

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

boucherie 
LABRIE
523-2022
Halles du Petit Quartier
1517877

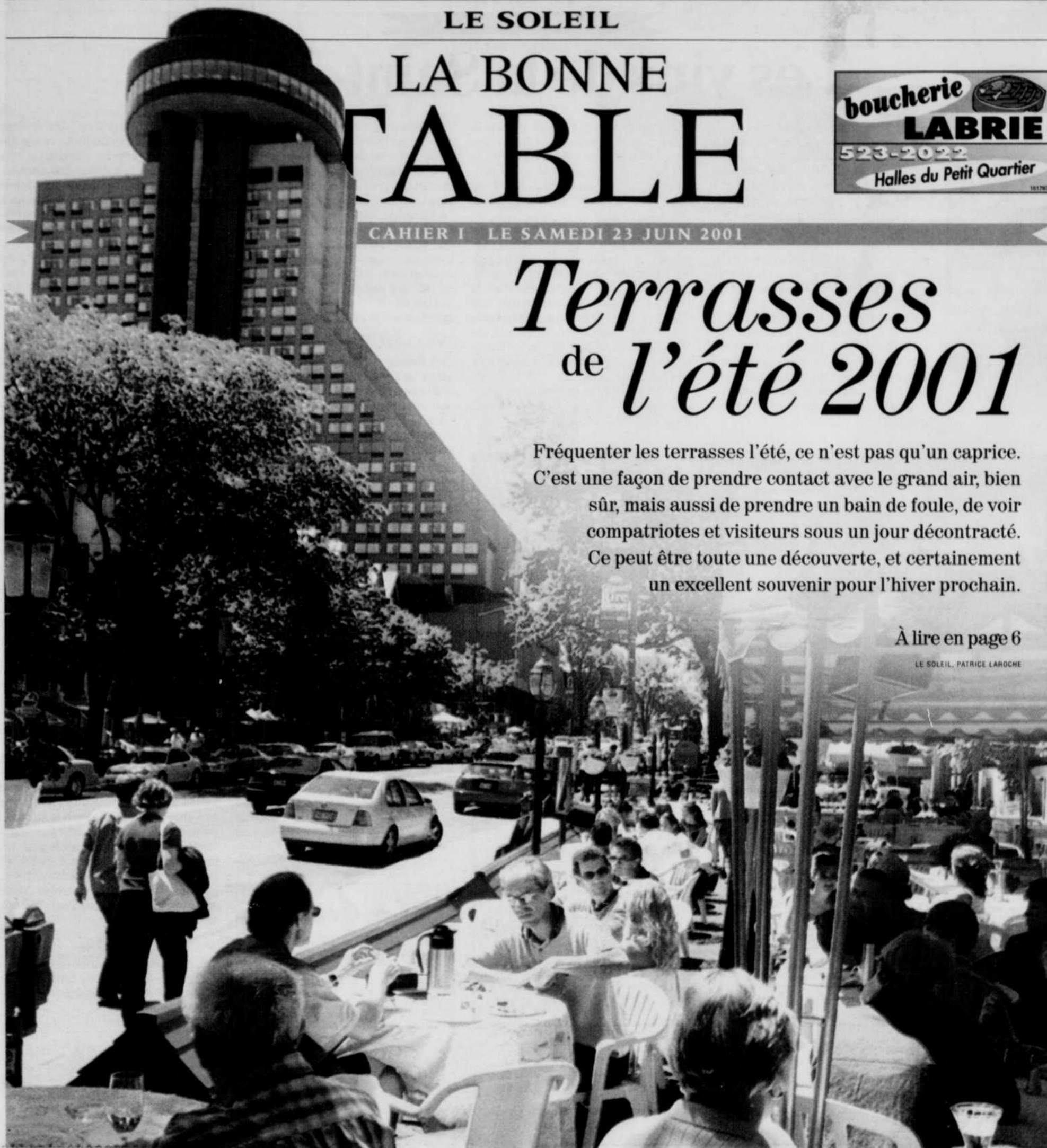
CAHIER 1 LE SAMEDI 23 JUIN 2001

Terrasses de l'été 2001

Fréquenter les terrasses l'été, ce n'est pas qu'un caprice. C'est une façon de prendre contact avec le grand air, bien sûr, mais aussi de prendre un bain de foule, de voir compatriotes et visiteurs sous un jour décontracté. Ce peut être toute une découverte, et certainement un excellent souvenir pour l'hiver prochain.

À lire en page 6

LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE



Les vins de la Saint-Jean



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Quelle est la couleur du vin qui désaltérera à la Saint-Jean? À en croire la météo (si c'est encore possible), le blanc et le rosé seront de mise. Côté rosé, lorgnons vers un

Domaine de Gournier 2000! Ce vin cévenol, vieil habitué de cette chronique, tire sa substance du domaine Gournier jouxtant Uzès, l'un des plus beaux villages de France, célèbre pour sa magnifique «tour Fenestrelle».

Mourvèdre, grenache, syrah et cabernet le composent et lui assurent avec talent un place princière dans le lot de tête des rosés de notre été. À l'apéritif, cela va sans dire, mais aussi aux côtés de belles assiettes de charcuteries et autres viandes froides, blanches de préférence.

Un rosé ignorant le palot, depuis la robe jusqu'au nez riche en fruits rouges et à la bouche qui en imposent le bel équilibre gourmand tout à la gloire du bon goût, sans détour. (SAQ reg 464 602, 750 ml, 12,5% alc/vol, 10,05\$).

Un rosé ne chasse pas l'autre, une tour non plus d'ailleurs, bien au contraire! Le suivant, quasi voisin du premier, provient également d'un domaine, celui de la Tour Boisée, nommé de la sorte en hommage à la charmante tour s'élevant au cœur de la propriété. Cette fois, il s'agit d'un *Laure-Minervois*, autre pittoresque village où Marie-Claude et Jean-Louis Poudou vouent leur âme à la culture de la Syrah.

