

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER I LE SAMEDI 4 NOVEMBRE 2000


Soirée spéciale



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Un menu composé à 95 % de gibier

Si le gibier a pris un peu plus de place sur les tables des restaurants d'ici depuis quelques années, vous pouvez en remercier Chantale Miclette et Laurier Therrien qui en font la promotion par leur restaurant La Tanière et leur compagnie Les Gibiers Canabec. Ce n'est pas nécessairement devenu une religion, mais leur préoccupation quotidienne. À lire en page 4



Les 24^e agapes du Conseil souverain de la Nouvelle-France se tiennent ce soir, dans la salle de bal de l'hôtel Hilton. Le chef exécutif du Hilton, Mario Gagnon, et sa brigade ont préparé un repas sept services sous le thème des

« Folâtreries du Roi-Soleil ». Le plat principal: du tinamou ou perdrix grise, farci à l'autruche.

Le dessert, ci-contre, emprunte son nom au thème

de la brillante soirée: soufflé au chocolat fondant et ses fruits exotiques. À lire en pages 2 et 3.

LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

24^E AGAPES DU CONSEIL SOUVERAIN DE LA NOUVELLE-FRANCE

L'image de marque du Hilton de Québec



ARCHIVES LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE
L'Aristocrate empanaché aux faveurs mirontones de 1980.

LOUIS-GUY LEMIEUX
LGLemieux@lesoleil.com

■ Les 24^e agapes du Conseil souverain de la Nouvelle-France se tiennent, ce soir, dans la salle de bal de l'hôtel Hilton. On attend 400 convives. Le coût de la soirée: 195\$ par personne.

Depuis le début, cet événement mondial se veut la sortie la plus brillante de l'année à Québec.

Pour le Hilton, ce repas-spectacle représente son image de marque, sa « signature », selon le mot de son directeur général, Robert Di Gaetano.

« Nous ne faisons pas d'argent avec cette soirée spéciale, souligne M. Di Gaetano, mais nous sommes fiers de montrer notre savoir-faire aux gens de la région de Québec et à des convives qui viennent de Toronto, Ottawa et Montréal pour la circonstance. »

souverain de la Nouvelle-France eurent lieu en novembre 1975, moins d'un an après l'ouverture du Hilton de Québec.

À Montréal, le Reine-Élisabeth, administré par la chaîne Hilton, avait son « Beaver Club Party » et l'hôtel Vancouver son « Timber Club Party ». « Il fallait créer un événement annuel prestigieux à Québec. Nous nous sommes inspirés du Beaver Club Party, tout en respectant l'histoire locale », précise M. Di Gaetano.

Le maire Gilles Lamontagne personnifia le gouverneur Safray de Mézy lors du premier banquet. Le gastronome Gérard Delage animait la soirée. Au début, seules les personnalités de sexe mâle étaient admises, ce qui donna lieu, dit-on, à une joyeuse soulographie. Dès l'année suivante, les convives viendront en couple et on ajoutera de la danse après le repas.

Le programme de la soirée a toujours été très coloré. Il s'agit d'un repas-spectacle. Entre les services, on fait parader des animaux sauvages dressés, des bateleurs et autres saltimbanques.

Robert Di Gaetano était maître d'hôtel lors des premières agapes. Il se souvient qu'une vache de concours avait volé la vedette en dé-



ARCHIVES LE SOLEIL
Gérard Delage au Conseil souverain de la Nouvelle-France de 1979.

cidant de faire ses besoins juste devant la table d'honneur. Une autre année, un jeune éléphant avait mangé l'arrangement floral de la table principale. Au fil des ans, on verra parader un chameau, des lamas, des chiens de traîneau, etc. Cette année, des oiseaux de proie, dont un aigle à tête blanche et un faucon, seront du spectacle.

TREMBLEMENT DE TERRE

Le banquet du Conseil souverain devrait en être à son quart de siècle d'existence. Le tremblement de terre de 1988 avait fait annuler la fête. Quelques minutes avant que les convives ne se mettent à table, le grand plafonnier de la salle de bal commença à perdre ses boules de verre et menaça de s'écrouler. Panique. Plus personne n'avait la tête à la fête. Tout fut annulé au grand désespoir du chef exécutif d'alors, Jean Soulard. Ce sont les clients des soupes populaires qui se régaleront.

Aujourd'hui, cette soirée relevée n'est plus réservée à l'élite. Tous ceux qui en ont les moyens ou le goût peuvent participer.

Cette année, c'est le pdg du port de Québec, Ross Gaudreault, qui personnifie le gouverneur de Mézy. Pierre Gingras (l'intendant Jean Talon) anime le repas, rôle qu'a tenu Rémy d'Anjou durant plusieurs années.

Les 23 artistes des Folies de Paris sont de la fête, en plus du duo de musique de Nouvelle-France Mirandette/Roy et du grand orchestre de Roland Martel, entre autres.

LE ROI-SOLEIL

Ces agapes ne pourraient pas avoir lieu ailleurs qu'à Québec. Elles rappellent la deuxième période de l'histoire du Canada, alors que la jeune colonie s'appelait encore la Nouvelle-France.

Mécontent du monopole stérile des compagnies, Louis XIV place le territoire sous son autorité. Il confie au Conseil souverain les pleins pouvoirs juridiques, financiers, commerciaux et administratifs.

Le Conseil tient sa première séance le 18 septembre 1663. Il sera aboli le 20 avril 1760, le jour même de la bataille de Sainte-Foy.

Les premières agapes du Conseil

Que **mijote**
Marie-Josée?

Le revêtement antiadhésif des moules à gâteaux permet à coup sûr un démoulage facile, mais favorise aussi une cuisson plus rapide de vos préparations. Pour éviter la catastrophe, réduisez le temps de cuisson et soyez vigilants!



Marie-Josée Roy
propriétaire de la boutique Pom Pom

5 jours 5\$
Annonces classées 686-3311

Pour des articles de 100\$ et moins pour un temps limité. Annonce de 2 lignes.



21
POUR

SUR LES SPAGHETTIS

VALIDE DU DIMANCHE AU VENDREDI
(jusqu'au 11 décembre 2000)

Ce coupon vous donne droit à un spaghetti gratuit d'une valeur égale ou inférieure à celui que vous commandez au prix courant. (Consommation sur place).

• **Charlesbourg** • **Sainte-Foy**
7685, 1^{re} Avenue 3077, ch. Saint-Louis
627-0161 659-5628



Le
Vendôme

Nouveau!
Spécial
d'automne

50\$ pour 2 pers.

Avec 1/2 bouteille
de vin blanc ou rouge

Redécouvrez
Musica! Musica!
du mercredi au dimanche

Réservez maintenant pour les Fêtes!

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

Restaurant

William 1^{er}



Le velouté des grandes soirées
et l'assiette de verdure en vinaigrette de cassis et bleuet

Gratin de ravioli rosé al pesto	19 ⁹⁵ \$
Quadrillé de volaille sauce à la Niçoise	24 ⁹⁵ \$
Contre-filet de bœuf, sauce aux arômes de Lucifer	25 ⁹⁵ \$
<i>(peut être remplacé par un filet mignon avec un supplément de 5⁹⁵\$)</i>	
Rib steak (10 on) sauce aux arômes de Lucifer	25 ⁹⁵ \$
Mignon de porc mariné au fumet des fruits du cassisier	25 ⁹⁵ \$
Grillade de saumon florentine à la saveur hollandaise	26 ⁹⁵ \$
Coupoles de crevettes aux poivrons et parfum de menthe	26 ⁹⁵ \$
Carré d'agneau nappé à la gelée de menthe et cormier	29 ⁹⁵ \$

Dessert

Gourmandise du chef pâtissier

Brevages

Café, thé, infusion (Café espresso ou allongé extra 1\$)

Bière Beck's 2⁷⁵\$

15% de rabais sur présentation — annonce —

valide les mardis, mercredis et jeudis du mois de novembre 2000.

631, av. Royale, Beauport (Québec) Réservation: **663-4558**

24^E AGAPES DU CONSEIL SOUVERAIN DE LA NOUVELLE-FRANCE

Les Folâtreries du Roi-Soleil

Le chef Mario Gagnon et sa brigade rivaliseront encore d'ingéniosité

LOUIS-GUY LEMIEUX
LGLemieux@lesoleil.com

■ Les agapes du Conseil souverain ont adopté, cette année, le thème des « Folâtreries du Roi-Soleil ». C'est aussi le nom du dessert qu'a inventé le chef Mario Gagnon et qui est, plus simplement, un spectaculaire soufflé au chocolat fondant et ses fruits exotiques.

Mario Gagnon est le chef exécutif des cuisines du Hilton depuis 1993. Depuis ce temps, il signe, avec son équipe de 20 cuisiniers, les sept services du grand banquet annuel.

Rencontré à quelques jours de l'événement, il ne cache pas sa nervosité. « Ce repas, dit-il, est à la fois le plus stressant et le plus gratifiant. Avec mes sous-chefs et toute la brigade de 20 cuisiniers, nous y pensons toute l'année. Nous ne servons jamais le même repas. Nous cherchons la nouveauté. Il faut que les convives partent plus que satisfaits. »

L'autre difficulté, c'est qu'il s'agit d'un repas-spectacle. Tout est réglé comme un ballet.

