

PLAISIRS



Le restaurant Le Cendrillon renaît dans Limoilou avec la passion des années 60-70 H 4
À votre santé Vraie symbiose entre le vin et les potages d'origine paysanne H 3

PLAISIRS PARTAGÉS



Francine Ruel

Plaisirs@lesoleil.com
 Collaboration spéciale

PROVENCE (2)

Des petits riens qui font toute la différence

J'ai attendu la fin de ce jour, assise sur le muret de pierre de la grande place à Lourmarin. Et pour mon plus grand plaisir, cette journée qui n'en finissait plus d'être belle s'est étirée avec des mouvements lents. Le soleil a brûlé, telle une orange sanguine, gorgée de chaleur et juteuse de sucs délicieux. Quand on assiste à ce genre de spectacle, on voudrait applaudir à tout rompre cette performance hors du commun et réclamer un rappel. Je devrai attendre la prochaine représentation qui n'a lieu que demain. Et puis, de grands garçons en culotte courte, bas aux genoux et ballon de foot à la main sont venus s'exciter le poil des jambes en défendant leurs couleurs, le sourire et l'accent à la bouche. Jusqu'à tard dans la soirée, je les ai entendus rire et crier leur plaisir. La journée s'est éteinte sur ces derniers sons avant de faire place à ceux de la nuit.

« AVÉ L'ACCENGNE »

J'ai eu droit à de longs « mammagne » à répétition. Cri du cœur d'un ado qui réclamait à hauts cris sa maman. Moi qui ai été longtemps habituée au « mooman », je ne puis que rire de cette appellation « avé l'accengne ».

C'est mon dernier soir en Provence. Mes yeux et mes oreilles ramassent de petits détails qui me seront utiles pour rêver de ce coin de pays magnifique. Les chats-rois, lovés au soleil sur le rebord des fenêtres. Leurs poils luisants qui se découpent sur les volets pervenche. Certains d'entre eux ont préféré élire domicile dans les pots géants d'oliviers que l'on a placés à quelques pas de la maison, faute de les planter en terre dans de grands jardins. Les affiches qui font sourire comme celle de « Amour de Dieu et fils » qui donnent dans la construction. Ou celle qui se trouve sur la devanture d'une boucherie et qui se réclame Chevaline tout en annonçant en grosses lettres : Porc. Ou encore ma préférée que l'on retrouve bien affichée sur la façade d'un garage de la place du parking de Forcalquier :

Voir PETITS en H 2 ►

DÉCOUVERTES

LA COUPE DES NATIONS 2002 DU
 4^e FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE DE QUÉBEC

J'ours les concours

Ce qu'apportent les compétitions à nos toqués



Les organisateurs du Festival de la gastronomie présentent l'affiche de l'événement. À partir de la gauche, M^{me} Annie Brassard, directrice des Affaires internationales, France Lavoie, directrice des communications et son mari Denis Paul-Hus, directeur général, Pier Paul-Hus, directeur adjoint le chef exécutif du département alimentaire de Métro GP Mario Martel et M^{me} Chantale Demers, secrétaire à la coordination.



Anne Desjardins
 Plaisirs@lesoleil.com
 Collaboration spéciale

■ Lors du 4^e Festival de la gastronomie de Québec — Coupe des nations qui se tient toute la fin de semaine au Centre de foires d'ExpoCité, une cinquantaine de chefs et d'apprentis de 15 pays se livreront une chaude compétition dans diverses catégories culinaires. « Courir les concours », qu'est-ce que ça apporte à nos toqués ?

Il y a les Olympiades culinaires qui se tiennent aux quatre ans en Allemagne, le Bocuse d'Or, le concours annuel du Salon culinaire de Bâle, la Coupe du monde du Luxembourg, le Tournoi des chefs du Canada, les grands prix de la restauration, ceux du Salon de la gastronomie de Montréal, les concours organisés par le secteur agroalimentaire, et j'en passe. Pas à dire : nos chefs sont sollicités plus souvent qu'à leur tour quand vient le temps de faire valoir leurs talents en public. À cette panoplie s'ajoute la Coupe des nations, organisée par la Corporation des restaurateurs de Québec et chapeauté par l'Association des chefs, cuisiniers et pâtisseries du Québec, chapitre de Québec.

Au menu cette année : compétitions internationales (chefs de France, des

États-Unis, du Japon, de Suisse, de Cuba, de Martinique, de la Guadeloupe, du Mexique et du Canada), nationales et régionales, chaudes et froides, en équipe et individuelles. Et ce n'est pas de la tarte. En individuel, par exemple, les participants reçoivent un panier-surprise rempli d'ingrédients secrets avec lesquels ils doivent composer un menu original (entrée, plat principal et dessert). En deux heures s'il vous plaît. Les participants sont jugés par des pairs (enseignants et maîtres cuisiniers) selon des critères très précis : 50 % de la note finale va à l'hygiène, la technique culinaire et la planification. L'autre 50 % est attribué en fonction de la présentation visuelle, du goût et de la concor-

dance entre les plats et leur dénomination. C'est à se demander si ces chefs ne sont pas un peu masochistes de s'imposer un stress aussi monumental. À quoi bon ?

PERFORMANCES... SPORTIVES!

Mon inquiétude fait bien rire Philippe Castel, président de la Société des chefs, cuisiniers et pâtisseries du Québec, chapitre de Québec, qui organise ce concours. « Les chefs sont des performers. Souvent, ils aiment bien le niveau de créativité élevé que leur imposent des concours comme ceux-là où ils tentent d'atteindre la perfection. » Lui-même longtemps abonné à ces événements qu'il compare aux compétitions sportives de haut calibre, Philippe Castel avoue qu'à l'époque, il se réveillait la nuit pour noter des idées de recettes originales et carburait à l'adrénaline. Purement et simplement. « Ces concours sont une facette vraiment stimulante de notre métier. Ils nous permettent de nous mesurer et de nous comparer à des collègues de partout pour avancer. Car ce qu'on vise, c'est la plus haute marche du podium, rien de moins ! » D'ailleurs, l'équipe de la région de Québec s'est souvent illustrée dans différentes compétitions. Composée de Jean-Luc Piquemal (chef pâtissier à La Gourmandine), de Steve

Brassard (CIAT), de Laurent Tremblay et de Joseph Sarrazin (47^e Parallèle), elle vient de rafler la médaille d'or au dernier Salon de la gastronomie de Montréal.

Philippe Castel reconnaît d'emblée que ce ne sont pas tous les chefs qui ont le tempérament pour s'impliquer dans des compétitions d'envergure. « Le stress est énorme, c'est vrai, mais pour certains, c'est une occasion unique de donner libre cours à leur créativité et à leur passion pour la cuisine, ce qu'ils n'ont pas toujours la chance de faire dans leur travail au quotidien. » Et puis, il faut bien dire que c'est aussi une façon efficace de mettre la profession en vedette. « Depuis 50 ans qu'on se bat au Québec pour faire reconnaître notre statut professionnel, je suis convaincu que des concours comme la Coupe des nations contribuent à nous faire mieux connaître et apprécier du public et à donner ses lettres de noblesse à un métier qui a été trop souvent méprisé par le passé. »

LE CHEF MARIO MARTEL ET SES MILLE PROJETS

France Lavoie épaula son mari, Denis Paul-Hus, à la tête de la Corporation des restaurateurs de Québec, qui organise l'événement depuis quatre ans avec différents partenaires. À l'instar des nombreux chefs avec qui j'ai discuté, elle considère que c'est à Mario Martel qu'il faut attribuer la paternité

Voir CONCOURS en H 2 ►

C'est à se demander si ces chefs ne sont pas un peu masochistes



METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE QUOTIDIEN...

Bouquet de printemps, bouquet champêtre ou bouquet exotique ? Fleurs coupées ou en pots, annuelles ou vivaces ? Effeuillement la marguerite, faire une fleur à quelqu'un ou tout simplement laisser parler les fleurs ? Des fleurs aux parfums subtilement délicats pour toutes les occasions. Des conseils avisés pour le jardinage, l'horticulture, l'aménagement et l'entretien paysagers. Des produits de renom ainsi que des idées-cadeaux originales pour les amoureux de la terre.

Jaune pistil, vert feuille, brun paillis.

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



centre jardin
HAMEL

656-6542

PETITS

Suite de la H 1

«AMOUR, Entretien et Réparation». C'est pas jolî ça! Alors si vos amours sont en perte de vitesse, vous savez dorénavant où les faire «réaligner» ou leur mettre un peu de tigre dans le moteur. Combien de fois j'ai entendu: «Tu me rends chèvre» lorsque quel'un l'énerve. Ou alors parlant d'une personne établie dans la région mais venant d'ailleurs: «Il vient de Paris, le poooovre!» J'apporte dans mes bagages tous ces jolis mots, ces expressions qui valent bien toutes les gougusses locales que l'on rapporte en guise de souvenirs.

TABLEAUX SUSPENDUS

Je me suis promenée un peu partout, principalement dans les petits villages perchés, sur les marchés et dans les vignes. Je me repasse ces images et j'y vois, chaque fois, un tableau qu'on aurait appuyé sur un chevalet pour prendre le temps de l'observer.

Et ce qui me frappe par-dessus tout, c'est la lumière qui s'en dégage. Ces jets de luminosité qui donnent vie aux choses, aux maisons, à la terre, qui les révèlent dans ce qu'elles ont de plus secret. J'aime suivre le déplacement des rayons du soleil qui lèchent les murs colorés des maisons. J'aime les routes bordées de platanes qui réunissent leurs feuilles aux faites et qui font de l'ombre sur la chaussée en laissant passer des étincelles de lumière annonciatrices de chaleur.