La caractéristique vient, en ce qui le concerne, du léger perlant, garant d'une fraîcheur réparatrice.

Fraîcheur d'autant plus bienvenue qu'elle équilibre et magnifie parfaitement toute la richesse du gras de la bouche, conséquence d'une vendange faite à grande maturité des raisins.

Là encore, est-il besoin de le dire, l'apéro ne devrait pas l'ignorer, quoique je n'aurais pas passé mon tour avec une soupe de poissons style bouillabaisse, ou alors, pourquoi pas, un chili con carne. (*Minervois a.c. Domaine de la Tour boisée 2000, SAQ spécialité 869 545, 750 ml, 13,20\$.*)

UN PETIT BLANC, VITE FAIT!

Le sauvignon blanc en solo, j'adore cela! Le *Domaine du Lys* dans son millésime 1999 est de ce point de vue une très belle réussite.

Tout à la gloire de ce groupe de Québécois qui, par amour/passion du vin, se sont portés acquéreurs d'un vignoble dans la France méridionale. Mission accomplie au delà de toutes les promesses et espérances. Leur vin né de cette passion peut bomber le bouchon! Il est bon et certaines années encore meilleur que d'autres! C'est le cas du 1999.

Vinifié pour un premier tiers en barriques de chêne (rachetées, excusez du peu, à un domaine de Meursault), il promènera dans vos verres et sur vos tables un nez vanillé traversé par instant par le bouquet requinquant de la fleur du pommier. En bouche, mêlé à quelques huîtres ou autres pétoncles et coquillages, il assurera pour une bonne part la présence du citron tirant sur la lime pour le plus grand bonheur des amateurs.

Encore une fois bravo pour cette belle réussite née du côté de Nîmes grâce à la foi et au labeur de gars d'ici. En promotion pour les fêtes de la Saint-Jean de 7,95\$ à 9,30\$. (SAQ reg 506 287, 750 ml, 12,5% alc/vol.)

Même réussite dans le rouge pour ce *Domaine du Lys*. Un 42% syrah, 37% cabernet sauvignon, 21% merlot. As-

surément, un rouge d'été, tout désigné pour les inconditionnels du rouge dès l'apéritif! Il s'appelle «Reviens», lorsque l'apéro se termine et que s'annoncent quelques brochettes de viande rouge, rouge comme les fruits qu'il dispense en bouche avec une générosité que n'altère pas son caractère relativement peu puissant.

Là encore, c'est très bien fait! Également en promotion pour la Saint-Jean de 8,95\$ à 10,25\$. (SAQ reg 474 833, 12,5% alc/vol, 750 ml.)

PERDU DE VUE

Un bon blanc pas cher, c'est plus rare qu'un rouge du même prix! Quand il s'agit d'un Bordeaux, c'est encore plus vrai!

Ceci dit, à 12,75\$, le *Maître d'Estournel* blanc, appellation Bordeaux contrôlée, s'inscrit en faux contre cette affirmation. Ce vin-là mérite bien de petites courbettes. Dernièrement, j'en ai retrouvé un exemplaire, oublié par mégarde dans les méandres de ma modeste cave.

Il y était resté quatre ans, tapis dans l'ombre, à l'abri de ma convoitise. Sa réapparition me fit l'effet d'une belle surprise tant les moules marinières qu'il arrosa me firent bien des compliments à son endroit.

Ce modeste d'Estournel est le produit du talent des frères Prats, propriétaires en Médoc, entre autres de l'illustre *Château Cos d'Estournel*.

Un vin dont l'or jaune de la robe est déjà toute une promesse que la troïka sauvignon, sémillon, muscadelle vient confirmer avec son nez de miel et de citron et le superbe gras fruité de la bouche.

Servi à 10 degrés, il rend grâce à bien des recettes. Celle de mes moules marinières n'en est qu'une parmi bien d'autres. J'aurais pu opter pour certains poissons, comme le saumon (sauce hollandaise) ou alors... un potage! Et oui, mais à l'oseille avec du pain complet, légèrement grillé, et tartiné d'un peu d'huile d'olives! Aïe, aïe, aïe! (*Maître d'Estournel 1999, blanc, SAQ reg, 12% alc/vol, 750 ml, 12,75\$.*)

RAPPEL

À la semaine prochaine, en vous rappelant que la SAQ, propose, du 21 au 29 juin, 10% de rabais à l'achat de 100\$ et plus.

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

SALON LOTERIE VIDÉO
Le plus grand choix à Québec
avec 100 appareils
OUVERT 7 JOURS SUR 7
9h à 3h a.m.

Disponible du jeudi au dimanche inclusivement

Table d'hôte

Assiette de saumon fumé et ses garnitures (Supplément de 3,75\$)

Petite mesclun aux bleus de l'Auvergne
Cuisseau de pintade au citron confit et pousses de cressons

Fumante de nos soupicières

Penne à l'Arabiata	19,95\$
Longe de saumon aux blancs de poireaux et champagne	19,95\$
Ballottine de volaille au coulis d'écrevisses	21,95\$
Entrecôte grillée et son beurre marchand de vin	23,95\$

Douceur du moment
Thé, café ou tisane

À VOLONTÉ
BUFFET GASTRONOMIQUE
les jeudis et dimanches soir
18,95\$

EN PRIME
2,00\$ en argent
de pari pour tenter
votre chance

Spécial KIR
3\$

Réervations:
524-5283

La Gamelle

Table d'hôte
29,95\$

À découvrir
3188, Chemin Ste-Foy
Ste-Foy, QC
659-1336



Réponses

① Lutin 1: Le Petit Chaperon Rouge. Lutin 2: Blanche-Neige. Lutin 3: Le Petit Poucet Lutin 4: Le Chat Botté

② Sophie D. Erable; A. Cedre; B. Saule; C.

