

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

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

CAHIER I LE SAMEDI 24 MARS 2001

Nommez spontanément vos 10 restaurants préférés à Québec et sa banlieue. Il y a de fortes chances que le nom de Giovanni Maur soit associé, côté décoration, à la plupart d'entre eux.

LE SOLEIL STEVE DESCHÊNES



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Les défis de M^{me} Pham

« Quand on a la force de l'âme, on peut couper les montagnes en deux », dit le proverbe vietnamien, M^{me} Pham, propriétaire des restaurants Asia, s'est donné plusieurs défis au cours de sa vie et, dans la plupart des cas, elle a réussi. Depuis 10 ans, elle offre la cuisine du Vietnam et de la Thaïlande aux Québécois, une autre tentative couronnée de succès.

Pages 4 et 5



Profession: designer de restaurants

À lire en page 8



Amateurs de langoustines!

La plus grande maison du bifteck en ville vous présente avec fierté son menu cuisiné à la perfection et tout simplement délicieux.

9 95\$
avec toutes
les garnitures
LE BIFTHEQUE

**LE
BIFTHEQUE**

La plus grande maison du bifteck en ville.
5050, boul. Hamel, Québec
871-1717

Le temps des petites folies

Une incursion en Californie, le temps de profiter d'un *Lyeth Red Meritage North Coast 1997*. Un vin comme on en fera, on l'espère, de plus en plus dans cette *California dreaming*.

Le résultat plus qu'élogieux d'un mariage à trois: 65% cabernet sauvignon, 20% merlot, 15% cabernet franc. Un trio pour lequel le *Domaine Lyeth* fut un des précurseurs.

Au nez, la prune idéalement mûre, du boisé bien entendu, mais étonnamment subtil et, en bouche, cette belle orchidée qu'est la vanille. Un prix qui, tout en crevant le plafond des 20\$, reste honnête par rapport à ses qualités.

Remarquable d'équilibre, très loin de la trop fréquente confiserie qui caractérise encore souvent, mais moins qu'auparavant, les vins du *Golden Gate*. À privilégier dans la rubrique cadeau pour ceux et celles qui restent encore sceptiques quant à l'évolution de la viticulture californienne.

Côté mets, je ne pourrais vous le dire.

Je l'ai apprécié tel quel, la tête ailleurs! Encore qu'un petit pâté de canard aurait été du meilleur effet (*Lyeth Nord Meritage North Coast SAQ spécialité 897 900, 750 ml, 25,10\$*).

LE REVOILÀ

Revoilà Gourgazaud! Le 10 février, on débouchait un *Domaine de Gourgazaud* et sa mention « Découverte » aux Sélections mondiales 2000. Aujourd'hui, avec ce *Château de Gourgazaud Réserve 1998, Minervois la Livinière A.C.*, nous allons vraiment chercher ce que le Minervois propose de plus subtil. Cette fois, ce sont Syrah et Mourvèdre qui mènent le bal.

Des arômes délicieusement évocateurs de sous-bois, avec quelques escapades dans la noisette, la truffe et la violette. Merveilleux équilibre pour ce 1998 qui verra le temps rendre encore plus hommage à ses tanins subtilement fondus. Un grand moment quand à table on le présente à du petit gibier à plumes (*SAQ spécialité 972 646, 13% alc/vol, 750 ml, 17,50\$*).

UN PETIT PLONGEON

Allez, plongeons carrément dans les petites folies, ces moments de béatitude qui font les vrais grands bonheurs. On part vers l'est. Outre atlantique, dans une contrée bénie des dieux depuis plus de 2000 ans, mais aussi du pape Jean-Paul II dont la résidence d'été de Castel Gandolfo voisine ces célestes vignobles!

Nous voici en Italie, du côté de Marino, entre la Méditerranée et le lac cratère Albano, en plein centre de la péninsule italique. Un microclimat dont le premier effet est de produire des vins qui imposent le silence quand on les déguste et, le second, de rendre les terrains hors de prix.

Du grand art, que l'œnologue Riccardo Cotarella maîtrise à la perfection. Son *Colle Picchioni, Vino da tavola del Lazio Rosso* en est la démonstration parfaite. C'est aérien, mais jamais volatil. Puisse comme une Maserati, élégant comme une gondole d'acajou, long et langoureux comme une soirée sur le Rialto et, il faut bien le dire, un peu plus coûteux que ce que je vous propose d'ordinaire, à savoir 36,75\$.

Mais je vous l'ai proposé en titre, c'est le temps des petites folies! Des vignes de 50 ans, nourries de la fougue

d'un sol volcanique, gorgées de merlot, de cabernet sauvignon et de cabernet qui, dans une proportion de 65, 35 et 5%, font de ce vin un blason étincelant de la maestria italienne.

LA REINE SYRAH

Nous refermerons cette chronique, quelque peu ruineuse, en remontant nord-ouest vers la vallée du Rhône, de l'autre côté des Alpes. Là, sur les coteaux de Larnage et Crozes Hermitage, nous attend un autre microclimat tout aussi privilégié. Des vignes de 40 ans, porteuses de Syrah, s'y épanouissent sous l'œil et le pouce méticuleux de la famille Belle. La cuvée *Louis Belle 1997, 100% Syrah*, clôt avec brio ce bref survol des vins proposés aujourd'hui. Un rendement 30-35 hectolitres lui garantit une belle concentration où l'on retrouve avec bonheur tou-

te la magie dont est capable la Syrah lorsqu'elle est traitée comme une reine. Au nez, les fruits s'habillent de noir avec des pointes herbacées et vanillées que l'on retrouve dans l'amplitude de la bouche. Quelques filets de canard y trouveraient bien leur compte (*Crozes Hermitage, cuvée Louis Belle 1997, SAQ spécialité 917 484, 750 ml, 12,5% alc/vol, 21,20\$*).



Domaine de Gourgazaud



Colle Picchioni Vino da tavola del Lazio Rosso



Crozes Hermitage



Jérôme-Henri Dejardin
jdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ

LE RESTAURANT
BONAPARTE
vous propose son
SPÉCIAL 29^e anniversaire

2 TABLES D'HÔTE pour 29\$
Du 11 février au 1er mai 2001

Le feuilleté de champignons de Paris à la crème et estragon
La mousseline de foie de volaille et son confit d'oignons
Les escargots de bourgogne à l'ail

L'escalope de saumon de l'Atlantique à la moutarde de Meaux et miel sur son couscous
La ballotine de poulet à la coriandre sauce au gingembre et citron vert
La fondue chinoise de boeuf et ses accompagnements

Les fettucine aux aiguillettes de canard fumé avec emmenthal et noisettes

Gourmandise du chef pâtissier

Infusion - thé - café - lait

RESTAURANT-BAR
LE BONAPARTE
680, Grande Allée Est
647-4747

HOTEL
CLARENDON
DUFOUR
Le Charles Baillargé

Longe d'agneau mariné au vinaigre de framboise
Tartare de truite aux câpres et sésames
Salade folle aux herbes tendres et asperges aux fruits exotiques
Endives braisées, fondant de Jarlsberg, jus d'herbes
Flan de poireaux à l'estragon et ses quenelles de petits gibiers aux pistaches

L'inspiration du moment

Pâtes fraîches au prosciutto et pleurotes
Médailles de porclet caramélisées aux petits fruits
Escalope de saumon saisie à l'huile d'olive, au citron et poivre mignonnette
Noisettes de veau aux olives, confit d'échalotes
Tendre pavé de boeuf aux tomates fraîches et chanterelles
Feuilleté de ris de veau et son blanc de pintadine
Filet de doré grillé, beurre d'esturgeon fumé
Côtelettes d'agneau provençale et leur purée d'ail
Entrecôte de bison poêlée au vinaigre balsamique et bleuets

À partir de 19⁹⁹

DÉJEUNER GOURMAND
Dimanche de 11h à 13h30
Adultes: 12⁹⁹ Enfants: 5⁹⁹ (5 à 12 ans)

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

SUPER BRUNCH
tous les dimanches

GRATUIT : enfant 5 ans et moins

Il est grand temps de réserver pour Pâques!