Le chef Mario Gagnon dit la même chose dans ses mots que le chef Jean Soulard qui l'avait précédé à la tête des cuisines du Hilton.

« Le défi n'est pas de préparer un ban-

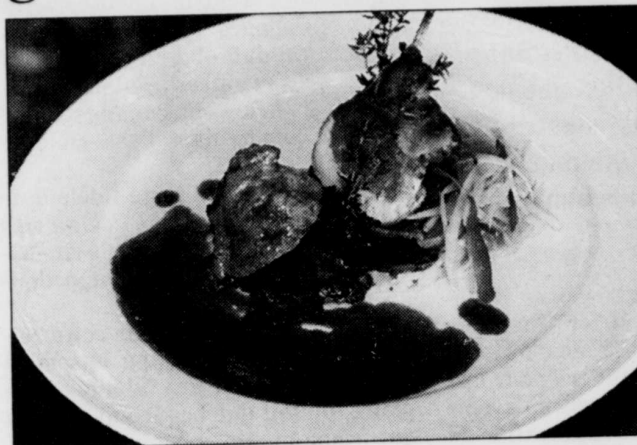
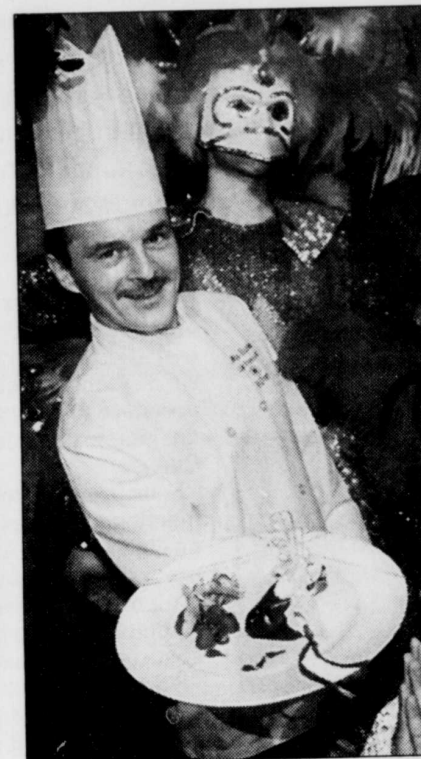
**Le défi :
respecter
le rythme
du repas-
spectacle**

quet pour 400 personnes. Ça, nous le faisons à l'année. Ici, la difficulté consiste à respecter le rythme d'un repas-spectacle. Les plats doivent être chauds, servis à l'assiette et présentés de façon uniforme. Il faut coordonner notre service avec

les parades. Le service fait aussi partie du spectacle. Tout est écrit et calculé à la minute près. »

Sans briser le plaisir des convives, disons que le chef Gagnon a commandé, entre autres produits rares ou chers, 200 tinamous ou perdrix grises, 40 kilos de viande d'autruche, 70 kilos d'omble chevalier, 15 kilos de caviar, 400 crevettes géantes, 10 kilos de ris de veau, 90 livres de fromages fins et des salades fraîches.

C'est la préparation et la présentation qui feront la différence entre un repas rare et un repas inoubliable.

LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER
Un avant-goût de ce qui sera au menu ce soir au Hilton.LE SOLEIL
Le chef Mario Gagnon l'an dernier.

Brûlé

RESTAURANT
Cuisines Européennes
au parfum de chez nous

1021, boul. du Lac
Lac-Beauport
Réservation 849-6678**1^{re}
Nouveauté**

Découvrez nos spéciaux
les samedis de novembre
entre 16h30 et 18h30
avec les **2/1** sur nos
tables d'hôte du gibier
à **22⁹⁵\$**
et régulières **16⁹⁵\$**
à partir de

Traiteur Sucré-Salé du Lac
850, boul. du Lac, Lac-Beauport
obtenez une fougasse gratuite pour tout achat de 20\$ et plus,
ainsi qu'un certificat-cadeau de 15\$ au restaurant Le Brûlé.
Réservation: 841-4040.

Fermé le lundi

**2^e Nouveauté
en soirée**

Du dimanche
au jeudi
Le chef ressort
de ses tiroirs
sa fameuse
recette de fondue
savoyarde
à seulement
30\$/12 pers.
fromage suisse et
charcuterie fine

3 BUFFETS CONTINUS
Mets chauds • Salades • Desserts**Le Commensal**
GASTRONOMIE VÉGÉTARIENNE**Ensoleillez
votre santé!****Unique!**860, rue Saint-Jean, Québec
Tél.: 647-3733
OUVERT 7 JOURS, de 11 h à 22 h

FESTIVAL DES HÙITRES

- Soupe aux huîtres 4,50\$
- Entrée huîtres frites (5) 5,50\$
- Vol-au-vent aux huîtres (8) 10,95\$
- Huîtres frites (10) 11,95\$

Surveillez nos spéciaux
soupe-tôt du dimanche
au jeudi de 16h à 19h

À partir de **8,95\$** en soirée
(soupe et café inclus)

Menu du jour
du lundi au vendredi à partir de
5,95\$

Réservez-tôt pour les Fêtes
Salons privés disponibles**BUISTRO**
RESTAURANT • BAR3440, ch. des Quatre-Bourgeois
• Carrefour La Pérouse, Sainte-Foy (Québec)

Réservations 659-1322

RESTAURANT LA TANIÈRE

Le miracle à l'ouest de Sainte-Anne-de-Beaupré

■ Qu'ont en commun les années 1977 et 1985? Si vous êtes un amateur de gibier, vous devriez le savoir car ce sont les dates de naissance respectives du restaurant La Tanière, qui se spécialise dans la cuisine des produits de venaison, ainsi que de Gibiers Canabec, une compagnie qui se consacre à la mise en marché de ces animaux traditionnellement récoltés par les chasseurs mais dont la plupart sont maintenant élevés en captivité.



Richard
Côté

RCote@lesoleil.com

Derrière ces deux entreprises, Chantale Miclette et Laurier Therrien, tous deux issus de l'École d'hôtellerie de Montréal qui ont cru pour une première fois il y a 23 ans en l'avenir du gibier dans les restaurants du Québec.

Leur premier défi fut donc de faire fonctionner un restaurant dont le menu était composé à 20% de gibier alors que, d'autre part, les Québécois avaient encore beaucoup de difficulté à admettre qu'on pouvait manger les abats des animaux d'élevage.

S'il est un miracle qui se soit produit à l'ouest de Sainte-Anne-de-Beaupré, «c'est bien celui d'avoir réussi à faire survivre La Tanière pendant 23 ans en dehors des grands circuits touristiques», dit Laurier Therrien avec le sourire.

Non seulement l'établissement a-t-il survécu, mais encore est-il devenu l'une des grandes tables de la région de Québec, a-t-il maintenant un menu composé à 95% de gibier et s'est-il permis un agrandissement de près de 35% il y a sept ans.

À sa sortie de l'école, Laurier Ther-

rien, tout feu tout flamme, s'était juré de travailler à donner une nouvelle orientation à la cuisine québécoise, de donner toujours à sa clientèle le meilleur produit et de ne pas laisser les poudres et autres produits chimiques ou artificiels entrer dans ses sauces tout comme dans l'ensemble de ses mets.

«Je suis toujours resté fidèle à ce choix comme je suis resté fidèle à mes éléments classiques comme le riz sauvage ou la tarte au sucre», rappelle-t-il avec une fierté certaine.

C'est probablement pour cette raison qu'ils ont développé ensemble chez leur clientèle une fidélité exemplaire qui fait que beaucoup de ceux qui fréquentent La Tanière aujourd'hui y allaient dès les premières années. «Nous avons même commencé à servir les enfants de nos premiers clients», affirme amusée M^{me} Miclette, qui a pris en main l'administration du restaurant quand son conjoint a décidé, il y a dix ans, de consacrer presque tout son temps à Canabec, née cinq ans auparavant.

Aujourd'hui, c'est le chef Louis-Marie Boucher qui a pris la relève autour des fourneaux et ses tables d'hôte (quatre à huit services, de 34\$ à 45\$) ne démentent pas la réputation que le restaurant s'est acquise depuis les débuts. Les plats à la carte (de 17\$ à 30\$) sont dans le même ordre de qualité.

Lièvre, faisan, cerf, caille, canard, caribou, sanglier, wapiti, bison, loup marin, bœuf musqué, etc. sont toujours au rendez-vous des fins gourmets et l'assiette du chasseur compo-



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Avec Gibiers Canabec, Chantale Miclette et Laurier Therrien se consacrent à la mise en marché d'animaux traditionnellement récoltés par les chasseurs mais dont la plupart sont maintenant élevés en captivité.

sée de trois gibiers demeure une expérience exceptionnelle.

Il est peut-être loin le temps où un jeune couple à la fois rêveur et déterminé s'installait sur le rang Saint-Ange, à Sainte-Foy, pour servir à manger midi et soir six jours par semaine, mais la passion et la détermination n'ont pas quitté le cœur de Chantale Miclette ni celui de Laurier Therrien. Bien que les rôles aient changé — elle étant passée de la salle à l'administration du restaurant et lui, de sa cuisine à la direction de Canabec — l'âme du restaurant est restée la même et ceux qui l'ont connu jadis sauront s'y retrouver.