LES CONSEILS DE JOSIANE

L'art de consommer plus de fibres

■ Retrouvées essentiellement dans les aliments d'origine végétale, les fibres alimentaires n'ont que peu de valeur nutritive car elles sont non digestibles. Toutefois, elles régularisent le transit intestinal et l'élimination. En plus d'être un extraordinaire coupe-faim, les fibres peuvent aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à garder un taux de sucre sanguin normal. Alors que le Québécois moyen consomme environ 15 grammes de fibres par jour, ce que les experts recommandent se rapproche davantage de 30 grammes. Afin que vous puissiez évaluer approximativement le total des fibres consommées de jour en jour, voici un petit aide-mémoire bien utile...

- Une tranche de pain à grains entiers fournit environ 2 g de fibres
- Une portion de céréales à grains entiers (30 g) : 3 g de fibres
- Une portion de 125 ml (1/2 tasse) de céréales de son : 10 g de fibres
- Une portion de légumes, soit 125 ml (1/2 tasse) : 2 g de fibres
- Un fruit entier : 3 g de fibres
- Une portion de noix 125 ml (1/2 tasse) : 6 g de fibres
- Une portion de légumineuses 125 ml (1/2 tasse) : 8 g de fibres
- Une cuillerée à table de graines de lin : 3 g de fibres

Le bio progresse

■ La Boulangerie Saint-Méthode est la première boulangerie qui possède un réseau de distribution provincial au Québec à être certifiée et reconnue biologique et ce, grâce à sa gamme de produits Naturo-Pain. Ces pains sont désormais certifiés biologiques par OCLA Québec, l'Association pour l'amélioration des cultures biologiques, une association reconnue internationalement. Selon des statistiques obtenues par la boulangerie, 49 % des gens sont prêts à payer plus cher pour consommer du pain biologique. Les ingrédients qui composent ces produits proviennent d'une culture biologique et sont donc exempts de produits de synthèses chimiques, tels que des engrais, des pesticides et des additifs et sont issus de cultures non modifiés génétiquement (OGM). La farine intégrale utilisée est une farine dans laquelle on retrouve l'intégralité du grain de blé à cause principalement de la finesse de sa mouture qui est faite sur une meule de pierre. Ces pains se retrouvent en plusieurs variétés dont voici quelques exemples : blé, orge, millet, sarrasin, multi-céréales, blé, tournesol, lin, sésame. Fondée

en 1947 par le dynamique couple Faucher, la Boulangerie Saint-Méthode, une entreprise familiale, est présente la plus grande boulangerie et pâtisserie dont le siège social est au Québec. À quand des biscuits, muffins ou barres tendres fabriqués selon les mêmes principes ?

Sushis sans souci

■ Quelqu'un me questionnait dernièrement sur la salubrité en lien avec la consommation de sushis. Lorsque l'on consomme du poisson cru préparé à la maison, il est primordial de respecter certaines règles élémentaires. Marie-Josée Dupuis, de la Direction de l'inspection des aliments à la consommation du MAPAQ m'a transmis les recommandations suivantes. Tout d'abord, achetez toujours votre poisson dans une poissonnerie, afin de pouvoir vous assurer de la fraîcheur du produit. Mentionnez au poissonnier que le poisson que vous achetez servira à préparer des sushis, afin qu'il vous propose ses produits les plus frais. L'idéal est de s'informer à l'avance et de réserver les produits qu'il vous faut. Une fois à la maison, retenez que le poisson ne doit pas demeurer plus de deux heures à la température ambiante. Certains produits, comme le thon rouge et le saumon, sont exempts de petits vers. Pour les espèces de poissons qui peuvent en contenir, congelez et décongelez-les avant de les servir. Contrairement à la croyance populaire, le wasabi (raifort japonais généralement servi avec les sushis) et le gingembre mariné ne peuvent prévenir une toxico-infection alimentaire lorsqu'ils sont consommés au même repas.



Les noix sont une bonne source de fibres.



Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@mediom.qc.ca

Collaboration spéciale



Que du poisson frais pour les sushis.



Où se cache le Petit Chaperon rouge?
Sous les arbres de la Terrasse de la Faim de Loup bien sûr!

Nos spécialités

- Poissons - Fajitas - Grillades
- Pizzas - Recherche culinaire des Saveurs du monde

2830, Chemin Sainte-Foy
Angle route de l'Église à Sainte-Foy (418) 653-8310

CHARLEVOIX-PARIS EN CLASSE GASTRONOMIQUE



LE MANOIR SE DONNE UN AIR DE PARIS

Du 7 au 22 juillet 2001, Fairmont Le Manoir Richelieu déroule son tapis bleu, blanc, rouge pour Paris. Pendant quinze soirs, Jean-Michel Breton, Chef exécutif du Manoir Richelieu, vous invite à découvrir tout le raffinement de la cuisine française en compagnie du Chef et restaurateur parisien Eric Coisel, récipiendaire d'un macaron du Guide Michelin, et de son Maître d'hôtel Frédéric Pedrono.

Pour réservations, composez le (418) 665-3703
Menu spécial Table d'hôte offert au restaurant Le Charlevoix.

LE 14 JUILLET, C'EST LA FÊTE NATIONALE DE LA FRANCE!

VENEZ CÉLÉBRER SOUS LES ÉTOILES.
GRAND BAL MUSETTE, ANIMATION AVEC ACCORDÉONISTE ET BUFFET THÉMATIQUE SUR LA TERRASSE LE BELLERIVE.
39 \$ PAR PERSONNE
TAXES ET SERVICE EN SUS.