J'ai adoré la petite terrasse de la maison que j'ai louée à la Motte d'Aigue. La source s'en donnait à cœur joie même la nuit et le soleil aimait bien y flâner tout le jour. Moi aussi. On peut facilement comprendre l'engouement des aquaristes pour les paysages de Provence. Deux d'entre eux ont particulièrement retenu mon attention.

À la galerie Ocre Jaune dans le village de Cucuron, les dessins de Michèle Reynier et à Saint-Rémy de Provence, les gigantesques toiles de Jean-Michel Espinasse - qui à elles seules résument toute la Provence. Ce dernier expose à la galerie L'Aura Amara, qui signifie «l'air amer». J'espère que mon œil a bien enregistré ces tableaux puisque c'est tout ce que mon porte-monnaie peut s'offrir, pour le moment. Cette lumière que l'on retrouve dans les paysages provençaux se retrouve également dans la bouche des gens et dans leurs yeux taquins; c'est ce qui fait la Provence.

Un jour que je débarquais à Avignon pour la première fois, je m'étais fait apostropher par un marchand - le seul ouvert à cette heure de sieste - parce que la personne qui m'accompagnait s'obstinait à n'acheter qu'un yogourt et une carotte en guise de collation alors qu'un paquet de quatre petits pots et au moins quelques grammes auraient été de mise.

Il a fait venir, à tour de rôle, tous les membres de sa famille pour rigoler à gorge déployée des deux étrangers. Il ne faisait que répéter: «Une carottee, une carottee! Vous vous rendez compte: une carottee!» Il l'avait trouvé tellement drôle que chaque fois que je repassais dans la rue - et j'y suis passée tout un mois - il criait aussitôt à mon intention: la carottee! Vous me direz que j'aurais pu changer mon itinéraire mais ça m'aurait privée d'un plaisir partagé. Je suis retournée dans la petite rue. L'homme et sa boutique y sont toujours. Sa famille aussi. Il est un peu plus courbé, un peu plus vieux, - moi aussi d'ailleurs - mais le rire est toujours dans l'œil.

À deux pas de là, sur la rue des teinturiers, il y a une petite buvette. Une dame, ronde, à la peau presque transparente tellement elle est fine, l'œil qui jette des étincelles tant le plaisir est palpable, est là comme autrefois, derrière son comptoir.

Et ce qui m'avait tant plu la première fois est toujours présent. Ses joues sont roses en permanence. Elle sert ses clients et la roseur lui monte aux joues. La timidité? La chaleur? La fatigue? Ou tout simplement le plaisir? C'est ce que je veux croire.

Les choses ne bougent pas dans ce pays, ou presque. Je suis restée, mon verre de rosé frais à la main, à contempler cette toile d'un autre âge. On ne rougit plus de plaisir de nos jours. À force de regarder de près ce tableau vivant, je me suis rendue compte que cette femme n'était pas tout à fait la dame que j'avais connue à l'époque, mais bien sa fille. C'est formidable qu'il y ait des souvenirs sous forme de tableaux: ils ne changent pas d'âge, eux. À mes yeux, la Provence restera toujours la Provence. Et c'est tant mieux.

EN BREF

Cuisez avec M. Le Divellec

Les amateurs de poissons et de fruits de mer sont invités à venir cuisiner avec le chef et écrivain français Jacques Le Divellec lundi, de 18h30 à 21h30, au réfectoire du Collège Mérici à Québec. Auteur du *Régime de la mer*, M. Le Divellec est propriétaire du resto parisien Le Divellec, La cuisine de la mer; il gère également deux autres établissements en Europe: Le Sea Grill à Bruxelles et La Cocina del Mar à Madrid. Les informations sur cette session de cuisine et de dégustation de plats sont disponibles auprès de Nathalie Samson au 683-2104.

CONCOURS

Suite de la H 1

de la Coupe des Nations. Talentueux diplômé de la polyvalente de Charlesbourg, cet ancien du Faubourg Saint-Honoré, du Melrose et du Galopin (entre autres) a souvent représenté le Québec au niveau international comme chef d'équipe, avec son complice de toujours, Jean-Claude Crouzet (Loews Le Concorde).

Considéré à juste titre comme un des ambassadeurs de notre gastronomie à l'étranger, il a contribué à donner du prestige à la fine cuisine évolutive québécoise.

«Mario est venu nous trouver parce qu'il cherchait à organiser une compétition gastronomique d'envergure à Québec. Il voulait que le public d'ici ait aussi la possibilité de voir de grands chefs à l'œuvre dans le feu de l'action et découvre différentes facettes de leur métier», explique M^{me} Lavoie. L'équipe de la Corporation des restaurateurs a donc mis ses contacts et son expertise au profit de ceux qui sont la raison d'être de cette profession, les chefs, et la Coupe des Nations est née. Depuis quatre ans, l'événement n'a cessé d'évoluer, ajoutant un festival gastronomique, avec démonstrations culinaires, dégustations, jeux et spectacles. «Ces volets supplémentaires nous permettent d'attirer un maximum de visiteurs, tout en faisant découvrir les restaurants de la région de Québec et notre important secteur agroalimentaire», d'ajouter France Lavoie.

DES RETOMBÉES INSOUÇONNÉES

Aujourd'hui chef exécutif et responsable du développement culinaire pour la chaîne d'épicerie Métro GP (co-commanditaire de l'événement), Mario Martel juge que les grands concours culinaires entraînent une foule de retombées importantes et insoupçonnées.

Comme d'intéresser la relève aux métiers de bouche. Ou de permettre à des produits québécois de voyager hors frontières dans les valises de ces chefs venus participer à ces compétitions qui leur ont fait découvrir nos trésors culinaires régionaux, qu'ils veulent à leur tour offrir à leur clientèle. Ou encore d'assurer une présence accrue du Québec sur la scène internationale. Sans oublier les liens d'amitié qui se créent entre cuisiniers des pays participants, favorisant ainsi le partage de savoir-faire



Un festival qui attire les amateurs de vins et de bonne bouffe.



nouveaux et différents. Car la gastronomie demeure une des meilleures ambassadrices culturelles qui soient.

Le défi des Chefs Natrel amuse tout autant les participants que le public.

UN OUTIL PRÉCIEUX

«Une des retombées essentielles de notre présence sur la scène internationale, c'est d'encourager les membres de notre relève, insiste le principal intéressé. Ça leur donne une vision prestigieuse de ce métier qu'ils ont choisi et ça le présente sous l'angle de la performance. Les jeunes qui sont dans les écoles professionnelles aujourd'hui sont nos grands chefs de demain et nous voulons leur communiquer l'instinct du dépassement, qui est un peu l'essence de notre profession, précise Mario Martel. Nous voulons aussi leur transmettre le message qu'ils pourront s'y réaliser pleinement et évoluer; leur en donner une image positive, prestigieuse.»

Quelques étudiants représentent d'ailleurs leur école à la Coupe des Nations. Fait à noter: cette année, la compétition se déroule à huis clos dans les locaux du centre de formation Fierbourg. Mais les visiteurs du Salon de la gastronomie ont droit à des démonstrations culinaires avec les chefs participants.

Le chef exécutif du Château Frontenac, Jean Soulard, a eu lui aussi sa période de gloire aux concours internationaux. Il considère les compétitions culinaires comme une étape dans la carrière d'un chef, au même titre que les stages à l'étranger ou la participation aux diverses délégations culinaires.

«C'est une bonne expérience pour un jeune cuisinier et j'encourage ceux qui ont un tempérament sociable à s'y frotter pendant quelques années. Personnellement, je veux voir mes apprentis et mes commis de cuisine prendre part à de tels événements parce qu'ils sont très formateurs.» À l'instar de Philippe Castel et de Mario Martel, le chef Soulard voit la Coupe des Nations comme une initiative attrayante pour faire rayonner notre gastronomie à l'étranger et créer des liens intéressants.

Mais il insiste aussi sur le fait qu'une multitude de toqués surdoués qui font des carrières extraordinaires n'auront jamais le moindre goût pour ces performances publiques enlevantes. Le vedettariat et les feux de la rampe, ce n'est pas pour tout le monde!

De jeunes toqués surdoués qui seront les grands chefs de demain

Une expérience inoubliable



PHOTO GILLES FRECHETTE

Quatorze gens d'affaires de la région de Québec ont accepté de payer 500 \$ chacun pour se concocter dans les cuisines du Château Frontenac, en compagnie du chef Jean Soulard, un souper gastronomique mettant en valeur les riches produits du terroir régional. Cet événement culinaire a permis de recueillir 7000 \$, une somme qui a été entièrement remise à Portage, un organisme voué au traitement de la toxicomanie. Cet événement culinaire est une idée originale de Philippe Borel, directeur général du Château Frontenac et vice-président des hôtels Fairmont pour la région de l'Est. On reconnaît sur cette photographie ceux et celles qui ont accepté de participer à cette campagne de financement gastronomique. Sur la première rangée, au centre, figure le chef Jean Soulard; à gauche, on reconnaît Philippe Borel. P.Ch.

Tous les soirs, repas complet à partir de **H\$9.95**
MÉZZE COUSCOUS
Table d'hôte (bientôt terrasse)
3188, chemin Ste-Foy
3^e arrondissement 659-1336

Restaurant chez **HARRY**
8 choix en table d'hôte à partir de **9.95\$**
du dimanche au jeudi en soirée
Venez déguster notre excellente assiette de souvlakis **8.95\$** en tout temps
628-6187
1010, 80^e Rue Est, Charlesbourg

Les PLAISIRS du SOLEIL
RESTAURANT Le Vendôme
Nouveau! Ex-Orient
APPORTEZ VOTRE VIN
Fine cuisine cambodgienne, japonaise et vietnamienne
Menu midi à partir de **5,95\$**
Assiette de sushis à **9,95\$** (3 sushis, 4 maki)
Table d'hôte du soir à partir de **13,95\$**
411, St-Vallier Ouest 523-0909
Nous payons les taxes sur présentation de cette annonce.

