

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER I LE SAMEDI 12 FÉVRIER 2000

LA POINTE DES AMÉRIQUES

Toujours *surprenante*



PHOTOS: LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Côté décoration, le modernisme s'allie à l'aspect traditionnel des lieux. Ci-contre: François Nolin offre des pizzas dotées non seulement de noms originaux mais également d'ingrédients variés et différents de ce que l'on trouve ailleurs.



Quoi de plus banal que d'ouvrir une pizzeria? Il y a cinq ans, on disait même qu'il y en avait trop... C'est pourquoi, lorsque François Nolin s'est lancé dans ce commerce, il a décidé que ses pizzas seraient non seulement les meilleures, mais les plus inédites. Il est toujours là et ses pizzas surprennent encore la clientèle. Page 2

Pour une Saint-Valentin aphrodisiaque

Les mets aphrodisiaques ont toujours été très appréciés des gastronomes et des gourmets, particulièrement lorsque vient le jour de la Saint-Valentin. Pierre Champagne a fait enquête sur les vertus d'Aphrodite et ses oeuvres de chair. Il vous suggère même quelques recettes qui sauront sûrement augmenter votre libido durant la fin de semaine.

PAGES 6 à 8

Pizza Santa Fe

Marinade lime

INGRÉDIENTS

□ 1 gousse d'ail émincée, 1 c. à thé moutarde Dijon, 2 c. à thé d'huile végétale, 1/2 t. jus de lime, 1 c. à thé sauce Worcestershire, 1 c. à thé de sauce chili à l'ail, 1 pincée herbes de Provence et 3,5 oz poulet lime

PRÉPARATION

— Trancher le poulet en lanières minces et le faire mariner pendant 4 à 6 heures.

INGRÉDIENTS DE LA PIZZA

- 1 pâte à pizza (5 oz) fraîche ou congelée
- 2 oz de salsa (genre mexicaine)
- 1 oz de cheddar fort et 3 oz de mozzarella
- 1 oz d'oignon rouge en rondelles minces
- 1 oz de poivron rouge en julienne

PRÉPARATION DE LA PÂTE

— Étendre sur la pâte la salsa, le fromage cheddar et le mozzarella, les oignons rouges et le poulet mariné en dernier. Cuire au four, réchauffer à 450° F de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Le chef Michel Seaborn

« LA POINTE DES AMÉRIQUES »

À la fine pointe de la gastronomie

RICHARD CÔTÉ

Le Soleil

QUÉBEC — Quand il a ouvert La Pointe des Amériques avec des associés, ça faisait déjà trois ans que François Nolin mijotait son plan d'affaires. Fils de l'ancien propriétaire des restaurants Blooms et Marquis de Montcalm et ex-directeur de la restauration du Capitole, il connaissait quand même assez bien les trucs et les embûches de ce milieu.

Et pour se donner encore plus d'assurance, il avait fait un MBA (maîtrise en administration) à l'université. « J'avais tout ce qu'il fallait, il ne manquait plus que le local », dit-il en riant, tout en rappelant qu'il y eût des moments difficiles où il s'est brièvement demandé s'il ne s'était pas trompé dans ses calculs.

Il y a cinq ans et demi, alors que la compagnie Wendy's libérait le local qu'elle occupait tout à côté du Cinéma de Paris, François Nolin s'est mis à l'œuvre.

Sous les murs de gypse, on découvre des murs de briques. Adieu le gyproc! Puis, le patron commence à appliquer le concept qui lui trotte dans la tête depuis trois ans. Pointe de pizza, pointe de napperons et ainsi de suite. Il faut allier le modernisme du concept à l'aspect traditionnel des lieux, les architectes et décorateurs sont là pour ça.

Évidemment le concept allait plus loin. L'endroit était une pizzeria mais il était essentiel qu'on y offre des pizzas (7,95\$ à 14,95\$) qui n'auraient aucun lien de parenté avec celles qu'on présentait dans les nombreux autres restaurants du même type présents dans la région de Québec.

