONAPARTE

vous propose son

SPÉCIAL 28^e anniversaire

En vigueur du 13 février au 1^{er} mai

2 TABLES D'HÔTE pour 28\$

La mousse de foie de volaille et ses confits d'aignons

Le feuilleté de champignons de Paris à la crème d'estragon

La salade César aux lardons et petits croûtons

L'escalope de saumon de l'Atlantique à la moutarde de Meaux et miel sur son couscous
Le suprême de volaille grillée à la coriandre sauce au gingembre et citron vert et sa mouseline de pommes de terre

La fondue chinoise de boeuf et sa pomme au four, ses trois sauces et petite salade mixte
Les pâtes Bonaparte: crème, vin blanc, prosciutto, champignons, parmesan

Gourmandise du chef pâtissier

Infusion - thé - café - lait



RESTAURANT-BAR
LE BONAPARTE

680, Grande Allée Est
647-4747

Beaugarte
Les Soupe-tôt

Mardi au samedi : 16h à 18h30
Dimanche : 16h30 à 21h

Soupe
dessert
café

6 choix de menu

à partir de
8,95\$

SAMEDI ET DIMANCHE
Double coup de filet

2 pour 19,95

659-2442

LES RECETTES DE LA SEMAINE

2 POUR 1
sur tables
d'hôte

2
table
libanaise
(mezzé) + 1/2 l vin

44⁹⁵\$

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

Restaurant Le Paddock

FORFAIT CAVALLO

Rillettes de sanglier et ses confits de mangue
Merrine de fruits de mer sauce safranée
Marguerite d'endive et mesclun au vinaigre balsamique

Fumante de la soupière
ou
Consommé de boeuf aux fines herbes

Paupiette de veau au brie et asperges à la semoule de maïs
Filet de Mahi-Mahi au lait de coco et ananas et chips de banane
Médaillons de boeuf en croûte sauce forestière

Le choix du maître pâtissier
Thé, café ou tisane

21,95\$
(Taxes et service en sus)

EN PRIME
2\$ d'argent de pari
pour tenter votre chance
ainsi que le
programme de courses

HIPPODROME DE QUÉBEC

RÉSERVATIONS: 525-8268

ADMISSION ET STATIONNEMENT*
GRATUITS

*Remboursable avec repas, paris ou loterie vidéo.

Blanc de pintade braisé au champagne et champignons sauvages automnaux

Donne 4 portions
Préparation: 45 minutes
Cuisson: 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile
- sel et poivre au goût
- 4 poitrines de pintade (blanc)
- 4 échalotes sèches hachées
- 4 oz (120 g) de chanterelles en lamelles
- 4 oz (120 g) de cèpes en lamelles
- 3 oz (80 g) de carottes en petits dés
- 1 branche de céleri en petits dés
- 2 t. (500 ml) de champagne brut
- 1 t. (250 ml) de fond brun de veau ou demi-glace du commerce
- 1/2 t. (125 ml) de crème 35%

Pour la farce

- 5 oz (140 g) de poitrine de pintade
- 2 oz (60 g) de chanterelles
- 2 oz (60 g) de cèpes
- 1 blanc d'œuf
- 1/4 t. (60 ml) de crème 35%
- sel et poivre au goût

Méthode

— Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile.

— Saler et poivrer les blancs de pintade. Les ouvrir sur le sens de la longueur et farcir. Replier, les faire colorer dans la poêle.

— Ajouter les échalotes, les chanterelles, les cèpes, les carottes et le céleri.

— Mouiller avec le champagne et réduire de moitié.

— Ajouter le fond brun et mijoter à couvert pendant 12 à 15 minutes.

— Retirer les blancs de pintade. Réserver. Rectifier l'assaisonnement de la sauce. Incorporer la crème et remettre les blancs de pintade dans la sauce.

— Servir très chaud accompagné d'une mousseline de pommes de terre ou de citrouille en automne.

Pour la farce

— Au robot culinaire, passer la chair de la pintade, les chanterelles et les cèpes. Ajouter le blanc d'œuf et la crème et réduire le tout en purée.

— Saler et poivrer au goût. Réserver.

Source: La SAQ présente cette recette, créée par le Centre multifonctionnel de recherche appliquée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ).