LE POSTIZO BISTRO-BAR
Pâtes, Salades & Grillades
Les samedi et dimanche découvrez nos **déjeuners** à partir de 9 heures
Avec les beaux jours, venez vous la couler douce sur notre **terrasse**
Service de traiteur
647-0000 296, St-Joseph Est

LA CALÈCHE
Bistro français
Spéciaux d'ouverture
Table d'hôte pour 2 avec 1/2 bouteille de vin **45\$**
Menu du jour à partir de **7.95\$**
RESTO - BISTRO
595, Grande Allée
Tél. : 521-2373

Un petit vin avec votre soupe?

Dans le style de profession à laquelle appartient le chroniqueur gastronomique, le restaurant est très souvent une étape incontournable. Pas toujours pour son plus grand plaisir!

Manger pratiquement tous les jours au restaurant nous fait rencontrer le meilleur comme le pire, le remarquable comme l'incomparable.

Dieu merci, le chemin des bons restaurants est fléché dans nos cœurs et il est relativement rare que nous nous égarions volontairement dans les cuisines obscures des trop nombreux établissements dont les propriétaires usurpent le titre de restaurateur.

Je m'adresse donc ici aux vrais professionnels pour leur faire part d'une constatation que je ne manque jamais de me faire à la lecture de leur carte.

Pourquoi, très souvent, cette dernière est-elle si pauvre en matière de soupes ou plutôt de potage?

La soupe étant, dans le sens plein du terme, un bouillon épaissi avec des tranches de pains et le potage, une préparation plus consistante élaborée sur base de viandes et farineux.

ET POURTANT...

Il y a une vraie symbiose entre le jus de la vigne et ces potages à l'origine souvent paysanne qui constituent, à eux seuls, de vrais et solides repas, faciles à digérer, remarquablement équilibrés et d'un coût souvent très acceptable.

Où sont ces vaillants piliers d'une cuisine séculaire qui, du potage Ambassadeur au potage Julienne ou Saint Germain réclament avec gourmandise la compagnie des vins blancs de Touraine, des Pouilly-Fuissé et Mâcon-Villages de Bourgogne, des Ventoux et Tricastin de la vallée du Rhône, des Sancerre et Savennières de la vallée de la Loire?

DÉCOUVERTE

Parlons donc potage et vin! J'ai eu dernièrement la surprise de découvrir à cette époque de l'année un potage très estival, le gaspacho!

Petite merveille d'origine espagnole, conçue à partir de légumes crus, macérées à froid et servies très fraîches.

Sous une judicieuse addition de tomates, de concombres, de vinaigre de vin, d'huile d'olive, d'oignons, de poivrons et, parfois, de Tabasco se révèle tout le talent culinaire d'une dame, Elisabeth Gramshammer, Autrichienne d'origine, qui officie non pas dans un restaurant, mais à l'épicerie Rosset, rue Maguire.

Assurément le meilleur gaspacho en ville. Qui dit mieux? Honneur au rosé, bien entendu!

Je vous propose un Château Sainte-Roseline.

Un AOC Côtes de Provence, élaboré à partir de grenache, carignan et cinsault, véritables porte-drapeaux de la viticulture provençale.

Sous la gracieuse silhouette de sa bouteille Lampe de Méduse, les élégants scintillements d'une robe saumonée.

Viennent ensuite la subtile déclinaison aromatique de petits fruits rouges et la confortable amplitude d'une bouche remarquablement équilibrée entre l'élégante rondeur offerte par le grenache et la fine acidité proposée par le cinsault.

Mis à part le gaspacho hispanique, il trouvera toute sa capacité d'expression avec la grande famille des crustacés et des viandes blanches et attirera l'attention pour sa grande convivialité avec la cuisine asiatique.

Servi entre 9°C et 11°C, il aura, alors, le pouvoir d'exprimer tout son potentiel aromatique.

(SAQ rég. 534 768, 750 ml, 15,30 \$)

IDÉE-CADEAU

J'étais au salon des vins californiens qui, la semaine dernière, a animé les lustres austères du Château Frontenac.

Beaucoup de bonnes surprises qui, petit à petit, me réconcilient avec les vignobles situés à l'ouest du Rio Bravo.

Parmi elles, une perle de fraîcheur venue de la Russian Valley.

Si vous avez un cadeau à faire et que le vin fait partie de cette noble intention, je vous suggère un Château St-Jean La petite étoile fumé blanc 1999.

Un 100% sauvignon blanc, qui, après neuf mois de fermentation et vieillissement en petits fûts de chêne français, étale tout son potentiel de fraîcheur avec une délicatesse d'aquarelliste.

Tout y est, sans excès! Au nez le citron et la vanille, ponctués d'une évocation d'herbes sèches et de pamplemousse.

La bouche confirme et en redemande; cela va du melon au kiwi avec un soupçon de crème vanillée.

Un apéro de star, forcément! Le prix aussi!

Mais les cadeaux n'ont pas de prix et, de plus, charité bien ordonnée commence par soi-même.

(SAQ spécialité 897 207, 750 ml, 27,90 \$)

RENDEZ-VOUS

Je vous retrouve, la semaine prochaine, avec entre autres un survol du dernier minisalon des nouveaux arrivages qui s'est tenu mardi à Québec. Bonne semaine!



Jérôme-Henri Dejardin
jhdjardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ

STÉPHANIE BOIS-HOUDE
Collaboration spéciale

Rassurez-vous, chers carnivores, on n'entre pas au Mille Feuille comme on entre en religion!

Oubliez les vœux d'abstinence définitive à la côte de veau de lait du dimanche.

À la bouquinerie-resto qui a fait de son fer de lance, il y a plus de 20 ans, la cuisine végétarienne, vous frayerez avec des convertis aux légumineuses, mais aussi avec les plus traditionnels types «steak-purée» qui s'initient à une cuisine santé n'excluant ni les œufs ni les produits laitiers.

PIONNIER

Pionnier en son genre, le Mille Feuille est parvenu au fil des ans à édu-



LE SOLEIL, STEVE DESCHÊNES

quer les gens de Québec à l'importance de manger sainement. À l'heure des élevages de poulets aux hormones et à la culture d'organismes génétiquement modifiés (OGM), un virage santé s'est opéré dans les mentalités: son étiquette péjorative de granola, que les pro-viande-à-tous-les-repas lui accolaient, tend à être remplacée par celle de resto pour manger selon sa conscience.

Ce qui me plaît au Mille Feuille, nonobstant son côté café-téria d'hôpital avec ses murs vert d'eau délavé, c'est la recherche et l'inventivité déployées pour apprêter goûteusement légumes et tofu (protéine de soya) en des plats colorés et visuellement très appétissants.

Sans accointances avec les diètes, les portions sont généreuses, souvent gargantuesques.

En ce mardi soir au ciel bariolé d'éclairs, notre serveuse - d'une patience d'ange pour noter la commande et répondre à mes questions - nous sert une crème de légumes apéritive si onctueuse que lorsque je trempe ma cuillère dedans, elle reste droite comme un L.

Outre sa richesse, elle a la rapidité sucrée des carottes nantaises. Chacun sa corbeille de pain. Nous avons le choix d'un pain bio de blé intégral - cuit à la Boule Miché - et d'un autre de ménage d'une blancheur «suspecte». Melleux, bien gras, j'avoue: je ne résiste pas.

Eh, oui! Je me rabats sans conviction sur l'idée qu'il est pétri à partir d'une farine enrichie.

Compromis entre le gâteau éponge et le flanc en plus sec et ferme, le ren-

versé aux légumes, dont la pâte est à base de yogourt nature et d'une purée de ce qui m'apparaît du brocoli, est surmonté d'une macédoine de petits légumes dont des grains de maïs et de poivrons rouges.

Une sauce aux pois chiches, une purée en fait, le recouvre de sa belle couleur or.

Une solution de rechange originale au pain de viande. En supplément vitaminé: des carottes râpées, un bûisson de salade hydroponique et une variation de la salade Waldorf aux pommes molletes - chou, dés de pommes gala, graines de tournesol et mayo - qui ne me branche pas.

Le bœuf haché de la sauce bolognaise - servant à la préparation de la lasagne classique - remplacé par des lentilles vertes, la lasagne végé d'Éric n'a rien d'ennuyant.

Gratiné au fromage emmenthal, l'étagement de pâtes alimentaires, encore *al dente*, laisse échapper de gros morceaux de carottes, de courgettes et de poivrons rouges dans une sauce napolitaine sans acidité.

À la vue de mon gâteau pacanes-canneberges, je cesse de filtrer mon infusion de menthe en feuille pour enfourcher, pendant qu'il est chaud, ce délice à la pâte vanillée dont le dessus (ou le dessous!) est caramélisé. Bien heureux ce mariage avec le suret du fruit rouge.

Je frissonne moins pour le baklava trop froid et pas assez mielleux d'Éric - pâtisserie orientale aux noix et pistaches pilées.

Des sucreries qui prouvent bien qu'au Mille Feuille, qui dit santé dit aussi plaisir de manger...