Bien sûr, elle serait européenne, mais il fallait plus. Elle se devait d'être originale. François Nolin y avait pensé.

Pizza du général Tao, jardinière au Saint-Basile, porc embrasé au gingembre, thaïlandaise, au canard de Pékin, au fromage de chèvre, aux crevettes de Lamping, au poulet tandoo-

ri, la Santa Fe, à l'alligator de la Louisiane, aux fruits de mer, voilà un échantillon de ces pizzas un peu « spéciales » qui sont alors apparues au menu pour le plus grand plaisir de ceux qui voulaient essayer quelque chose de différent.

Pour les autres, plus conservateurs, il y avait toujours, entre autres, la pizza quatre fromages, la grecque, la jardinière, la végétarienne à l'aubergine ou la New York Style (garnie améliorée).

« Il ne fallait pas se contenter de noms originaux car la clientèle aurait été pour le moins déçue, dit M. Nolin, il fallait que les ingrédients soient variés et différents de ce qu'on trouvait ailleurs. »

Pour une trentaine de pizzas, il y a pas moins de 90 ingrédients de toutes sortes. Pour aménager tout cela, La Pointe des Amériques a la table à pizzas la plus imposante au Canada, dit-on.

Le poulet thaï y côtoie les merguez tout aussi bien que l'alligator mariné, les fèves germées, le fromage de chèvre, les aubergines grillées, le pecorino, le saumon fumé, la truite marinée, la sauce épicée au gingembre, les épices cajun, les arachides, la lime ou la salsa, pour ne nommer que quelques-unes des composantes.

Une dizaine de pâtes (8,95\$ à 11,95\$), des salades, quatre burgers (9,95\$), quelques fajitas et paninis, un filet mignon et un suprême de poulet parmigiana complètent le menu en venant offrir d'autres possibilités à ceux qui ne souhaitent pas manger de pizza.

Cependant, l'originalité de La Pointe des Amériques n'a pas de limites et c'est pourquoi on a vu arriver un beau jour au menu les amérigos. Les amérigos, ce sont des plats d'entrées qu'on commande par trois (9,95\$) ou par cinq (15,95\$) selon le nombre de convives. Les cinq choix sont les piments jalapenos au fromage, les rouleaux farcis des Amériques, la salade d'antipasto, le ravioli à la cantonaise et les crevettes Lamping. Ce sont des mets très rehaussés qui rapprochent les convives du fait que ceux-ci doivent les partager.

Autre façon de rapprocher les gens, c'est de leur faire partager aussi le vin. On a donc inventé le cellier des Amériques, une formule selon laquelle on vous apporte un support de fer forgé contenant trois bouteilles. Vous choisissez votre vin selon le prix que vous souhaitez payer et on vous le vend aux 100 grammes. On pèse les bouteilles avant de vous les apporter puis lorsque vous avez fini votre repas. Il y a cinq catégories de vins dont les prix vont de 3,50\$ à 8,80\$ les 100 grammes.

Et François Nolin a plein d'autres projets en tête pour bientôt. Avec son chef Michel Seaborn, il est à préparer le retour du serpent, une spécialité qui avait connu un très bon succès lors d'essais il y a quelques semaines.

De plus, d'ici le printemps on intégrera au menu des mets Southwest, cette cuisine du sud-ouest des États-Unis (comme son nom l'indique) qui a subi des influences texanes, mexicaines, asiatiques et autochtones. Il y aura sûrement plein de découvertes à faire.

Cependant, n'ayez crainte, François Nolin n'entend certainement pas en rester là et il a probablement déjà à l'esprit quelques nouveautés à vous faire apprécier, ne serait-ce que pour vous convaincre qu'une simple pizza peut facilement devenir quelque chose de très original.



Un délicieux plateau.