PHOTO ITHQ ET SAQ



PHOTO SUNKIST

Brochettes olé aux crevettes, à l'orange et au jicama

Donne 10 amuse-gueule froids

INGRÉDIENTS

- 20 crevettes moyennes ou grosses, cuites, décortiquées et déveinées
- 1 grosse orange, pelée à la main et séparée en quartiers
- 20 cubes de jicama pelé (2 cm ou 3/4 po)
- 1/3 t. (175 ml) jus d'une orange
- 2 c. à table (25 ml) d'oignons verts hachés fin
- 1 c. à table (15 ml) de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- 1 moitié de piment jalapeno, épépiné, paré et haché fin

PRÉPARATION

— Déposer les crevettes dans un sac en plastique refermable de 4 tasses (1 l).

— Couper les quartiers d'orange en deux et les déposer dans un autre sac avec les cubes de jicama. Mélanger le jus d'orange, les oignons verts, la coriandre, l'huile et le piment jalapeno et en verser la moitié dans chaque sac.

— Sceller les sacs et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, en tournant les sacs de temps en temps. Enfiler, en alternant, 2 ou 3 morceaux d'orange, 2 crevettes et 2 cubes de jicama sur dix brochettes en bois de 8 po (20 cm).

— Badigeonner les brochettes avec la marinade du sac d'orange et de jicama qui reste.

Source: Sunkist

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

Les «soupe-tôt»
4 choix de table d'hôte à 9,95\$
de 16h30 à 18h30

Brunch samedi et dimanche de 10h30 à 15h
Les soirées Moules & frites à volonté 12,95\$
du dimanche au jeudi incl.

OSSO-BUCCO • CANARD CONFIT • PAVÉ DE SAUMON • FOIE DE VEAU • PÂTES • PIZZA • GRILLADES • GIGOT D'AGNEAU

www.lesoleil.com

LA BONNE TABLE



Allegro-Adagio

Allegro: mot latin. Vivement et gaiement. Morceau de musique exécuté allegro. Restaurant du Hilton. Adagio: mot latin. Lentement. Morceau de musique exécuté dans le tempo adagio. Restaurant italien du 1394, chemin Sainte-Foy, dans le quartier Saint-Sacrement, à Québec. Il y a quelques semaines, dans cette même chronique, nous annoncions l'ouverture d'un nouveau restaurant dans le quartier Saint-Sacrement, à Québec, qui portait le nom de Allégro et nous soulignons, dans le même entrefilet, qu'un autre restaurant du même nom existait déjà dans l'hostellerie du Hilton. À l'époque, c'était à la mi-

décembre, le propriétaire de l'Allégro, Carlo Falconi, avait appris que le Hilton venait lui aussi d'ouvrir un restaurant du même nom mais puisqu'il s'agissait de la dénomination de la salle à manger d'un hôtel, il croyait ne pas avoir de problème avec le nom de son restaurant. Il a dû changer d'idée. Son Allegro porte maintenant le nom d'Adagio. C'est un charmant petit restaurant italien spécialisé dans les pâtes et les pizzas. Le propriétaire est un professionnel de la restauration depuis des décennies. Bref, c'est très italien. Et, à Québec, l'Adagio est bien plus italien que l'Allegro où la cuisine est plus internationale. P.Ch.



La Corporation déménage

La Corporation des restaurateurs de Québec a le vent dans les voiles. Elle a changé d'adresse; elle a maintenant ses propres locaux; elle devient autonome; ses membres sont de plus en plus nombreux et une nouvelle équipe a pris son avenir en main. La Corporation des restaurateurs de Québec a été mise sur pied en 1996 par Denys Paul-Hus, qui en est toujours le directeur général. Cette corporation devait rapidement se faire connaître par son implication dans la réalisation de nombreux événements culinaires dans la région. Comme le Gala de la restauration qui se tient chaque printemps, en collaboration avec le journal « LE SOLEIL ». Le prochain Gala se tiendra sous la présidence d'honneur du mi-

nistre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, Rémy Trudel, le 1^{er} mai, dans la salle de bal de l'hôtel Loew's le Concorde, devant plus de 500 restaurateurs professionnels. Il faut maintenant toute une équipe pour répondre à la demande et ils sont quatre à le faire. On les reconnaît sur cette photographie, autour de Denys Paul-Hus. Ce sont Nancy Morin, secrétaire; Alain Côté, consultant en restauration; Pierre Barthell, directeur du développement et Suzanne Lapointe, conseillère en restauration. On s'attend à ce que le nombre de restaurateurs inscrits à la Corporation des restaurateurs de Québec augmente de près de 100% cette année, passant de 400 à 800 membres d'ici à l'hiver prochain. P.Ch.