Fairmont
LE MANOIR RICHELIEU

181, RUE RICHELIEU, LA MALBAIE (QUÉBEC) CANADA G5A 1X7

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Salade verte au poulet grillé et au fromage suisse, vinaigrette au cari

Donne 5 portions

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 t. (250 ml) de yogourt nature
- 1/4 t. (50 ml) de crème 10%
- 2 c. à soupe (30 ml) de chutney à la mangue (ou au goût)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'échalotes hachées finement
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari (ou au goût)
- 8 oz (250 g) de poitrines de poulet désossées, sans peau
- 8 oz (250 g) de fromage Suisse canadien, coupé en allumettes
- 10 t. (2,5 l) de feuilles de laitue mélangées ou de laitue romaine déchiquetées
- 2 t. (500 ml) de tomates cerises coupées en deux
- 1 1/4 t. (300 ml) de concombre anglais en tranches minces
- 1/2 t. (125 ml) de carottes, coupées en allumettes

PRÉPARATION

— Dans un bol, combiner le yogourt, la crème, le chutney, les écha-

lotes et la poudre de cari. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Mettre de côté 2 c. à soupe (30 ml) de cette vinaigrette au cari; réserver le reste.

— Badigeonner les poitrines de poulet avec les 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigrette au cari et les placer sur le grill préchauffé. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du poulet ne soit plus rosée au centre, couvercle fermé, en les retournant une fois à la mi-cuisson. Retirer du feu; trancher en lanières.

— Dans un grand bol à salade, combiner le poulet, les feuilles de laitue, le Suisse canadien, les tomates, le concombre et les carottes. Arroser de vinaigrette au cari et mélanger délicatement. Saler et poivrer, au goût.

Variantes

— Essayer avec le Gouda, le Oka ou le Brick canadiens.

— Remplacer les poitrines de poulet par du jambon grillé et la laitue par des feuilles d'épinards.

Source: Les producteurs laitiers du Canada



LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF

Rosbif à la moutarde et aux herbes avec salsa aux pommes et à l'oignon

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 1 1/2 à 1 3/4 heure environ

Rosbif à la moutarde et aux herbes

INGRÉDIENTS

- 2 lb (1 kg) rosibif gourmet de forme égale (haut de ronde, faux-filet, côtes ou filet mignon)
- 1/4 t. (50 ml) moutarde de Dijon ou ordinaire avec grains
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5 ml) chacun de sauce Worcestershire, de romarin, d'origan et de thym (ou 1 c. à soupe/15 ml) d'herbes fraîches
- 1/2 c. à thé (2 ml) poivre frais moulu

PRÉPARATION

— Insérer la broche au centre du rosibif sur toute la longueur et bien balancer le poids, insérer les fourchettes de bout.

— Mélanger les autres ingrédients dans un petit bol, pour obtenir une pâte épaisse.

— Étendre la pâte sur le rosibif. Placer le rosibif au-dessus d'un plat pour recevoir les jus dans un BBQ préchauffé à feu moyen-fort (400 °F/200 °C). Fermer le couvercle et cuire jusqu'à ce que le

thermomètre à viande indique 155 °F/68 °C pour une cuisson à point.

— Déposer le rosibif sur la planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, laisser reposer 10 minutes, la température augmentera de 5 °F/3 °C. Trancher contre le grain et servir avec la salsa aux pommes et à l'oignon.

Salsa aux pommes et à l'oignon

Donne 1 3/4 tasse (425 ml) environ

— Mélanger dans un bol moyen 1 grosse pomme McIntosh évidée et coupée en petits cubes, 1 tomate épépinée et coupée en cubes, 1/3 t. (75 ml) d'oignons verts hachés, 2 c. à soupe (30 ml) chacun de vinaigre de pommes et de coriandre ou persil haché, 1 c. à soupe (15 ml) de raifort, 3 à 4 c. à thé (15 à 20 ml) de piment jalapeno frais ou mariné haché (au goût), 1 gousse d'ail émincée et du poivre et du sel au goût.

— Mélanger le tout et laisser reposer 30 minutes.

— Goûter avant de servir et ajuster les herbes ou assaisonnements, si nécessaire.

Source: Centre d'information sur le boeuf



Gaëtan Hamel
Centre Jardin Hamel

Le petit guide des plaisirs

Beautés florales...

Pour compléter votre aménagement paysager, le **CENTRE JARDIN HAMEL** propose de magnifiques iris, en pots de 9 cm, offerts au prix **réduit de 1,99\$** (rég. 2,99\$). Si vous en prenez 10 ou plus, ils ne sont plus qu'à **0,99\$ chacun**. Vous trouverez aussi un bon choix de vivaces, en pots de 2 gallons, déjà à pleine maturité. Recouvrez vos plates-bandes de paillis de cèdre, en vente au prix **exceptionnel de 2,97\$** (rég. 5,99\$) le sac de 3 pi³. Également offerts, des **arrangements de fleurs en soie** très « tendance ». Voilà un cadeau original à donner à quelqu'un qui déménage.



Un été houblonné bien arrosé!

Oubliez l'image des grosses bières datant de l'époque de l'homme des tavernes. Bienvenue dans le monde des bières européennes et de microbrasseries. En cette matière aussi, le goût des Québécois s'est raffiné depuis quelques années. Pour l'été, **COULEUR CAFÉ** vous propose d'ailleurs un bel assortiment de **boissons houblonnées**, comprenant notamment: la **Boréale** (blonde, rousse, dorée et cuivrée), la **Griffon** (blonde, rousse et d'été aux abricots), la **Saint-Ambroise** (blonde et noire), la **Guinness**, la **Kilkenny**, la **Harp** et la **Smithwick's**. Pour ceux qui préfèrent les produits vinicoles, sachez que vous y trouverez aussi quelques **vins de spécialités** soigneusement sélectionnés.