Originalité
sans limite :
partage du
vin, des
plats
d'entrée

LE SAINT-VICTOIRE

Le bistro français
de Québec

Week-end Saint-Valentin
11 au 14 février

La table
des amoureux

Aumônière de boudin aux pommes et balsamique
ou
Ramequin d'escargots et épinards
ou
Carpaccio de boeuf aux champignons
ou
Petits choux farcis au Chevalier Maillou
ou
Potage ou salade Sainte-Victoire

Poulet de Cornouaille et sa poêlée
de foie aux bleuets 18,95\$
Parmentier d'oie confit aux champignons
sauvages et oignons perles 19,95\$
Rose de saumon minute,
purée de pois verts et tomates confites 21,95\$
Noix de ris de veau caramélisées,
flan de courges aux noix de pin 23,95\$
Croustillant de crevettes, julienne
de poivrons au chou chinois 25,95\$
Médaille de bison grillé,
tian de légumes au chèvre 27,95\$

Réservez tôt
et participez
au tirage d'un
forfait
romantique
à l'Hôtel Royal
William

Dessert du moment

Café, thé, tisane

Musique
de choix
avec pianiste

380, boul. Charest Est, Québec.
Adjacent à l'Hôtel Royal William,
(418) 525-5656

St-Valentin

LOVE
noire
FINE GALLIARDS

Menu
6 services 75,95\$ par couple

Incluant :
1 bouteille de vin
2 apéros
2 trous normand

Rouleaux impériaux au canard confit
et relish de concombre
ou
Feuilleté de saumon mariné,
sauce au chèvre et ciboulette

Consommé de canard au porto
ou
Sorbet vodka-citron

Duo de saumon frais et crevettes géantes
au safran et poivrons rouges
ou
Surlonge d'agneau grillé
au basilic et poivre rose
ou
Tournedos de boeuf Boston grillé,
sauce au vin rouge et cassis

Délice framboises et chocolat.
ou
Café • Thé • Infusion

Réservez tôt
64, René-Lévesques Ouest • 521-5106
du vendredi 11 février au lundi 14 février 2000

JARDIN DE CHINE
SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

Spécial
Saint-Valentin

49,95\$* 2
Table d'hôte
9 services
incluant 1 bouteille
de vin sélectionné

* Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Réservez maintenant!

321, boul. Ste-Anne, Beauport
à l'intérieur du Ramada : hôtel Ambassadeur
666-9314

LA POINTE DES AMÉRIQUES
964, rue Saint-Jean (place D'Youville)
Tél.: 694-1773

Et un franchisé: 2815, boul. Laurier, Sainte-Foy

LA BONNE TABLE

Ambiance!

Je crois que nous serons tous d'accord pour convenir que les déclarations d'amour ne sont pas l'affaire d'un jour, spécialement désigné au calendrier! L'amour, cela s'entretient, se peaufine, s'affirme, se confirme, tout au long de l'année, chaque matin, chaque soir!

Comme le disait un poète: «Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour!» On est bien d'accord. Alors, me direz-vous, la Saint-Valentin, cela sert à quoi? Serait-ce une sorte de grand jour du rachat, du souvenir, du pardon, de la rédemption à tous ces petits accrocs qui ont parsemé notre année amoureuse! Un peu oui! Ceci dit, cultivons cette journée avec une dévotion toute entière à Cupidon! Laissons à Valentin et à Valentine leur rôle médiateur, servons-nous d'eux pour emmener nos compagnes et compagnons à la recherche d'une vie meilleure, d'une tendresse retrouvée, d'un émerveillement sans cesse renouvelé et de quelques griseries dues à Bacchus et cie.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

«Membre de sénateur» aux «Sensualités de tourterelles», «Suçon de la pintade», «Perdreux en rut», «Puits d'amour» et même «C... d'ânes» étaient censés s'avérer miraculeux! Qu'en fut-il? À vous de me le dire.