LE MILLE FEUILLE

- Adresse: 1405, chemin Sainte-Foy, Québec
- Téléphone: 681-4520
- Type de cuisine: végétarienne
- Ouvert le lundi de 11h à 16h, les mardis et mercredis de 11h à 21h, le jeudi de 11h à 22h et le vendredi de 11h à 22h30, le samedi de 8h à 22h30 et le dimanche de 8h à 21h, petits déjeuners les samedis et dimanches de 8h à 15h
- Table d'hôte du midi: de 9,50 \$ à 11,40 \$
- Table d'hôte du soir: de 10,50 \$ à 17,50 \$
- Vin: bouteille à compter de 22,50 \$
- Stationnement: dans la rue
- Appréciation: ★★ 1/2

LE SOLEIL A DÉJÀ PARLÉ D'EUX

- LE VOO DOO GRILL, 575, Grande-Allée Est, Québec
- Téléphone: 647-2000
- Type de cuisine: grillades d'inspiration asiatique et cuisine au wok
- Ouvert du lundi au vendredi à partir de midi, les samedis et dimanches dès 17h
- Table d'hôte du midi: de 9,95 \$ à 15,95 \$
- Table d'hôte du soir: de 24,95 \$ à 33,95 \$
- Vin: bouteille à compter de 24 \$
- Stationnement: dans la rue et service de valet
- Appréciation: ★★ 1/2

LE FIN GOURMET, 774, rue Sainte-Thérèse, Québec

- Téléphone: 682-5849
- Type de cuisine: sandwiches, bur-gers, pizzas
- Ouvert les lundis, mardis et mercredis de 7h à 20h, les jeudis et vendredis de 7h à 22h, le samedi de 17h à 22h, fermé le dimanche
- Entrées: 9,75 \$ à 11,95 \$
- Table d'hôte du midi: de 15 \$ à 19 \$
- Table d'hôte du soir: de 26,95 \$ à 38,75 \$
- Vin: bouteille à compter de 31,50 \$
- Stationnement: réservé
- Appréciation: ★★★★★

RISTORANTE MICHELANGELO, 3111, chemin Saint-Louis, Sainte-Foy

- Téléphone: 651-6262
- Type de cuisine: italienne
- Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 14h30 et de 17h à 23h, les samedis et dimanches de 17h à 23h
- Entrées: 9,75 \$ à 11,95 \$
- Table d'hôte du midi: de 15 \$ à 19 \$
- Table d'hôte du soir: de 26,95 \$ à 38,75 \$
- Vin: bouteille à compter de 31,50 \$
- Stationnement: réservé
- Appréciation: ★★★★★

LÉGENDE (l'appréciation tient compte du rapport qualité/prix)
★★★★ table d'exception; ★★★★★ excellent;
★★★ très bon; ★★ honnête; ★ passable;
0: à éviter

Vous pouvez joindre l'auteur de cette chronique à l'adresse Internet suivante: plaisirs@lesoleil.com

5 jours 5 \$
pour
Petites annonces 844-4444

Table d'hôte à compter de 17h

Fondant de brie et sa chutney de mangue et raisins secs
Rillettes de canard aux canneberges et sa grille de betterave à la menthe
Chaudrée de moules flambées au painis et crème
Salade tiède aux pommes et fines de caillots au vinaigre balsamique
Soufflé au manché

Linguine aux deux poivrons, ail rôti et basilic frais 15,95 \$
Suprême de volaille au curry et lait de coco 17,95 \$
Steak de saumon à l'infusion d'orange, gingembre et miel 19,95 \$
Lavette de cerf et sa poêlée d'échalotes grises à la bordelaise 21,95 \$
Râble de lapin au sirop d'érable et pignons de pin grillés 23,95 \$
Filet mignon de bœuf grillé aux tomates séchées et estragon 25,95 \$
Escalopes de veau au porto et fromage de chèvre 27,95 \$

Le Patrimoine RESTAURANT - BAR
Angle Grande Allée et George-V
529-5533

Charles a 30 crises par jour
La recherche peut l'aider

www.epilepsy.ca

LES PLAISIRS DU SOLEIL

La Gamelle

LE RESTAURANT **BONAPARTE**
vous propose son **SPÉCIAL 30^e anniversaire**
2 TABLES D'HÔTE pour 30 \$
Jusqu'au 1er mai 2002

Les escargots de Bourgogne à l'ail
La mousse de foie de volaille et son confit
La petite salade César avec lardons et croûtons
La crème de légumes du marché

L'escalope de saumon de l'Atlantique aux blancs de poireaux sur son coucous
La poitrine de poulet grillée à la crème de basilic
La fondue chinoise de bœuf avec salade, pomme de terre au four et 3 sauces
Les fettuccine aux petits légumes sautés alla primavera
L'escalope de veau aux champignons de Paris et ses pâtes au pesto

Les gourmandises du pâtissier
Infusion - Thé - Café - Lait

680, Grande Allée Est
647-4747
LE BONAPARTE

LES PLAISIRS DU SOLEIL

LOUIS HEBERT

MÖSS
L'EURO-CUISINE

- Bouilli ou grillé
- Navarin de homard
- Terre et mer
- Ragoût de homard

à partir de **16,95 \$**

255, rue Saint-Paul 692-0233

Mont Tourbillon

Musiciens Ambiance exceptionnelle

Faites plaisir à votre mère en l'invitant au Brunch ou au Buffet du soir pour la fête des Mères

Super brunch tous les dimanches
Le meilleur endroit pour célébrer fêtes et événements!

Renseignez-vous sur les avantages offerts

BRUNCH GRATUIT
Promo anniversaire
Appelez pour les détails

Enfants 0 - 5 ans gratuit, 6 - 10 ans 1/2 prix
Réservez tôt! **849-4418**
www.monttourbillon.com

Brunch de la Fête des Mères

3 services **19,95 \$**
5 services **26,95 \$**

Menu pour enfant disponible

LA MAISON **SERGE BRUYÈRE**
1200, rue St-Jean, Québec
694-0618
SERVICE DE VALET

restaurant **Le Vendôme Spécial**
pour 2 personnes

Pâté de foie maison et sa gelatine au porto
Cœurs d'artichauts avec vinaigrette aux échalotes grises
Moules à la marinière

Soupe du jour, consommé de bœuf ou jus de tomate, V8

Gigot d'agneau rôti au jus
Lapin sauté à la moutarde
Filet de saumon au vinaigre de framboise
Escalope de veau niçoise
Entrecôte sur grill sauce bordelaise

Table à desserts et café, thé ou tisane

Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

Pour 2 personnes **50 \$**

VALET DE STATIONNEMENT
36, côte de la Montagne, Québec.
Rés.: 692-4557

Beaugarte

MARDI et MERCREDI

5 choix de moules et frites À VOLONTÉ **15,95 \$**

SAMEDI et DIMANCHE

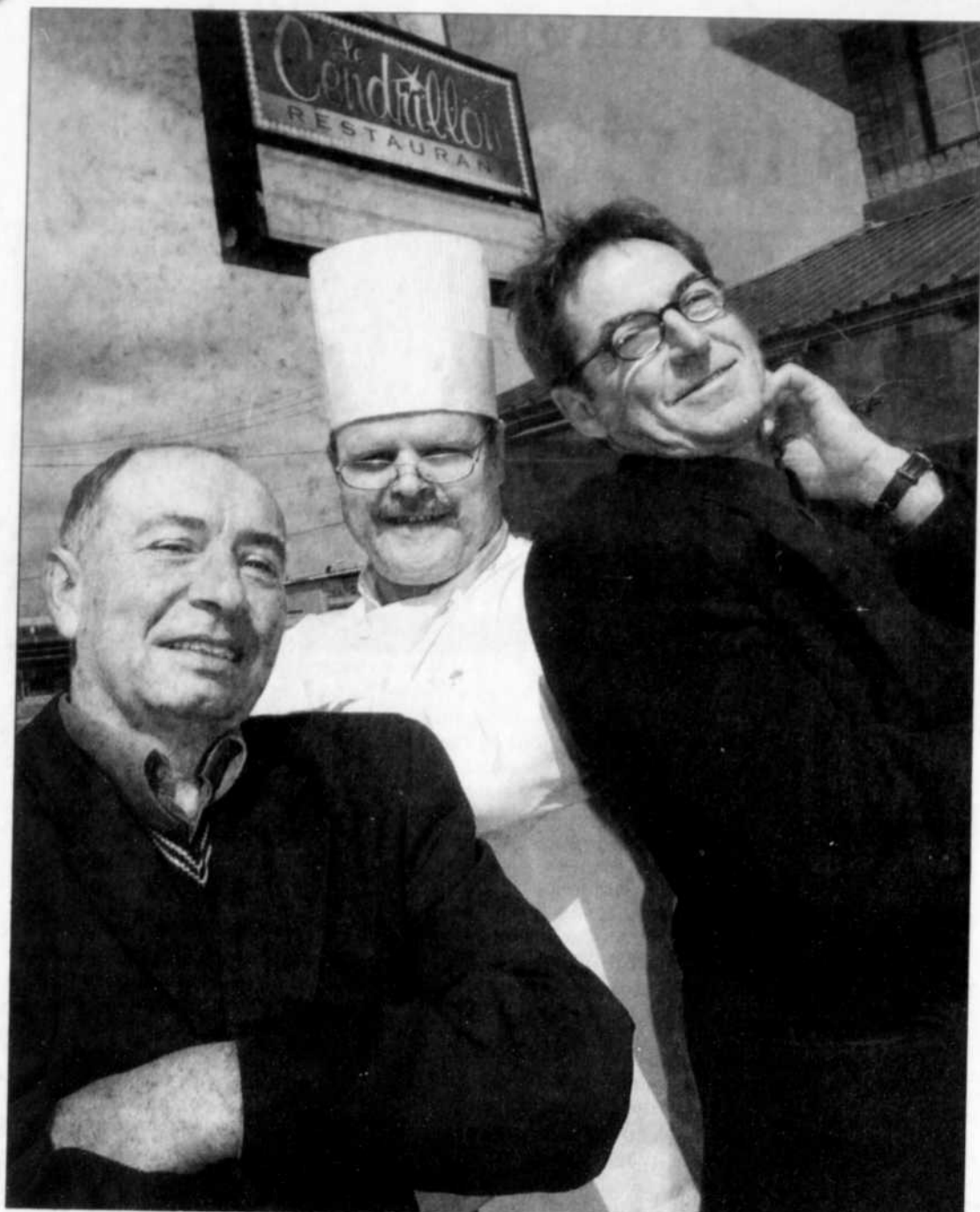
2 POUR 1 **15,95 \$**

3 choix de brochettes
2 choix d'escalopes

EN VEDETTE

Le crabe des neiges

659-2442



Si Le Cendrillon revit aujourd'hui, c'est surtout à cause de son chef exécutif et copropriétaire, Denis Gaudreault, qui avait entamé sa carrière au premier restaurant du même nom. On le reconnaît, au centre, avec ses deux associés, Georges Martin et Jean Lafleur.