Le Cinéma Sillery

À vendre depuis plusieurs années, l'ancien restaurant Le Boeuffet a trouvé preneur auprès de la Ville de Sillery pour seulement 116 000 \$. C'est Katia Bussière qui nous apprenait la nouvelle dans une récente édition du journal *l'Appel*. Ce n'est pas cher puisqu'à ce prix-là, la Ville est aussi devenue propriétaire du grand stationnement de ce restaurant qui était situé juste de l'autre côté de la rue. Les plus anciens se souviendront que cet immeuble abritait, il y a une quarantaine d'années, le cinéma Sillery qui devait par la suite être transformé en restaurant. Avant le Boeuffet, c'était un des chaînons des restaurants Pizza Royale. Avant la Pizza Royale, c'était une des brasseries les plus populaires du coin, La Meunerie. Il s'en est vendu de la bière là-dedans mes amis. La Ville aurait acheté l'immeuble et les deux terrains en vue d'un réaménagement du secteur. Il se pourrait même que l'ancien cinéma devienne une bibliothèque municipale. Tout un changement de vocation. P.Ch.

SLOUVAKI **TABLE D'HÔTE**
8,95 \$ **à partir de**
(à la carte) **11,25 \$**

DÉJEUNERS FRUITÉS
Tous les jours dès 8 heures

HARRY Restaurant chr.
1010, 80e Rue Est
Charlesbourg
(Place Bourg-Royal)
628-6187

Le Vendôme
SPÉCIAL
pour 2 personnes

Salade César
Crêpe de frivolités gratinée au coulis de tomate
Pâté de foie gras maison
Potage du jour ou consommé
Tournedos de poulet aux champignons
Escalope de saumon pochée au blanc de poireaux
Escalope de veau savoyarde
Entrecôte sur grill au poivre vert
Table à desserts et café ou thé

Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge
48\$ pour 2 pers.

VALET DE STATIONNEMENT
36, côte de la Montagne, Québec
Rés.: **692-0557**

LES FROMAGES
ENDIMANCHÉS
DE L'ASTRAL

Fromages et porto le dimanche, c'est chic!

Seulement 49,95 \$
pour 2 personnes.

L'Astral vous propose une toute nouvelle table d'hôte de cinq services, incluant fromages et porto.

Tous les dimanches
à partir du 20 février,
monsieur Luc Mailloux
vous fera découvrir ses
fromages au lait cru, dont le
Saint-Basile de Portneuf.

Ils seront accompagnés d'un porto de la **maison Graham's.**

Vous terminerez le week-end en beauté!

BAR • RESTAURANT ROTATIF

L'ASTRAL



HÔTEL
LOEWS LE CONCORDE
QUÉBEC

RÉSERVATIONS : (418) 647-2222 POSTE 3226
1225, cours du Général-De Montcalm, Québec

LE SOLEIL

la vie, mot à mot

La Caravelle

30^e anniversaire

Table d'hôte
4 services **30\$/2 pers.**

- Salons privés avec foyer
- Service de valet gratuit

68 1/2, rue St-Louis, Québec
Réservations: 694-9022

1464863

JARDIN DE CHINE

SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

FORFAIT
SAVEUR DE CHINE
49⁹⁵\$* 2
pour 2

Table d'hôte 9 services
incluant
1 bouteille de vin sélectionné

PROMOTION SPÉCIALE

2 POUR 1

du dimanche au vendredi
Le soir seulement

2⁹⁵\$*

(ou 12⁹⁵\$ par personne)

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

321, boul. Ste-Anne, Beauport
à l'intérieur du Ramada : hôtel Ambassadeur
666-9314

1464109

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté de moules et d'escargots
à la crème et poivrons doux
Fondant de foie de volaille forestière
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf

Médallions de veau pommes et calvados
Ris de veau aux crevettes et coriandre
Saumon frais aux deux moutardes

Entrecôte au poivre vert

Filet mignon roquefort et noisettes

Magret de canard au vinaigre de framboises

Carré d'agneau aux fines herbes

Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre

Suprême de faisán aux pleurotes

Dessert au choix • Café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE

47⁹⁵\$ pour 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'à 3 mars 2000.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

9, rue Buade, Québec
(à deux pas du Château Frontenac)
Réservations: 692-2450

OUVERT SAMEDI DÈS 15h ET FERMÉ LE DIMANCHE

1458312

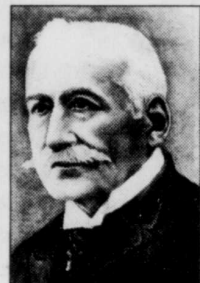
Amicalement vôtre!

