

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

Faccacia
CAFE
Nouveau comptoir
Place Laurier, Halte-Bouffe, 3e étage

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

CAHIER H LE SAMEDI 6 JANVIER 2001

Une dégustation de vins et fromages chez soi

Toutes les raisons sont bonnes pour organiser chez soi une dégustation de vins et fromages. Jules Roiseux, animateur de l'émission *Vins et fromages*, à TVA, en connaît un bout sur la question. Il croit qu'on peut réussir une dégustation épatante en quatre services sans se ruiner. Il défend les fromages québécois qu'il compare aux fromages français. Ce qui coûte le plus cher, c'est le vin. Pas le fromage.

En page 8

LA CHAÎNE DES RÔTISSEURS

Ne jamais profaner une grillade

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

■ La Chaîne des rôtisseurs est non seulement l'une des plus anciennes et l'une des plus nobles confréries gastronomiques du monde, mais c'est aussi la seule à défendre les vertus d'une bonne grillade. Ce n'est pas une confrérie vineuse ou œnologique comme l'immense majorité des autres académies du même genre. C'est une confrérie gastronomique. Ses chevaliers font le serment de ne jamais profaner et de toujours soigner un rôti à la broche, une brochette ou une grillade.

La confrérie compte 34 000 membres dans 148 pays

La Chaîne des rôtisseurs compte 34 000 membres dans 148 pays à travers le monde. Aux États-Unis seulement, elle est présente dans 47 États américains. C'est la reine des confréries chez nos voisins du Sud chez qui elle représente une forme de snobisme. Ici aussi d'ailleurs mais à une échelle moindre.

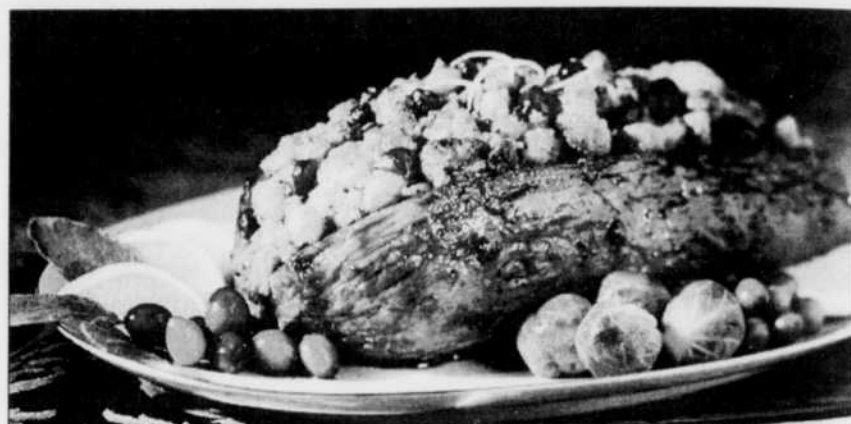
Ressuscitée en 1950, c'est cependant en 1248, sous saint Louis, roi de France, que fut constituée la Corporation

des rôtisseurs, appelés les ayeurs. Ces ayeurs avaient notamment reçu le privilège de rôti les oies, volatiles particulièrement appréciés à l'époque. La consécration royale fut décernée en 1610, par la remise solennelle d'armoiries à la Maîtrise des rôtisseurs. Armoiries qui sont toujours les mêmes. Jusqu'en 1789, cette guilda n'a cessé de se développer mais lors de la Révolution française, comme toutes les corporations, elle fut dissoute par le peuple.

PÂQUES 1950

C'est à Pâques 1950 que deux journalistes gastronomes, Curnonsky et Jean Valby, secondés par le Dr Auguste Bercart et deux professionnels, firent serment de restaurer chez les restaurateurs l'esprit de la vieille corporation et de leur adjoindre des gastronomes non professionnels et des maîtresses de maison. En août 1950, la Confrérie de la Chaîne des rôtisseurs était constituée et l'acte de constitution publié au *Journal officiel de la République française* le 29 août 1950. Depuis cette date, la Chaîne des rôtisseurs n'a cessé de se développer.

Le bailliage de Québec fut créé le 24 avril 1978 par Jean Valby, le cofondateur de la Chaîne, aujourd'hui âgé de 94 ans. Son premier et seul bailli depuis lors, Jean-Pierre Beltrami, est toujours en selle à l'âge de 70 ans. Et le fondateur de la Chaîne des rôtisseurs du Canada,



Un engagement: toujours soigner un rôti à la broche, une brochette ou une grillade.

M. Fulgence Charpentier, journaliste et diplomate, devait célébrer le 29 juin dernier son 102^e anniversaire de naissance. « Comme quoi la bonne chère n'a jamais fait mourir personne, tout comme le bon vin », tonitruait M. Beltrami, emporté par l'espoir de vivre lui aussi jusqu'à 100 ans.

C'est en smoking que les membres de la Chaîne des rôtisseurs sont invités à passer à table. « Chez nous, il faut du savoir-faire mais il faut aussi du savoir-vivre, du protocole, de la respectabilité et de la politesse. Le raffinement de la table est la culture de l'esprit », affirme le bailli.

Pour être Rôtisseur, il faut de l'élégance, de la respectabilité, du panché et... de l'argent. À Québec, la cotisation annuelle est de 150 \$ par personne mais aux États-Unis, la même cotisation peut coûter jusqu'à 800 \$ par personne et par année. Ce qui

n'empêche pas les Américains d'y adhérer par milliers. À ce point que la langue française, qui avait toujours été la langue officielle de la Chaîne des rôtisseurs, est sur le point de se faire damer le pion par l'anglais.

Il ne faut donc pas s'étonner d'une baisse de l'effectif. « Au début, nous étions plus nombreux mais j'ai toujours refusé de recevoir plus de 45 membres à une activité. C'était même trop. Pour que le repas soit bien préparé et bien servi, il ne faudrait jamais dépasser le nombre de 32. Aujourd'hui, nous ne sommes plus que 17 membres mais puisque nos repas et nos activités sont mixtes, nous approchons chaque fois ce chiffre magique de 32 », explique-t-il, à la fois heureux et malheureux de vivre ce désintéressement. Heureux parce que les activités sont plus conviviales, mais malheureux parce que la relève n'est pas là.

Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE

DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 19,95\$

Soirée

« **LADY'S NIGHT** »

dimanche soir
dès 4 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

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

Soupe,
dessert, café

Dimanche
de 16h30 à 22h

à partir de
9,95\$

659-2442

**Cinq fois
par semaine,
Le Soleil
c'est EXTRA**



LE SOLEIL
Sur mesure pour vous

**Abonnez-vous
686-3344**
1 866 686-3344

*Tout est dans
l'art et la manière*

• Salons privés • Salle non-fumeurs

Café de la Paix

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

EN BREF

**Merlot c. cabernet,
l'affaire est...
caramel!**

■ Rien de tel qu'une leçon de chimie pour réduire à néant la poésie. Alors qu'un amateur de vin vous dirait que la différence entre un merlot et un cabernet sauvignon réside dans sa « texture », deux chercheurs de l'Université de Bordeaux ont ramené la différence à un composé à l'odeur de caramel, appelé, si vous voulez tout savoir, le 4-hydroxy-2,5-diméthyl-furane-3(2H)-un. Ces HDMF sont quatre fois plus élevés dans le merlot que dans le cabernet sauvignon. Et la différence de saveur est toute là. (ASP)

Pour bien commencer!



**Jérôme-Henri
Dejardin**
jhdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

**À VOTRE
SANTÉ**



Il va nous falloir quelques jours, voir une semaine ou deux, pour émerger de ces ambiances ouatées et parfois bilieuses que sont les Fêtes. La plupart d'entre nous vont mettre la pédale douce sur tout ce qui touche aux bulles, aux tanins, au cabernet, sauvignon, malt, houblon et autres composants festifs.

Pour d'autres, la fête commence! Tous ceux et celles dont la profession ou le grand éloignement ont privé de réjouissances entre Noël et le Nouvel An.

À ceux-là ainsi qu'aux détenteurs de foie en béton armé, je propose un déplacement insolite vers un des pays les plus méconnus de l'Amérique du Sud, l'Uruguay!

Ce petit pays ouvert sur l'Atlantique et limité à l'ouest par l'Argentine et au nord par le Brésil porte le nom officiel de République orientale de l'Uruguay. Il offre, depuis quelque temps, au monde et notamment aux tablettes de la SAQ, des vins dont la qualité ne cesse d'étonner et qui participent pour beaucoup à son essor économique. Je vous en propose trois: deux rouges, un blanc.

PLACE AU TANNAT

Je commence avec un Catamayor 1999, San José, issu du Tannat. Ce cépage représente parfaitement l'Uruguay comme pays producteur de vin. Nous l'avons découvert dans la composition du Madiran. Ce sont

d'ailleurs des émigrés basques qui, en 1870, l'introduisirent en Uruguay où il y est cultivé sous le nom de Harriague. Un vin corsé, charpenté, drapé de pourpre, prodigue en fruits rouges et en cacao et idéalement conçu pour un accompagnement de gibier et de viandes rouges, grillées de préférence.

Tannat Catamayor 1999 (SAQ spécialité 858 803, 13% alc/vol, 750 ml, 13,45\$).

CABERNET FRANC

Ce cépage a souvent grandi, si je puis dire, dans l'ombre du cabernet sauvignon; il lui sert bien souvent de faire-valoir et doit une bonne partie de sa bonne étoile à ce rôle second. N'oublions cependant pas qu'il officie en solo sous des étiquettes signées, Anjou villages, Chinon, Saumur-Champigny, Bourgueil.

On le retrouve aussi dans ce rôle dans les vignobles du Rio de la Plata. Des tanins beaucoup plus effacés que pour son concitoyen Tannat, mais une très bonne longueur, et au nez le charme de la cerise! Ici encore la viande rouge, proposée en tranches épaisses, trouvera à qui parler.

Cabernet franc Catamayor 1999 (SAQ 866 251, 750 ml, 12,5% alc/vol, 12,85\$).

UN NEZ DE GOYAVE

Je termine, en blanc, sous la note rafraîchissante d'un sauvignon. S'il vous reste quelques occasions d'apprécier

du saumon fumé, pétoncles, scampi, malpèque, et autres sushis, offrez-leur la compagnie de ce médaillé d'or aux Sélections mondiales 2000. Le nez se veut de pêche et offre, parfois, la fragrance subtile de la goyave. Bien du charme, surtout s'il vous reste un ou deux cadeaux à faire. Sauvignon blanc Catamayor 1999 (SAQ régulier 570 382, 12,5% alc/vol, 750 ml, 12,25\$).

BONNES RÉOLUTIONS

En cette fin de première semaine de l'an de grâce 2001, les bonnes résolutions ne manquent pas! En fait, elles sont toujours les mêmes! À commencer par la ferme décision de cesser de fumer pour ceux et celles que l'herbe à Nicot empoisonne lentement. Quant aux changements dans les habitudes alimentaires, ils ont droit en premier chef aux plus draconiennes censures.

On jure sur ce qu'il y a de plus sacré que ç'en est fini du sucre et par conséquent du chocolat, des pâtisseries et autres redoutables hydrates de carbone! Il en va de même pour l'alcool! Un simple coup d'œil à nos ceintures ou bretelles suffit pour nous gonfler de courage! Boire ou maigrir, il faut choisir! Laissons donc à ceux et à celles qui le souhaitent le choix d'emprunter cette voie de l'ascèse. Quant à nous, fidèles disciples de Bacchus et de Gambrinus, orientons notre conduite vers des pratiques moins sévères et choisissons de

boire avec intelligence! «Peu mais bon» sera, si vous le voulez, notre *leitmotiv*! Pour ce faire et pour nous y aider, je vous propose une sympathique supplique rédigée par une vigneronne helvétique et que m'a complaisamment fait parvenir mon collègue et ami Beltrami, lui-même ressortissant du pays de Guillaume Tell et auteur d'un savoureux recueil intitulé *Complaisances de ma table*.

Je vous suggère de la découper dans cette présente chronique et de l'afficher bien en évidence dans votre cuisine, cellier, bar ou cave, bref, là où, tout au long de l'année, elle permettra le recueillement, et ce, avant de vous lancer dans un des derniers plaisirs non condamnés par la science, pour autant qu'il soit pratiqué avec modération.