Les marchands des **HALLES DE SAINTE-FOY** vous invitent à profiter pleinement des beaux moments que la vie vous réserve et des plaisirs de saison qui l'accompagnent. L'été de tous les plaisirs.

Plaisirs de la cuisine en plein air. Plaisirs des fleurs et des jardins. Plaisirs de la table. Plaisir de recevoir. Plaisir d'un tête-à-tête. Plaisir d'un bon repas avec des amis ou des parents. Plaisirs des saveurs, des arômes et des couleurs d'ici et d'ailleurs. Mais plaisir, surtout, de partager avec vous... tous ces plaisirs!



Aux Petits Délices • Bijouterie Pélika • Bouchée Double • Boucherie Les Halles • Boulangerie La Mère Michèle • Brûlerie Rousseau
Café Pâtes-à-Tout • Centre Jardin Hamel • Couleur Café • Général Tao • La Papillote • Pâtes-à-Tout • Pâtisserie Anna Pierrot • Planète Wrapp
Poissonnerie Unimer • Produits Santé L'Éveil



Une saison saumonée avec le prince des marées!

Vous pouvez toujours aller dans la Matapédia pour en attraper un ou admirer les superbes bonds qu'ils font pour franchir les rapides.

Le plus simple, c'est de passer à la **poissonnerie UNIMER** pour vous procurer du bon **saumon d'élevage de l'Atlantique** bien frais. La beauté avec le saumon, c'est qu'il s'apprête et se sert de mille et une façons. De l'éternel **saumon fumé** jusqu'au « **gravlax** » **scandinave**, il y a tout

un monde de recettes (dont plusieurs disponibles à la poissonnerie). Que vous le préférerez en **darnes grillées** ou cuites en papillote, en **tartare**, en **filets** ou en **escalopes** légèrement poêlés, **poché** dans un court-bouillon, en **pâté**, **farci** ou simplement **aromatisé** de fines herbes et de

poivre broyé, le saumon est non seulement un mets de choix, mais également un **choix santé**. En terminant, une petite suggestion pour remercier les amis qui vous ont aidé à déménager: troquer la traditionnelle pizza pour une **assiette de sushis...** dont quelques **sashimis de saumon!**

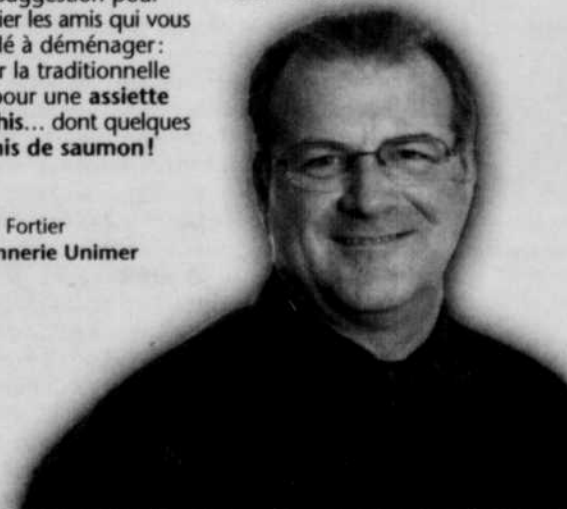
Jocelyn Fortier
Poissonnerie Unimer

Petits plaisirs en plein air...

Les amateurs vous le diront: le véritable secret d'une **brochette** réussie réside souvent dans la marinade dont vous vous servez pour faire mariner votre **bœuf, porc, volaille ou agneau**. Ça tombe bien, la **BOUCHERIE LES HALLES** n'utilise que des **marinades originales** créées dans les cuisines communes de La Papillote/Pâtes-à-tout. Parmi ces marinades **exclusives**, faites d'ingrédients de première qualité, à base d'huile d'olive et sans aucun agent de conservation, mentionnons la **Toscane**, la **Miel et ail**, la **Romarin**, la **Yaourt et cari** et la **marinade à l'échalotte**. Également offert: un excellent choix de **saucisses** faibles en matières grasses et préparées sur place.

Viva Phyto Soya!

Pour un temps limité, **PRODUITS SANTÉ L'ÉVEIL** propose des rabais sur les excellents produits **Phyto Soya**, pour toutes celles qui sont préoccupées par leur santé et leur apparence. Ainsi, pour atténuer les effets liés à la ménopause (bouffées de chaleur, ostéoporose, troubles vaginaux...), le **Phyto Soya Gélules** d'extrait de soya riche en isoflavones (60 gélules/bte) vous revient à **20,25\$** (rég. 24,35\$) et le **Phyto Soya Gel Vaginal** (8 unidoses/bte) à **19,99\$** (rég. 24,35\$). Et pour prévenir et corriger les signes du vieillissement cutané, le **Phyto Soya Antirides Fermeté** (flacon de 30 ml) est offert à **24,45\$** (rég. 29,35\$). Tous ces produits sont certifiés sans OGM.



Également aux Halles de Sainte-Foy
CENTRE DE LA COPIE ÉLITE
CENTRE MÉDICAL
DES HALLES
ESCOMPTE-COIFFE
PHYSIOTHÉRAPIE BIKIN
GROUPE SUTTON
ACCÈS PLUS
JARDIN MOBILE
PHARMACIE BRUNET

**LES HALLES
DE SAINTE-FOY**
Angle du Vallon et Quatre-Bourgeois

Le plaisir tous les jours!

L'été de toutes les terrasses

■ On en rêve quand l'hiver finit, on se cherche des compagnons de travail pour nous y accompagner chaque midi de semaine où il fait beau, on voudrait découvrir celle qui a été inaugurée la semaine dernière.