L'établissement de plus de 65 places trône dans un décor champêtre où gambadent les cerfs pour le plus grand plaisir de la clientèle. À l'intérieur, fleurs et feuilles séchées, oiseaux empaillés, têtes de gros gibier suspendues aux murs complètent cet ensemble bucolique en pleine concordance avec des mets qui goûtent bon la pleine nature.

LA TANIÈRE
2115, rang Saint-Ange, Sainte-Foy
Tél. : 872-4386
Ouvert le soir, du mercredi au dimanche

Tables en fêtes

Votre cahier spécial
du temps des Fêtes

Publication :

2 décembre

Fermeture :

17 novembre

Contactez votre représentant!

686-3435

LE SOLEIL

Tous les vendredis à 19h.

SERIES
MEURTRES
MYSTÈRES

39⁹⁵\$

SUPPLÉMENTAIRES

Tous les soirs du 1er au 23 décembre.
Idéal pour vos partys des fêtes.
Réservez tôt!

RESTAURANT-BAR
LE BONAPARTE

680, Grande Allée Est
647-4747



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

À l'intérieur comme à l'extérieur, l'établissement de 65 places baigne dans un décor champêtre.

Michel Chartrand visite l'entreprise d'insertion Le Piolet

■ Le souper bénéfique annuel de la corporation Les Premiers de cordée, vouée à l'amélioration des conditions de vie des 18-30 ans de la région a réuni plus de 125 personnes samedi dernier à Loretteville. Les profits serviront à financer les deux principaux projets de l'organisme soit, le centre communautaire Carrefour Jeunacte et l'entreprise d'insertion socioprofessionnelle le restaurant Le Piolet.

Michel Chartrand présidait ce souper gastronomique où les jeunes en formation du restaurant Le Piolet, sous la supervision de chefs expérimentés, ont mis en pratique leur savoir-faire.

« Les invités ont pu découvrir un Michel Chartrand généreux, jovial, plein d'espoir en notre jeunesse et préoccupé de la place des femmes dans la société » selon la directrice des Premiers de Cordée, Nathalie Larose.

Cette soirée se voulait l'occasion d'amasser des fonds mais aussi de rassembler partenaires, donateurs et citoyens, dont le maire Denis Giguère, qui croient en la mission et veulent être témoins du travail accompli par des jeunes en quête d'une meilleure qualité de vie.

Le Piolet offre une expérience de travail aux jeunes dans le domaine de la restauration

Des prix mérités ont été remis à cette occasion. Richard Boudreau a reçu le « Prix Premier de cordée » pour son leadership auprès des jeunes. Johanne Martel a reçu le « Prix Lucie-Dallaire » pour son implication bénévole au sein de l'organisme et Madeleine Bélec a été proclamée « Amie du Carrefour » pour ses 15 ans d'active implication auprès de la jeunesse.

Depuis 1987, l'entreprise d'insertion Le Piolet offre à plus d'une quarantaine de jeunes, annuellement, une expérience de travail pertinente accompagnée d'une formation sur mesure en restauration. À la fin du parcours, 80% des jeunes ont trouvé un emploi

ou sont retournés aux études ou ont réalisé divers projets personnels améliorant leur qualité de vie.

Ce restaurant à vocation sociale situé au 103, rue Racine à Loretteville, offre une fine cuisine maison tous les midis, du lundi au samedi, ainsi que des tables d'hôte les vendredis et samedis soir et en tout autre temps sur réservation de groupe.



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE
Une série de prix mérites ont été remis lors de la soirée où M. Chartrand était président d'honneur.

L'AMUSE-GUEULE

Faites-nous parvenir vos potins ...
par télécopieur au
686-3260

als Amuse-gueule

1496653



La Carte à puce Restos Plaisirs

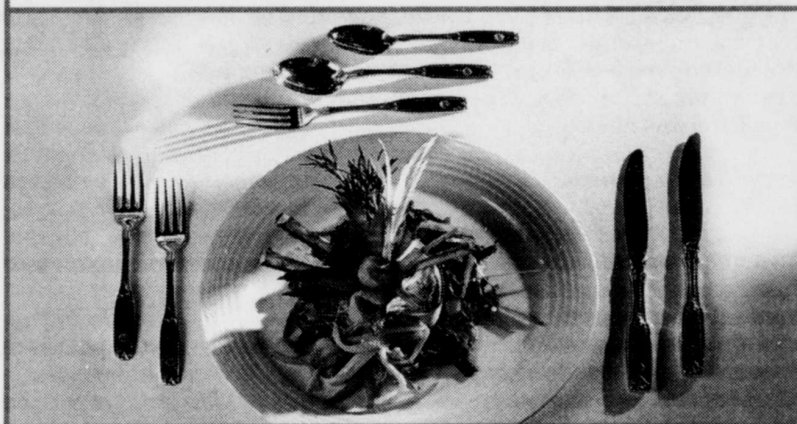
Offrez la toute nouvelle carte à puce des Restos Plaisirs. Disponible en coupures de 25\$, 50\$ et 100\$ échangeables dans nos 7 restaurants de la région.

Plaisirs garantis!



ad1494292

QUATRE GRANDS CHEFS À VOTRE SERVICE



Samedi, le 25 novembre 2000, Le Manoir Richelieu vous invite à vivre une soirée gastronomique sublime au cœur de Charlevoix. Jean-Michel Breton, du Manoir Richelieu, Yvon Godbout, de la Fenouillère, Marie-Chantal Lepage, du Manoir Montmorency, Jean Soulard, du Château Frontenac... Quatre grands chefs pour une seule soirée haute en saveurs, sous les plus délicieux airs d'opéra!

FORFAIT « SOIRÉE DES GRANDS CHEFS »

325\$*

PAR NUIT, POUR DEUX PERSONNES

VOTRE FORFAIT COMPREND

l'hébergement pour une nuit, le repas gastronomique de sept services concocté par nos chefs et servi dans la Salle de Bal du Manoir Richelieu, trio de musiciens avec chanteur d'opéra, de même que les vins spécialement sélectionnés par la Maison Charton-Hobbs.

Pour plus de renseignements ou pour effectuer une réservation composez le (418) 665-3703 ou sans frais

1 800 441-1414
www.fairmont.com

LE MANOIR RICHELIEU

HÔTEL • CASINO • SPA • GOLF

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

À seulement 90 minutes de Québec

* Forfait d'une nuit en occupation double, chambre Canadien Pacifique. Service inclus. Taxes en sus.

1494399

LES RECETTES DE LA SEMAINE

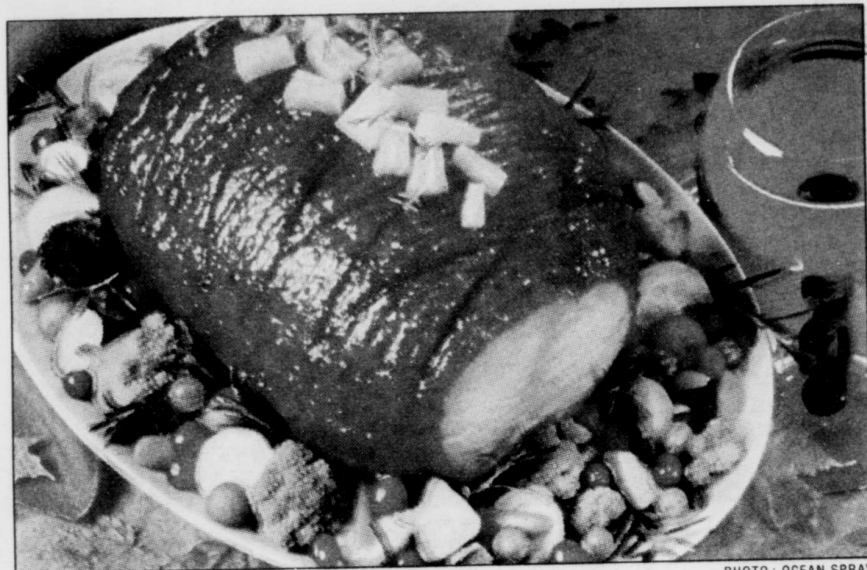


PHOTO: OCEAN SPRAY

Jambon glacé à l'ananas et aux canneberges

Donne 24 portions

INGRÉDIENTS

- 1 t. (250 ml) sauce aux canneberges entières
- 1/4 t. (50 ml) jus d'ananas concentré décongelé
- 2 c. à thé (10 ml) fécule de maïs
- 8 lbs (4 kg) pièce de jambon désossé pré-cuit

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 325°F (160°C). Mélanger la sauce aux canneberges, le jus d'ananas concentré et la fécule de maïs dans une petite

casserole. Cuire à intensité moyenne en brassant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. Presser la préparation dans un tamis et jeter les résidus.

— Placer le jambon dans une rôtissoire. Insérer un thermomètre de cuisson dans la partie la plus épaisse du jambon. Cuire à découvert pendant 1 1/2 heure à 2 heures ou jusqu'à ce que le thermomètre affiche entre 130°F (55°C) et 140°F (60°C). Arroser généreusement le jambon avec la préparation de sauce durant les 45 dernières minutes du temps de cuisson.