*À notre Bacchus, où que tu sois!
Que ton moût soit vinifié
Que ton beaujolais toujours arrive
Que ton appellation soit contrôlée
Sur la bouteille comme au bistrot
Donne-nous aujourd'hui nos trois
décilitres quotidiens
Pardonne-nous nos piquettes
Comme nous pardonnons aussi à
ceux qui sont bouchonnés
Ne nous soumet pas à l'abstinence
Mais délivre-nous du mildiou
Car c'est à toi qu'appartient
Le rouge, le blanc, le rosé
Aux ceps des ceps;
Santé!*

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

En Janvier

Festival de la Cuisine Grecque

Assiette combinée

(Gyros - Spanakoupita - Salade grecque)

1 pers. 8,95\$
2 pers. 15,95\$

Noël Faim de Loup

*Filet grillé au Trussello
Père californien
Médailles de porc au poivre
Femelle de cawad croust*

2830, Chemin Sainte-Foy
Angle route de l'Église à Sainte-Foy

(418) 653-8310

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

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté d'escargots solignote
Flan de moules au coulis d'aneth
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf
Médailles de veau aux pommes et calrados
Ris de veau à l'émincé de morilles
Saumon frais à la moutarde de Meaux
Entrecôte aux deux poitrines
Filet mignon aux noisettes et roquefort
Magret de canard à l'orange
Carré d'agneau au thym et basilic
Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre
Suprême de faisane aux pleurotes
Dessert 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

* Sur présentation de ce coupon avant le repas. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 6 janvier 2001.

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

HOTEL CLARENDON

DUFOUR

Le Charles Baillargé

Salade folle de cuisses de caille confites
Terrine de gibier et sa marmelade d'oignons
Tartare de boeuf au vinaigre balsamique
Le chèvre frais aux poires et poivre en fleur de filo
Sushis selon l'arrivage

L'inspiration du moment

Ravioli de ricotta et épinards, coulis de tomates et poivrons
Mignon de porcelet à l'armagnac et abricots
Râble de lapin farci de pruneaux et riz sauvage
Noisettes de veau de lait au Migneron de Charlevoix et fleur de thym
Coeur de filet de boeuf au cognac et morilles
Longe d'agneau en croûte feuilletée aux épinards
Le poisson selon l'arrivage à l'orientale
Tourmedos de bison poêlé au poivre de széchuan
A partir de 19,99

Déjeuner gourmand
Dimanche de 11h à 13h30
Adultes: 12,99\$ Enfants: 5,99\$ (5 à 12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec

692-2480

LES RECETTES DE SŒUR ANGÈLE

Soupe minestrone d'une Italienne

Quoi de plus revigorant en rentrant à la maison, par nos froids d'hiver, que de savourer une bonne soupe minestrone fumante avec un bon pain croûté tartiné de beurre, une salade croustillante et un verre de vin : vous aurez là un merveilleux repas complet.

Donne 4 à 6 portions
Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 h 15

INGRÉDIENTS

- 1 t. (250 ml) haricots blancs trempés toute une nuit
- 2 c. à soupe (15 ml) huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail haché
- 1 carotte en cubes
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 courgette coupée en cubes
- 3 tomates pelées, coupées en morceaux
- 6 t. (1,5 litre) bouillon de poulet
- 1 t. (250 ml) pois frais ou congelés
- 2 pommes de terre coupées en cubes



Sœur Angèle
Collaboration spéciale

PARLONS BOUFFE

- 1/2 t. (125 ml) petites pâtes alimentaires
- 1 t. (250 ml) chou émincé très fin
- 1 c. à soupe basilic frais
- sel et poivre, persil haché

PRÉPARATION

— Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile.

— Ajouter l'oignon et l'ail, cuire 1 à 2 minutes.

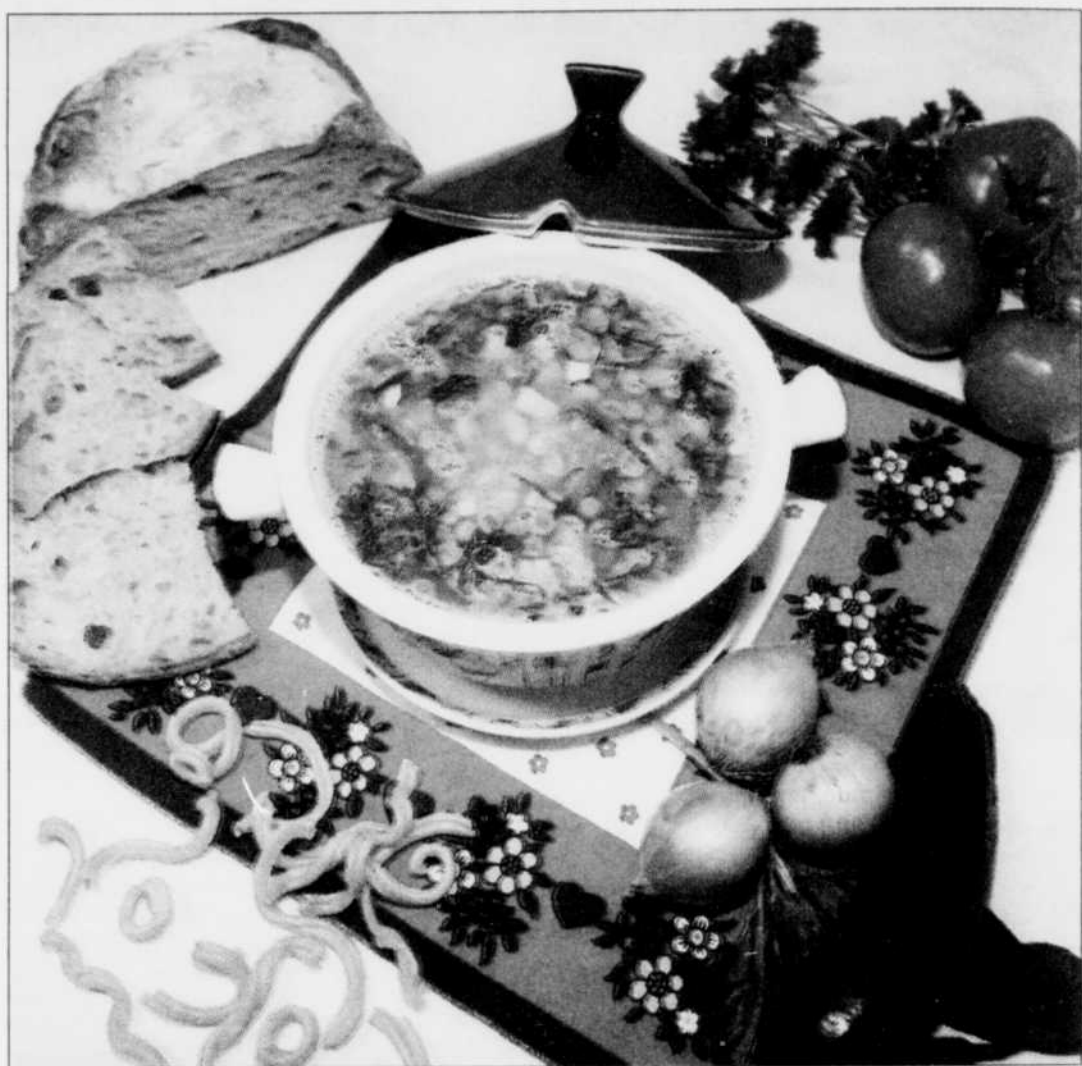
— Ajouter les carottes, le céleri, les courgettes, les haricots égouttés, le bouillon.