Un chapitre des Amis d'Escoffier à Québec

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

La direction du Centre intégré en alimentation et en tourisme de Québec profitera du passage d'une importante délégation du Lycée hôtelier de Nice pour créer, à Québec, un autre chapitre de cette confrérie gastronomique qui a pour nom « Les amis d'Escoffier », l'une des plus prestigieuses du monde, et dont on retrouve des amicales un peu partout dans les principales villes de la planète.



Escoffier, surnommé le roi des cuisiniers.

Cette proclamation officielle de l'amicale de Québec se fera le 2 mars, dans le restaurant Jacques-Boisdon du CIAT, cette école professionnelle autrefois connue sous le nom de Wilbrod-Bhéner. C'est que, depuis hier et jusqu'au 5 mars, une quinzaine d'élèves finissants du Lycée hôtelier de Nice seront de passage dans la Vieille Capitale, afin de mieux connaître les différences qui peuvent exister dans l'enseignement de la gestion hôtelière entre l'Europe et

l'Amérique, plus particulièrement entre la France et le Québec.

Il s'agit là d'un programme d'échanges qui a été mis sur pied il y a quelques années et qui permet également à des finissants de Québec d'aller se perfectionner à l'occasion de stages professionnels sur la Côte d'Azur.

Cette délégation niçoise sera encadrée par deux professeurs, Jean Montagari et Laurent Prospéri, eux-mêmes accompagnés du proviseur du lycée (le proviseur c'est le directeur) Michel Prospéri. Seront donc reçus membres de cette première amicale de Québec Berthe Bernatchez, la directrice du Centre intégré en alimentation et tourisme, Daniel Tabouret, Éric Bertrand, Pascal Rault, Henri Tabone, François Métivier et Yvon Godboud

Georges Auguste Escoffier que, de son temps, on surnommait « le roi des cuisiniers et le cuisinier des rois », fut le plus illustre des successeurs de Carême, Marc Antoine Carême (1784-1833). Il sera considéré comme le plus grand artiste culinaire des temps modernes. Comme Carême, Escoffier fit surtout sentir son influence pas ses écrits qui codifièrent la haute cuisine. Ses œuvres comprennent entre autres le *Livre des menus* , *Ma Cuisine* et le *Guide Culinaire* , lequel contient plus de 5000 recettes.

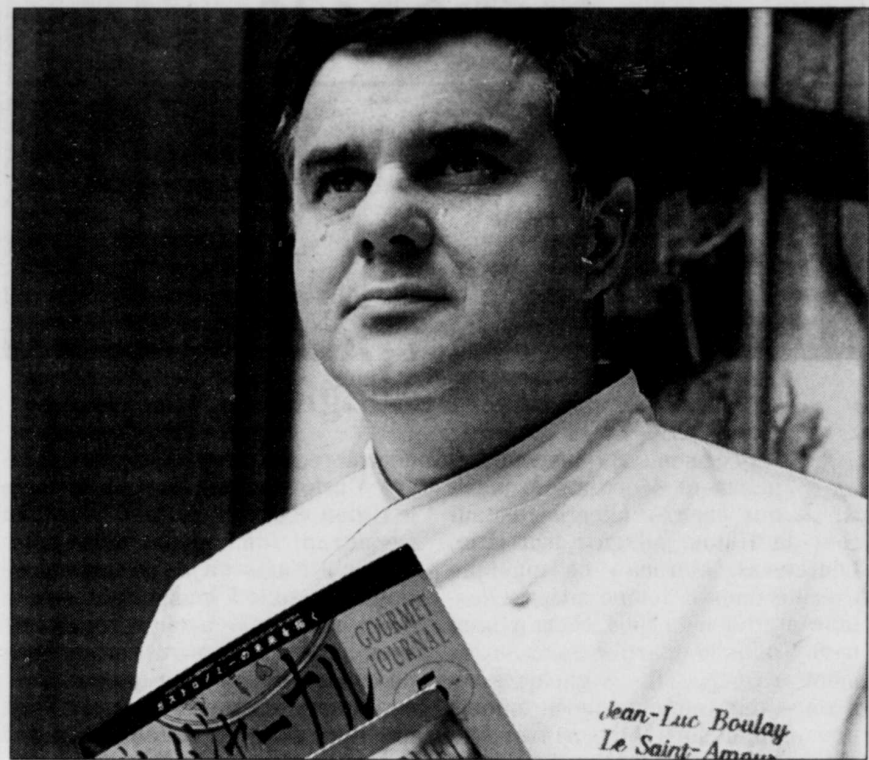
Aux trois nouilles



NOUILLERIE BAR ASIATIQUE

Tables d'hôte **33³³\$** pour 2 pers.
avec 1 bouteille de vin sélectionnée ou
1/2 bouteille de saké

Service de valet • 1147, Cartier, Québec • 640-3336



Mission suprême pour le chef Jean-Luc Boulay, photographié au St-Amour.