La belle histoire du Cendrillon

Comme dans les années 60, le resto de la 3^e Avenue fait salle comble

PIERRE CHAMPAGNE
PChampagne@lesoleil.com

■ Cendrillon est ressuscité. Le restaurant Le Cendrillon qui, dans les années 60-70, faisait un malheur sur la 3^e Avenue dans Limoilou, vient de rouvrir ses portes, sur la 1^{re} Avenue, avec le même chef et le même menu. La place déborde depuis 15 jours.

C'est Lorenzo Doyon, un restaurateur de Limoilou, propriétaire du comptoir lunch Chez Rachel qui, en 1963, devait inaugurer, sur la 3^e Avenue, son restaurant Le Cendrillon. L'établissement, renommé surtout pour ses spaghettis, puis, plus tard, pour ses pizzas, devait rapidement devenir l'un des restaurants les plus populaires de Limoilou, particulièrement pour les amateurs de sports, bien avant la naissance des Nordiques.

Guy Lafleur, du temps où il jouait dans les mineures, était un des clients réguliers du Cendrillon. Sa préférence: un émincé de filet mignon qui n'était pas au menu. Tranché en trois, braisé au beurre, servi avec une sauce au poivre, l'émincé Guy Lafleur, comme on l'avait baptisé, était devenu tellement populaire que même s'il n'apparaissait pas au menu, plusieurs habitués le commandaient chaque jour.

L'émincé Guy Lafleur n'est toujours pas au menu du nouveau Cendrillon, mais vous pouvez encore le commander et c'est toujours le même chef Denis Gaudreault, maintenant copropriétaire du Cendrillon, qui le préparera avec autant d'amour et de passion qu'il le faisait en 1970, quand il a débuté comme chef du soir au Cendrillon, à l'âge de 20 ans.

Le chef Gaudreault devait travailler avec M. Doyon pendant une trentaine d'années, soit de 1970 à 1989, année où M. Doyon décida de vendre son restaurant Chez Lorenzo de Sainte-Foy.

Entre-temps, Le Cendrillon de Limoilou avait été vendu, en 1983, avant d'être fermé et transformé en pizzeria.

QUÉBEC-MONTRÉAL-QUÉBEC

Le chef Gaudreault se retrouva donc dans la région de Montréal, comme copropriétaire d'un restaurant très coté, La Saulaie de Boucherville. Mais puisque la réputation culinaire de l'établissement n'était pas au même niveau que sa fréquentation, on devait retrouver M. Gaudreault à Québec, quelques années plus tard, comme chef exécutif du cabaret Les Folies de Paris et du restaurant Le Gavroche.

C'est là qu'il a rencontré Georges Martin et Jean Lafleur, qui sont aujourd'hui copropriétaires avec lui du nouveau Cendrillon de la 1^{re} Avenue. L'inauguration officielle a eu lieu mardi midi, mais Le Cendrillon est ouvert depuis quelques semaines. Il fait salle comble tous les midis et tous les soirs.

La formule est simple... tout comme le restaurant. Une bonne sauce à spaghetti, de bonnes pizzas, d'excellents desserts et des spécialités reconues, le tout offert à des prix alléchants par un personnel compétent, souriant... et efficace. Le restaurant compte 132 places, dont 88 au rez-de-chaussée et 44 à l'étage inférieur, sans compter une terrasse d'une quarantaine de places en été, quand il fait beau. Une vingtaine d'employés y ont trouvé du travail.

Un avant-goût de l'été au Centre de foires

PIERRE CHAMPAGNE
PChampagne@lesoleil.com

■ L'été tarde à venir. Le soleil brille, mais le fond de l'air était encore trop froid cette semaine pour profiter des terrasses. Alors offrez-vous un avant-goût de l'été en visitant, aujourd'hui et demain, le Festival de la gastronomie de Québec qui, jumelé à la Coupe des nations, se tient toute la fin de semaine au Centre de foires d'ExpoCité à Québec.

L'événement a ouvert ses portes au public hier midi, sur le coup de 11 h. Les invités d'honneur ont pris la parole vers 13 h 30, juste avant la remise des trophées aux gagnants des compétitions de vins, de cidres et de bières qui était prévue à 14 h.

Puis, hier soir, à 21 h, on en profitait pour remettre les médailles des compétitions de cuisine froide.

Ce texte ayant été écrit avant le début de l'événement, il ne nous est pas possible de vous présenter les gagnants des diverses compétitions cu-

linaires cette semaine. Nous serons cependant en mesure de le faire dans LE SOLEIL de samedi prochain.

En vous promenant aujourd'hui sur les 62 000 pieds carrés de ce salon où près de 200 exposants vous attendent, vous serez en mesure d'apprécier le travail des juges en ce qui concerne la compétition de cuisine froide.

À votre tour, vous pourrez juger ces pièces superbes qui, chaque année, demeurent l'attraction la plus populaire de ce salon.



Des milliers de visiteurs sont attendus en fin de semaine au Festival de la gastronomie et à la Coupe des nations, deux événements culinaires qui se tiennent simultanément au Centre de foires d'ExpoCité depuis hier midi.

Le Festival de la gastronomie de Québec nous apporte un souffle estival non seulement par ses terrasses, ses spectacles, ses dégustations de vins, de bi-

ères, de cidres et de produits du terroir, mais aussi par ses aménagements paysagers et ses destinations touristiques invitantés présentés au Centre de fo-

res. En effet, l'événement culinaire est jumelé aux salons Fleurs plantées et jardins et Vacances et loisirs d'été.

FIERBOURG

Aujourd'hui, les compétitions culinaires de cuisine chaude se tiennent toute la journée au Centre de formation Fierbourg de Charlesbourg mais de nombreuses activités sont présentées au Centre de foires pour le plus grand plaisir des visiteurs.

Des démonstrations et des concours culinaires, des dégustations et de l'animation partout, programmés par les organisateurs du Festival d'été.

Enfin, demain, en fin d'après-midi, se déroulera la remise des trophées et des médailles des compétitions internationales, nationales, régionales et individuelles en cuisine chaude. Cette cérémonie clôturera du même coup le Festival de la gastronomie et la Coupe des nations 2002.

RECETTE

Filet de flétan avec salade de pommes de terre chaude



Donne 4 portions

INGRÉDIENTS POUR LE FLÉTAN

- 4 filets de flétan de 4 oz ou 120 g débarrassés de la peau et des arêtes (on peut aussi prendre du saumon frais ou un poisson à chair blanche, comme la morue)
- 2 c. à table (30 ml) huile d'olive
- 1 c. à table (15 ml) jus de citron
- sel de mer

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- 1 1/2 t. (375 ml) pommes de terre pourpres miniatures ou toute autre variété de pommes de terre miniatures à peau mince (coupées en cubes et blanchies à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous les dents de la fourchette)
- 1 t. (250 ml) haricots verts miniatures (blanchis à l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis rafraîchis à l'eau froide)
- 1 c. à table (15 ml) beurre non salé
- sel et poivre

INGRÉDIENTS DE LA SAUCE

- 1/2 t. (125 ml) mayonnaise de Dijon
- 1 c. à table (15 ml) jus de citron
- 2 c. à table (30 ml) crème 35 %
- 1/2 c. à table (7 ml) ciboulette hachée (ou oignon vert)

PRÉPARATION DU FLÉTAN

- Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu mi-vif.
- Assaisonner les filets de flétan de sel et les déposer dans la poêle bien chaude. Cuire pendant trois minutes environ de chaque côté ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit tendre au toucher (remarque: éviter de faire trop cuire le poisson car autrement, sa chair s'assècherait. Au besoin, vérifier le degré de cuisson en piquant délicatement le filet au couteau).
- Une fois les filets cuits, les badigeonner encore chauds d'un peu de jus de citron.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

- Réunir tous les ingrédients dans un bol et les chauffer légèrement au bain-marie ou au-dessus d'une petite casserole jusqu'à ce que la préparation soit chaude au toucher. Ne pas laisser bouillir la sauce, car elle tournerait. Retirer du feu.

SERVICE

- Chauffer légèrement les pommes de terre et les haricots verts dans le beurre. Saler et poivrer au goût. Étendre la garniture dans une assiette chaude. Y déposer les filets de flétan et napper généreusement de sauce.

Source: Recette créée pour Maille, par le chef James Walt, du restaurant Blue Water Café de Vancouver

www.cyberpresse.ca

Les PLAISIRS du SOLEIL

L'Amarelle
RESTAURANT - TRAITEUR

Les bégains
du

AUX GRAINS
D'
Sel

Table d'hôte
Potage ou salade

Poulet Ouellet (suprême de poulet, crème, vin blanc, poires, fromage à la crème et fines herbes) 18,95\$

Steak frites 19,95\$

Moules frites (sauce au choix) 19,95\$

Dessert
Thé, café ou infusion

Ne manquez pas nos déjeuners en semaine et la fin de semaine

Face à TVA - 973, avenue Myrand
681-0188



Souper-spectacle les 4 et 11 mai à saveur tzigane.