— Laisser mijoter pendant une heure.

— Ajouter les pommes de terre, les pois et le chou, faire cuire encore 10 minutes.

— Saupoudrer de basilic et de persil haché, saler et poivrer.

Truc : pour donner plus de saveur, saupoudrer de parmesan râpé juste au moment de servir. Pour plus de rapidité, utiliser des haricots en conserve, les rincer et les réchauffer 5 minutes.



COLLABORATION SPÉCIALE: ANDRÉ PICHETTE

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Croissants sucrés

Donne 24 croissants

INGRÉDIENTS

- 2 1/4 t. (550 ml) de farine tout usage
- 1 sachet (ou 2 1/4 c à thé/11 ml) de levure instantanée Levée rapide
- 1/2 t. (125 ml) de crème sure
- 1/2 t. (125 ml) de beurre ou de margarine
- 2 c. à table (30 ml) d'eau
- 2 jaunes d'œufs (réserver les blancs pour la garniture)
- sucre granulé
- garniture au chocolat et noix (voir recette)
- sucre à glacer

PRÉPARATION

— Dans un grand bol, mélanger 2/3 t. (150 ml) de farine et la levure non dissoute. Chauffer la crème sure, le beurre et l'eau jusqu'à ce que chaud (120° à 130°F). Ajouter graduellement aux ingrédients secs. Batta 2 minutes à vitesse moyenne, au malaxeur électrique, en raclant le bol à l'occasion. Ajouter les jaunes d'œufs et 1/2 t. (125 ml) de farine. Batta 2 minutes à haute vitesse, en raclant le bol à l'occasion. Incorporer

suffisamment du reste de farine pour former une pâte ferme. Séparer la pâte en 3 parties égales. Envelopper fermement d'une pellicule de plastique ; réfrigérer de 2 à 24 heures.

— Saupoudrer légèrement la surface de travail de sucre granulé. Abaisser chaque morceau en un cercle de 30 cm ; tailler en 8 pointes. Étendre environ 1 c. à table (15 ml) de garniture au chocolat et noix au bout le plus large de chaque pointe. Rouler de la partie la plus large ; courber les bouts pour faire des croissants. Placer, les pointes vers le bas, sur des plaques à pâtisserie.

— Cuire à 375°F de 15 à 20 minutes ou jusqu'à couleur brun doré. Retirer des plaques ; laisser refroidir sur des grilles. Saupoudrer de sucre à glacer.

Garniture au chocolat et noix

— Dans un bol moyen, battre 2 blancs d'œufs jusqu'à formation de pics mous. Ajouter 1/4 tasse (50 ml) de sucre et 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille. Continuer à battre jusqu'à formation de pics fermes mais non secs. Incorporer 3/4 tasse (175 ml) de noix de Grenoble moulues grillées et 3/4 tasse (175 ml) de mini-grains de chocolat.

Source : Fleischmann



FLEISCHMANN

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Tartelettes au mincemeat et aux pistaches

Pour 18 tartelettes

INGRÉDIENTS

- 1 pot (750 ml) de mincemeat du commerce
- 1 t. (250 ml) de pistaches dans leurs coques
- 18 fonds de tartelettes congelés ou pâte pour 2 abaisses de tarte

PRÉPARATION

— Mettre 2 tasses (500 ml) de mincemeat dans un bol de taille moyenne. Décortiquer les pistaches jusqu'à en obtenir 1/2 tasse (125 ml). Les hacher au robot culinaire ou au mélangeur manuel et les ajouter au mincemeat.

— Déposer les fonds de tartelettes congelés sur une plaque à biscuits ou abaisser la pâte, la découper en pe-

tits cercles et les placer dans des moules à muffins de taille moyenne. Répartir également le mélange de mincemeat dans les 18 fonds de tartelettes. Dans le cas des abaisses, abaisser les restes de pâte et y découper des petits cœurs et des étoiles. Les déposer sur le mélange de mincemeat.

— Mettre les tartelettes au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 5 minutes. Réduire la température à 375°F (190°C) et poursuivre la cuisson environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Retirer du four et laisser refroidir les tartelettes sur une grille avant de les servir.

Source : Commission californienne de la pistache



COMMISSION CALIFORNIENNE DE LA PISTACHE

Fondue asiatique

Donne 4 portions

Préparation et cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 5 t. (1,25 litre) bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe (15 ml) sauce soya
- 2 à 3 c. à thé (10 à 15 ml) racine de gingembre émincée
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 c. à soupe (45 ml) coriandre fraîche, hachée
- 3 oignons verts, tranchés
- 1 lb (500 g) cubes de bœuf à fondue ou bifteck à griller (c.-à-d. haut de surlonge, faux-filet, côtes, filet, contre-filet) coupé en cubes de 3/4 po (2 cm)
- 4 t. (1 litre) bouquets de brocoli, de chou-fleur, de champignons, morceaux de poivrons rouges ou cubes de zucchini
- 2 t. (500 ml) épinards déchiquetés
- 1 oz (30 g) vermicelle de riz ou nouilles fines en morceaux (environ 1 tasse/250 ml)

Sauces trempette

- arachides, miel et ail, tériyaki ou soya.