GLISSADES
TABLE D'HÔTE
Tous les vendredis et samedis soir
à partir de **8,95\$**

Mont Tourbillon
849-4418

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

3 en 1
Thématique du mois: **L'Argentine**

Menu découverte 7 jours sur 7 **49⁹⁵\$**
(2 tables d'hôte incluant 1 bout. de vin A.O.C.)

2 pour 1 2 tables d'hôte complètes (lundi - mardi - mercredi) **22⁹⁵\$**

La Gastronomie démocratisée
Pizzeria Calabroise
Pasta Grillée au Flambeo
Assortiment de pain au four
Pâtisseries de croissant croustilles

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

L'eau à la bouche!

Place à la Coupe des nations et au Festival de la gastronomie de Québec

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

■ QUÉBEC — C'est hier matin qu'était inauguré, au Centre de foires de Québec, dans la joie et l'allégresse, le Festival de la gastronomie de Québec-Coupe des nations 2001. Dans la joie et l'allégresse parce que ce Festival de la gastronomie, aussi artistique soit-il, se veut d'abord et avant tout une fête familiale qui avance l'été d'une saison. Cette année, au Centre de foires, l'été ne débute pas le 21 juin mais le 23 mars.

Le virage est important. Hier matin par exemple, dès l'ouverture, Sylvain Denfer, inaugurait une série de spectacles d'enfer sur la scène Métro. Devaient lui succéder le Groupe latino, puis Carole Gagnon, Stéphane Truchon et Sylvie Gagnon.

Ambiance continue de 11 h à 21 h. Il en sera de même aujourd'hui lorsque l'humoriste Stéphane Truchon entamera son spectacle à 11 h. Les autres suivront durant la journée et c'est Yelem et ses Collocs qui clôtureront la journée, à 21 h. Demain, même brochette d'artistes mais, à partir de 20 h 30, la scène sera consacrée à la remise des médailles et des trophées.

Par ailleurs, un peu partout sur les planchers, des amuseurs publics vous invitent au divertissement et à la détente.

En fait, nous devrions dire dans la rue plutôt que sur le plancher parce qu'on a tenté de reconstituer, à l'intérieur du Centre de foires, quelque chose qui puisse ressembler à la Grande Allée et à ses terrasses durant la saison estivale. Les meilleurs restaurateurs de Québec ont préparé quelques-unes de leurs spécialités qui vous sont vendues en bouchée ou en repas sur chacune des terrasses qui bordent cette rue piétonnière.

DES CHEFS DE PARTOUT

Attraction culinaire importante durant ces trois jours: le défi des chefs. Deux fois par jour, le chef Mario Martel anime cette compétition culinaire mettant en vedette les cuisiniers les plus réputés de Québec, auxquels sont jumelés des animateurs.

Aujourd'hui, par exemple, à 14 h, le chef Jean-Pierre Cloutier, du Café-restaurant du Musée du Québec, sera jumelé à Cynthia Careau, de CJMF, contre le chef Robin Jean, du Holiday Inn, et Rémy d'Anjou, du magazine *Prestige*. À 19 h, Gérard Delavaud, de La Petite Folie, et Johanne Boivin, de CITE, affronteront Yannick Ouellet, de Mon Ma-

nège à toi, et Pierre Gingras, de CFOM. Pierre est le conjoint de Johanne dans la vraie vie.

Ce premier Festival de la gastronomie de Québec présente aussi la 3^e édition de la Coupe des nations où des chefs de différents pays s'affrontent, en équipes ou individuellement.

Des cuisiniers venant de la Guadeloupe, de la Suisse, de la Belgique, des États-Unis, de l'Argentine, du Chili et de la Colombie, sans compter ceux du Canada, participent à cette Coupe des nations 2001. La relève est bien repré-



Le chef Mario Martel

sentée par six équipes provenant d'autant d'écoles hôtelières et par cinq équipes de bases militaires de l'armée canadienne.

Reste l'attraction la plus spectaculaire de ce Festival: les pièces montées.

Elles étaient superbes hier; elles seront toujours magnifiques aujourd'hui. Mieux vaut y aller tôt pour profiter du spectacle.



Des trophées et médailles de la Coupe des nations, version 1999.

LE BEFFROI
STEAK HOUSE
RESTAURANT

Cuisson sur
charbon de bois

Table d'hôte en soirée
à partir de 24,95\$

PR
HOTEL
Palace Royal
(418) 380-2588

775, Dufferin-Montmorency, Québec 2 heures de stationnement gratuit

Prenez le boeuf
par les
côtes!

Les grillades et les fruits de mer
sont notre spécialité!!!

BRUNCH DE PÂQUES
21,95\$

Appelez dès maintenant
pour réserver

Enfant de 5 à 10 ans: 9,95\$
Enfant 4 ans et moins: gratuit

Restaurant

Le Patriarche

Cuisine continentale française

"L'endroit où on prend le temps de vivre"

EXCITEZ VOS PAPILLES

TABLE D'HÔTE

Entrées

Feuilleté d'escargots au parfum de pernod
Salade César et son parmesan frais
La dégustation aux quatre fromages

Potages

Consommé breton ou potage du moment

Suprême de volaille et sa dorure
de courgettes au cognac
Le saumon de l'Atlantique en pâte feuilletée,
farci de homard à la florentine
Les ris de veau grillés au poivre vert et groseilles
Le trio de gibier sur coulis de framboises et bleuets
Le demi-carré d'agneau français provençal
Le filet mignon et son mille-feuille
à la mousse de crevettes

Entrée, soupe, 8 choix de desserts, café

Forfait du Patriarche

pour 2 pers.

64,95\$ avec 1 bouteille de vin
sur présentation de ce coupon

Le restaurant Le Patriarche
vous convie à venir vivre
la différence.

Menu midi à partir de
7,95\$

Non jumulable à aucune
autre promotion
Valable jusqu'au 21 juin 2001

17, Saint-Stanislas,
Québec

Réservation:
(418) 692-5488



LE SOLEIL JOCELYN BERNIER

Ingénieure, agent d'immeubles, femme d'affaires, M^{me} Thuong Pham Vo a trouvé l'harmonie dans sa vie.

Les quatre vies de M^{me} Pham

La propriétaire des restaurants Asia dévoile les secrets de sa réussite

RICHARD CÔTÉ

RCôté@lesoleil.com

■ Dans son restaurant très coloré de la Grande Allée, M^{me} Pham raconte sa vie, ses enfants et son établissement. Son discours est plein de fleurs et de parfums, de ses mains s'envolent des papillons quand elle parle. Parfois, un moment triste refait surface, mais comme elle l'a surmonté il y a longtemps déjà, son sourire ne quitte pas ses lèvres et elle garde la spontanéité et le dynamisme d'une jeune fille. Pas question de savoir son âge; ça ne se demande pas.

En fait, M^{me} Pham est M^{me} Thuong T. Pham Vo, M.Sc.A, ingénieure en pétrole et propriétaire des restaurants Asia de la Grande Allée et de la rue Sault-au-Matlot à Québec.

Aujourd'hui mère de trois enfants qu'elle a pratiquement élevés seule, elle a roulé sa bosse à travers le monde et vécu trois ou quatre vies, pendant que vous n'en connaissiez qu'une.

AU VIETNAM

La guerre du Vietnam faisait rage et, après un bacc en maths et en physique, M^{me} Pham terminait ses études pour devenir chimiste, quand le gouvernement de son pays accorda une bourse d'étude à l'étranger à cette élève modèle qui, grâce à des notes élevées, ne quittait que rarement la première place de la classe.