Jean-Luc Boulay
Le Saint-Amour

LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Chef missionnaire

Jean-Luc Boulay présidera des repas gastronomiques à Tokyo

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Un cinquième chef exécutif de la région de Québec vient d'être invité à faire découvrir les produits du Québec aux Japonais en présidant une série de repas gastronomiques à l'hôtel Okura de Tokyo, du 6 au 23 mars. Jean-Luc Boulay, chef exécutif du restaurant Le St-Amour, succède ainsi à Marie-Chantal Lepage, du Manoir Montmorency et à Mario Martel, qui lui-même avait succédé à Daniel Vézina et à Normand Laprise. Tous avaient été invités au Japon à tour de rôle par la compagnie Canasia, propriété de André Pomerleau, plus connu dans la région de Québec comme maître traiteur.

La compagnie de M. Pomerleau, qui en est une de promotions et de relations commerciales, se fait une spécialité de promouvoir les produits agro-alimentaires du Québec, en collaboration avec l'hôtel Okura de Tokyo, l'un des deux plus prestigieux de cette capitale asiatique.

Cette année par exemple, on fera la promotion du veau de la ferme Bellivo de Louiseville, du caribou, du sanglier et du bœuf musqué, de la Maison du Gibier de Québec, et enfin des gourganes et des bleuets de la Maison Bleue du Lac-Saint-Jean.

« Ce festival culinaire québécois rapporte une promotion et une visibilité des produits du Québec, visibilité qui a été évaluée par l'Office du tourisme à plus de 500 000 \$ par année. *Le Gourmet Journal*, un magazine japonais spécialisé dans l'alimentation dont le tirage dépasse 300 000 copies, consacre à lui seul deux pages complètes de textes et de photographies à cet événement » précise M. Pomerleau

Quant au chef Boulay, (« le chef le plus équilibré que je connaisse » déclare M. Pomerleau), il en est à sa troisième expérience en Asie. Il avait visité le Japon, il y a dix ans et il était à Singapour, en Malaisie, pour une mission similaire, en septembre dernier. En revenant de Tokyo, il doit se rendre à Namur, en Belgique, pour participer à un festival culinaire avec une délégation québécoise, puis il retournera en France, comme il le fait chaque année, pour se spécialiser dans les plus grandes écoles de cuisine de l'Héxagone, comme celle de Le Nôtre à Paris.

Jean-Marc Boulay apportera aussi avec lui, au Japon, du caviar d'Abitibi, des canneberges séchées, des coeurs de quenouilles, de la gelée de cèdre, des asclépiades (une sorte de câpres), du saumon fumé, tous les produits de l'érable, de la chicoutai, en fruits et en alcool et de l'alcool de bleuets.

Les érables coulent déjà

C'est le temps de se sucrer le bec...

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

C'est déjà le temps des sucres. Preuve en est, il a fait chaud cette semaine. Si vous n'avez pas encore été invités à vous sucrer le bec, c'est normal, mais des centaines d'acériculteurs travaillent déjà à préparer leur érablière, à améliorer le confort de leur sucrerie et souvent du restaurant ou de la salle à manger contiguë. Ah oui! Il ne faut pas dire une «cabane à sucre», ce qui est la traduction littérale de *sugar shack*. Mieux vaut dire «la sucrerie de l'érablière». C'est du moins ce que les puristes recommandent. Sauf qu'ici, au Québec, on a plus de fun dans une cabane à sucre qu'on a de plaisir dans la sucrerie d'une érablière.

Dans les régions un peu plus chaudes que le pays qui nous entoure, comme dans le Vermont, dans le nord de l'État de New-York ou dans les Cantons de l'Est, il n'est pas rare de voir les érables égoutter leur sève au début du mois de mars quand le soleil décide de prendre un peu d'avance sur la saison. Chez nous, il faut attendre la deuxième mais surtout la troisième semaine de mars.

Le sirop d'érable est un édulcorant obtenu par la réduction de la sève de certaines espèces d'érables, principalement l'érable à sucre. Cette sève liquide et transparente est principalement composée d'eau et ne contient que 3% de sucre, d'où le goût peu prononcé de l'eau d'érable.