Même si ce sont les vacances qui détermineront quel été on passera, il faut admettre que les terrasses auront une part importante à jouer dans le souvenir qu'on gardera de la belle saison. Les gens vous diront: « Tu te souviens, on n'a pas eu un bel été, on n'a mangé que trois fois sur une terrasse... »

Dans la région de Québec, il y en a entre 100 et 150 de ces terrasses qui se remplissent et se vident au gré de la météo. Grande Allée, rue Saint-Jean, rue Saint-Paul, avenue Cartier, à Sainte-Foy, à Sillery, à Beauport, à Charlesbourg, partout, grands et petits restaurants réclament un petit coin de terrain ou un bout de trottoir pour y mettre quelques tables et des chaises pour attirer le passant fatigué ou celui qui a tout simplement le goût de manger dehors.

« C'est un gros atout pour un restaurant comme le nôtre, ça représente de 20 à 25 % de notre chiffre d'affaires annuel », reconnaît Marcel Veilleux, le propriétaire du D'Orsay, qui exploite depuis 23 ans la plus grande terrasse de la ville de Québec avec ses 225 places.

On y prend beaucoup de bières et beaucoup de pizzas — on parle de 15 000 par été — et chaque jour il y a de l'animation musicale. C'est aussi en plein coeur du quartier touristique. « Et ce sont des touristes qui viennent autant de l'étranger que de Beauport, de Charlesbourg ou de Sainte-Foy », souligne le patron.

Contrairement au D'Orsay, où le menu terrasse est différent de celui présenté à l'intérieur du restaurant, la plupart des restaurateurs gardent un menu identique pour les deux endroits. C'est le cas du Louis-Hébert, sur la Grande Allée.

« Les clients qui viennent ici le font généralement en raison de la qualité que nous leur offrons habituellement et ils s'attendent à la même chose sur la terrasse. C'est pourquoi nous faisons l'effort nécessaire », affirme M. Antoine Xenopoulos, le propriétaire.

Sur sa terrasse de 80 places, M. Xenopoulos estime qu'il tire en un mois d'été le revenu équivalent à celui de quatre mois d'hiver. Cet état de choses s'explique par l'achalandage important qui s'étale de six heures et demie à une heure de la nuit et aussi par le roulement important de clientèle, c'est-à-dire que cinq clients de la terrasse passent à la table le même



Richard
Côté

RCote@lesoleil.com

Une infime
minorité des
proprios de
terrasses
gonfle ses
prix l'été



Antoine
Xenopoulos



Les terrasses de la Grande Allée sont sûrement les plus connues de tout Québec.

temps qu'un seul client en hiver, et dépensent donc en conséquence.

DES DIFFÉRENCES

En tant que résidents de la région de Québec, on est souvent tenté de croire que les restaurateurs profitent de l'affluence que l'été amène pour augmenter leurs prix de façon éhontée. Il faut admettre que c'est le cas d'une infime minorité, qui gonflera la note de 20 à 30 % parfois.

On constate aussi que certains bousculent un peu leurs clients de façon à ce que plus de gens passent à leurs tables. D'autres vous obligeront à prendre un repas même si vous ne désirez boire qu'un verre et ce, même si leur permis de bar leur permet de servir de l'alcool sans autre accompagnement.

Mais, le client a toujours raison, et il suffit de se rendre dans une autre terrasse (de la majorité) pour se faire servir avec respect.

Car le choix est grand et certains choisiront la Grande Allée en raison de la variété de l'offre, de l'animation ou de la faune, d'autres préféreront le charme tranquille du quartier du Petit Champlain ou de la rue Saint-Paul.

L'intimité n'a pas de prix? Alors vous irez dénicher les terrasses cachées derrière le Zénith, l'Entrecôte Saint-Jean, le Sacrilège, la Playa ou le Cochon Dingue (René-Lévesque), pour ne nommer que celles-là. Enfin, les plus curieux iront chez Bahuaud pour le calme au centre-ville, au Gwalarn (à Cap-Rouge) pour son aspect champêtre, au Lapin sauté pour son romantisme ou à L'Escalier (à Lévis) pour le panorama extraordinaire sur la ville de Québec.

Et il y en a des dizaines d'autres comme ça qui vous attendent. À vous de les découvrir afin d'améliorer le souvenir que vous garderez de cet été 2001.

EN BREF

Cuisine facile...

■ La collection « Petits Pratiques Cuisines » publiée chez Hachette offre des petits livres de recettes à thème qui s'inspirent de la cuisine classique ou inventent des plats originaux, voire carrément insolites. En voici trois fort différents. *Cuisine à la cocotte-minute* propose des plats traditionnels français cuisinés en peu de temps, avec, en prime, les conseils et astuces du chef Minouche



Pastier: navarin d'agneau, blanquette de veau, poulet basquaise, boeuf bourguignon, jarrets de porc au chou, etc. Dans *Menus de couleur*, Ghislaine Danan-Bénady suggère de recevoir ses amis autour de plats de la même couleur. Six menus pour une soixantaine de recettes. Ainsi le menu jaune propose, entre autres, une salade de poivrons jaunes, de l'ananas au crabe, des oeufs mimosas, des moules safranées, un curry de porc, une tarte au citron. *Cuisiner en famille* a été conçu pour que les enfants puissent participer à l'élaboration de repas familiaux. Beaucoup de desserts et de fast-food de qualité. Prix à l'unité: 9,95 \$. L.-G.L.

... et authentique!

■ Hachette publie dans sa collection « Petite bibliothèque gourmande » deux petits livres charmants: *Méditerranée* (à la carte) et *Guinguettes* (à la carte). Dans le premier, Reine Sammut, une cuisinière passionnée devenue chef dans le restaurant de sa



belle-famille, nous fait manger comme de vrais Provençaux au rythme des cinq moments forts d'une journée ensoleillée: petit déjeuner, casse-croûte de 10 heures, déjeuner, goûter et dîner. Par ici les madeleines au miel, les mille-feuilles de chèvre frais à la sarriette, les noisettes de chevreuil, les tartines de sardines marinées, la compote de rhubarbe à la vanille... Pour sa part, Catherine Vialard a la nostalgie des guinguettes au bord de l'eau, où l'on servait un petit vin blanc qui donnait le goût irrésistible de danser au son de l'accordéon et de se remplir la panse de petite friture de la Marne, de salade canaille aux herbes folles, de matelote de canotier, de soupe de fraise au muscadet, etc. Une centaine de recettes qui réveillent les papilles autant que les souvenirs d'une époque révolue. Prix: 22,95 \$ l'unité. L.-G.L.