Venez faire revivre vos souvenirs...

Pour la fête des Mères, venez déguster notre assiette Brunch.

Réservez dès maintenant :
829-3888

754, chemin Royal, St-Laurent

ÎLE D'ORLÉANS

Les PLAISIRS du SOLEIL

PARIS
BREST

DIVERTISSEMENTS

LA VIE QU'ON MÈNE



PEANUTS



HAGAR L'HORRIBLE



POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE



LES JUNGLERIES



LES NINOU



BEN



LES GRIZZLIS



DILBERT



GARFIELD



BLONDINETTE



MOTS CROISÉS

NO 312

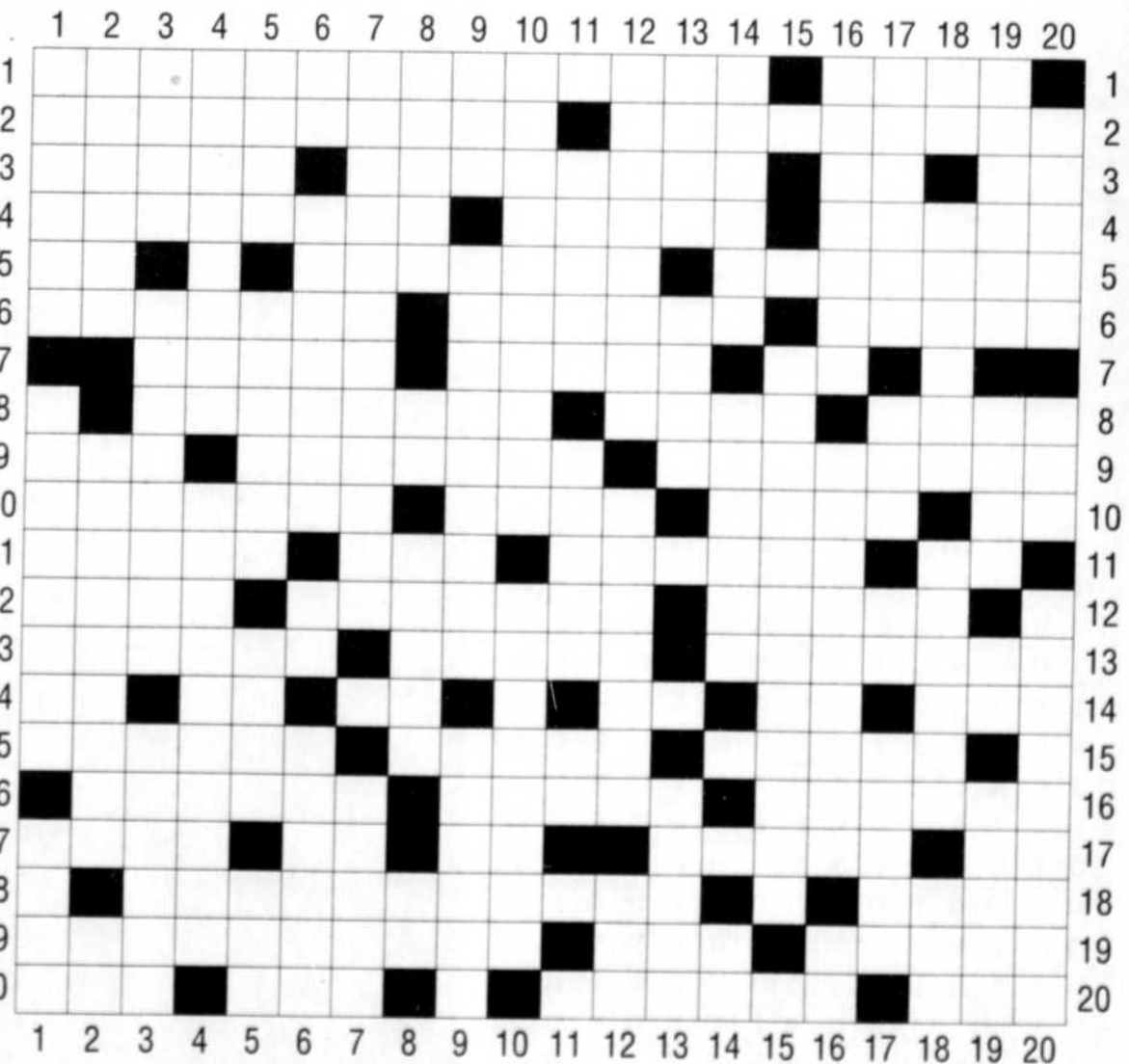
Denyse Bélisle

HORIZONTALEMENT

- 1- Juron plaisant - Poisson
- 2- Sollicitons - Se dit de complexes
- 3- Sentiment - Mortalité - Conditionnel inv. - Note
- 4- Teinture d'opium - Branche fleurie - De la neige
- 5- Longueur orientale - Argent - Langue slave
- 6- Cuisant - Poisson-chat - Petite quantité
- 7- Piger - Limon - Gallium
- 8- Redit - Cri des Bacchantes - Puits
- 9- Ceinture - Fixée - Netteté
- 10- Ornementée en camieu - Affl. de la Dordogne - Part de chacun - Champion
- 11- Salle de travail - Possessif - Patate douce - Bradype
- 12- Cri d'agonisant - Que l'état contrôle - Désigne n'importe quel individu
- 13- Espaces sablés - Se débarrasser de - Esturgeon
- 14- Idem - Double consonne - Interjection - Mesure chinoise - Chemin de campagne - Élîma
- 15- D'un os de la jambe - Traité avec mépris - Il aime s'amuser
- 16- Chassés - Façonna - Comme les eaux des mers
- 17- Désappointé - Compagnie ferroviaire - Fl. de France - Bouge - Plutonium
- 18- Dont l'activité est diminuée - On la tend
- 19- Hors de tout attente - Direction - Mauvaise odeur
- 20- Possessif - Au tennis - Plante grimpante - À elle

VERTICALEMENT

- 1- Emplacement d'un cheval - Ornerait - Cuir souple
- 2- Avait dans la peau - Manque de pureté - Issu
- 3- Adverbe archaïque - Partie de l'oreille interne - Faits avec soin
- 4- Boisson alcoolique - Pareilles
- 5- Se tordra - Prénom féminin - Pour serrer - Elle est de 7%
- 6- Cons. jumelles - Ce qui n'a pas d'existence - Existes - Exécutée avec soin
- 7- Omèrent de dessins - Graminée
- 8- Texte - D'un verbe gai - Point d'eau - Note
- 9- Possèdent - Membre d'un mouvement extrémiste - Nimbus
- 10- Champignons - Faisais accepter
- 11- Ville du nord, en Flandres - Prénom féminin - Bismuth
- 12- Elle pique du tissu - Poisson - Nivelé
- 13- Suça - Répondez s'il vous plaît - On s'y battait
- 14- Vieille cité de Mésopotamie - Prière - Métal
- 15- Théorie astronomique dépassée
- 16- Philosophe néerlandais - Écrivain médiocre - Note
- 17- Inactif - Adresse - Infinitif - Docteur musulman
- 18- Article - Volcan d'Europe - Vitesse - Laps de temps
- 19- Marmot - Pour appuyer - Existes - Elle relève
- 20- Grivoise - Arrivés - Puissance



MÉGAGRILLE

de mots croisés **LE SOLEIL**

par Denyse Bélisle

La solution de la mégagrille sera donnée le mercredi suivant sa parution.

JEU N° 241

HORIZONTALEMENT

- 1 - Derniers remparts de la chanson française - Est sans énergie
- 2 - Gros buissons - Romains - Os - Molybdène - Unité d'équivalent de dose - Appât - Alternative - Préfixe
- 3 - Terminaison - Règle - Poissons - Siffle - Bradype - Jus de raisin non fermenté - Terre argileuse - Terminaison
- 4 - Serviteur bouffon - Édité - Diminutif - A passé 29 années en exil - Portes
- 5 - Arbrisseaux - Démonstratif - Produit - Riv. de France - Comm. de Belgique - Scooter - Zone industrielle
- 6 - Le moi - Ôter - Adresses - Certain - Communiquée - Cartes
- 7 - Ruisseau - Ce qui sert à surmonter une résistance - En musique - Jeu chinois - Disponible - Comm. des Alpes-Maritimes - On peut le vider - Edouard - Coutumes
- 8 - Ouvre la porte - Personnel - Buté - Bière - Naturel - Il est sucré - Monnaie - Période
- 9 - Électronvolt - Fermer - Un peu folle - Tromperie - Cantonnais - Romains - Mesure
- 10 - Renforcement - Risque d'incidents - Sous une quille - Se retirer (s') - Langue - Homme de guerre français - Jardin
- 11 - Chaland - Étain - Au prix de revient - On y dépose l'encens - Largeur - Passereau - Période
- 12 - Note - Technétium - Animal imaginaire - Qui contient du fluor - Osa - D'un auxiliaire - À Venise
- 13 - Dénués de valeur - Au sommet d'une tête - Dans le coin supérieur gauche - Terre - Amas
- 14 - Fl. de France - Prêtre italien - Refuges - Un coup - Cons. jumelles - Équilibrée
- 15 - Celles de la Madeleine - Dieu - Orient - Préposition - Ceinture - Mets délicat
- 16 - Argile - Fin d'année - Lettre - Talent - Note - Il vole - Néant
- 17 - Astate - Pour une prise - Écran - Singe - Pour une fin - Saison
- 18 - Conduit des messages - Qui sont en forme de soie de porc - Qui séduit par son charme - Exprime un bruit violent - Chanteur belge
- 19 - Désesse... - Voile - Obtenu - De cette façon - Au Nigeria
- 20 - Titre - Jeu de cartes - Eau-de-vie - Pour transporter des liquides - Électronvolt
- 21 - Ranimées - Crie - Valise - Peut faire rougir
- 22 - Ratite - Cale - Spécialiste - Obtenu - Entraîné
- 23 - Romains - Grecque - Des anges - Champion
- 24 - Prairie - Est sobre - Armes - A beaucoup de souvenirs - Note - Aperçu - Des gens
- 25 - Près du Tech - Personnel - Iridium - Note - Première - Ogives
- 26 - Enfants du premier horizontal - Arête
- 27 - Détesté - Refuge - De là - Irlande - ...lama - Encouragement - Sottise
- 28 - Pour le nourrisson - Manganèse - Grecque inv. - Conjonction - Timides - Célébrée à midi - Suffixe
- 29 - Néant - Est clôturé - Élocution confuse - Personnel renversé - Opposition - Romains - Pour le transport
- 30 - Mesure agraire - Avec la guillotine - Id est - Préposition - Dieu - Conscience - Sentiment - Ruisseau
- 31 - Comité - Note - Meurtrir - Artère - Titre - Libre-échange - École - Sans mélange
- 32 - Non - Dialecte chinois - Clerc - Doctorant - Habitations rurales - Fer
- 33 - Préposition - Désir - Lésé - Chance - Roche
- 34 - Grecque - Ascète - Deux de rire - Bonjour - Au Brésil - Culte du Brésil - Fl. de France
- 35 - Arme - Préfixe - Fromage - Axe du gouvernail d'un navire - Francium - Plus haute que large
- 36 - Neptunium - Thulium - Terminaison - Out - Récipient - Peintre néerlandais - Grecque - Titane
- 37 - Indispensables - Chancelant - Espace européen - Direction - Préposition
- 38 - Avance - Cépège - Partie du monde - De Chine - Ville de Mésopotamie - Souveraine