Depuis longtemps elle avait découvert l'importance du pétrole dans le monde, c'est dans ce domaine qu'elle allait donc poursuivre ses études et ce serait à Milan, en Italie, parce qu'il n'y avait que là qu'on donnait ce cours. À la fin des années 1960, pendant quatre ans, elle étudie le jour, travaille le soir dans un salon de thé et étudie la nuit. Elle réussit ainsi à mettre quelques sous de côté, afin de partir en été découvrir les principaux pays d'Europe. Minutieuse, elle prend bien le temps de préparer ses voyages, quatre ou cinq mois à l'avance mais cela ne l'empêche toujours pas à l'époque de croire que le Danube est bleu même s'il est en fait brunâtre. «Quand je me suis retrouvée dans ce décor, je me suis sentie transportée par la musique de Strauss et de Mozart, la couleur n'avait plus d'importance!»

Elle trouve aussi le temps d'aller quelque temps à Londres apprendre l'anglais. «Une fois que j'ai investi de l'énergie dans quelque chose, je me dois de réussir», a-t-elle besoin de réaffirmer au cours de l'entrevue avec LE SOLEIL.

Elle commence à travailler en Italie, mais elle a comme objectif de s'établir aux États-Unis, ce qu'elle fait pendant un an avant de revenir au Vietnam en 1972. Trois ans plus tard, retour aux États-Unis puis au Canada.

C'était il y a 26 ans. Elle vit six ans à Montréal avant de venir s'installer pour de bon à Québec.

«J'avais lu quelque part qu'en Amérique du Nord l'avenir se trouvait dans les domaines de l'informatique et de l'immobilier», dit-elle avec une certaine candeur. Pendant des semaines et des mois, elle travaille d'arrache-pied en 1985 avec des amis de Toronto

pour créer une entreprise qui fabriquerait des ordinateurs personnels à coût moindre que celui demandé par les grandes compagnies. Le projet avance bien, mais elle l'abandonne parce qu'elle a un emploi à Québec, une famille dont il faut s'occuper et qu'elle tient à rester dans la Vieille Capitale.

Elle décide de se lancer plutôt dans l'immobilier: elle prend des cours au cégep Garneau et c'est un début très réussi... jusqu'à ce qu'une mauvaise transaction combinée à la conjoncture économique difficile de la dernière décennie du XX^e siècle lui donnent un croc-en-jambe et la précipite au bord de

Ses
restaurants
primés

Duchesnay
STATION ÉCOTOURISTIQUE

À la Station écotouristique Duchesnay

SUCREZ-VOUS LE BEC SANS REMORDS!

Les dimanches 18 et 25 mars 2001, la Station écotouristique Duchesnay vous fait une offre irrésistible:

Ski de fond et activités de la Station gratuits pour la clientèle du **brunch à l'érable!**

Le brunch à l'érable comprend entre autres: un buffet chaud traditionnel avec rôti de porc à l'érable et aux pommes, un buffet froid, choix de desserts, crêpes au sirop d'érable, tire sur la neige...

Adulte: 15,95 \$

Enfant 6 à 12 ans: 7,95 \$

Enfant 5 ans et moins: gratuit

Skiez avant pour vous ouvrir l'appétit ou après pour brûler vos calories!

Tirage d'un forfait
Plaisir Nature
pour une famille!
(Une valeur de 275 \$.)

POUR RÉSERVER: 875-2122

SEPAQ
www.sepaq.com

143, route Duchesnay, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (Québec) G0A 3M0

Voir PHAM en I 5

PHAM

Le respect du client

Suite de la 14

la faillite. On lui conseille d'ailleurs de céder ses biens pour régler ses dettes, ce qui était contre ses principes.

«Ceux qui m'avaient prêté de l'argent m'avaient fait confiance, j'allais le leur rembourser intégralement.»

En quatre ans, elle ouvrira quatre restaurants dont elle en revendra deux en bout de ligne pour rembourser tout ce qu'elle doit. C'est ainsi que les restaurants Asia ont été lancés.

«Je n'étais pas restauratrice au départ, mais je connaissais très bien les cuisines vietnamienne et thaïlandaise et c'est moi qui ai formé tous les chefs qui ont travaillé pour moi, depuis le début», indique-t-elle avec fierté. Elle a aussi dessiné tout le décor et même peint les murs au pochoir.

Son principe de base, c'est le respect du client et quand on respecte le client, il faut lui présenter de la qualité à prix abordable et offrir des mets qui sont authentiques et non pas dénaturés pour faire plaisir à n'importe qui et à personne à la fois.

«La seule concession que j'ai faite, c'est de laisser au client le choix de déterminer à quel point son mets sera piquant, notamment dans la cuisine thaïlandaise, qui est souvent très épicée. Et la formule est bonne puisque depuis le premier restaurant, il y a 10 ans, ça va de mieux en mieux.»

Cette affirmation est loin d'être con-

trédite par le fait qu'en 1994, 1995 et 1997 ses restaurants ont obtenu le Choix du consommateur et en 1996, le Prix du public au Gala de la restauration.

CUISINE SANTÉ

Si elle se préoccupe de façon très stricte de la fraîcheur des produits de base, afin de faire les meilleurs mets vietnamiens et thaïlandais, elle admet aussi que la santé de ses clients lui tient à cœur, c'est pourquoi, après avoir fait des recherches elle-même, elle a demandé conseil à une diététiste, dans le but d'alléger la cuisine qu'elle offre chez elle et de permettre à ceux qui souffrent d'hypertension, de problèmes cardiaques, de problèmes de cholestérol ou de diabète de venir quand même se délecter à sa table.

«Je crois que c'est important de rendre disponible un menu adapté à ces besoins, c'est une question de justice envers ces gens-là», et c'est sûrement important comme le démontrent les nombreuses notes qu'elle a prises jour, soir et nuit sur des nappes de papier depuis quelque temps.

Autre façon de dorloter un peu sa clientèle, elle a décidé de présenter chaque soir un souper retrouvailles à 12,95\$ comprenant le mets principal, le thé et la soupe, ainsi qu'un forfait 10^e anniversaire à 65,95\$ pour deux et comprenant une soupe, une entrée, un mets principal, le dessert, le thé ou café et une bouteille de vin d'appellation



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Le restaurant Asia de la Grande Allée offre des menus diététiques.

contrôlée. Il faut dire que le menu du jour n'est pas tellement cher non plus puisque les prix s'étalent entre 6,95\$ et 10,95\$.

«Ce qui m'importe, c'est que l'harmonie règne autant parce que les gens sont satisfaits du service comme des mets, que le décor leur plaise, ou que les employés se sentent bien chez moi. En fait, qu'il n'y ait pas plus de friction ici que dans ma maison, c'est ce qui me

rend heureuse», dit-elle. Et à voir avec quel plaisir elle accueille les gens, il faut croire que ce n'est pas une blague.

RESTAURANTS ASIA
585, Grande Allée,
Tél.: 522-0818
89, Saull-au-Matelot
Tél.: 692-3799
www.resto-asia.com

LA TABLE
ROI
BRASSERIE

Régal du Roi

SPECIAL
2 pour 13⁹⁵\$

Escalope de poulet
ou
Foie de veau bacon
ou
Filet de sole meunière
ou
Tournedos sauce au poivre

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation 651-9222

Les nouveautés
MÔSS

DÉGUSTATION DE BIÈRES PRESSION
Blanche de Hoegaarden
Stella Artois
Lefte blonde
Lefte brune
Service de dégustation
7\$

LE KILO DE MOULES
Comme en Belgique!
Un kilo de moules à votre humeur!
Servi avec frites, mayonnaise maison et une bière Stella Artois
19⁵⁰\$

TRIO DE MOULES
Un plateau comprenant trois variétés: des moules liégeoise, des moules gratinées à la provençale et des moules décorées aux 2 moutardes
Servi avec frites et mayonnaise maison
17⁵⁰\$

255, rue Saint-Paul, Québec
692-0233

*L'hiver est terminé.
Place au printemps!*

Le Continental
s'endimanche...