PRÉPARATION

— Mélanger les 6 premiers ingrédients dans un caquelon à fondue ou un petit wok, amener à ébullition et chauffer pendant 5 minutes.

— Disposer les cubes de bœuf et les légumes sur des assiettes différentes, les placer près du caquelon à fondue afin de permettre à tous de les cuire dans le bouillon chaud à l'aide d'une fourchette à fondue. Présenter avec des sauces trempette, au goût.

— Lorsque la cuisson est terminée, s'assurer qu'il reste environ 4 tasses de bouillon dans le caquelon, sinon rem-



CENTRE D'INFORMATION SUR LE BŒUF

plir avec de l'eau ou du bouillon de bœuf. Ajouter les épinards et les nouilles.

— Bouillir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.

— Servir dans des bols à soupe.

Source : Centre d'information sur le bœuf

Tartelettes aux bananes et au chocolat

Donne 12 tartelettes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

Croûte au fromage à la crème

- 1/2 t. (125 ml) de margarine
- 1 paquet (125 g) de fromage à la crème, ramolli
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 t. (250 ml) de farine

Garniture

- 1 œuf
- 2/3 t. (150 ml) de cassonade tassée
- 2 bananes moyennes mûres, pelées et écrasées
- 3 carrés de chocolat mi-sucré, hachés
- 1 c. à table (15 ml) de Kahlua (facultatif)
- 3/4 t. (175 ml) de pacanes hachées

PRÉPARATION

Croûte au fromage à la crème

— Battre la margarine, le fromage à la crème et le sel. Incorporer la farine et remuer jusqu'à ce que le mélange puisse être façonné en boule. Diviser la pâte en boules. Presser chacune dans le fond et sur les côtés de moules à muffins pour former des croûtes de tartelettes.

Garniture

— Battre l'œuf avec le sucre. Incorporer les bananes, le chocolat, le Kahlua et les pacanes puis répartir la garniture dans les croûtes. Ensuite, cuire au four chaud à 350°F (180°C), de 25 à 30 min. Laisser refroidir dans les moules.

Source : Baker's.

EN BREF

Le poulet a des ailes

■ La consommation de poulet a augmenté de plus de 23% au cours des 10 dernières années chez les Canadiens. On explique ce phénomène par une plus grande mise en marché de formats commodes et prêts à servir. Une étude de Statistique Canada, publiée par l'Association des restaurateurs du Québec dans son bulletin *Le Baromètre*, montre que les habitudes alimentaires des Canadiens ont évolué considérablement depuis 1990. Ainsi, la popularité du bœuf a baissé de 9%. Le porc, lui, est en hausse de 5%. Du côté de la consommation des fruits et légumes,

on note un accroissement de 12%. Cela serait dû à la mise en marché des salades préemballées ainsi qu'à celle des produits importés pendant toute l'année.

Le melon gagne en popularité

■ Les Canadiens mangent 140% fois plus de melons aujourd'hui qu'il y a 10 ans, selon Statistique Canada. Les melons sont cependant moins populaires que les pommes, les mangues et les goyaves dont la consommation a presque triplé. Les bananes demeurent le fruit préféré. Les Canadiens en consomment en moyenne 13,8 kg par année.

LES CONSEILS DE JOSIANE

Des résolutions? Non, des objectifs!

■ Année après année, les gens comme vous et moi croient qu'il est juste de prendre des résolutions. Et alors, qui peut se vanter de toujours ou même partiellement tenir ses résolutions?

Et vous, vous rappelez-vous seulement quelles étaient celles de l'année dernière? À mon humble avis, le problème des résolutions, c'est justement qu'elles demeurent à l'état... de résolutions, des intentions en somme! Mais, pour passer à l'action, il faut un peu plus que désirer changer un comportement ou une attitude. Il faut aussi se donner des moyens concrets pour mettre en pratique ce qu'on a décidé. Voilà pourquoi je vous propose de faire de vos résolutions des objectifs pour l'année en cours. Voici quelques pistes de réflexion qui vous aideront à les faire cheminer:



Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

rait plus sage de réduire plutôt que de couper complètement quelque chose...)

6. Ne changez qu'une habitude à la fois, et donnez-vous le temps d'assimiler chacune.

Petit train va loin...

7. Mettez des chiffres et une date sur vos objectifs. Par exemple, un objectif pourrait être: «D'ici deux semaines, consommer trois fruits par jour, et maintenir cette habitude par la suite.»

8. Faites la liste de vos motivations: les raisons qui vous amènent à vouloir changer et les bienfaits que vous en retirerez. Rien de tel que relire cette liste pour vous relancer les jours où vous vous sentez un peu moins vaillant...

9. Parlez de votre intention à une personne de votre entou-

rage, qui sera le témoin de vos progrès. C'est une forme d'engagement, qui vous incitera à mettre en marche le processus qui vous conduira au succès!

Utiliser les restes... judicieusement!

■ Après une période de faste telle que la plupart d'entre nous avons vécue entre Noël et le jour de l'An, il arrive que l'on se retrouve avec des surplus de nourriture dont on ne sait que faire. Puisque ces aliments sont souvent périssables, il est nécessaire de bien gérer ces surplus si on veut éviter qu'ils ne se retrouvent à la poubelle. Voici quelques trucs pour utiliser judicieusement ces restes:

— Faites un inventaire des aliments dans le réfrigérateur: si vous avez plus d'aliments périssables que vous pouvez en consommer en deux jours, congelez ceux qui peuvent l'être, et consommez le reste rapidement.

— Combinez en un plat les aliments qui se complètent bien. Par exemple, un reste de dinde, de pommes de terre et de légumes (carottes, navet, échalotes) peuvent se transformer en un formidable hachis.

— Pensez à toutes les façons possibles de «recycler» des aliments: en sauce béchamel, en gratin, sur une pizza, dans une soupe ou un potage, en ragoût, en salade, en sandwich, avec des pâtes, dans un sauté à la chinoise, etc.

— Surtout, n'hésitez pas à jeter les aliments qui sont restés sur la table trop longtemps, surtout si ces aliments contiennent des œufs, de la mayonnaise, de la viande, du poisson, des fruits de mer ou de la volaille et du lait ou de la crème.

1. Écrivez vos objectifs sur une feuille ou dans un cahier. Essayez de les formuler clairement, précisément.

2. Établissez des priorités concernant vos objectifs, des plus importants aux moins importants à vos yeux. Cela vous aidera à mettre vos efforts à la bonne place.