Cette année, je vous proposerai, plus sagement, mais peut-être plus sûrement, quelques idées-cadeaux qui feront fi de l'éternelle cravate ou paires de gants pour messieurs et foulards ou boucles d'oreilles pour dames! Tournons-nous vers quelques bouteilles magiques qui, sous leur papier cadeau, ronronnent déjà de plaisir à l'idée d'être débouchées dans l'ambiance sulfureuse d'une soirée propice aux plus torrides déclarations, aux plus passionnés des ébats! Prudence cependant, car souvenez-vous que consommées à l'excès, ces mêmes bouteilles ne feraient que ruiner vos ardeurs. Sachez donc les discipliner, les soumettre à votre bon plaisir en ne faisant appel à leur vertu qu'avec une parcimonie et une modération bien contrôlées. Parcimonie et modération rendues aussi nécessaires par le prix de ces précieux philtres d'amour. Alors pour une fois dans cette chronique, on casse la tirelire et comme disait ma grand-mère... «Vogue la galère»!

POUR UNE GRANDE PASSION

Offrir un Côte-Rôtie! Voilà un présent digne d'un amour solidement ancré. Un vin qui, jusqu'à l'âge de trois ans, exploite d'impétuosité et qui, passé les 48 mois, offre à ses soupriants et amantes des arômes tertiaires de venaison et de gibier. Sous une robe tuilée, il se marie alors idéalement avec l'hiver, comme le chante Charlebois.

Je vous propose un *Domaine Duclaux 1996, 100% Syrah* (SAQ spécialité 871 632, 750 ml, 12,55 alc/vol, 45,95\$); maintes fois récompensé par notamment une médaille d'or d'Ampuis 1999 (ville-phare de la vallée du Rhône septentrionale) ou encore une sélection au *guide Hachette* et un quatre étoiles dans la revue *Decanter*. Sa date de naissance vous donne toute liberté de le boire pour cette première Saint-Valentin du siècle. Si vous décidiez d'attendre encore quelque temps, vous auriez raison, car il a encore dix belles années devant lui. Quoi qu'il en soit, accompagnez-le ce jour-là d'une

cuisse de chevreuil, de faisand ou, bien sûr, de canard. Je sais! Tout cela est cher, me direz-vous. Mais il est des circonstances où l'on ne compte pas et les déclarations d'amour en font partie.

UN GRAND D'ESPAGNE

Nous évoquons la semaine dernière les vins aristocrates de la péninsule ibérique. Parmi ceux-ci et aux premières loges, les *Ribera Del Duero*. Avec un *Señorio de Nava Ribera del Duero* (SAQ spec. 883 397, 24,20\$), vous posez sur votre table un fils de la propriété de Coto Monzon, qui étale ses 140 hectares à 2600 pieds au-dessus du niveau de la mer, à quelque 175 km au nord de Madrid. Un 100% Tinto Fino ou, si vous préférez, Tempranillo. Élevé 18 mois en barriques de chêne, complété par un autre 18 mois en bouteilles, avant d'être libéré pour se fondre à merveille avec une paella. De préférence la Valenciana, truffée de Chorizo, poulet et moules dodues. Une robe aux reflets orangés et des évocations de cerises et bois au nez. En bouche, une belle finale en harmonie avec la longueur d'une guitare andalouse.

UNE PETITE MERVEILLE

On reste dans le bel ouvrage avec un autre mono cépage, mais cette fois un 100% Pinot Noir. Un *Santenay Commes Premier Cru* (SAQ spec. 746 990, 13% alc/vol, 750 ml, 31,50\$). Une petite merveille bourguignonne que l'on doit au savoir-faire du Domaine Roger Belland.

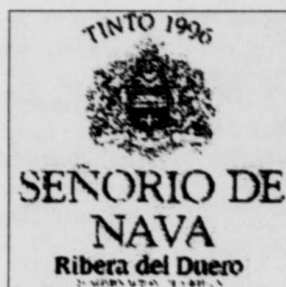
La profondeur de sa robe dissimule une bouche qui se

confirme, persiste et signe dans une finale où la délicatesse ne verse jamais dans le pâlot. Si Valentin et Valentine sont ce soir-là d'humeur carnassière, ils feront leur course chez le boucher et choisiront une superbe rôti de bœuf pour l'accommoder à la bourguignonne avec ce *Commes Premier Cru*, cela va sans dire!