*À nouveau ouvert
tous les dimanches dès 18h.*

Le Continental
DEPUIS 1974

26, rue St-Louis Québec
Réservations: (418) 694-9995
Service de valet

LES RECETTES DE LA SEMAINE



ASSOCIATION DES JARDINIERS MARAÎCHERS DU QUÉBEC

Terrine de rutabaga et chou vert
au porc et au miel

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 1/2 t. (1500 ml) de rutabaga
- 1 3/4 t. (425 ml) de chou vert
- 1/2 t. (125 ml) de poitrine de dinde
- 1 blanc d'œuf
- 3/4 lb (336 ml) de filet de porc
- 1/2 t. (125 ml) de miel
- 1 c. à table (15 ml) de beurre non salé
- 1/3 t. (75) de carottes en dés
- 1/3 t. (75 ml) de céleri en dés
- sel et poivre

PRÉPARATION

— Couper le filet de porc en petits dés, faire revenir vivement au beurre et enrober de miel. Réserver.

— Couper le chou vert en julienne, le cuire à l'eau salée et l'égoutter. Cuire les carottes et le céleri à l'eau salée, égoutter.

— Couper le rutabaga en gros dés et le faire cuire à l'eau salée. L'égoutter, le sécher au four et passer le tout au mélangeur. (Sécher veut dire extraire le maximum d'humidité du rutabaga au four).

— Hacher finement la poitrine de dinde au robot culinaire, ajouter le rutabaga, le blanc d'œuf. Incorporer le chou, les dés de porc, de carottes et de céleri. Assaisonner. Mouler en terrine et cuire doucement au bain-marie pendant 1 h 30 à 300°F. Laisser refroidir et servir en tranches avec une mayonnaise.

Source: Association des jardiniers maraichers du Québec



LES PRODUCTEURS DE PORCS DU QUÉBEC

Mini pain de porc
à la florentine

Donne 6 portions

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 35 à 40 minutes

INGRÉDIENTS

- 75 ml (1/3 t.) de fromage ricotta (ou cottage écrasé)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 75 ml (1/3 t.) d'épinards hachés surgelés, décongelés et complètement essorés
- 750 g (1 1/2 lb) de porc haché maigre
- 125 ml (1/2 t.) de pain séché émietté (ou craquelins de blé écrasés)
- 1 œuf
- 50 ml (1/4 t.) d'échalotes sèches (ou oignon), finement hachées
- sel et poivre au goût
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola ou tournesol

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 200 C (400 F). Incorporer le fromage ricotta et la muscade aux épinards. Réserver.

— Mélanger le porc avec le pain émietté, l'œuf et les échalotes. Assaisonner au goût. Répartir la moitié de cette préparation dans un moule à 6 muffins légèrement huilé. Façonner une cavité au centre de chaque portion et garnir du mélange d'épinards.

— Couvrir avec le reste de la préparation de viande. Faire cuire au four pendant 35 à 40 minutes.

Source: Les producteurs de porcs du Québec

**DU 21 FÉVRIER
AU 8 AVRIL 2001**

3 CHOIX

10,50\$

VERRE DE VIN
INCLUS

TAXES ET SERVICE
EN SUS

TOUS NOS PLATS
SONT ACCOMPAGNÉS DE RIZ
OU DE POMME DE TERRE,
DE SALADE DE CHOU,
D'UNE SALADE VERTE
ET DE LÉGUMES VARIÉS.

**BROCHETTE
DE FILET MIGNON**

**ROAST BEEF
FARCI**

LONGE DE SAUMON

8500, HENRI-BOURASSA, CHARLESBOURG (CARREFOUR CHARLESBOURG)
POUR NOS SALONS DE 8 PERSONNES ET PLUS RÉSERVATION 623-5757

RESTO BRASSERIE
LE GRAND BOURG

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

Les «soupe-tôt»
4 choix de table d'hôte à 10,25\$
de 16h30 à 18h30

Brunch du dimanche de 10h30 à 15h
Les soirées Moules & frites à volonté 13,25\$
du dimanche au jeudi incl.

OSSEZ-BECCON • CANARD CONFIT • PÂTÉ DE SAUMON • FOIE DE VEAU • PÂTES • PIZZA • GRILLADES • GRATIN D'AMANDE

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Côtelettes de veau de grain à l'effeuillage d'épinards, sauce porto et chèvre

Donne 4 portions
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de veau de grain de 1/2 lb (250 g) chacune
- 2 noix de beurre et quelques gouttes d'huile
- 3 oz (80 g) de fromage de chèvre (bûche) découpé en rondelles
- sel et poivre

Sauce

- 1/2 échalote française hachée
- 2 noix de beurre
- 3 c. à soupe (30 g) de fromage de chèvre
- 1 1/4 t. (300 ml) de sauce demi-glace
- 1/2 t. (250 ml) de porto

Accompagnement

- 1 petit sac d'épinards frais
- 1 c. à thé (5 g) d'échalote française hachée
- 2 noix de beurre
- noix de pin grillées (facultatif)

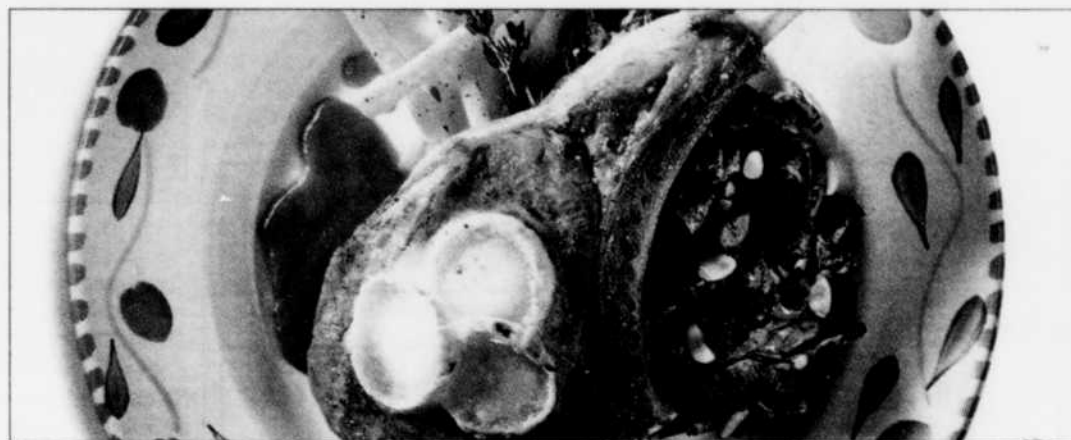
PRÉPARATION

— Faire griller les côtelettes dans le beurre et l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées des 2 côtés. Saler et poivrer. Mettre au four 10 minutes à 375°F (190°C).

— Déposer 3 rondelles de fromage sur chacune des côtelettes et prolonger la cuisson de 5 minutes à 375°F (190°C). Reposer 5 minutes

— Pour la sauce, faire suer l'échalote et 3 c. à soupe (30 g) de fromage de chèvre dans du beurre.

— Retirer du feu et déglacer au por-



LES PRODUCTEURS DE VEAUX DE GRAIN DU QUÉBEC

to. Laisser réduire de moitié.

— Ajouter la sauce demi-glace. Garder au chaud.

Ciseler les épinards. Faire rapidement sauter les échalotes et les épi-

nards dans une poêle. Décorer de noix de pin si désiré.

Source : Les producteurs de veaux de grain du Québec

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

Paul Giroux,
copropriétaire
Aux Petits Délices

Rabais de

Les fromages de monsieur Giroux

À pâte ferme ou à pâte molle. Au lait cru ou pasteurisé. Des fromages d'origine contrôlée, comme les vins. Des importations, mais aussi des fromages d'ici. Migneron, Victor & Berthold, Chèvre noir, Pied-de-Vent, Roquefort, Reblochon, Morbier Livradois, Pont L'Évêque... Des charcuteries maison et européennes aussi. Des pâtés de foie nantais, des confits de canard et d'oie, des andouillettes, des cassoulets, des terrines, des mousses et des saucissons...
Pour fines gueules averties.

Présenter ce bon avant de passer à la caisse. Un seul bon par client, par visite. Cette offre ne peut s'appliquer à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 31 avril 2001.