VERTICALEMENT

- 1 - Scènes québécoises qui ont reçu un monument de la chanson - Duel français
- 2 - Discours pompeux - Informations - Prince - Interj. - Pas ailleurs - Vêtements usagés
- 3 - Aluminium - Préfixe - Note - Étranger - Prière - Nageoire - Personnel
- 4 - Consonnes - Milieu d'un pilastre - Originaires des pays de la Méditerranée orientale - Horrible - Terminaison - Équidé - Parfois spéciaux
- 5 - Lit de paille - Solution - École - Petite vallée - Étain - Océan
- 6 - Libre-échange - Mauvais traitements - Vitesses résiduelles - Compagne de Lionel Jospin - Négation
- 7 - Strontium - Plante épiphyte - Blème - Crochet - Copie
- 8 - Uni - Située - Largeur - Grecque - Manqué ! - Plaisirs
- 9 - A laissé le monument pour elle - Personnel - Champignon - Petit espagnol
- 10 - Réfuta - Ferrure - Négation - Peuvent faire mal avec un c - Tour - Tissu - Fête - Moins foncé
- 11 - Nid - Éruption - Personnel - Palmipède - Possessif - Irlande - Note - Il est au golf - Étain
- 12 - Poisson - Tentera de répéter un vol historique
- 13 - Début d'un ordre - Possessif - Relatif à un ton - Fourrure - Note - Scandium - Astate - Numéro 85 - Idiot
- 14 - Se montrer - Découvertes - S'emploie pour appeler l'acquiescement - Policier - Il est têtù - Dieu
- 15 - Riz au gras - Amorce une détonation - Tunique - Parentes
- 16 - Préposition - Article - Prince - Il est dur - Bismuth
- 17 - Au revoir - Remplie - Personnel - Vachement - A chaud
- 18 - Tube par lequel passe la mèche du gouvernail d'un navire - Note - Poème - Eau-de-vie
- 19 - Fl. d'Allemagne - Ce qui donne la force - Elle était bonne - Riv. de France - Médecin cubain
- 20 - Lumen - Estonie - Note - Surveille - Pige - Note - Division
- 21 - Vache - Négation - Deux de toto - Personnel - Il dirige - Jamais
- 22 - Écrivain espagnol - Abrév. religieuse - Tranquilles - Grecque - Tour
- 23 - Moto - Préposition - Dame - Perdus
- 24 - Ferrure - Jeune daim - Note - Arbre - V. du Pérou
- 25 - Quatre titres appartenant au premier horizontal
- 26 - Métal - Exerce une garde - Conjonction - Aussi - Volonté - Grecque - Préposition
- 27 - Bière - Vieux - Étranger - Argent - Note - Possessif - Lentilles - Crie
- 28 - Un peu de thé - Scènes parisiennes - Dans un conte
- 29 - Démonstratif - Un salut - Mille-pattes - Langue - Équidé - Id est - Vivent au Kurdistan
- 30 - Langue - Souhaiter - Samarium - Sévère - Police - Dignitaire musulman
- 31 - Interj. - Atome - Se battait - Jet d'eau - Espar
- 32 - Des québécois qui ont fréquenté le premier horizontal - Grecque - Sur une scène - Plante tropicale - Stère
- 33 - Fleur - Lawrencium - Possessions - Dévoilements - Blanche et noire
- 34 - Qui n'a aucune chance de se réaliser - Vent - Ne dissimule rien - Bête de somme - Utilise
- 35 - Reçu - Unité monétaire - Opposition - Système photographique - Résine - Brome - Décider
- 36 - Idem - Oui - Feu - Division - Note - Conjonction - Aber - Note
- 37 - Le premier en était la vedette
- 38 - Titre - Oui - Fl. de France - Possessif - Haussées - Direction - Exacte - Sec

L'auteur utilise Le Petit Larousse illustré 2001

JEU N° 241

MÉGAGRILLE de mots croisés LE SOLEIL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				
1	C																																								1	
2																																										2
3																																										3
4																																										4
5																																										5
6																																										6
7																																										7
8																																										8
9																																										9
10																																										10
11																																										11
12																																										12
13																																										13
14																																										14
15																																										15
16																																										16
17																																										17
18																																										18
19																																										19
20																																										20
21																																										21
22																																										22
23																																										23
24																																										24
25																																										25
26																																										26
27																																										27
28																																										28
29																																										29
30																																										30
31																																										31
32																																										32
33																																										33
34																																										34
35																																										35
36																																										36
37																																										37
38																																										38
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				

ROYAL LEPAGE

Inter-Québec

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage



Agnès Rivard
843-1151



Pas de voisin à l'arrière!

Superbe moderne brique et acier 40x26, toit cathédrale, pl. bois et céramique, terrain 10 494 pi ca, piscine hors terre, cour clôturée. Vous avez un aperçu de l'intérieur sur ces 2 photos. Contactez-moi pour une visite complète très intéressante. 1502888

RECETTES DU CHEF



Le carré d'agneau au pistou

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1,2 kilo de carré d'agneau préalablement arrangé
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- du vin blanc
- du fond d'agneau

PRÉPARATION

– Préchauffer le four à 425° F.
– Saisir les carrés d'agneau du côté gras dans une rôtissoire. Tourner et finir la cuisson au four 12 minutes.
– Sortir du four et laisser reposer 5 minutes. Puis déglacer la rôtissoire avec l'ail, l'échalote, le vin blanc et le fond d'agneau.
– Réduire et finir avec des feuilles de basilic fraîches et ciselées.
– Servir avec des légumes de saison et napper avec la sauce.

FOND D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

- des os d'agneau
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- de l'eau
- 1 bouquet garni
- sel et poivre

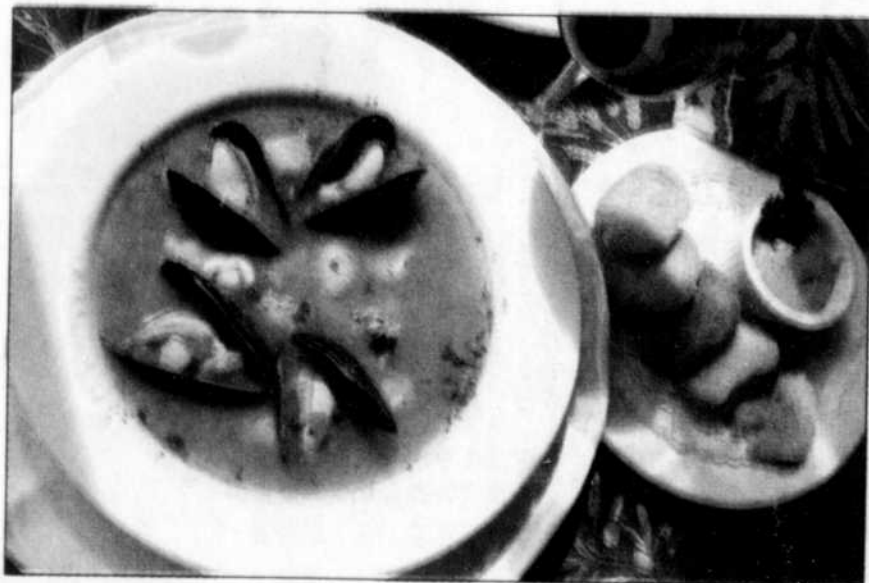
PRÉPARATION

– Pincer les os d'agneau au four à 450 F. Ajouter la mirepoix.
– Mouiller avec de l'eau assez pour couvrir les os. Ajouter le bouquet garni, le sel, le poivre.
– Cuire pendant deux heures. Passer et lier.