LE VIN DES FÉES

Enfin, si vous souhaitez encore un dessert, car cette soirée en est un, je termine avec un *Sauternes*, un *Château Lamothe* (SAQ spec. 890 798, 500 ml, 33,25\$). Le vin des fées, qui sous une robe d'or jaune et grâce à la baguette magique de Guy Despujols fera de la plus modeste des tartes aux poires, pêches ou tatin le plus merveilleux des desserts, digne du supplice de Tantale. Si vous êtes fâchés avec le sucre, n'hésitez pas à lui offrir la compagnie d'un fromage bleu, d'un fruit, comme un melon ou quelques clémentines rafraîchies. Un grand plaisir issu du mariage de 85% Sémillon, 10% Sauvignon, 5% Muscadelle.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter les plus belles preuves d'amour dont on puisse rêver.



Un señorío de Nava Ribera

Joyeuse
Saint-Valentin
à tous nos clients!

Beaugarte

Les Soupe-tôt

Mardi au samedi : 16h à 18h30
Dimanche : 16h30 à 22h

Soupe
dessert
café
à partir de
8,95\$
6 choix de menu

Psitt!!!
La Saint-Valentin se célèbre
les 12 et 13 février

Promotion
habituelle
en vigueur

Nombreuses surprises
Réservez maintenant!

659-2442

Le Brûlé
RESTAURANT
Cuisines Européennes
au parfum de chrysothème

Sooper
gastronomique
de la
St-Valentin
12, 13 et 14 février

Salade mesclun à l'effilochée de crabe
et petits légumes à l'huile d'olive

Sifflet d'escargots croquant à la provençale,
flambé à la fine champagne

Consommé Célestine

Duo de magret de canard et queue de homard grillée
au velouté de cinq poivres

La frénésie de tresse de saumon
et escalopes de gros pétoncles à la douceur exotique

L'harmonie du grenadin de veau de lait
et grosses crevettes grillées aux coeurs sauvages

La douceur aux coeurs tendres
café, thé, infusion

29,95\$
par pers.

Réservation:
849-6678

1021, boul. du Lac, Lac-Beauport

LE FESTIVAL MONTRÉAL EN LUMIÈRE

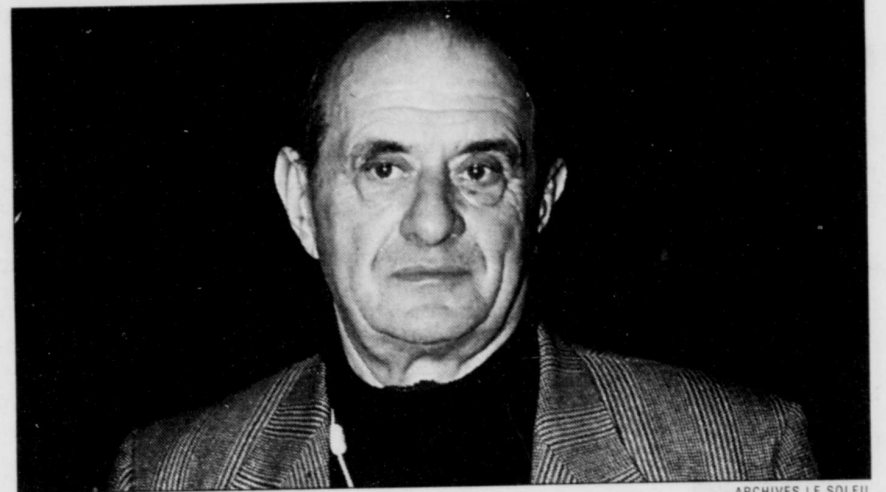
Une grande aventure au royaume des chefs

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

Paul Bocuse est à Montréal. Il y sera d'ailleurs durant toute la semaine prochaine. Ce grand cuisinier français, l'un des plus renommés à travers le monde, a accepté la présidence d'honneur du volet des arts de la table à l'occasion du festival Montréal en lumière, dont la première édition se déroulera à partir de vendredi et jusqu'au 4 mars. Un immense festival culinaire.