Les autochtones qui peuplaient notre région, avant l'arrivée des Européens, savaient déjà comment entailler l'érable mais ils ne possédaient pas les outils nécessaires pour faire bouillir convenablement la sève et la transformer en véritable sirop. On ne peut en effet y arriver que dans un chaudron de fonte ou d'acier, et les Iroquois n'étaient pas encore à l'âge de fer en 1534... ni en 1608.

Ils parvenaient cependant à «épaissir» la sève de l'érable de deux façons: soit qu'ils plongeaient des pierres brûlantes dans l'eau d'érable qui épaississait alors par évaporation, dans lequel cas le liquide sirupeux était plus foncé; soit qu'ils congelaient la sève à plusieurs reprises en jetant chaque fois la glace qui se formait sur le liquide lequel devenait progressivement plus épais au fil des nuits. Le liquide ainsi recueilli était alors plus clair.

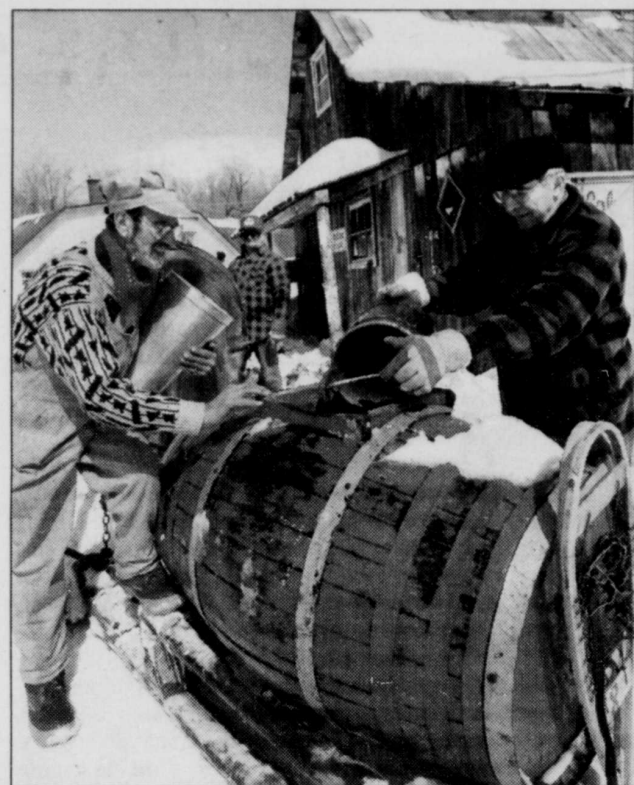
Oubliez les autres légendes comme celle qui veut que l'on ait été capable de faire bouillir l'eau d'érable dans un récipient en écorce de bouleau sur des braises ardentes ou qu'on y soit arrivé dans des pots de glaise ou de terre cuite accrochés au-dessus d'un feu. Et pour cause...

Il faut de 40 à 75 litres d'eau d'érable pour produire un seul litre de sirop et ce sirop est à point seulement lorsque le bouillon dépasse de 4 degrés le point d'ébullition de l'eau. Essayez de faire ça dans un pot en terre cuite et vous m'en direz des nouvelles. Pour fabriquer du beurre d'érable, on

fait cuire le sirop jusqu'à 112 degrés juste avant qu'il ne tourne en tire à 113 degrés. C'est là qu'il faut faire attention. Pour être transformé en sucre, le sirop doit chauffer jusqu'à une température qui peut varier de 120 à 125 degrés.

L'arrivée de «boilers» ou d'évaporateurs, au milieu du XX^e siècle, devait permettre enfin aux producteurs de travailler plus efficacement durant la saison des sucres et de moins manquer leur coup en faisant «brûler» le sirop, comme le phénomène arrivait souvent du temps des grosses marmites de fonte ou de fer. Le contrôle de la température du sirop devenait alors moins compliqué.

C'est donc le temps de réserver une place dans une sucrerie. Si vous ne savez pas où aller, il faut vous procurer le guide de l'Association des restaurateurs de cabanes à sucre du Québec, disponible, pour 2,50\$ au 1280, avenue Trudelle, à Plessisville, G6L 3K4. Par téléphone, il faut composer le 819-362-9292 ou le 1-800-372-2530, les lundis et mardis seulement. Le site Internet est le <http://arcsq.qc.ca>. Par courriel, l'adresse est: arcsq@info-attra.it.qc.ca



ARCHIVES LE SOLEIL

Les producteurs vont bientôt ramasser leur eau d'érable et la transformer en tire, en sirop, en sucre.