Source : Ocean Spray

Soupe aux huîtres « à ma façon »

Guy Fournier a la nostalgie des huîtres de son enfance alors qu'elles « n'étaient pas toutes pareilles et coûtaient une bagatelle ». Pour plus d'économie, il suggère de mélanger moitié-moitié les huîtres en vrac, laiteuses et un peu fades, qui nous viennent de Floride, avec les huîtres en écaille.

Donne 5 à 6 portions

INGRÉDIENTS

- 3 à 4 douzaines d'huîtres
- jus de 1/2 citron
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de noix
- 1 bâton de céleri coupé en très petits dés
- 1 échalote hachée finement
- 2 t. (500 ml) de crème épaisse
- 2 t. (500 ml) de lait entier
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette hachée finement
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de muscade fraîchement
- 1 grosse noix de beurre
- 1 c. à soupe (15 ml) de cerfeuil ou de persil haché
- sel et poivre

PRÉPARATION

— Ouvrir les huîtres, puis les déposer dans un bol avec leur jus. Arroser du jus de citron et garder au froid.

— Mettre le beurre et les huiles dans une cocotte de fonte émaillée, puis faire cuire lentement le céleri et l'échalote. Quand les morceaux sont translucides, hors du feu, ajouter la crème épaisse et le lait à température de la pièce. Laisser chauffer légèrement, puis ajouter la ciboulette et amener très doucement au point d'ébullition.

— Au moment de servir, mettre les huîtres dans la cocotte, ajouter la muscade et amener encore une fois très doucement au point d'ébullition. Ajouter une noix de beurre, le cerfeuil ou le persil, le sel et le poivre, puis servir la soupe tout de suite dans des assiettes à soupe très chaudes, accompagnée de croûtons à l'ail ou, si vous aimez, de ces petits craquelins qu'on fabrique aux États-Unis expressément pour la soupe aux huîtres et les chowders.

Source : Un homme au fourneau, Éditions de l'Homme

Salade tiède d'épinards aux oignons doux et au bifteck

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pqt (10 oz/284 g) d'épinards, lavés et éponnés
- 1/2 poivron rouge, coupé en fines lanières
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive, divisée
- 1/2 lb (250 g) de bifteck de surlonge, tranché mince
- 2 gros oignons doux, tranchés
- 3 c. à table (45 ml) de vinaigre balsamique
- 2 c. à table (25 ml) d'eau
- 1 c. à thé (5 ml) de chacun : miel, moutarde de Dijon et gingembre frais haché
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

— Placer les épinards et le poivron dans une grande assiette de service ou dans 4 bols à salade individuels ; mettre de côté.

— Dans une grande poêle, chauffer 1 c. à table (15 ml) d'huile. Faire sauter rapidement le bifteck jusqu'à ce qu'il soit mi-saignant ; retirer de la poêle.

— Ajouter le reste de l'huile et faire revenir les tranches d'oignons jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et transparentes. Incorporer le vinaigre, l'eau, le miel, la moutarde, le gingembre, le sel et le poivre. Porter à ébullition ; ajouter rapidement la viande.

— Verser sur les épinards. Servir immédiatement.

Source : Commission de l'oignon Vidalia

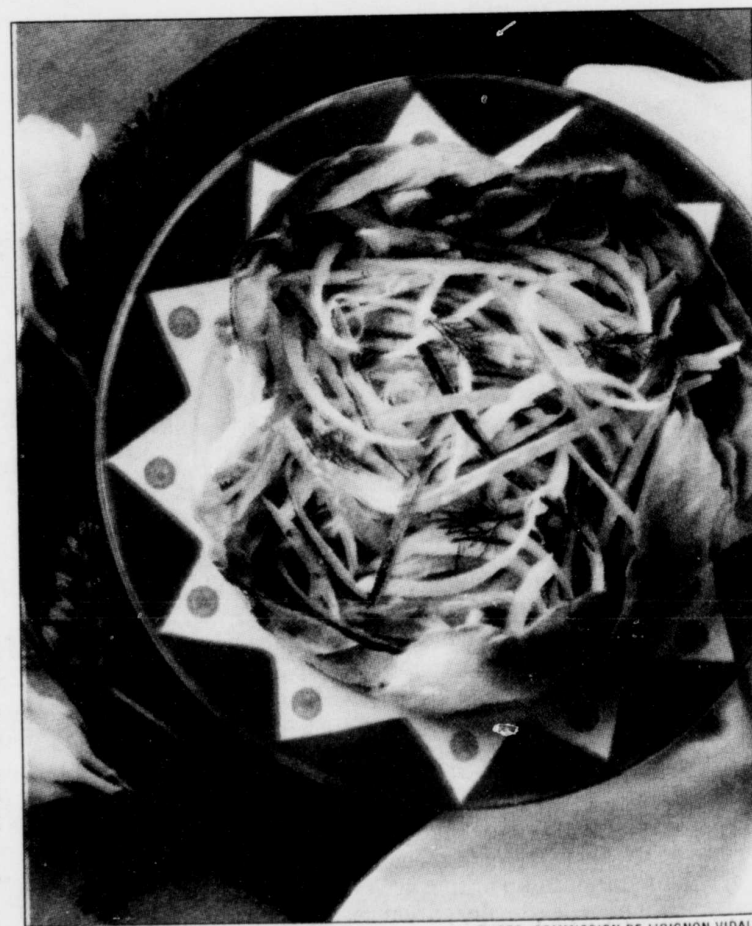


PHOTO: COMMISSION DE L'OIGNON VIDALIA

Les desserts santé de Didier Girol

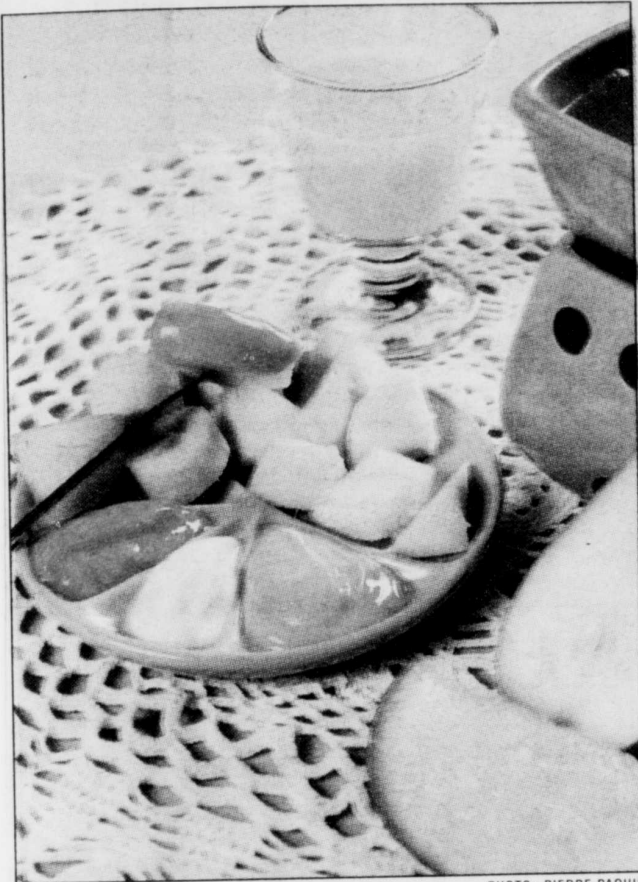


PHOTO : PIERRE PAQUIN

Fondue spéciale

Donne 8 portions

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 t.) de jus de poire et 500 ml (2 t.) de jus de pomme sans sucre ajouté
- jus de 1 citron
- 50 g (1/4 t.) de miel
- 4 pommes, 4 poires
- 2 bananes, 1 mangue
- 100 g (1/2 t.) de yogourt 1% à la fraise
- 100 g (1/2 t.) de yogourt 1% aux cerises
- 100 g (1/2 t.) de yogourt 1% au citron

PRÉPARATION

- Peler les pommes et les poires et les couper en cubes de grosseur moyenne.
- Peler et couper les bananes en rondelles de 1 cm. Peler et dénoyauter la mangue et la couper en cubes moyens.
- Passer les pommes et les bananes au jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
- Réserver au froid chaque fruit dans un plat et bien couvrir.
- Dans un poêlon à fondue, verser le jus de pomme et le jus de poire. Ajouter le jus de citron et le miel. Porter à ébullition et poser sur le réchaud à fondue.
- Dans les assiettes à fondue, verser un peu de chaque yogourt et un assortiment de fruits.
- Piquer un morceau de fruit sur la fourchette et plonger dans le jus bouillant.
- Cuire le fruit au goût et le tremper dans le yogourt avant de le consommer.
- Déguster avec des sablés au sucre.

Source: La santé au dessert, Éditions MultiMondes

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ Peut-on manger des desserts tous les jours et garder la forme?

Parlez-en à ceux, nombreux, qui prennent trois kilos juste à regarder un morceau de gâteau ou une pointe de tarte! Posez la question à ceux qui ont des problèmes de cholestérol ou de diabète!

Après 32 ans dans le métier, Didier Girol constatait que peu de professionnels de la pâtisserie s'étaient consacrés à l'étude de recettes santé qui soient en même temps savoureuses.