Pas moins de 50 chefs de la métropole ainsi que 18 chefs et spécialistes internationaux de la bonne cuisine ont répondu avec enthousiasme à l'appel des organisateurs pour créer la plus grande aventure gustative qu'ait connue Montréal. Il faut payer le prix dans la plupart des cas mais quelques activités culinaires sont proposées à tous, gratuitement ou à prix abordables.

Ainsi, le public pourra, entre autres, profiter des enseignements de Paul Bocuse qui donnera une conférence gratuite à l'Université du Québec à Montréal. Feront de même le D^r Jacques Puisseis, président de l'Institut français du goût, et Sœur Angèle, qui offriront les



Le célèbre chef Paul Bocuse, photographié au Québec en 1995.

ARCHIVES LE SOLEIL

leurs lors de la Semaine des Saveurs qui se tiendra au Complexe Desjardins, du 21 au 25 février.

Par ailleurs, secrets et confidences sont aussi au programme puisque le festival propose 17 ateliers au cours desquels la verve des chefs sera appuyée de séances de dégustation.

Ces ateliers se tiendront à l'ITHQ, au Collège Lasalle, à l'Académie culinaire de Montréal, au Ritz Carlton et à l'UQAM où, par exemple, Paul Bocuse présentera la cuisine du prochain millénaire le 14 février.

Parmi les ateliers intéressants, mentionnons les portos et les fromages, selon Jean-François Demers; la passion culinaire de Normand Laprise; la cuisine *slow food* et son fondateur,

Carlo Petrini; la cuisine bourguignonne; l'authentique cuisine italienne; les secrets cachés des chefs, etc.

LA SEMAINE DES SAVEURS

Enfin, durant la semaine du 21 au 25 février, appelée la Semaine des Saveurs, les festivaliers sont invités à la Grande place du Complexe Desjardins pour s'initier à l'amour du goût.

Au programme: les secrets doux et amer du chocolat; tout savoir sur la bière; à la découverte du pain; la vigne et le vin, un monde de plaisir; torréfaction, arôme et saveur du café. Les intéressés trouveront un guide gratuit dans tous les magasins de la Société des alcools du Québec.

Venez fêter la
Saint-Valentin
au
Café
des Artistes

Pour vous accompagner,
Marc Drolet au piano.

Apéro offert
Nid douillet de verdure aux deux moutardes
Mousseline de foie au porto
Mariage de saumon sur mille-feuilles à la fondue d'endive
Potage romantique ou Panaché de mots doux

Escalope de veau cordon-bleu 23,95
Démouilles sautées à la crème d'ail 24,95
Canard confit en douceur à l'orange et au gingembre 25,95
Coeur de filet de boeuf sur lit de champignons sauvages sauce poivrée 26,95
Crabe d'Alaska et sa mosaïque à la fleur d'anis 29,95
Thé, café et défilé de douceurs

Le restaurant le plus près du Grand Théâtre
333, Saint-Amable,
Québec 522-4011

Au Petit Coin Breton
Crêperie Restaurant

Menu Saint-Valentin
samedi, dimanche et lundi
les 12, 13 et 14 février en soirée

Verdurette de Mesclun au Saumon Fumé et Fromage Fêta
ou
Escargots Gratinés au Pernod

Coquille de Crevettes, Pétoncles et Langoustines à la Quimper
ou
Escalope de Saumon Frais Atlantique, Sauce Thermidor
ou
Filet Mignon de Boeuf, Sauce aux Pommes et au Cidre
ou
Châteaubriand en Bouquetière
(20\$/pers. - pour 2 personnes)

Mignonnette aux Poires Beaujolaises, Amandes et Crème Glacée
ou
Choix de la Table à Desserts du Chef

Thé, Café ou Tisane

SAINTE-FOY SEULEMENT
2600, boul. Laurier
653-6051

18⁹⁵\$ p.p.