3. Au besoin, instaurez des étapes pour atteindre votre objectif. Si par exemple votre objectif est de mieux vous alimenter, vous pouvez débiter par manger davantage de légumes, puis augmenter les fruits, ensuite introduire les légumineuses, et finalement réduire le «junk food».

4. Optez d'abord pour des objectifs positifs, comme manger plus de crudités, et gardez pour la fin les objectifs à consonance négative, comme réduire le gras.



Est-il réaliste de «couper» les desserts pour le reste de vos jours?

5. Choisissez des objectifs réalistes, accessibles. En effet, est-il vraiment réaliste de «couper» les desserts pour le reste de vos jours? (Si vous voulez mon avis, un tel objectif sonne comme une condamnation. Il se-

L'Hippodrome de Québec, tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

SPECTACLES DE COURSES

En piste à Québec

dimanche 18h30 et jeudi 19h

Interpistes

sur écrans géants, par satellite tous les jours dès 13h



TABLE D'HÔTE

Bouillabaisse d'escargots à la marseillaise
Petite salade mesclun et son migneron de Charlevoix
Assiette de truite fumée et ses garnitures

Fumante de nos soupieres

ou

Verdurette du marché

Linguine à la vongole

Longe de saumon au beurre de ciboulette

Émincé de porcelet à la tyrolienne

Ragoût de bison au vin rouge et à l'érable

Pétoncles de baie sautés à la provençale

Escalope de veau au Marsala

Entrecôte grillée sauce marchand de vin

Douceur du moment - Thé, café ou tisane

Réservations: 525-8268

SALON LOTERIE VIDÉO

Le plus grand choix à Québec
avec 100 appareils

OUVERT 7 JOURS SUR 7
9h à 3h a.m.



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



HIPPODROME
DE QUÉBEC

NOUVELLE PARUTION

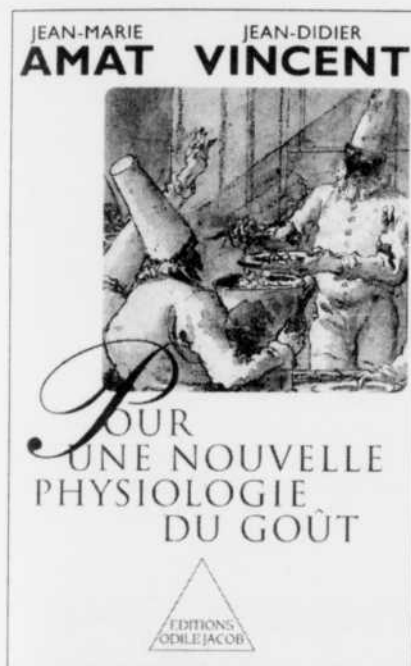
« POUR UNE NOUVELLE PHYSIOLOGIE DU GOÛT »

Brillat-Savarin revisité

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ « Il y a deux sortes de livres sur la gastronomie : ceux qui s'efforcent d'imiter Brillat-Savarin et ceux qui s'efforcent de ne pas l'imiter. »



L'œuvre se présente comme une conversation passionnée entre deux vieux complices que réunit le plaisir partagé de se mettre à table.

Jean-Marie Amat et Jean-Didier Vincent citent *Le fantôme de Brillat-Savarin*, de M^{me} Fisher, pour introduire leur sorte de défense et illustration de l'auteur de la *Physiologie du goût*.

Le premier tient les fourneaux du Saint-James, près de Bordeaux, et questionne avec humour les nouvelles modes culinaires en France. Le second est un universitaire et chercheur qui a passé une partie de sa vie à étudier les mécanismes neurologiques du goût.

Amat dit : « Essayez ce plat ; appréciez ces saveurs. » Vincent renchérit : « Laissez-moi vous expliquer ce qui se passe dans l'arrière-boutique de votre nez. »

Leur livre, publié aux éditions Odile Jacob, porte un titre qui est aussi un coup de chapeau au grand Brillat-Savarin qui « compte plus d'admirateurs que de lecteurs » : *Pour une nouvelle physiologie du goût*.

Il se présente comme une conversation passionnée entre deux vieux complices que réunit le plaisir partagé de se mettre à table.

Rougets, écrevisses, foie gras, pigeons, lièvres, vins et fromages cuisinés et servis par le chef qui est aussi client ont le don de plonger les deux gastronomes dans un plaisant état d'exaltation.

INSOLITE ET INSOLENT

Les propos savants ou insolites du chercheur sont assaisonnés par l'insolence du chef.

Il leur a bien fallu une dizaine de repas bien arrosés pour aller au bout de ces réflexions sur le goût et sur les goûts.

Le chef donne la recette de tout ce qui est mangé. Et on mange beaucoup.

On invite Brillat-Savarin à se mêler à la conversation en citant quelques-uns de ses mots brillants ou délirants.

Le premier des gastronomes écrit : « Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil. »

Il écrit aussi : « Sur cent obèses, quatre-vingt-dix ont le visage court, les yeux ronds et le nez obtus. Il est donc vrai qu'il existe des personnes prédestinées... »

Les aphorismes de deux gastronomes

« Il n'est pas de plus grand péché que de couper l'appétit à son prochain. »

En avant-propos de leur ouvrage *Pour une nouvelle physiologie du goût* et pour saluer l'illustre Brillat-Savarin, Jean-Marie Amat et Jean-Didier Vincent nous servent quelques aphorismes que n'aurait pas repoussés le premier des gastronomes.

« Il n'est pas lourd celui qui sait manier l'humour et la crème fouettée. »

« L'homme est le plus jouisseur des animaux. Il a inventé la cuisine et l'art d'enterrer les morts. »

« Faire l'amour en public est obscène, manger en cachette est honteux. »

« Brillat-Savarin est inimitable ; Stendhal également, mais cela n'a rien à voir. »

« À la différence du sexe, il n'y a pas en manger de plaisir solitaire. »

« De tous les plaisirs, celui de manger est celui qui mérite le plus d'être partagé. »

« Il n'est pas d'autres raisons de la cuisine que d'en recevoir du plaisir. »

« On creuse sa tombe avec ses dents, et pourtant les vieux n'en ont plus. »

« Il y a moins à dire sur une bouteille d'eau que sur une bouteille de bordeaux. »

« L'ivresse d'un plaisir introduit au plaisir suivant. »

« Manger avant de faire l'amour plutôt que l'inverse ne signifie pas une hiérarchie des plaisirs. »

« Tout vrai plaisir provoque une dépendance. On en redemande. Rien de plus éphémère que la satiété. » Brillat-Savarin aurait ajouté : « Le goût est encore celui de nos sens qui nous procure le plus de jouissances. » L.-G. L.