Le chef pâtissier et enseignant se met donc à l'ouvrage et, 18 mois plus tard, il publie, aux éditions MultiMondes, *La santé au dessert* où il suggère 52 desserts allégés.

À noter que, pour éviter les problèmes d'allergie, ces recettes ne contiennent ni arachides, ni noix.

Pour donner encore plus de crédibilité à son travail, Didier Girol a demandé à la diététiste Suzanne Beaulieu de contrôler chaque recette. Cela donne un livre superbement illustré par le photographe Pierre Paquin et qui a l'avantage de donner la valeur nutritive détaillée de chaque dessert.

Didier Girol enseigne la pâtisserie. C'est probablement pour cela que ses recettes semblent si simples à réaliser. Et chacune est accompagnée de trucs du chef qui peuvent faire toute la différence.

C'est quoi, un dessert allégé? Le pâtissier donne en exemple la mousse au

chocolat traditionnelle et sa propre mousse au chocolat. La mousse au chocolat allégée contient deux fois moins de calories, deux fois moins de lipides (corps gras) et trois fois moins de cholestérol.

Le pâtissier note que sa mousse est tout aussi onctueuse et légère que la mousse traditionnelle. La diététiste renchérit en signalant qu'elle est beaucoup plus avantageuse sur le plan nutritif.

Didier Girol est arrivé au Québec en 1992. Il avait appris son métier comme apprenti chez les bon pâtissiers européens, notamment, à la maison Beaud, à Besançon. Il est médaillé d'or dans

son domaine de la Fédération internationale du commerce, de l'industrie et de l'économie de Paris. Après deux années dans les cuisines du Cercle de la Garnison, où il se familiarise avec le goût des Québécois, il suit un penchant naturel pour l'enseignement et entre au Centre intégré en alimentation et tourisme de Québec (l'école Wilbrod-Bhérier).

Le grand public, qui suit les activités du Musée de la civilisation, l'a vu et entendu animer des *Chocolats shows*, entre autres animations culinaires.

Roland Arpin, le patron du musée, signe, l'eau à la bouche, la préface de ce beau et bon livre de cuisine.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Didier Girol et son livre «La santé au dessert».

MOULE À PUDDING VAPEUR

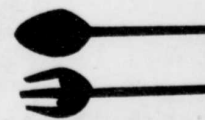


14⁹⁸\$

Avec attaches
métalliques assurant
l'étanchéité
du couvercle

P O M
P O M

LE COIN CULINAIRE



PLACE LAURIER
653-5878

1496158

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

- Feuilleté d'escargots solognane
- Flan de moules au coulis d'aneth
- Terrine de caribou et ses confitures
- Soupe ou consommé de boeuf
- Médallions de veau aux pommes et calcados
- Ris de veau à l'émincé de morilles
- Saumon frais à la moutarde de Meaux
- Entrecôte aux deux poires
- Filet mignon aux noisettes et roquefort
- Magret de canard à l'orange
- Carré d'agneau au thym et basilic
- Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre
- Suprême de faisan aux pleurotes
- Dessert au choix - Café ou thé

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

PROMOTION SPÉCIALE
49⁹⁵\$ pour 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'au 11 novembre 2000.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

OUVERT LE SAMEDI DÈS 12h, FERMÉ LE DIMANCHE

Les agrumes apprêtés à toutes les sauces

■ Les producteurs d'agrumes de la Floride n'ont pas eu à insister bien longtemps pour convaincre un groupe de chefs du Québec d'intégrer les pamplemousses, les oranges, les citrons et les limes dans leur cuisine.

Au fil de leurs expérimentations, certains chefs ont découvert à quel point les quartiers de pamplemousse rose ou blanc et d'orange pouvaient rehausser le goût du poulet.

Gilles Deschênes, du restaurant Le Pen Castel de Cartierville, a apprêté des poitrines de poulet sans peau avec une vinaigrette italienne légère, du jus de pamplemousse piquant, du vin blanc, du cerfeuil, du paprika, des carottes et des oranges sans pépins.

« L'ajout d'agrumes dans les sauces, les vinaigrettes et les garnitures les rend plus légères et plus saines », indique Gaston Couillard, chef des cuisines au Château Bonne Entente, à Sainte-Foy.

Au cours d'une entrevue téléphonique, M. Couillard a expliqué comment les agrumes relevaient la saveur de ses plats, en particulier les fruits de mer et les salades. « L'agrumes que je préfère est le pamplemousse, suivi de l'orange, de la lime et du citron », a-t-il

avoué. « Le pamplemousse possède un niveau d'acidité élevé, ainsi qu'un arôme distinctif qui se marie bien avec le poisson et les salades. »

CUISINE MINCEUR

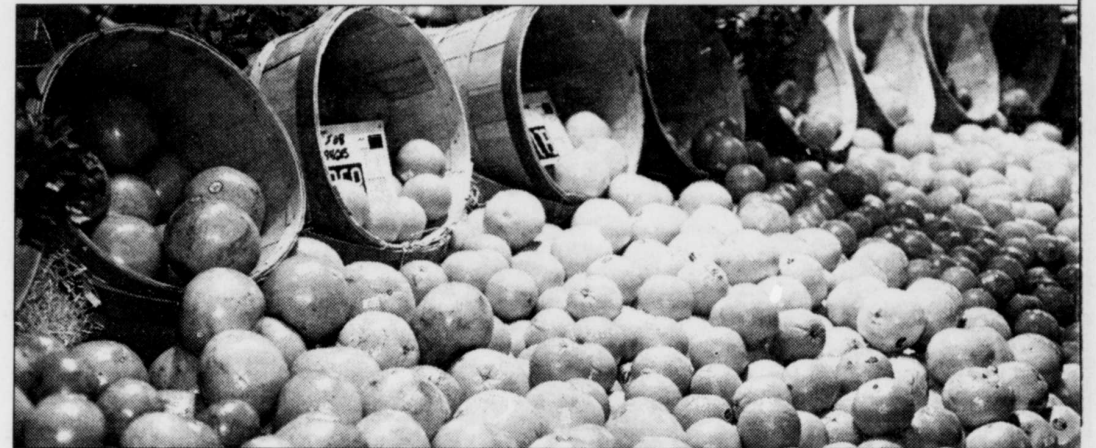
L'utilisation d'agrumes en cuisine est devenue à la mode en Floride, au début des années 1990, lorsque l'auteur de livres de cuisine de Miami, Steven Raichlen, a commencé à explorer les ingrédients naturels de l'État. « C'est un délice culinaire sain et naturel que tout le monde, surtout ceux qui surveillent leur taux de cholestérol, peut savourer », affirme-t-il.

Adeptes de cuisine santé, Steven Raichlen emploie également d'autres ingrédients du terroir floridien, comme le piment Scotch Bonnet, le plantain, la pomme de terre sucrée, le fenouil, la Calebasse et les épices telles l'anis étoilé et le safran.

Gaston Couillard en est venu à incorporer des agrumes et des herbes fraîches complémentaires dans sa cuisine à long terme d'année, car c'est ce à quoi s'attendent les clients réguliers de l'hôtel. « Les clients adorent cela », soutient-il. « La plupart d'entre eux connaissent la cuisine minceur et apprécient qu'on ne leur serve pas des plats riches et très gras. »

Il ajoute qu'avec un peu d'imagination, il est facile de donner aux recettes traditionnelles l'arôme délicate des agrumes en remplacement des huiles et autres corps gras.

Voici quelques suggestions pour inclure les agrumes dans votre propre cuisine :



□ Rehaussez vos marinades pour le poulet et le bœuf en remplaçant l'huile ou la vinaigrette par du jus d'orange. L'acide naturel contenu dans le jus rend la viande plus tendre, tout en ajoutant une saveur appétissante.

□ Faites sauter vos aliments dans du jus d'orange au lieu de l'huile ou d'un autre corps gras.

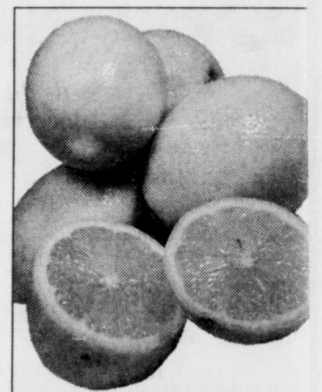
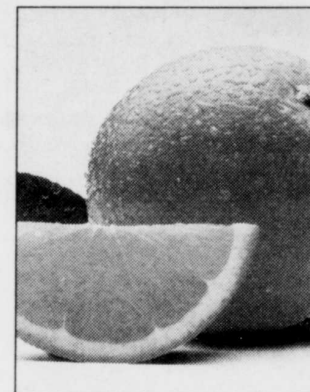
□ Ajoutez du jus d'orange à l'eau dans laquelle vous faites cuire le riz ou les pâtes afin de rehausser la saveur de ces mets fades.

□ Augmentez la valeur nutritive de vos plats en faisant griller des quartiers d'orange avec de la volaille ou du poisson.

□ En guise d'apéro, avant le dîner, essayez un savoureux cocktail à l'orange sans alcool. Il suffit de mélanger de l'eau de Seltz, du jus d'orange et de la glace.