Ce bon donne droit à un rabais de 1,00 \$ sur tout achat de 5,00 \$ ou plus échangeable seulement Aux Petits Délices.

Signé Giovanni Maur

Le designer a décoré bien des
restaurants à Québec

Se sucrer le bec... au Québec!

SAINT-AUGUSTIN
Pour une VRAIE cabane à sucre



ÉRABLIÈRE MAROIS
Au plaisir de vous accueillir chez nous

220, chemin du Domaine (418) 878-4107
- via chemin Notre-Dame -

FESTIVITÉS PRINTANIÈRES

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

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

SAINT-AUGUSTIN

Possibilité de location

Auberge de la Cabane à sucre
Repas et tire sur neige à volonté

Érablière avec chaudières • Peut réunir 120 personnes
Thérèse et J.-Claude Rochon (propriétaires)
364, 4^e Rang Ouest, autoroute 40 (sortie 295)
Réservations: (418) 878-2189
www.compagnon.qc.ca/auberge

INVITATION À VENIR DÉCOUVRIR
LA CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND

À Saint-Sylvestre vous pourrez:

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

GALA AMATEUR 10 MARS 2001
Vous pouvez apporter votre boisson

Y. Drouin, prop.
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT 596-2002 ou 596-2748
OUVERT À L'ANNÉE SUR RÉSERVATIONS

Cabane à sucre CHABOT

À 20 min de Québec par l'autoroute 40, sortie 285 Nord

Ambiance chaleureuse, musiciens, danse, tour de carriole, mini-ferme, clown et surtout une bonne table: mets traditionnels, méchouis, banquets...

800, 2^e Rang Est, Neuville, Comté de Portneuf
Tél.: (418) 876-2363 - Fax: (418) 876-2673

Brunch de Pâques
le Relais Des Pins

Repas et tire à volonté

- Musiciens
- Activités extérieures avec animation
- Service de bar
- Produits d'érablie

Située à 20 minutes du centre-ville de Québec
3029, ch. Royal - Sainte-Famille
île d'Orléans
829-3455

Cabane à sucre

Mapert

1999

St-Sylvestre, Lotbinière • Animation
Tél.: (418) 596-2293 • Repas
Fax: (418) 596-3225 • traditionnel
Tour de train gratuit

Une sucrée de bonne idée!

Ouvert à l'année

- À Lotbinière
- Face au fleuve
- Directement sur la route 132

Repas de cabane à sucre à volonté servi dans de la vaisselle en porcelaine.
Choix de dessert à l'érable.
Musiciens, tire sur la neige, pain maison et produits d'érablie en vente au comptoir.

Érablière Guenette

7723, Marie-Victorin
Lotbinière (Québec) G0S 1S0 Tél. et téléc.: (418) 796-3265

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, contactez M. Hugues Leclerc au

686-3377
1-800-318-3378
Télé.: 686-3370
triskell@lesoleil.com

SAINT-BASILE
L'ÉRABLIÈRE
LA BONNE FOURCHETTE

Déjeuner des sucres de 9h à 11h
Dîner des sucres avec animation à partir de 11h30
Tire sur la neige

Permis d'alcool
Venez vous régaler...  à 25 milles de Québec route 440, sortie 281 Nord direction route 365 Nord

Réservations: (418) 329-2557 ou (418) 329-3150



Le styliste Giovanni Maur parcourt le monde pour exercer son art.

LOUIS-GUY LEMIEUX
LGLemieux@lesoleil.com

Ne cherchez pas le designer Giovanni Maur du 3 au 7 avril. Il sera, comme chaque année, au Salon du meuble de Milan, en Italie, le plus couru du genre au monde. C'est le rendez-vous des plus grands du design qui, comme par hasard, sont Italiens pour la plupart.

Giovanni Maur dit: «La décoration, celle des restaurants en particulier, je ne pense qu'à ça. C'est mon travail, mais c'est aussi un loisir, une passion dévorante. Partout où je voyage dans le monde, je regarde les gens et les choses avec des yeux de designer».

Québec a la réputation méritée d'être une ville où l'on mange bien. Il y a la bonne cuisine mais il y a aussi le décor chaleureux ou raffiné qui fait le charme des restaurants de Québec. C'est là que notre designer intervient.

Nommez spontanément vos dix restaurants préférés à Québec et sa banlieue. Il y a de fortes chances que le nom de Giovanni Maur soit associé, coté décoration, à la plupart d'entre eux.

Le Michelangelo est un restaurant luxueux avec ses marbres, ses riches boiseries, ses tentures recherchées. Il a aussi sa propre personnalité. Ce luxe et cette personnalité, c'est le designer qui les a créés, en 1993, après de longues discussions passionnées avec le patron des lieux, Nicola Cortina.

«Seules les chaises et les luminaires ont été achetées (en Italie bien sûr), dit M. Maur en entrevue. Tout le reste, murs, plafonds, planchers, ameublement, bar, salons privés, matériaux, couleurs, je les ai choisis, pensés, dessinés. C'est une des réalisations dont je suis le plus fier».

En 1987, la brasserie Le Gaulois, dans le Vieux-Québec, devenait le restaurant D'Orsay. Boiseries d'acajou, banquettes chics, bars surélevés, atmosphère chaleureuse. Son propriétaire, Marcel Veilleux, voyait grand et loin. C'est à Giovanni Maur qu'il avait fait appel. «Quinze ans plus tard, le D'Orsay n'a pas pris une ride, dit le designer. C'est l'avantage de travailler avec des matériaux de qualité».

La superbe terrasse-verrière d'inspiration art nouveau du Saint-Amour, rue Sainte-Ursule, toujours dans le Vieux-Québec, est signée Maur. On sait que Jacques Fortier et Jean-Luc Boulay ont d'autres projets de rénovation avec la complicité du même artiste.

La sympathique trattoria ou bistrot italien, Le Portofino, rue Saint-Jean, doit beaucoup de sa

gaieté et de son charme au même designer qui en a fait l'aménagement, en 1995, à la demande de James Monti et François Petit.

Le Café de la Paix, la Crémaillère, le Gambrinus, la Caravelle, le Paris-Brest, la discothèque le Dagobert et d'autres, lui doivent leur décor propre en tout ou en partie. Il est d'ailleurs copropriétaire du Paris-Brest et du Dagobert. À Montréal, il a réalisé quelques restaurants, dont le Campari, en plus de la discothèque Métropolis.

UN ART

On ne naît pas designer. C'est un métier qui s'apprend. C'est parfois un art.

Giovanni Maur a étudié le design durant cinq ans, à Gorizia, dans le nord-est de son Italie natale. «C'était une bonne école axée sur le mobilier, dit-il. Il fallait bien connaître les matériaux, le bois en particulier, en plus du dessin. J'en suis sorti designer et un peu ébéniste».

Il est arrivé à Québec pour suivre sa sœur mariée à un Québécois. Et il y est resté. Il a eu des offres pour aller s'installer à Montréal. Il n'était pas question de s'éloigner de sa sœur et de la famille.

Il s'est fait une réputation chez le manufacturier de meubles Tréco où il y a collectionné les trophées remis par l'Association des manufacturiers de meubles du Québec. «J'ai créé, dit-il, des mobiliers de bibliothèque, de bureau, etc. J'ai dessiné notamment pour Tréco une chaise en plastique révolutionnaire pour l'époque. C'est IPL, de Saint-Damien qui la produisait».

Puis, il y a 19 ans, il ouvre son bureau privé de designer. Ses amitiés et son talent feront le reste.

«Tous mes amis à Québec, dit-il, étaient des garçons de table italiens ou français qui sont devenus par la suite les propriétaires de leurs restaurants. Ils se sont tout naturellement adressés à moi pour faire la décoration de leur établissement».

Quels sont ses maîtres à penser, ses modèles dans son métier?

«Le plus grand de tous, Frank Lloyd Wright, est architecte, dit-il. Son musée Guggenheim, à New York, je le visite régulièrement. Ce ne sont pas les tableaux que je regarde en premier, c'est l'aménagement intérieur, la décoration, la disposition des objets, les jeux de lumière, les couleurs».