SPÉCIAL DU DIMANCHE

TABLE D'HÔTE

Soupe de la Table
Escalope de poulet
ou
Filet de sole meunière
ou
Foie de veau bacon
ou
Tournedos sauce au poivre
ou
Fettucine au poulet
Tarte aux pommes
ou
Tarte au sucre

Thé - Café
10⁹⁵\$
Dimanche de 11h à 22h

SPÉCIAL ST-VALENTIN

Potage du jour
Tournedos à la tériyaki
ou
Poulet grillé à l'italienne
servi avec pâtes ou
salade César
ou
Steak frites pétillant
ou
Filet de sole et crevettes (3)

Tarte aux pommes
ou au sucre

Thé - café
25⁹⁵\$
pour 2 personnes

LA TABLE du ROI
BRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation **651-9222**

AUBERGE LOUIS HÉBERT

St-Valentin
14 février 2000

Table d'Hôte
Rouleau de faisan confit, salade d'épinards aux sésames - 8,95 \$
ou
Tartare de filet de truite, remoulade de céleri rave - 8,95 \$
Crème d'oignons caramélisés
Suprême de canard Normandie rôti à l'orange et aux canneberges
ou
Piccata de veau au citron et fettucini à la crème de poivre vert
ou
Filet de doré aux graines de moutarde, beurre rouge au basilic
ou
Croustillant de ris de veau, pétoncles aux shiitaké et fèves germées
Dessert / Café / Thé 26,50 \$

418 525 7812 668, Grande-Allée Est, Québec
www.louishebert.com VALET DE STATIONNEMENT

AU GOÛT DU JOUR

Qui est ce Valentin?

Cette fin de semaine est consacrée à la Saint-Valentin dont l'anniversaire «tombe» lundi. Durant tout le week-end, les restaurateurs ont préparé des menus spéciaux pour les amoureux. Mais qui était-il ce Valentin? Saint-Valentin n'a rien à voir avec Cupidon le latin ni Aphrodite, la grecque. Valentin était un jeune évêque qui s'était opposé à l'édit de l'empereur romain Claude II. Ce dernier avait besoin de soldats et il s'était rapidement aperçu que les hommes mariés ne faisaient pas de bons guerriers, préférant demeurer à la maison, près de la famille. Les jeunes adolescents rebelles qui voulaient quitter la maison familiale l'étaient bien davantage. Il avait donc interdit le mariage en temps de guerre. Voilà qui ressemble bien à notre conscription. Or, Valentin a continué à bénir les unions en secret et il paya de sa tête le prix de sa désobéissance. Il fut décapité par l'empereur, le 14 février de l'an 270. La légende veut que le jeune martyr soit tombé amoureux de la fille de son geôlier quelque temps avant sa décollation. P.Ch.

Projets pour Michel Vauclair

Michel Vauclair qui a longtemps fait carrière dans l'hôtellerie, à Québec, et qui avait accepté, récemment, le poste de directeur des congrès au Château Laurier, à Ottawa, est revenu à Québec. Il n'a pas aimé l'atmosphère qui régnait dans l'autre capitale nationale. M. Vauclair soupa, vendredi soir, au cabaret Les Folies de Paris. Incognito! Mais il a été vu par le chroniqueur culinaire du SOLEIL. Or, on sait que le propriétaire de ce cabaret, Jean Thomas, qui vient d'être sollicité pour lancer une troisième troupe à Reno, dans le Nevada, doit aussi tenir le coup à Lille, en France, où il exploite son premier cabaret qui porte aussi le nom de Folies de Paris. Pour tout vous dire, il est à la recherche d'un directeur général pour son cabaret de Québec et pour le restaurant voisin qui lui appartient aussi, Le Gavroche. Quelle coïncidence! M. Thomas a même chuchoté au SOLEIL qu'il se pourrait bien que M. Vauclair soit justement ce nouveau d.g. Et que fera-t-il, M. Vauclair, s'il ne va pas au Folies de Paris? J'ai su qu'il avait aussi été approché pour occuper un poste très important au nouvel hôtel Palace Royal de place d'Youville. P.Ch.