Conseils et caractéristiques à propos des agrumes :

□ Prenez soin de bien laver les agrumes à l'eau claire avant de les peler. Coupez ensuite un morceau de pelure à chaque extrémité du fruit. Posez-le sur une extrémité et retirez une ban-



ARCHIVES LE SOLEIL

Avec un peu d'imagination, il est facile d'utiliser l'arôme délicate des agrumes pour remplacer les huiles et autres corps gras dans les recettes traditionnelles.

de de pelure de haut en bas en tentant d'enlever complètement la membrane blanche qui enveloppe le fruit. Continuez à peler le fruit par petites bandes.

□ L'orange est une excellente source d'acide folique, une vitamine du complexe B qui joue un rôle très important dans la reproduction des cellules.

□ Afin de ne pas être pris au dépourvu lorsqu'une recette exige une orange râpée ou un zeste de pamplemousse, mettez-en en réserve dans le congélateur. Vous obtiendrez environ 20 ml (4 cuillerées à thé) de pelure râpée pour une orange de taille moyenne ou un petit pamplemousse. Placez les pelures râpées dans un sac scellé, et inscrivez-y le contenu et la date.

□ Une orange moyenne renferme 80 ml (1/3 de t.) en quartiers ou de 60 ml (1/4 de t.) à 80 ml de jus. Pour tirer le maximum de jus d'une orange, laissez-la reposer à la température de la pièce pendant environ 30 minutes, puis roulez-la sur une surface plane avec la paume de votre main quelques fois avant d'en extraire le jus. (PC)

Les agrumes rehausser bien le poulet et les poissons

Spécial en soirée

2 pour 1

sur table d'hôte

Jusqu'à la fin de novembre.

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

EXPRESS



Nos spécialités

- fajitas
- pizzas européennes
- moules et frites
- salades
- café torréfié sur place

Pour l'ambiance, blues et jazz les samedis et dimanches

anniversaire
Venez profiter de nos différents spéciaux

8093, boul. du Centre-Hospitalier, Charry
Réservations: 832-8613

Un récit savoureux!

COMPLAISANCES DE MA TABLE



Pour une fois c'est le client qui parle!
Recueil de mes observations par J.-P. Beltrami

L'auteur J.-P. Beltrami raconte la Table, ses anecdotes, critiques, remarques. Êtes-vous d'accord avec lui?

En vente: 22\$
livraison incluse

Commandez au
(418) 623-4667 ou
par télécopieur: 623-6644

5 jours 5\$

Pour des articles de 100\$ et moins.
Pour un temps limité.
Annonce de 2 lignes.



1-484-323
Annonces classées
686-3311

AU GOÛT DU JOUR

Adieu aux taches de vin!

■ La compagnie VinoFlex lance une campagne de publicité pour faire connaître au grand public son bec verseur *Sans Goutte*. « Découvrez le secret pour en finir une fois pour toutes avec les taches de vin », dit la publicité. Ce bec verseur serait déjà l'outil de service privilégié des professionnels en Europe avec 10 millions de becs vendus. Les amateurs de vin peuvent se procurer le bec verseur *Sans Goutte* dans toutes les SAQ, dans les boutiques cadeaux ainsi que sur Internet à vinoflex.com.

L'or pour Michel Phaneuf

■ Le chroniqueur et spécialiste du vin Michel Phaneuf est dans les honneurs avec son *Guide du vin 2000*. Il vient de se voir décerner la palme d'or au troisième concours de livres de recettes de Cuisine Canada qui s'est tenu à Jasper, en Alberta. Dans son guide, Michel Phaneuf présente et juge plus de 2000 vins pour tous les budgets. Pour sa part, Odile Marais remporte la palme d'argent avec *La gastronomie en plein air*. Au même concours, le bronze va à *L'alimentation durant la grossesse* d'Hélène Laurendeau et de Brigitte Coutu. Au sujet du vin, le livre de Tony Asplet, *Vintage Canada*, s'est aussi distingué. C'est, selon le jury, un guide indispensable dans le contexte d'une industrie vinicole en pleine expansion au Canada.

Le Baril d'huîtres revit

■ M. Le An, chef-propriétaire du restaurant Saigon Bangkok de la rue de la Couronne, vient de se porter acquéreur de l'ancien Baril d'huîtres de la rue Saint-Joseph. Ce célèbre cabaret a fait les beaux soirs du quartier Saint-Roch durant le milieu du dernier siècle. Le nouveau restaurant s'appelle Saigon Bangkok Sélect. Il est situé au 796, rue Saint-Joseph. Le nouvel établissement représente un investissement de 150 000\$. Il crée une dizaine d'emplois. M. Le An est fier de dire qu'il n'a reçu aucune subvention de la ville. Il compte louer le deuxième et le troisième étages de l'édifice pour permettre l'ouverture d'un disco-bar latino.



Le bec verseur « Sans Goutte » de Vinoflex.

PHOTO: VINO FLEX

Meilleurs vins au monde

■ Quelques journalistes de la région ont eu la chance, cette semaine, de déguster avec quelques spécialistes de la Société des alcools du Québec une vingtaine de vins qui ont mérité, le printemps dernier, une médaille d'or à l'occasion du dernier concours des Sélections mondiales. Ils sont disponibles depuis quelques jours à peine dans les magasins de la SAQ. On reconnaît dans l'ordre habituel, sur cette photographie, André Caron, secrétaire général des Sélections mondiales; Ghyslain-K. Laflamme, le directeur des relations publiques et adjoint au président de la SAQ, et Daniel Desbiens, le directeur général du magasin « Jean-Lesage » de la SAQ. Les prix s'étalent d'une dizaine de dollars la bouteille, comme le Monastério de las vinas Crianza 1994, un vin espagnol, à 289\$ la bouteille comme le porto Romariz Colheita 1944... indescriptible. Un tawny d'une seule année, élevé uniquement en barriques de chêne. Même le Canada était représenté par le Proprietor Reserve Riesling Icewine un vin de glace qui demande un in-

vestissement de 54\$ pour environ une demi-bouteille. Quelques coups de cœur: Les Hauts de Lunès 1996, un vin de France qui se détaille 37,25\$; le Tierra de Sol, Cabernet Sauvignon, 1995, un vin chilien à 20\$; le Eger Blanc 1999 de Hongrie, 12,05\$, et enfin, une curiosité suisse à 51,50\$ la bouteille, La Petite Arvine Mémoire du temps 1996. J'ai de loin, de très loin, préféré le porto. P.Ch.



Beaugarte

SAMEDI, DIMANCHE

DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon
Brochette de poulet
Brochette de filet mignon

2 pour 19,95\$

Soirée

« LADY'S NIGHT »

dimanche soir
dès 4 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

Du mardi au samedi
de 16h30 à 18h30
(1^{er} service)Dimanche
de 16h30 à 22hSoupe,
dessert, caféà partir de
9,95\$

659-2442

HOTEL CLARENDON
DUFOUR
Le Charles Baillarge

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

L'inspiration du moment

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

À partir de 19⁹⁵

Déjeuner gourmand
Dimanche de 11h à 13h30
Adultes: 12⁹⁵ Enfants: 5⁹⁵ (5 à 12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec
692-2480

Table d'hôte
TOUR D'ITALIE«Les îles de la Sicile
et de la Sardaigne»

SOUPE DES INSULAIRES

ou

COUSCOUS FROID AUX
PETITES CREVETTES

ou

BONBON CROUSTILLANT
AU FROMAGE DE CHÈVRE
ET NOIX

ou

INSALATA AL'ARANCIA

ASSIETTE DE BRUSCHETTA
RUSTICA ET SALADE VERTE
13,95\$PIZZA GIARDINIERA
AU CROTONESE
15,95\$PENNE AUX AUBERGINES
GRILLÉES, PIGNONS,
CHAMPIGNONS ET
PARMESAN
16,95\$RISOTTO AUX LÉGUMES
MÉDITERRANÉENS
18,95\$FETTUCINI AL'UOYO AU CRABE,
BASILIC FRAIS ET FONDUE
DE TOMATE PARFUMÉ
À LA BADIANE
20,95\$FEUILLETÉ DE SAUMON AU
SÉSAME, SAUCE AU SAFRAN
21,95\$ESCALOPE DE VEAU AU
BEURRE DE PISTACHES
ET PASTA AL'BURRO
23,95\$

DESSERT MOMENTO

ou

SALADE DE FRUITS FRAIS

CAFÉ, INFUSION

BON APPÉTIT!

MOMENTO

2480 chemin Ste-Foy | 1144, avenue Cartier
Sainte-Foy Québec

652-2480

647-1313

L'AMUSE-GUEULE

À la conquête de l'Ouest...

Le restaurant la Faim de Loup part à la conquête de l'Ouest en novembre avec sa thématique «La cuisine ensoleillée de la Westcoast». Planche de surf, plats ensoleillés, toujours même bon service vous attendent. Mentionnons aussi que les samedis et dimanches ce sympathique resto du chemin Sainte-Foy offre les petits déjeuners.

... et des critiques

Cela fait déjà un an que le jeune chef Yannick Ouellet œuvre dans les cuisines du resto Mon Manège à toi. Yannick a su rapidement conquérir tous les critiques, même les plus féroces! De plus, la propriétaire Ginette Lelièvre a effectué de géniales modifications à la déco comme au menu. À découvrir et redécouvrir.