Parmi les designers italiens qui l'impressionnent le plus, la plupart sont aussi architectes. Ils s'appellent Mario Bellini (mobilier et luminaire), Vico Magistretti (mobilier et luminaire) et Renzo Piano, l'architecte de l'aéroport international Kansai, au Japon.

NOUVELLES PARUTIONS

Des aliments pour un
cerveau en santé

■ On a longtemps pensé que le cerveau était une machine génétiquement programmée c'est-à-dire prédestinée à vivre en santé plus ou moins longtemps, selon des facteurs indépendants de notre volonté, comme, par exemple, l'hérédité. C'est faux. Depuis quelques années, les recherches médicales sur le cerveau font des pas de géant. Les découvertes sont proprement stupéfiantes. Ainsi, on sait maintenant que le cerveau est un organe en croissance qui évolue constamment. Ses capacités et sa vitalité dépendent dans une large mesure de la façon dont il est nourri et traité. Les aliments et les suppléments peuvent nous aider à conserver une puissance mentale optimale pendant toute une vie. Jean Carper publie aux éditions de L'Homme *Les aliments miracles pour votre cerveau*, ouvrage savant et guide pratique. Son ouvrage de 370 pages est tellement bien documenté qu'on a envie de croire à ses miracles. Elle cite même des sommités médicales qui prétendent qu'on peut augmenter le QI d'un enfant avant même sa naissance en faisant prendre à la mère certaines vitamines et suppléments alimentaires. L'auteure suggère des stratégies gagnantes pour conserver toute sa vie un cerveau performant. En voici quelques-unes.



— Mangez des aliments à teneur élevée en antioxydants, comme les épinards, les fraises, les bleuets. En général, les aliments les plus riches en antioxydants sont les fruits et les petits fruits de couleur vive et les légumes verts feuillus.

— Buvez du thé vert ou noir en feuilles, en vrac ou en sachet. Le thé aiderait la mémoire.

— Évitez les mauvais types de gras comme le gras animal saturé si répandu dans la restauration minute (hamburgers, laits battus, etc). Les huiles végétales polyinsaturées sont aussi à proscrire, comme l'huile de maïs.

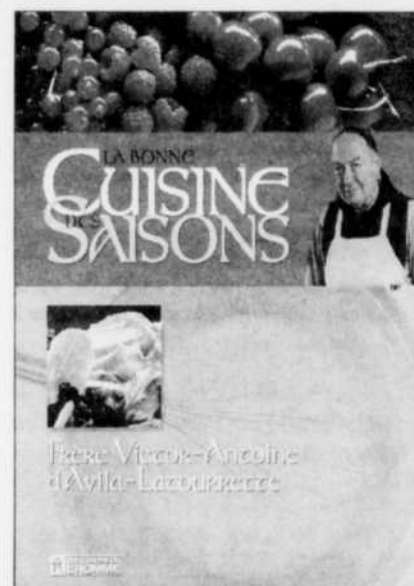
— Prenez des huiles de poisson de type oméga-3, en mangeant du poisson ou sous forme de supplément. Le saumon, les sardines et le maquereau, mêmes en boîte, sont des bonnes sources d'oméga-3. Ils pourraient même prévenir la maladie d'Alzheimer.

— Attention au sucre. Les meilleures hydrates de carbone sont contenus dans les légumes et les fruits, dont la carotte, selon des recherches toutes récentes. Les pommes et le jus de pomme non sucré sont aussi excellents.

— Combattez l'embonpoint. L'excès de calories peuvent causer des lésions subtiles au cerveau. L.-G.L.

Cuisine
végétarienne
du monastère

■ Le frère Victor-Antoine d'Avila-La-tourrette est le jardinier et le chef du monastère bénédictin Notre-Dame-de-la-Résurrection, dans l'État de New York. Depuis quelques années, il signe des livres de recettes qui sont tous des best-sellers: *Les bonnes soupes du monastère*, *La cuisine du monastère* et *Les légumes du monastère*. Il revient avec *La bonne cuisine des saisons*. Il s'agit de recettes végétariennes inspirées de la cuisine française telle qu'on la pratique dans les monastères de différentes régions de France. Ils mangent bien et de santé les disciples de saint Benoît: spaghetti au roquefort, soufflé aux champignons de Paris, fricassée de crevettes, poires flambées, etc. Les recettes suivent le rythme des saisons. L.-G.L.



La Gamelle

Un seul prix pour deux
29⁹⁵\$

Jusqu'au 31 mars, après 17 heures

3188, Chemin Ste-Foy

Ste-Foy, QC

659-1336

CHEZ
ULYSSE et PÉNÉLOPE
càfé-hôtel

Notre boudin
aux pommes
est divin!

Servi avec frites
et mayo maison

• Foie de veau
• Ris de veau
• Steak-frites
• Canard confit
• Euro-croque

2520, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy

653-9344

Le chef et
Marie-Claude
fêtent
les 5 ans
du Prében!

CHOIX DE 5
TABLES D'HÔTE
pour 2 personnes
34,95\$

4 entrées au choix
Fusillis aux tomates,
basilic et parmesan
Suprême
de poulet grillé,
sauce aigre douce
Filet de doré au
vermouth et poireaux
Côte de boeuf
au jus 8 oz
Émincé
de filet mignon Prében
Dessert, thé, café, lait

POUR RÉSERVATION
627-7766

LE PRÉBEN
STEAK • FRUITS DE MER • AMBIANCE
670, RUE BOUVIER, QUÉBEC
CARREFOUR DE LA CAPITALE
SORTIE PIERRE-BERTRAND NORD

Beaugarte

SAMEDI ET DIMANCHE

La petite Italie

Escalope de veau, poulet ou porc

- parmigiana
- à la crème
- Marsala

incluant potage et café

2 pour 1 21⁹⁵\$

Les Soupe-tôt

Du mardi au samedi
de 16h30 à 18h30

Dimanche
de 16h30 à 22h

Soupe,
dessert, café **à partir de 9⁹⁵\$**

659-2442

MENU * SKI

Soupe à l'oignon gratinée
OU
Salade panachée

Tourtière québécoise 11⁹⁵\$
Spaghetti bolognaise 13⁹⁵\$
Steak et frites, sauce à la
moutarde et au poivre vert 17⁹⁵\$

Café ou coffret d'infusions

D'ORSAY
RESTAURANT • PUB

65, rue de Buade, Québec
694-1582

LE MANOIR
DU SPAGHETTI

21
POUR

SUR LES SPAGHETTIS

VALIDE EN TOUT TEMPS
(jusqu'au 1^{er} mai 2001)

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 627-0161 3077, ch. Saint-Louis 659-5628

Le Vendôme

SPÉCIAL

POUR 2 PERSONNES

Moules à la niçoise
ou
Pâté de foie maison aux amandes grillées
ou
Fondue aux épinards
Potage du jour ou consommé
Coq au vin de Bourgogne
ou
Escalope de veau Argenteuil
ou
Filet de saumon au vinaigre de framboise
ou
Entrecôte sur grill sauce poivre vert

Table à desserts et café ou thé

50\$ pour 2 personnes
avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT
36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

L'AMUSE-GUEULE

RETRAITE BIEN MÉRITÉE!

Hier, Marie et Germano ont allumé les fourneaux pour la dernière fois... Le RESTAURANT LE PORTUGAIS n'est plus. Dommage, il était le seul à nous offrir des spécialités du Portugal. Les propriétaires tirent leurs révérences et prennent une retraite bien méritée. Quoique... Dame Rumeur prétend que Germano, auteur-compositeur-interprète connu internationalement, se remettra enfin à composer et à jouer de la guitare. Bonne chance à tous deux!