Après le miel, le vin

Les propriétaires du Musée de l'abeille produiront du vin au Moulin du Petit Pré, sur la côte de Beaupré

PIERRE CHAMPAGNE

PChampagne@lesoleil.com

■ Se pourrait-il qu'un jour les vins tirés des vignes cultivées sur la côte de Beaupré soient aussi connus que ceux des côtes du Rhône ou des côtes du Luberon? Peut-être bien si d'autres cultivateurs de la région décident d'imiter Julien Bédard et Redmond Hayes, qui ont présenté à la presse, cette semaine, leur tout nouveau vignoble derrière le Moulin du Petit Pré, le premier bâtiment de Château-Richer lorsque l'on se dirige vers l'Est.

Situé sur un site historique de plus de 300 ans, le vignoble du Moulin est sûrement l'un des plus beaux de la province de Québec, offrant une vue exceptionnelle sur le fleuve Saint-Laurent et l'île d'Orléans.

Profitant d'un ensoleillement maximal et planté sur le flanc d'un coteau offrant une pente idéale pour le drainage du terrain, ce vignoble est entièrement composé du cépage Vandal-Cliche, résultat de longues années de recherches de deux Québécois, Joseph Vandal et Mario Cliche.

Les 7000 vignes ont déjà donné une première récolte

Les 7000 vignes qu'on y a plantées depuis 1997 ont assuré une

première récolte l'automne dernier et déjà deux produits ont été mis en vente du Moulin du Petit Pré, le *Veuve La Caille*, un vin blanc sec d'excellente qualité et *Les Grèves*, un autre vin blanc, demi-sec, dont la robe est aussi limpide qu'une eau de source.

Et le plus intéressant, c'est que les amateurs de vin et d'histoire peuvent arpenter le vignoble, réalisé sur gazon, sans crainte de salir leurs escarpins comme c'est le cas dans la plupart des autres vignobles, où les vignes ont été plantées dans la terre. Outre les 7000 pieds de vignes, le champs compte aussi près de 2000 plants de cassis, 1500 plants d'amélanchiers, 5000 plants de framboises et plus de 1000 plants de mûres d'une dizaine de variétés. Tout ça pour fabriquer, dans un proche avenir, des liqueurs alcooliques de toutes sortes.

« Si vous avez dix sous à parier, faites-le sur la liqueur que nous produisons avec nos mûres. C'est encore mieux qu'un bon porto » affirme le vice-président, Julien Bédard, qui a déjà fait des essais, l'an dernier.

C'était surtout pour nous présenter leur moulin que MM. Hayes et Bédard avaient convié les journalistes. Un moulin historique qui a été construit par les messieurs du Séminaire de

Québec en 1695. Au fil des ans, le Moulin du Petit Pré fut successivement un moulin à farine, un moulin à carder et un moulin à scie. Restauré plusieurs fois, ce magnifique bâtiment appartenant à une dizaine de propriétaires différents avant d'être acheté par Gestion Pro-Miel de Château-Richer en 1995 pour la somme de 200 000 \$. Gestion Pro-Miel, ce sont les propriétaires du Musée de l'abeille, lauréat des Grands prix du tourisme Québécois en 2000 et 2001.

Et les messieurs avaient une idée bien précise derrière la tête lorsqu'ils firent d'abord l'acquisition de la terre agricole en friche, derrière le moulin, en 1991, puis du moulin lui-même quelques années plus tard.

M. Raymond Hayes, président et co-actionnaire, déclarait cette semaine que « la création de ce projet permet au groupe de donner du travail à 16

employés permanents et 20 saisonniers. L'ajout d'un vignoble et l'animation du moulin vient également consolider l'offre touristique importante de la Côte de Beaupré. »

Et qu'est ce qu'on retrouve dans les murs de ce magnifique moulin? Les produits du Québec. Pas tous, mais plusieurs. Les deux vins blancs du vignoble du Moulin et plus de 150 produits du « Marché des saveurs du Québec » comme du foie gras, des vinaigres, du caviar de lompe de Paspébiac, des pâtés de caribou, des pâtés de canard, des confitures de toutes sortes, des oeufs de caille, des tisanes, des gelées, les produits du Nunavik et d'autres produits alcooliques comme des cidres, mais aucun autre vin que ceux de la maison. Curieusement, cependant, pas de miel. Aucun miel ni produits dérivés. « Le miel, on le garde pour le Musée de l'abeille. »

Les propriétaires du moulin espèrent pouvoir réaliser cette année un chiffre d'affaires d'environ 150 000 \$, mais ils sont confiants de le doubler l'an prochain. D'autres produits du terroir québécois pourraient alors se retrouver au moulin, comme les fromages fins du Québec par exemple, et certains produits conservés sous vide comme le saumon fumé. L'endroit serait excellent pour y jouter une boulangerie, éventuellement, mais cette idée n'a pas été soulevée.



Redmond Hayes, président, Isabelle Longpré, directrice des ventes et du marketing et Julien Bédard, vice-président du Moulin du Petit Pré.