**Réservez
votre place
à la cabane
des
maintenant**

AU CAFE
Suisse

Restaurants Au Café Suisse
Spécialités de fondues et raclettes
Suisse, grillades, gibiers et fruits de mer

Salons privés pour groupes
Trio Fondue 47\$ (Vieux-Québec)
Réservation ou informations
Vieux-Québec 694-1320
Mont-Ste-Anne 826-2184

SAINT-AUGUSTIN

Possibilité de louer l'Auberge de vos rêves.

Produits de l'érable
Érablière avec chaudières fabriqués sur place
Peut réunir 120 personnes
Tire sur la neige
Thérèse et J.-Claude Rochon (propriétaires)
364, 4e Rang Ouest, autoroute 40 (sortie 295)
Réservations: (418) 878-2189

**Se sucrer
le bec...
au Québec!**

RAFFINÉ
GÉNÉREUX
SAVOUREUX

LA CRÉPÉRIE
Sophie

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

- Chaleur et tradition
- Menu et tire à volonté
- Promenade à cheval

Pour le temps des sucres;
Ouvert de mars à mai
Activités: danse

Ouvert à l'année sur réservation,
réception de tout genre.

223, GRAND-CAPSA, PONT-ROUGE

RÉSERVATIONS:
873-2164
663-6520
525-8653

**FESTIVITÉS
PRINTANIÈRES**

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

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

**EN SOIRÉE
ENCORE MIEUX!
ENCORE PLUS!**

DU MERCREDI AU SAMEDI

- PÂTES
- ENTRECÔTE
- CRÊPES CLASSIQUES
- CRÊPES BAVAROISES

À PARTIR DE
875\$

INCLUANT BIÈRE EN FÛT OU BOISSON
GAZEUSE OU CAFÉ THÉ, TISANE

BRUNCH SUR ASSIETTE
SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H À 14H

48, RUE SAINT-PAUL, VIEUX-PORT
694-9595

SAINT-BASILE

L'ÉRABLIÈRE
LA BONNE FOURCHETTE

BRUNCH DU DIMANCHE
à prix populaire
5 - 12 - 19 mars
(de 9 h à 12 h)

Permis d'alcool
Venez vous régaler...
à 25 milles de Québec
route 440, sortie 281 Nord
direction route 365 Nord
Réservations: (418) 329-2557 ou (418) 329-3150

**INVITATION À VENIR DÉCOUVRIR
LA CABANE À SUCRE
DU PÈRE NORMAND**

À Saint-Sylvestre vous pourrez:

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

GALA AMATEUR 11 mars 2000
Peux apporter ton vin

N. Drouin, prop.
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT 596-2565 ou 596-2748
OUVERT À L'ANNÉE SUR RÉSERVATIONS

**ÉRABLIÈRE
MAROIS**

Repas et tire
sur la neige

Nouvel accès à la cabane via
chemin Notre-Dame

220, chemin du Domaine
Saint-Augustin (Québec)
G3A 1W8

Tél.: (418) 878-4107

**Cabane à sucre
FAMILIALE**

Cabane à sucre Yvon Létourneau
Île d'Orléans

INVITATION.
Le temps des sucres arrive...
Seul ou en groupe,
venez vous sucrer le bec!

- Repas à volonté
- Tire sur neige
- Animation et musiciens

Venez aussi fêter Pâques à la cabane,
en famille!

3149, chemin Royal, Sainte-Famille
Réservation: (418) 829-2740
Apportez votre boisson préférée

201 pour

Nouveau!
Café-Bar

LE MANDRILL
DU SPAGHETTI

SUR LES SPAGHETTIS

Ce coupon vous donne droit à un SPAGHETTI GRATUIT
d'une valeur égale ou inférieure à celui que vous
commandez au prix courant. (Consommation sur place).
Valable pour 2 personnes jusqu'au 29 mars 2000

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

LES CONSEILS DE JOSIANE

Pour le cœur: alcool
ou vin rouge ?