LE 47e PARALLÈLE FÊTE DÉJÀ SON 5e ANNIVERSAIRE

Excellent restaurant situé sur la rue Sainte-Anne à Québec, LE 47e PARALLÈLE maintient le cap et célèbre cette année ses cinq ans d'existence. Si vous désirez partir à l'aventure et goûter une cuisine plus qu'exotique, votre point de départ devrait être ce petit resto. Vous y vivrez une expérience gastronomique inoubliable! Cette fin de semaine, LE 47e PARALLÈLE est présent au Festival de la gastronomie à Expo-Cité et vous convie à déguster une table d'hôte complète sur place, à prix très intéressant. Une occasion gourmande de faire connaissance...

ET DE CINQ AUSSI, POUR LE PRÉBEN!

Heureusement qu'il y a une RELÈVE! Et les "nouveaux" restaurants vont très bien. LE PRÉBEN fête, lui aussi, son 5e anniversaire et la propriétaire, Marie-Claude, en est très fière. Pour remercier sa clientèle de sa fidélité, elle lui offre cinq choix de tables d'hôte pour deux à un prix "tchin-tchin"! Rue Bouvier, carrefour de la Capitale, LE PRÉBEN vaut le détour.

N'OUBLIEZ PAS!

C'est en fin de semaine que se déroule le Festival de la gastronomie à Expo-Cité. Une occasion idéale de découvrir des saveurs différentes, de rencontrer des restaurateurs, des chefs, ainsi que des artisans du milieu de la restauration et de l'alimentation.

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

LA BONNE TABLE

MENU DU JOUR



Pierre Champagne

PChampagne@lesoleil.com

Beaucoup de succès pour Dominic Salvatore

Les propriétaires du restaurant Salvatore de la rue Bouvier, Dominic Côté et Dominic Soulard, ont acquis récemment le restaurant Salvatore de la rue Provancher à Cap-Rouge. Des rénovations de l'ordre de 50 000\$ y ont été effectuées, dont l'ajout d'un comptoir Express ainsi qu'une salle à manger qui comprend maintenant 24 places assises. On compte 12 restaurants Salvatore dans la région de Québec, deux au Saguenay et les autres au Cap-de-la-Madeleine, à Laurier Station, à Thetford Mines ainsi qu'à Saint-Georges de Beauce, d'où ils tirent d'ailleurs leur origine.



De gauche à droite, Dominic Côté et Dominic Soulard.

Magnifique vue sur le Manège militaire et le Parlement

Table d'hôte

À compter de 17h00
Noix de pétoncles marinés aux agrumes
Salade printanière aux noix et raisins de Corinthe
Fondant de brie et son confit de fruits rouges à l'érable

Potage

Moules Patrimoine	15,95\$
Fettuccine Carbonara	17,95\$
Médailles de porc au calvados et pommes rôties	19,95\$
Longe de saumon au beurre rouge et tomates séchées	21,95\$
Noisettes d'agneau au parfum de menthe	24,95\$
Roulade de veau aux épinards et trois fromages	27,95\$
Mignon de boeuf Wellington	29,95\$

Dessert
Thé - Café



Déjeuners week-end

1915781

Salons privés

Le Patrimoine
RESTAURANT - BAR

Profitez de votre rabais Passe-Partout Bonne Chère

Angle Grande Allée et George-V
Réservations: 529-5533

Costes-du-Rhône



De gauche à droite, Ghislain K. Laflamme et René Aubert.

René Aubert, à droite, trinque avec le commandeur de la Commanderie des Costes-du-Rhône de Québec, M^r Ghislain K. Laflamme, lors d'une visite récente à Québec. René Aubert, c'est le fils de Max Aubert, fondateur de la commanderie des Costes-du-Rhône, chancelier de l'Université du vin de Suze La Rousse, dans les Côtes du Rhône, et propriétaire du vignoble Max Aubert, surtout connu dans la province de Québec pour son *Domaine de la Présidente*, dont s'occupe avec fierté René Aubert.

Quelle rôtisserie!



Le directeur du restaurant **Frédéric Larsen** et la directrice de l'hôtel, **Nancy Robitaille**.

J'ai découvert, en fin de semaine dernière, ce que plusieurs considèrent déjà comme le meilleur *steak house*, la meilleure rôtisserie de la région de Québec: Le Beffroi. C'est au rez-de-chaussée du nouvel hôtel de **Jacques Robitaille**, l'hôtel Palace Royal, sur place D'Youville. Pourquoi le meilleur? D'abord, parce qu'au premier coup d'œil, la place est superbe. Pas belle. Pas très belle. Superbe! Un Beffroi sur deux étages offrant une vue imprenable sur la place D'Youville. Les fauteuils sont confortables (aucune chaise, rien que des fauteuils) et le décor sobre est de bon goût. Pourquoi le meilleur? Parce que le personnel est attentif, dévoué et compétent. Le directeur du restaurant, **Frédéric Larsen**, a fait ses classes chez Serge Bruyère, entre autres. Il n'a pas son pareil pour décanter un vin en carafe et la carte des vins mérite le respect. Pourquoi le meilleur? À cause de la viande évidemment. Le bœuf (AAA-Prime) et les queues de langoustes aussi énormes que succulentes (entre 24 et 30 onces) font concurrence à des homards de trois à cinq livres en vivier. On vous présente les viandes sur un plateau d'argent, avant le repas, comme pour vous impressionner et croyez-moi, on réussit à merveille. Le filet mignon 16 onces que j'avais com-

mandé était parfaitement cuit sur le grill. Carbonisé à l'extérieur mais tendre comme une guimauve à l'intérieur, il avait bien conservé ses jus et ses sucs. Le chef, **Denis Chabot**, a travaillé dans quelques-uns des meilleurs restaurants de la région. À ne pas négliger pour les amoureux, la table du chef, aménagée en alcôve dans l'escalier unissant le rez-de-chaussée et l'étage. C'est le chef lui-même qui vient vous servir. P.S. Profitez-en pour visiter l'hôtel. Aussi magique que ceux de Disney en Floride. Le prochain cinq étoiles de Québec.

Da Lino

Le restaurant Da Lino, sur la rue Saint-Michel à Sillery, juste devant l'hôtel de ville, a changé de propriétaire récemment et cette semaine, la nouvelle patronne, **Pedrita Jamora**, originaire des Philippines, avait invité quelques-uns de ses meilleurs clients à découvrir ou à redécouvrir l'établissement. Le Da Lino n'a plus rien d'italien, malgré son nom. J'y ai même découvert, en cuisine, un des plus anciens chefs français toujours actif dans la région de Qué-




Pedrita Jamora et le chef **Guy Dutrieux**.

bec, **Guy Dutrieux**. Ce M. Dutrieux officiait déjà dans les cuisines du Vendôme en 1958 et, de 1962 à 1995, il œuvra surtout dans les cuisines du renommé traiteur Aux Délices de Cartier, dont il fit l'ouverture et la fermeture et comme chef du restaurant La Réserve qui avait été aménagé aux dessus des Délices de Cartier par les frères Marcollin. En spécialité au menu du Da Lino: ragoût de sanglier (bison, sanglier, autruche, chevreuil) et toute la bonne cuisine française traditionnelle. Vous tombez en amour avec la cuisine du chef et avec la toute petite patronne archi-sympathique. À redécouvrir absolument.

Mois des saveurs autochtones

■ Depuis le 6 mars et jusqu'au 31, une vingtaine d'hôtels et de restaurants des régions de Montréal, Québec et l'Estrie ajouteront à leur menu régulier des plats typiquement autochtones. Les clients de ces établissements pourront aussi goûter à des aliments aussi variés que le caribou, les charcuteries de gibier, le riz sauvage biologique, les cœurs de quenouille et la gelée de sapin. Cette initiative est une première pour l'Association d'affaires des Premiers Peuples (AAPP). Dans la région de Québec, quatre restaurants et une école spécialisée se sont associés au mois des saveurs autochtones. Il s'agit du Portofino, de Guido le Gourmet, de la Tanière et de l'Amarelle. Le Centre intégré en alimentation et tourisme, anciennement Wilbrod-Bhérier, se joint aussi à l'expérience. L.-G.L.