Cosmos

Hummm.....

les Déjeuners du Cosmos

NOUVEAU
À SAINTE-FOY
Venez goûter au décor de notre nouveau restaurant!
Stationnement intérieur et extérieur facile d'accès
2813, boul. Laurier, Sainte-Foy
RÉSERVATION : 652-2001
A Québec • 575, Grande Allée Est, Québec • 640 0606

Jardin de Chine
Cuisine Szechuanaise
Cantonaise
Menu gens d'affaires
Menu à la carte
Brunch du dimanche
Forfait saveur de Chine
Table d'hôte 9 services
pour 2 pers. incluant
1 bouteille de vin
sélectionné **54⁹⁵\$**
Nouveau à partir de 17h
les mardis et mercredis
Spécial sushi à 1\$ le morceau
à l'intérieur du Ramada
Hôtel Ambassadeur
321, boul. Ste-Anne, Beauport
666-9314

HÔTEL CLARENDON
DUFOUR
Le Charles Baillargé
Feuilleté de ris de veau et d'agneau
Saumon mariné à l'anis et écorce d'orange
Fondant de foie de lapereau au porto et raisins
Salade folle de céleri-rave au crabe des neiges
Mijoté d'escargots aux pignons et vin blanc
L'inspiration du moment
Linguines fraîches aux artichauts
et pintade confite
Suprême de caille et son médaillon de porcelet
Pavé de truite grillée et sa tombée d'épinards
Filet de lapin saisi aux portabellas
Pavé de filet de boeuf au vieux cheddar et porto
Filet de doré en croûte de moutarde de Meaux
Longe d'agneau à la crème d'ail et chèvre frais
1/2 homard et St-Jacques au citron vert
La pièce de gibier aux figues et raisins noirs
À partir de 19⁹⁵\$
DIMANCHE 11h À 13h30
ADULTES 12,95\$ ENFANTS 5,95\$ (5 À 12 ANS)
57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec
692-2480

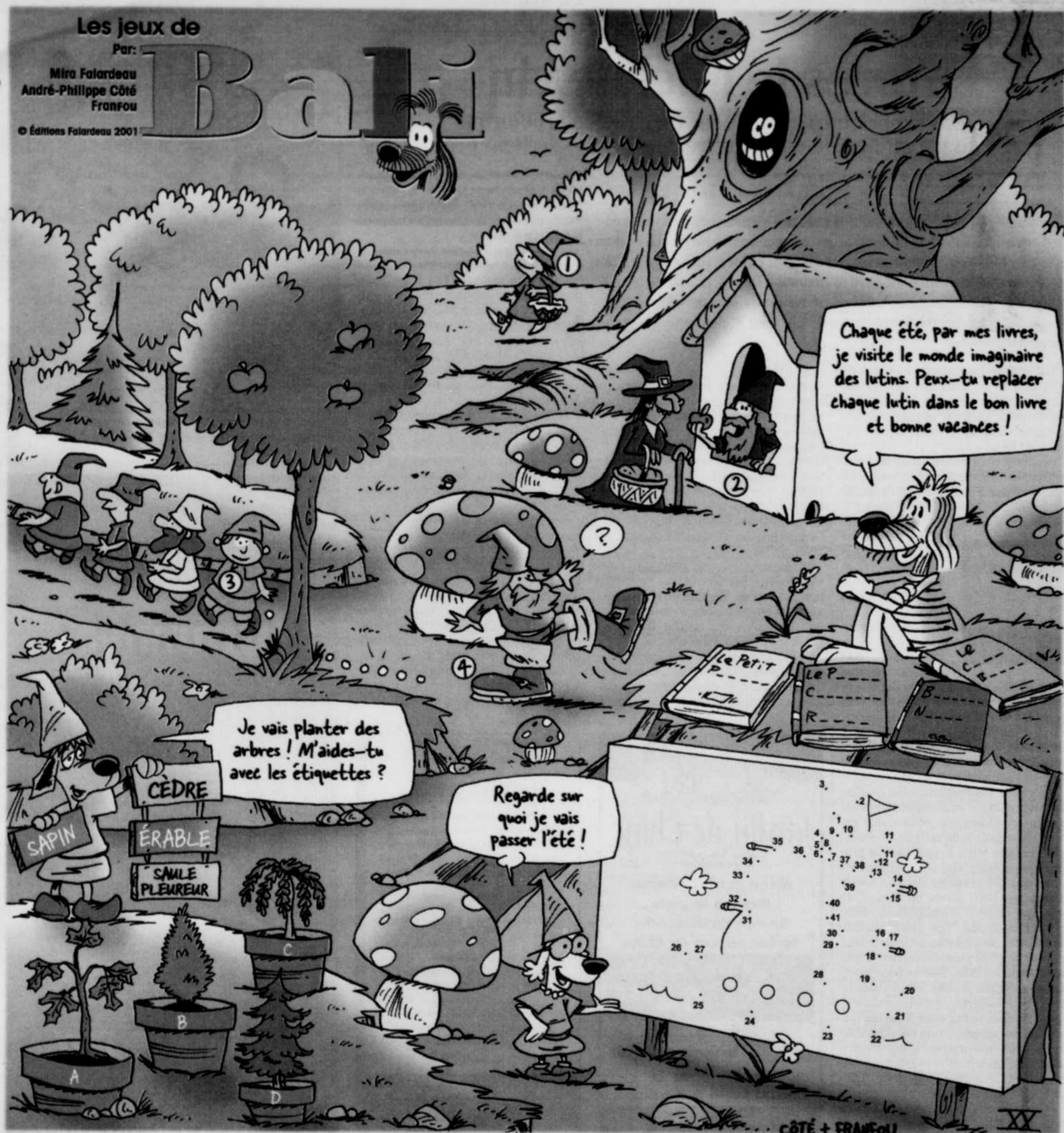
Les jeux de

Par:

Mira Falardeau
André-Philippe Côté
Franfou

© Éditions Falardeau 2001

Bain



Tu trouveras les réponses des jeux à l'intérieur de ce cahier en page 1-2