Plusieurs études semblent démontrer qu'une consommation d'alcool ou de vin rouge aurait une influence bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Mais qu'en est-il des effets comparés de l'alcool et du vin



Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

rouge? D'abord, la consommation d'alcool a fait l'objet d'études qui, sans faire l'unanimité, ont démontré un effet sur les maladies du cœur. Une ingestion modérée d'alcool (deux verres par jour) augmente le taux sanguin de bon cholestérol (les HDL) et réduit le risque de formation de caillots sanguins par ses effets antiplaquettaire et antithrombotique. Le vin rouge, en plus de renfermer de l'alcool et d'offrir les mêmes propriétés que celles décrites précédemment, contient des substances phénoliques dont les pouvoirs antioxydants sont protecteurs.

Ils empêchent les LDL (mauvais cholestérol) de s'oxyder et de s'accumuler sur la paroi des vaisseaux sanguins. Parmi les substances phénoliques, les flavonoïdes semblent les plus efficaces. On dit que les capacités antioxydantes du vin seraient même supérieures à celles de la vitamine E. Ce rôle antioxydant du vin a été associé à l'explication du paradoxe français. Cependant, d'autres facteurs, dont la forte consommation de légumes et de fruits, et d'aliments riches en vitamine E, contribueraient à la protection dont jouissent les Français sur le



Le vin rouge a la cote. PC

plan cardiovasculaire. Source: *Les actualités du cœur*, vol. 2 numéro 1.

Quoi de neuf sur Internet ?

Voici pour les internautes quelques bonnes adresses pour trouver de l'information sur la nutrition. Cette semaine: Allez visiter www.becelcanada.com... On trouve sur le site du Bureau d'information Becel sur la santé cardiaque des informations très à jour et étonnamment complètes sur la santé cardiovasculaire. Au menu: questionnaire sur les facteurs de risques, mythes et réalités, comment fonctionne le cœur, les effets des matières grasses. Ce site vous permet également de faire analyser vos repas pour voir s'ils sont conformes aux recommandations pour le cœur. On vous propose aussi une liste d'épicerie personnalisée. Des recettes nouvelles chaque mois, des informations sur les modes de cuisson, et bien entendu des renseignements sur les produits Becel complètent ce site. Les professionnels de la santé y trouveront leur compte, puisque des informations détaillées sur différents sujets y sont présentées.

Vitamine E et Alzheimer

Voici une piste de recherche fort intéressante. Une étude a mis en relief l'utilisation de la vitamine E à fortes doses et le ralentissement de la progression chez les malades atteints d'Alzheimer. La vitamine E est un antioxydant qui ralentirait l'oxydation des lipides (gras) dont les tissus du cerveau sont très riches. On croit que les personnes qui ont cette maladie sont plus affectées que la moyenne des gens par le processus oxydatif (transformation des gras au contact avec l'oxygène). L'utilisation de la vitamine à des doses très fortes (200 à 400 fois plus que les apports recommandés) a permis de retarder les conséquences de la maladie, notamment le décès, l'institutionnalisation ou la perte d'habileté à accomplir les activités de la vie quotidienne. Notez que la quantité de vitamine E prescrite contenait le double de la dose reconnue pour causer des troubles gastro-intestinaux. Certes, bien que ces données doivent être interprétées avec prudence, les antioxydants sont une avenue qui mérite d'être développée. Les aliments qui sont les plus riches en vitamine E sont les noix et les amandes, les huiles végétales, les grains entiers et les œufs.



Le blé, une céréale remplie de vitamine E.

Table d'hôte

Rillettes de saumon au caviar noir, vinaigrette aux agrumes
Parfait de foie de volaille et son caramel d'épices
Salade César ou salade panachée

Potage du moment

	En table d'hôte	À l'assiette
Longe de porc cuite dans sa croûte de noix, sauce aigre douce	23,75\$	13,75\$
Spirale d'aiglefin et de saumon fumé au beurre blanc	24,95\$	14,95\$
Bourguignon de cerf dans son panier gourmand	26,75\$	16,95\$
Bisteck de haut de surlonge grillé au poivre vert	28,50\$	17,25\$
Filet mignon, sauce chasseur	28,95\$	21,75\$

Palais royal ou Prestige au caramel ou Gâteau aux framboises et au chocolat

Café - Coffret d'infusions



D'ORSAY
RESTAURANT • PUB

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

TOUT L'MONDE
À LA TABLE!
DU 17 FÉVRIER
AU 26 MARS
2000

Ces trois choix
sont servis
sur lit de riz
avec croûtons,
sauce et salades
variées



3 CHOIX

9,95\$

VERRE DE VIN
INCLUS

TAXES
ET SERVICES EN SUS

8500, BOUL HENRI-BOURASSA, CHARLESBOURG
POUR 6 PERSONNES ET PLUS: RÉSERVATION 623-5757