Tour d'Italie

Le Momento remet ça avec son fameux «tour d'Italie». Toutes les semaines, et ce, dès ce week-end, une région différente sera à l'honneur. Sicile, Vénétie, Toscane, etc., des noms pour le moins évocateurs qui nous font déjà saliver de plaisir!

Magie sur Cartier

Le Merlin est en grande métamorphose. Quelle surprise nous réservent les propriétaires? Un nouveau concept sur Cartier peut-être! À surveiller de près, de très près.

Musica! Musica!

Le restaurant Le Vendôme nous revient avec ses soirées musicales, du mercredi au dimanche soir. Venez vous amuser, danser et vous délecter dans une ambiance sensas!

Nouveau menu

Les propriétaires du resto Le Grain d'sel ont encore innové en élaborant un tout nouveau menu pour la nouvelle saison. À déguster, sur l'avenue Myrand.

Ça jacasse sur Maguire

Magnifique restaurant de l'avenue Maguire ouvert depuis quelques mois à peine, le Bella Rosa fait de plus en plus jaser dans la région. Faut dire qu'avec ses nombreuses années d'expérience en restauration, le jeune propriétaire a de quoi séduire tous les appétits...

Le sud de la France à Québec

Le restaurant le Paris-Brest nous offre, jusqu'au 15 novembre, un spécial Languedoc-Roussillon, avec un menu haut en saveurs accompagné d'exquis vins régionaux. Les petits plats conçus par le chef Romuald Coladon vous feront voyager au cœur même de cette région française où le bien-manger et le bien-boire sont devenus une habitude de tous les jours.

Avis aux passionnés

Le Lapin sauté, charmant petit resto rue du Petit-ChAMPLAIN, nous présente 15 nouveautés au menu. Laissez-vous envoûter!

Le «nouveau» Commensal

Besoin d'un coup de pouce santé? Venez découvrir le «nouveau» restaurant Le Commensal et sa gastronomie végétarienne. Vous serez surpris des délices que vous pouvez y déguster.

Cuisine bio-végétarienne

En mal d'aventure gastronomique? Le restaurant l'Astral du Loews Le Concorde vous invite, jusqu'à la fin novembre, à venir essayer la gastronomie bio-végétarienne. Et si vous faites vite, vous pourrez par le fait même rencontrer le chef français Jean Montagard, spécialiste de cette cuisine santé, puisqu'il sera présent en salle jusqu'à... demain!

Le vin qui rit, le vin qui pleure!

Je vous ai parlé souvent du Madiran! Ce vin du Béarn fut élaboré vers l'an mil par des moines bénédictins, Bourguignons d'origine et venus dans le sud-ouest, qui ont fondé, entre autres, l'abbaye de Madiran. Un vin corsé qui bouscule et qui fait face aux années avec beaucoup de talent! La Société des alcools en propose 21 dont deux en produits réguliers: Le Chevalier d'Antras 1995 (SAQ 430 504, 10,95\$) et le Madiran par Alain Brumont 1997 (SAQ 466 656, 11,80\$).

Quant aux produits de spécialité, je vous en détaille deux. Un Château de Viella 1997. De l'intensité jusque dans sa robe rouge grenat; un 100% Tannat, issu de vignes de 30 ans d'âge, pétri de 28 jours de cuvaison et fer de lance d'une technique de micro-oxygénation qui l'oppose à la méthode traditionnelle du Domaine des Borries dont je vous parle plus bas.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ

Une bourrasque tannique, de l'épice et de la truffe, cela vous emporte d'enthousiasme ou vous insupporte! Moi, j'adore, surtout avec des plats style saucisses fumées au barbecue (par

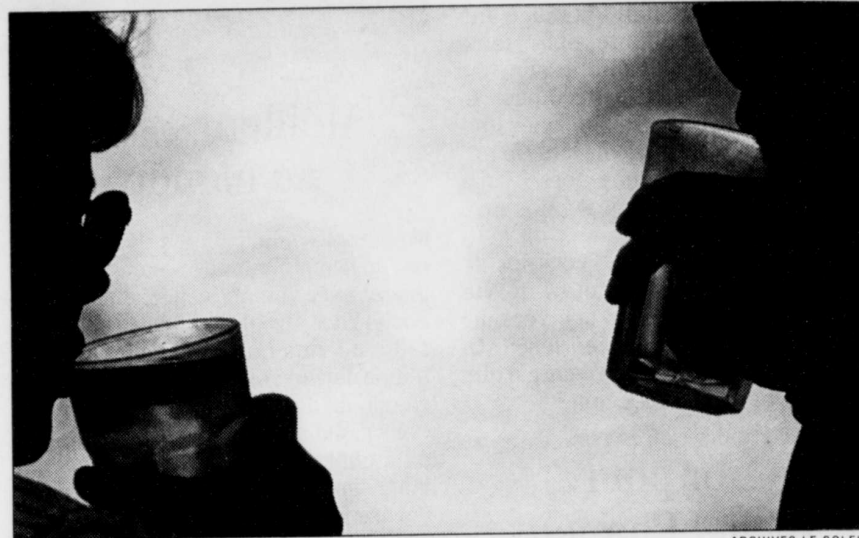
une belle journée d'hiver, c'est divin, sans jeux de mots). Vers 2006-2007, il sera au «top du top». Château de Viella (SAQ spécialité 881 912, 12,5% alc/vol, 750 ml, 19,95\$).

Quant au Domaine des Borries 1996, Vieilles vignes, ses vignes avouent trois quarts de siècle, et le Tannat qui le compose à 90% est complété par 10% de Cabernet. Avec lui, la robe fonce jusqu'au noir et au nez cela explose de vanille et d'épices; la bouche se fait ronde sans perdre un pouce de tanin et dure presque aussi longtemps que les 25 ans de conservation qu'on lui prête.

Seul point commun avec le Viella, son prix! Entre les deux mon cœur balance mais penche un peu plus vers le deuxième. Tradition oblige! Domaine des Borries (SAQ spécialité 895 375, 12,5% alc/vol, 750 ml, 19,95\$).

REMONTRANCES!

Un lecteur, irréductiblement branché bière, me reproche de ne pas as-



«En mangeant, la bière, c'est bon!»

ARCHIVES LE SOLEIL

sez souligner «que la bière en mangeant, c'est bon!» Non seulement il a raison, mais en plus je profite de l'occasion que me donne ce reproche pour vous communiquer quelques petites suggestions dans la rubrique «Accords mets et bières».

Pour ce qui est de l'apéritif ou du dessert, je vous conseille quelques Lambics aux fruits, comme une Mort Subite Pêche Lambic légère blonde 4% (SAQ spécialité 264 424, 375 ml, 5,55\$). Avec le potage, j'opterais pour une Pilsner telle que la Pilsner Urquell (SAQ reg 388 900, 4,4% alc/vol, 333 ml, 1,95\$). Le poisson adore la Pale Ale comme la Boddingtons Pub (SAQ reg 340 356, 440 ml, 4,8% alc/vol, 2,50\$). La volaille raffole d'une Trappiste: Chimay Pères trappistes grande réserve extra forte brune (SAQ spécialité 257 683, 750 ml, 9,25\$). Les viandes rôties apprécieront une Eggenberger Hopfen König (SAQ spécialité 489 526, 330 ml, 5,1% alc/vol, 2,10\$).

LE VIN DE LADIEU

Il est des régions du monde où le vin, depuis la nuit des temps, est de toutes les fêtes! Il accompagne les moments cruciaux de l'existence: naissance, baptême, communion, fiançailles, mariage, pour ne parler que des plus joyeux! On le retrouve aussi au moment du grand départ, quand ceux qui restent viennent dire adieu à l'être cher. Le souvenir de ces dîners d'après-funérailles compte parmi les plus marquants.

Souvenirs émouvants de ces grandes tables où se retrouvaient l'espace d'un repas cousins, tantes, filleuls, marraïnes, oncles, frères et sœurs, grands-parents et petits-enfants. Cela durait bien

plus que le temps de quelques plats! On restait assis de midi à tard le soir, sans transition entre les repas. On pleurait beaucoup, on chantait plus encore! On s'invectivait, se réconciliait, s'embrassait, pour s'engueuler de plus belle encore et finir par lever mille fois son verre à la santé du défunt.

J'étais assis dernièrement à une de ces tables. Moment émouvant où le jus de la treille ranime le souvenir. La personne que l'on pleurait avait occupé cinquante ans durant le cœur de deux enfants dont je fais partie.

À son actif, beaucoup d'amour et l'initiation, à la grande adolescence, des plaisirs dus à Bacchus. Elle m'avait expliqué le vin, à sa manière, au jour le jour, dans sa cuisine, ses recettes. Sa devise: «Peu mais bon.» Tout une étiquette!

COUP DE CŒUR

Revoilà un Minervois! On ne se lasse pas de ces vins puissants, originaires de 61 communes partagées entre l'Aude et l'Hérault. Terre de bergers et de poètes, fière de sa Garrigue et qui renferme dans ses vignes toute la générosité de son climat. Voici des vins à la bouche généreuse et grasse, faits pour la fête et la cuisine de soleil, surtout quand c'est un soleil d'hiver.