HIPPODROME DE QUÉBEC

tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

Table d'hôte


Petite salade de mesclun et sa bruschetta aux tomates jaunes	3,25\$
Ravioli de saumon fumé et son velouté au pesto	3,50\$
Filo d'escargots aux tomates, épinards et son coulis de poivrons grillés	4,25\$

Fumante de nos soupieres ou Verdurette du marché	

Tortellini à la Caponata	18,95\$
Paillard de saumon et son beurre blanc persillé	18,95\$
Cuisseau de pintade à l'orange et poivre vert	19,95\$
Escalope de veau glacée aux baies et porto	21,95\$
Filet mignon grillé et son beurre de raifort en surprise	23,95\$

Douceur du moment	

Thé, café ou tisane	



SPECTACLES DE COURSES
En piste à Québec
 dimanche 18h30 et jeudi 19h
Interpistes sur écrans géants, par satellite
 tous les jours dès 13h

SALON LOTERIE VIDÉO
 Le plus grand choix à Québec
 avec 100 appareils

OUVERT 7 JOURS SUR 7
 9h à 3h a.m.

Terminez votre repas en dégustant un verre de Porto ou Calvados Spécial: 3\$

Réservations: 525-8268

EN PRIME
 2,00\$ en argent de pari pour tenter votre chance.
 Valeur totale: 2,00\$

OFFREZ-VOUS
 un avant-goût de l'été!

LE SOLEIL VOUS INVITE AU FESTIVAL
 DE LA GASTRONOMIE DE QUÉBEC
 DU 23 AU 25 MARS AU CENTRE DE FOIRES DE QUÉBEC.

Présenté par :



Corporation
des restaurateurs
de Québec



SAO

METRO



LA CORP. DES NATIONS
AMÉRINDIENNES
du Québec

2 pour 1

Festival
de la **Gastronomie**
de Québec

LE SOLEIL

Présentez ce coupon à la billetterie du Centre de foires et, à l'achat d'un billet d'entrée, obtenez-en un second gratuitement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre ou promotion.

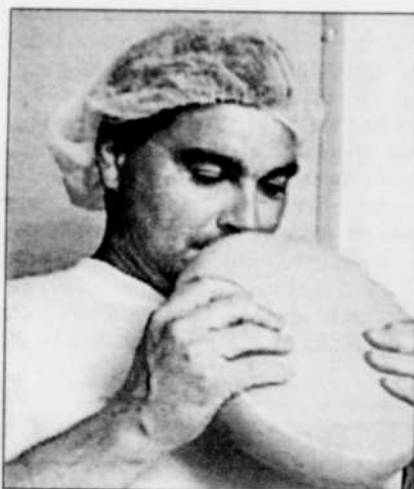
LES CONSEILS DE JOSIANE

Mythes à propos
du poulet...

■ Le poulet, un aliment polyvalent et savoureux, en plus d'être une source de protéines maigres, occupe désormais une place de choix sur la table des Québécois. Cependant, plusieurs croient encore que le traitement aux hormones est utilisé dans l'élevage du poulet. Pourtant c'est faux! Au Canada, l'utilisation d'hormones est interdite depuis plus de 30 ans. Autre croyance erronée: la chair d'un poulet cuit avec la peau ne contiendra pas une quantité plus élevée de gras, si on prend soin d'enlever la peau une fois la cuisson terminée. Une aubaine pour ceux qui se retenaient de cuire un poulet entier, un plat fort pratique pour les gens occupés! En effet, le poulet entier est rapidement mis au four. Il suffit de mettre de l'oignon, des herbes et quelques assaisonnements à l'intérieur, et le tour est joué. Au fait, saviez-vous que le poulet dont l'emballage porte la mention «poitrines assaisonnées» est en fait du poulet baratté? Le barattage est un procédé mécanique qui permet d'incorporer des sels et de l'eau au poulet. Ainsi, sa chair est savoureuse, plus tendre et plus juteuse. Cependant, un poulet trop baratté a une texture quelque peu spongieuse, et les protéines sont diluées, ce qui réduit sa valeur nutritive. De plus, ce produit tend à fondre à la cuisson. Un prix défiant toute concurrence peut indiquer un barattage excessif. Soyez vigilant!

Les produits
du terroir

■ Les produits du terroir, ça vous dit quoi au juste? Pour moi, un produit du terroir, ça signifie une tradition, un savoir-faire ancestral. C'est un peu l'histoire d'une région qui se raconte à travers un amalgame de saveurs et de couleurs locales. C'est aussi le produit d'un climat, d'un sol particulier. En France, par exemple, les vins et les fromages sont typiquement très liés au terroir. Le vin reflète l'environnement dans lequel les vignes ont poussé. Idem pour les fromages qui seront différents selon que les vaches sont allées paître dans les alpages ou non. Le consommateur qui a découvert un produit au détour d'un repas associe son goût, unique, au lieu où il l'a dégusté, à son ambiance, aux personnes qui étaient présentes. Reconnus au-delà de leur lieu d'origine, plusieurs produits issus d'une région spécifique ayant su mettre à profit ses ressources contribuent à la réputation de l'agriculture québécoise. Ainsi, des fromages tels le Migneron de Charlevoix, le Pied-



Maurice Dufour et son Migneron.

de-vent des Îles-de-la-Madeleine, le Sir Laurier d'Arthabaska ou de cheddar Perron du Lac-Saint-Jean ont acquis une renommée qui confère au Québec une renommée d'excellence en matière de savoir-faire fromager. D'ailleurs, l'UPA et le Club Export agroalimentaires du Québec sont impliqués dans l'organisation d'un événement d'envergure. Un symposium international sur l'avenir des produits régionaux dans le contexte d'un marché global à l'échelle planétaire aura lieu le 14 juin 2001 au Marché Bonsecours, à Montréal. Pour plus d'informations, contactez André Coutu au 450-461-6266.

Stimulez votre
système
immunitaire!

■ Le coenzyme Q10. Voici le dernier de la série sur les éléments nutritifs et ingrédients actifs naturels qui contribuent à rehausser les effets du système immunitaire. Bon début de printemps! Le coenzyme Q10, appelé aussi ubiquinone, souvent salué comme une étincelle de vie, joue un rôle clé au niveau de la production d'énergie dans notre organisme. Bien qu'il ne soit pas classé comme un élément nutritif essentiel, cet antioxydant protège entre autres le cœur, un organe qui en contient une forte concentration. Le coenzyme Q10 permet aussi de stimuler la production d'anticorps, ce qui explique son lien avec le système immunitaire. Les anticorps sont les messagers du système immunitaire chargés de détruire les intrus. De plus, l'ubiquinone stimule l'activité des macrophages, les cellules bouffeuses de bactéries et de virus. Certains chercheurs associent la baisse d'efficacité du système immunitaire dû à l'âge et à la sédentarité à une ré-

duction de la présence de coenzyme Q10 dans l'organisme. Certains poissons à chair grasse comme les sardines ou encore les abats et les arachides contiennent du coenzyme Q10. Cependant, il faudrait en avaler beaucoup pour avoir un effet. Un supplément peut augmenter le niveau tissulaire de coenzyme Q10. Les doses recommandées sont imprécises, mais une consommation autour de 30 mg m'apparaît sécuritaire.

Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

PRENEZ NOTE

Exceptionnellement cette semaine, les jeux de Bali se retrouvent dans la page F-33, du cahier Habitat.

Enfin à Québec!



Vous pouvez enfin savourer nos tendres poulets, nos hamburgers bien garnis et nos steaks grillés sur charbon de bois, ainsi que nos poissons frais du jour, nos salades exotiques, sans oublier les meilleures côtes levées en ville aux deux...



RESTAURANT

BÂTON
ROUGE

3000, boul. Laurier, Ste-Foy • (418) 651-7878
522, boul. Wilfrid Hamel, Place Fleur de Lys • (418) 522-8558
MONTRÉAL • TORONTO • QUÉBEC • OTTAWA (bientôt)