Soupe de poisson et sa rouille

INGRÉDIENTS

- 200 g (7 oz) de poissons frais (morue, lotte, saumon, crevettes, 12 moules) au choix



- fumet de poisson
- pastis

PRÉPARATION

– Mettre le fumet de poisson dans une casserole. Ajouter les morceaux de poisson frais.
– Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. À la fin de la cuisson ajouter quelques gouttes de pastis. Servir avec croûtons et sa rouille.

INGRÉDIENTS DU FUMET

- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- de la pâte de tomate
- 1,5 à 2 livres de parures de poisson
- sel, poivre en grains
- thym, sarriette, fenouil, feuille de laurier, safran
- huile d'olive
- eau

PRÉPARATION

– Faire revenir le poireau, l'oignon, le céleri, la carotte, l'ail et la pâte de tomate dans l'huile d'olive.
– Mouiller avec de l'eau et assaisonner.
– Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Passer au tamis.

ROUILLE

INGRÉDIENTS

- 3 filets d'anchois
- 2 gousses d'ail
- 3 jaunes d'œuf
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate
- 350 ml d'huile d'olive
- quelques gouttes de harissa

PRÉPARATION

– Mettre les filets d'anchois, l'ail, les jaunes d'œuf, la moutarde, la pâte de tomate et la harissa dans le récipient du mélangeur ou du robot culinaire.
– Monter à l'huile d'olive en ajoutant celle-ci lentement.
– Vérifier l'assaisonnement.

Bon appétit!
Le chef José Herrero



C'est beau la vie, célèbrent Bernard Cazes, à gauche, et le chef José Herrero.

PHOTOS LE SOLEIL, PATRICIE LAROCHE

Parfums du Midi

Ils sont souriants et volubiles comme des Provençaux et ils tiennent ensemble le Mistral gagnant, qui est, lui, bien provençal, et qui fêtera le 5 mai son premier anniversaire.

Et pourtant, Bernard Cazes et José Herrero sont respectivement Gascon et Espagnol. Peut-être ont-ils pris le ton de ce restaurant chaleureux et plein de lumière où ils reçoivent quotidiennement leurs clients au 160, rue Saint-Paul ?

Le bleu et le jaune des murs viennent renforcer l'atmosphère du Sud de la France. Et quand les beaux jours arrivent, les grandes fenêtres s'ouvrent complètement pour laisser entrer le soleil et les rumeurs lointaines du bassin Louise

et du marché du Vieux-Port.

« Souvent, les gens qui ont déjà fréquenté cette région de la France nous disent qu'ils s'y retrouvent ici autant par la table que par le décor, affirme Bernard Cazes. C'est un beau compliment parce que c'est justement ce que nous souhaitons. »

Ce qu'ils veulent aussi, c'est que les gens qui viennent chez eux ressentent une atmosphère de vacances, qu'ils vivent la *dolce vita* méditerranéenne.

Mais au début, les deux compères ont vite réalisé que la cuisine provençale n'était pas vraiment aussi contraignante que celles plus traditionnelles de la France et de l'Italie.

Ils ont donc un peu adapté la carte pour fournir un éventail plus large de choix à leur clientèle. Ont donc été ajoutés au menu quelques délices comme le magret de canard aux pêches, le mignon de bœuf aux parfums des sous-bois, le caribou sauce poivrade, le suprême de volaille farci au fromage de chèvre, par exemple.

DE LA VARIÉTÉ

Tout ça n'a rien pour dénaturer la mission première du restaurant et la superbe bouillabaisse du chef propriétaire Herrero est toujours présente – puisque c'est là l'un des mets les plus connus du Midi de la France – et le chef se donne même la peine de tout décortiquer, enlevant carapaces et arêtes afin de vous faciliter les choses.

Soupe de poisson et sa rouille, poissons fumés en entrée, poitrines de volaille aux olives noires, carré d'agneau au pistou, jarret d'agneau à la provençale, ou, au dessert, crème mistral au pastis ou amandine glacée au sirop de lavande sont parmi les nombreux plats qui rappellent avec bonheur le pays de Marcel Pagnol.

Et si, par hasard, un mets n'est pas typiquement provençal, le chef utilisera tout son talent pour lui donner un lien de parenté, parfois par les assaisonnements, parfois par la présentation ou les accompagnements. De toute façon, toutes les sauces sont faites à l'huile d'olive et les légumes sont généralement sautés aussi à l'huile d'olive, à l'ail et aux fines herbes.

C'est affaire d'expérience et les deux copropriétaires du Mistral gagnant n'en manquent pas, il faut le croire. José Herrero est d'origine espagnole, il travaille en cuisine depuis l'âge de 13 ans et il est au Québec depuis 34 ans. Il a fourbi ses armes dans les meilleurs restaurants du Vieux-Québec : la Caravelle, la Crémaillère et la Ripaille.



C'est d'ailleurs à la Ripaille qu'il a travaillé pendant 12 ans avec son associé actuel, Bernard Cazes qui, lui, est originaire de Gascogne, dans le sud-ouest de la France.

Ce dernier a fait l'école hôtelière de Toulouse, puis a travaillé sur la Côte d'Azur, en Angleterre, dans les autres provinces canadiennes avant de se retrouver à Québec, plus précisément au Manoir Saint-Castin, à La Ripaille et au Galopin.

UN RÊVE

Il y a un an, lorsqu'ils ont déniché ce restaurant dont l'ancienne propriétaire voulait se départir pour s'adonner à l'ébénisterie dans Lotbinière, ils réalisaient le rêve de leur vie et ils n'allaient

pas rater cette occasion. En seulement une semaine, ils ont tout retapé et ont ouvert le 5 mai 2001. Le premier soir, ils accommodaient déjà 35 clients et ça roule bien depuis lors.

« Nous avons eu la chance d'être encouragés par plusieurs personnes qui fréquentaient les établissements où nous avons travaillé. Ça nous a donné un bon coup de main au départ », disent-ils à l'unisson, ajoutant que pour remercier celles-ci, ils les invitent à venir prendre l'apéritif le samedi 4 mai pour marquer l'anniversaire.

Depuis un an, ils ont mis en application les notions et connaissances qu'ils ont tirées de leur carrière respective, l'un en salle et l'autre en cuisine. Ceux qui ont eu la chance d'aller prendre un repas au Mistral gagnant ont su l'apprécier, semble-t-il, puisqu'ils y reviennent en nombre toujours croissant.

Bernard Cazes et José Herrero, souhaitent faire ce qu'il faut pour vous satisfaire afin que leur restaurant demeure l'une des meilleures découvertes, dans l'un des plus beaux quartiers de Québec.

RESTAURANT LE MISTRAL GAGNANT

160, rue Saint-Paul, Québec

Tél. : 692-4260

Menu du jour (valable jusqu'à 19 h) : 9,95 \$ à 12,95 \$

Table d'hôte : de 18,95 \$ à 25,05 \$

Mets à la carte : de 12,95 \$ à 22,95 \$

Ouvert sept jours midi et soir à PARTIR DE LA SEMAINE PROCHAINE

(Fermé dimanche et lundi pour cette semaine encore)

Stationnement tout autour et dans les parcs de stationnements municipaux.

L'Amarelle
RESTAURANT - TRAITERIE

Spécialiste des ris de veau

Unique à QUÉBEC
Via au prix de la SAQ + 5,00\$

(418) 627-5526

8000, boulevard Henri-Bourassa
Charlesbourg (Québec) G1G 4C7

Fermé les lundis et mardis

Concours

LES MOTS GOURMANDS

AU RESTAURANT

Du 4 au 28 avril 2002, participez aux activités de l'événement *Les mots gourmands* dans les bibliothèques participantes de la ville de Québec et courez la chance de gagner un **brunch littéraire** pour 4 personnes au restaurant Le Sainte-Victoire de l'hôtel Royal William au centre-ville de Québec. En déposant votre coupon de participation au centre d'exposition de la bibliothèque Gabrielle-Roy, **des livres gourmands et littéraires** de la Librairie Pantoute pourront s'ajouter à ce prix.

Un brunch littéraire pour 4 personnes sera tiré dans chaque bibliothèque participante parmi les adultes qui auront assisté aux activités identifiées à l'événement *Les mots gourmands* entre le 4 et le 28 avril 2002 (valeur maximale de 72 \$ chaque pour un total de 792 \$).

Un brunch littéraire pour 4 personnes et trois livres seront tirés au hasard parmi tous les coupons de participation déposés au centre d'exposition de la bibliothèque Gabrielle-Roy avant le dimanche 28 avril à 17 h (une valeur maximale de 140,85 \$).

Le brunch littéraire aura lieu le dimanche 5 mai 2002 au restaurant Le Sainte-Victoire de l'hôtel Royal William. Les prix devront être acceptés tels quels. Les coupons de participation publiés dans *Le Soleil* doivent être déposés au centre d'exposition de la bibliothèque Gabrielle-Roy. Les fac-similés ne sont pas acceptés. Les règlements sont disponibles à la bibliothèque Gabrielle-Roy.

Bibliothèques de Québec

LES MOTS GOURMANDS

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Numéro de téléphone : _____

APSARA

Avril 2002 marque le début du **Nouvel an cambodgien** et de l'année du Cheval. Énergie, vivacité, liberté - une période propice à l'action, aux initiatives et aux réalisations. L'année promet d'être exceptionnelle, tout comme notre menu concocté pour l'occasion...

Une délicieuse gourmandise
71, rue d'Auteuil - 694-0232
Cuisines cambodgienne, thaïlandaise et vietnamienne

Les PLAISIRS du SOLEIL

AUX GRAINS

Sel

DOUSSON D'ANSEL

RESTAURANT

Ouvre tous les mdis de la semaine

Le resto terre et mer

Spécial

11^e anniversaire

Moules à volonté

11,11 \$

du dimanche au jeudi pour tout le mois d'avril

115, quai Saint-André
Vieux-Port • 692-1010