PUBLIREPORTAGE

L'AMUSE-GUEULE

LA RESTAURATION PERD UN AUTRE DE SES PIONNIERS

Cette semaine, M. ADRIEN DEMERS, anciennement propriétaire du Baril d'huîtres (plusieurs d'entre vous se rappellent certainement cette belle époque!), et fondateur des Petits Colonels inc. (PFK) est décédé mardi dernier. Nous offrons nos sincères condoléances à la famille Demers et ses proches.

UNE TOUR EIFFEL À QUÉBEC ?

Eh! Oui ! Michel Cairety (copropriétaire) du restaurant le PARIS-BREST a eu une chance unique de se procurer une reproduction assez impressionnante de la réputée tour de Paris. Elle fait environ deux mètres en hauteur (soit sept pieds pour les non-convertis au métrique) et trône maintenant au-dessus de l'auvent du restaurant. Allez-y jeter un coup d'œil et tant qu'à être dans les parages, profitez-en pour y entrer et déguster un excellent repas !

LA GRÈCE À SAINTE-FOY

Vous avez faim ? Très faim ?? Une " faim de loup " ??? Tout le mois de janvier, le restaurant LA FAIM DE LOUP a pour thème la cuisine grecque. Plusieurs mets et saveurs exotiques à découvrir, vous pourrez y déguster, entre autres, une spécialité grecque " spanakopita ". Vous adorerez l'ambiance, apprendrez des termes culinaires grecs et vous délecterez d'un repas succulent.

LA CROISIÈRE S'AMUSE

Après une année des plus mouvementées, le propriétaire du restaurant LE D'ORSAY, Marcel Veilleux et sa tendre moitié, Marie-France, se sont fait un cadeau. Loin de l'hiver et de la vie trépidante de restaurateurs, une croisière dans le Sud leur a permis de reprendre des forces et d'entamer la nouvelle année avec enthousiasme. Si vous passez aux environs, faites-y un saut. Vous allez voir, leur bonheur est vraiment contagieux.

LE BOUCHER DU HILTON

Le Québec Hilton est un des rares hôtels à pouvoir se vanter d'avoir son propre... maître boucher ! Eh oui ! Leur maître boucher s'assure de la qualité des viandes en les débittant sur place. Alors, lorsque le Québec Hilton vous parlera de fraîcheur, n'en doutez pas puisque toute la brigade de la cuisine y veille avec le plus grand professionnalisme.

DES EMPLOIS EN RESTAURATION

Vous avez terminé vos études ? Votre emploi actuel ne vous convient plus ? Surveillez nos pages CARRIÈRES ET PROFESSIONS ou nos ANNONCES CLASSÉES, vous y trouverez des offres d'emploi très intéressantes.

DE LA FORMATION À VOTRE MESURE

Vous voulez vous recycler, vous perfectionner ou tout simplement apprendre davantage ? Nos pages FORMATION (à la suite de Carrières et Professions) du samedi vous présentent tout un éventail d'institutions et de commissions scolaires vous offrant une gamme variée de cours. Informez-vous !

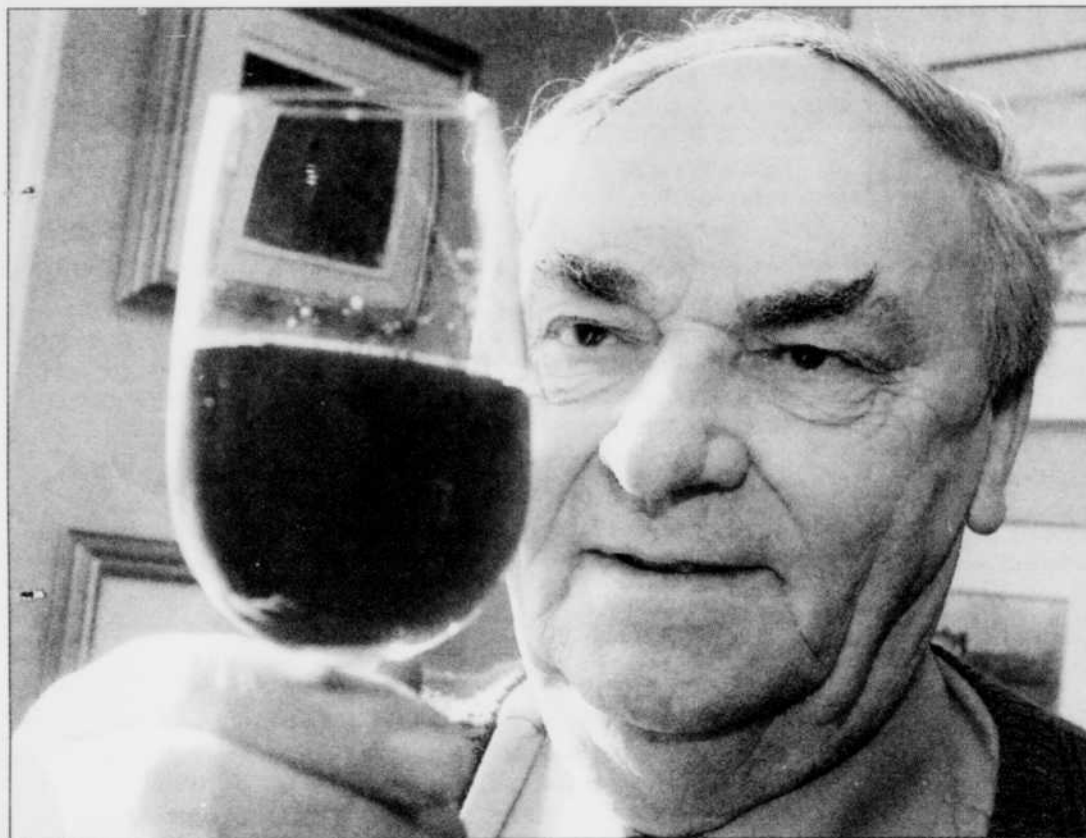
UN SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE

Sylvain Lamothe de l'Hippodrome avait mis bien des efforts pour que la Course aux cadeaux de l'établissement connaisse cette année encore un vif succès. Un brunch, un programme de courses, des cadeaux, des clients enthousiastes, tout un cocktail qui a assuré une grande réussite à l'événement. Bravo Sylvain et à toute l'équipe ! Tes efforts ont été récompensés. Et si malheureusement vous l'avez raté, vous pourrez vous reprendre en décembre prochain, d'ici là Bonne Année 2001 !