Débouchons un Domaine de la Métairie 1998 qui nous vient de Laure-Minervois, situé à quelque 25 km de Carcassonne. La magie du trio Carignan, Grenache noir et Syrah lorsqu'il se forme sur ces plateaux, dans des sols nourris de grès et d'argile. Un caractère unique et unique nez de violette et de réglisse. À boire à 15 degrés, maintenant ou jusqu'en 2003. (SAQ reg 554 683, 13% alc/vol, 750 ml, 11,90\$).

LES CONSEILS DE JOSIANE

Hydrolysé contre hydrogéné

■ Les protéines végétales hydrolysées sont des protéines de source végétale inconnue (blé, orge, soya), car non mentionnée sur l'étiquette, qui ont été hydrolysées. Ce procédé consiste à décomposer les protéines végétales en fractions plus simples (les peptides) par l'utilisation d'enzymes ou de conditions extrêmes de chaleur, d'acidité ou d'alcalinité. Hydrogéné ne signifie pas la même chose qu'hydrolysé. L'hydrogénation est un procédé par lequel

on durcit une matière grasse, en particulier l'huile végétale, en lui ajoutant de l'hydrogène. En solidifiant l'huile, cela altère la qualité des acides gras de configuration naturellement *cis* en transformant ces derniers en acides gras *trans*. Ce type d'acide gras, créé artificiellement par le processus d'hydrogénation, est très nocif pour la santé, en particulier pour celle du cœur. Son effet se compare à celui des acides gras saturés en augmentant, entre autres, le taux de LDL (mauvais cholestérol). À moins d'avoir une intolérance au blé ou à une autre céréale, on n'a pas à éviter les protéines végétales hydrolysées.

Elles ne représentent aucun risque pour la santé. Par contre, il est préférable d'éviter les produits contenant de l'huile végétale hydrogénée étant donné ses risques pour la santé cardiaque. Il importe donc de choisir une margarine non hydrogénée et de regarder la liste des ingrédients des produits que l'on achète à l'épicerie, en particulier les mets préparés, les biscuits, craquelins, croissants et les pâtisseries. À noter que le shortening d'huile végétale est en fait de l'huile végétale hydrogénée, donc il est à éviter le plus possible. En cuisinant à la maison avec des matières grasses recommandées pour protéger notre santé cardiovasculaire (huile d'olive, de canola, margarine non hydrogénée, beurre d'arachide naturel) et en diminuant nos achats de mets préparés, nous pouvons diminuer efficacement la quantité de gras hydrogénés et saturés consommés au cours d'une journée.

Une croûte de tarte santé

■ Une lectrice me confiait dernièrement qu'elle n'osait plus faire de tartes à cause de la trop grande quantité de mauvais gras dans la pâte. Rejetant le saindoux, un gras animal parce que son taux de cholestérol est trop élevé, et bannissant aussi le shortening, elle hésite entre la margarine non hydrogénée ou l'huile végétale. Certes, ces deux corps gras peuvent remplacer les autres gras mentionnés précédemment, à savoir le saindoux ou le shortening. Voici une recette qui me vient de ma mère et que j'ai déjà testée. Elle utilise une quantité minime de gras, ici de la margarine. Je poursuis mes expériences pour vous livrer une recette à base d'huile dans une prochaine chronique...

Donne 1 abaisse

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 t.) de farine tout usage ou de blé entier
- 20 ml (4 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à table) de margarine non hydrogénée
- 125 ml (1/2 t.) de lait

PRÉPARATION

— Tamiser la farine, ajouter la poudre à pâte et le sel. Incorporer la margarine en la coupant (en morceaux de la taille d'un demi-pois) avec une fourchette ou un coupe-pâte. Ajouter le lait promptement et mélanger avec une fourchette; manipuler le moins possible. Abaisser la pâte au rouleau. Utiliser comme croûte pour préparer une quiche, un pâté au saumon, à la viande ou au poulet ou encore pour confectionner une tarte. Cuire environ 12 minutes à 375°F, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



Une pâte à tarte faite avec un minimum de gras!

ARCHIVES LE SOLEIL

Découvrez l'unique et original
pasta-bar à Québec.



Savourez nos salades ensoleillées
et nos sandwiches Focaccia.

2383, ch. Ste-Foy, Ste-Foy (Québec)

Face à la Pyramide

Réservation: 418 • 650 • 9449

Pensez à votre party des fêtes

Nouveau comptoir
Place Laurier
Halte-Bouffe, 3e étage

Mont Tourbillon

L'hiver dans tous ses états!

Cette année encore, l'hiver est dans tous ses états au Mont Tourbillon. Non seulement avec ses populaires brunchs dominicaux et glissades sur chambre à air, mais aussi avec ses forfaits alliant randonnée en raquettes, ski ou motoneige et fine cuisine. Et ce, c'est sans parler de son immense party de la Saint-Sylvestre, le 31 décembre au soir!

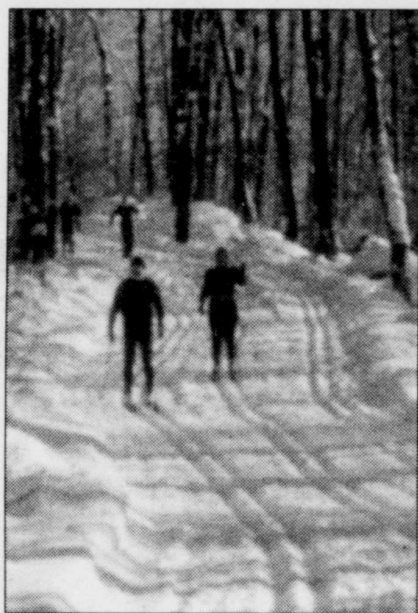
Car c'est au Mont Tourbillon qu'on retrouve le plus gros party du Nouvel An dans la région de Québec. Repas cinq services, mousseux et vins à volonté, deux orchestres, ambiance du tonnerre, flûtes, serpentins, ballons, tout est prévu pour une fête inoubliable.

Dans la grande salle du foyer, au cours du repas gastronomique, vous pourrez danser sur la musique d'un orchestre populaire et d'une disco mobile ou si vous préférez aller vous détendre à l'étage inférieur où, dans une ambiance feutrée aux notes d'un orchestre de blues, vous pourrez déguster portos et scotchs à votre convenance.

SUPER PARTY GARANTI!

Incontournables

Depuis leurs débuts, il y a maintenant plus de 15 ans, les brunchs du dimanche du Mont Tourbillon sont devenus de véritables incontournables dans la région de Québec. Toutes les occasions sont bonnes pour y déguster les plats gastronomiques du chef Martin Houle: anniversaires de naissance et de mariage, fête des Mères et des Pères, Pâques, jour de l'An, etc. « Quelle que soit la saison, les Québécois savent qu'ils pourront bénéficier de l'intimité de nos salles et d'une ambiance de fête unique, grâce, entre autres, à la présence de nos musiciens », souligne Michel Noël, propriétaire du Mont Tourbillon. De plus, d'ajouter M. Noël, dans le cadre de notre promotion anniversaire, la personne fêtée est invitée gratuitement si elle est accompagnée d'un groupe de six adultes ou plus payant le tarif régulier.



Un paysage champêtre à couper le souffle et ce, à seulement quelques minutes du centre-ville de Québec!

Ce qui fait la popularité des brunchs du Mont Tourbillon, ce ne sont pas que ses savoureux et généreux plats, mais aussi sa grande variété de desserts. Chaque dimanche, on peut ainsi s'y délecter à volonté.

Et que dire du décor! Abondamment fenestrées, les salles de banquet de l'établissement offrent une vue panoramique sur le lac Beauport et les montagnes environnantes. Partout, notre regard embrasse une nature magnifique et omniprésente. Un paysage champêtre à couper le souffle et ce, à seulement quelques minutes du centre-ville de Québec!

Une période très achalandée

Dès le 5 janvier 2001, le Mont Tourbillon ouvrira également sa salle du foyer les vendredis et samedis soir, vous pourrez y déguster la table d'hôte (à partir de 9,95\$ et menu enfant 4,95\$) en complément des activités de glissade sur chambre à air, de raquettes, de motoneige et de ski.

En couples ou en groupes, il vous sera alors possible de profiter des activités hivernales du Mont Tourbillon et de son excellente cuisine avec différents forfaits qui sauront répondre à vos besoins d'aventure. Et il est même possible de louer sur place tout l'équipement (y compris des motoneiges) dont vous aurez besoin pour profiter pleinement de la neige et de ses petits plaisirs.



Abondamment fenestrées, les salles de banquet de l'établissement offrent une vue panoramique sur le lac Beauport et les montagnes environnantes.

Pour plus de renseignements ou pour réservation, composez le 418-849-4418.

BRUNCH
à la
montagne

dimanche
GRATUIT, enfant 5 ans et moins



RÉSERVEZ TÔT!

SUPER PARTY
Saint-Sylvestre

PLACES
LIMITÉES

Repas gastronomique
5 services, vin et mousseux
2 ORCHESTRES

31
DÉCEMBRE

Mont
Tourbillon

Lac-Beauport
Réservation: 849-4418