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

VINS ET FROMAGES

Les conseils d'un expert



Jules Roiseux, sommelier professionnel à la retraite et animateur de l'émission « Vins et fromages » au réseau TVA.

LOUIS-GUY LEMIEUX
LGLemieux@lesoleil.com

« Ce qui coûte le plus cher dans une dégustation de vins et fromages, c'est le vin. Pas le fromage. On peut organiser une dégustation épatante sans se ruiner. »

Jules Roiseux est un sommelier professionnel à la retraite. Une retraite active. Il organise et anime des dégustations de vins et fromages pour des petits groupes d'amis ou des entreprises. Les Producteurs laitiers du Canada font régulièrement appel à ses services pour promouvoir les fromages d'ici qui, dit-il, sont aussi bons maintenant que ceux de France. Il anime l'émission *Vins et fromages* au réseau TVA.

M. Roiseux croit qu'on peut réussir une honnête dégustation de fromages pour 4,50 \$ par personne. À 6,50 \$ par personne, c'est du luxe.

Il faut prévoir autour de 225 grammes des différents fromages par personne. C'est généralement suffisant pour rassasier son monde.

Quant aux vins, c'est selon le budget des convives ou de ceux qui reçoivent. Notre expert calcule huit bouteilles différentes pour 10 personnes raisonnables. Avec une bouteille par personne, tout le monde sera de bonne humeur et certains pompettes.

Pour partir la dégustation sur le bon pied, Jules Roiseux accueille ses amis avec un moussoux et des bâtonnets ou papillotes au fromage qu'on trouve un peu partout.

Il organise sa dégustation pour 10 personnes en quatre services de trois à quatre fromages différents.

1- Des fromages à pâte légère, avec un chèvre et un triple crème. Le vin: deux blancs de deux cépages différents comme un chardonnay et un sauvignon.

2- Des fromages à pâte molle et à croûte dite fleurie comme le brie et le camembert, avec des fromages plus relevés genre Migneron, de Charlevoix, et Mi-Carême, de l'Île-aux-Grues. Vins: un blanc (chenin blanc, pinot gris ou même un riesling) et un rouge (un bordeaux léger).

3- Un Victor et Berthold, un Sir Wilfrid et, si on en a les moyens, un Lechevalier Mailloux. Vins: deux rouges. Un syrah et un cabernet sauvignon ou un merlot et un madiran.

4- C'est le temps d'un bon bleu et d'un vieux cheddar. Le vin: du porto bien sûr.

M. Roiseux croit qu'un porto à prix moyen comme le porto LBV convient bien. « Ne pas oublier, dit-il, qu'il s'agit aussi d'une dégustation de fromages. Un porto Vintage millésimé peut écraser le goût du fromage. »

Rien n'accompagne mieux les fromages que du bon pain. Prévoir 1/2 baguette par personne.

Petit truc: offrir des fruits frais (pommes, raisins, kiwis, fraises) entre les services. Cela prépare la bouche pour la suite.

Jules Roiseux conclut: « Le vin a été créé pour le bonheur de l'homme et non pour qu'il se complique la vie. Buvez donc les vins que vous aimez avec les fromages que vous préférez sans vous soucier des diktats des gourous du goût. »

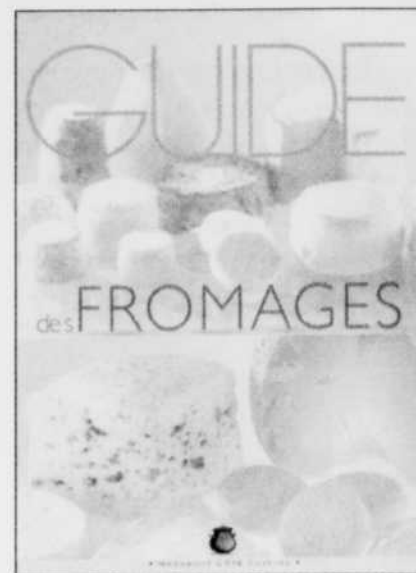
NOUVELLE PARUTION

Un guide des fromages français

Aucun pays ne conteste à la France le titre de premier producteur de fromage au monde avec près de 365 variétés présumées. Pas surprenant que les Français soient aussi les premiers consommateurs de fromage du monde.

La collection Marabout côté cuisine vient de lancer un guide des fromages qui fera de ses lecteurs des connaisseurs. Le guide propose un répertoire illustré des fromages de France d'abord et avant tout, mais aussi de certains pays européens. Des notes détaillées nous renseignent sur l'histoire de chaque fromage, sur le terroir d'origine, sur la meilleure saison pour les goûter, sur la façon de les découper, sans oublier le meilleur vin d'accompagnement.

En 213 pages de textes et de photos couleur magnifiques, on apprend tout ou presque tout sur les modes de fabrication. On apprend aussi à reconnaître les 36 fromages titulaires de l'Appellation d'Origine Contrôlée (A.O.C.). Trois laits (vache, chèvre, brebis) pour huit grandes familles (les pâtes molles, à croûte fleurie, à croûte lavée, les froma-



ges frais, les fromages fondus, les pâtes persillées, les fromages de chèvre, les pâtes pressées cuites et les pâtes pressées non cuites). À quand un guide des fromages québécois aussi complet? Prix du guide: 29,95\$. L.-G.L.

Cours de cuisine pour tous

Cuisinez pour le PLAISIR

3^e anniversaire *Merci*

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

«PORTES OUVERTES»

Venez nous rencontrer, le dimanche 7 janvier, de midi à 17 h.



Votre hôte, M. François Robert

L'INSTITUT CULINAIRE DE QUÉBEC

684-8811

49-A, rue Marie-de-l'Incarnation, www.institutculinaire.com

Plus de 75 cours de cuisine et sur les vins.