La Grande Bouffe

Mercredi dernier, en fin de journée, au Manège militaire, se tenait la deuxième édition de «La Grande Bouffe du Carnaval», à laquelle participaient une quarantaine de restaurateurs de la région de Québec, qui avaient tous acceptés d'offrir 500 amuse-gueule chacun. Au total donc, plus de 20 000 bouchées-signatures ont donc été distribuées gratuitement à tous ceux et celles qui se sont présentés au Manège militaire en portant l'effigie de Bonhomme Carnaval. Cette promotion était présentée en collaboration avec la Société des alcools du Québec, le comité des Restaurateurs partenaires, la Corporation des restaurateurs, le Carnaval de Kellogg's et quelques autres commanditaires et fournisseurs. La bouffe était gratuite mais il fallait déboursier 1\$ pour avoir droit à un tout petit verre de vin. C'était évidemment mieux que l'an dernier. Les restaurateurs étaient mieux préparés et surtout, ils offraient beaucoup plus d'amuse-gueule que l'an dernier, l'offre étant passée de 200 à 500 bouchées par restaurateur. La photographie qui accompagne ce texte a été prise devant le Manège militaire, quelques minutes à peine avant l'ouverture. En plus de contribuer à la promotion de cette grande fête populaire, les restaurateurs, par leur participation, ont récemment remis au Carnaval la somme de 60 000\$. P.Ch.



Les fins gourmets ont fait la file mercredi, devant le Manège militaire.

LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Les soirées magiques du Portofino

Tout pour faire d'un anniversaire un événement exceptionnel

Portofino

DISTO ITALIANO

692-8888



Félicitations à Mme Lyse Tremblay de Beauport, gagnante du concours «Les soirées magiques du Portofino» pour le mois de janvier. En venant célébrer son anniversaire au Portofino, Mme Tremblay a reçu des cadeaux surprises en plus de mériter 200\$ en bons d'achat offert par TQS lors du tirage mensuel et d'être admissible au tirage d'un voyage pour 2 en Italie à la fin de l'année. De gauche à droite, François Petit, Lyse Tremblay et Denise Ducharme.

1463701

Saint-Valentin au St-Germain

Petit sofa de crevettes à la noix de coco et sa verdurette de mesclun au vinaigre de framboises ...5,95\$

ou
Duo amoureux de coeurs d'artichaut et coeurs de palmier et son confit de carottes au poivre vert de Madagascar ...4,95\$

ou
La soupière enivrante du moment
ou
La crème de pommes de terre douces au parfum d'orange et estragon

ou
Tagliatelle de volaille au basilic frais parfumée au chèvre et noix de Grenoble ...13,95\$

ou
Petit steak et frites et sa tombée de champignons au porto ...14,95\$

ou
Mignon de porc au kiwi, sauce au nectar d'érable et pignons de pins ...15,95\$

ou
Planche de saumon de l'Atlantique glacé aux crevettes, sauce melon et sésames grillées ...16,95\$

ou
Escalope de veau de Charlevoix à la crème de miel et abricots ...17,95\$

ou
Gourmandise au chocolat et fraises

Café, thé au infusion

Réservez-tôt

saint-germain
RESTAURANTS

STE-FOY
2750, chemin Ste-Foy
(Plaza Laval)
658-6067

SILLERY
1525, Sheppard
(coin ch. St-Louis)
681-6035

Livraison - Traiteur

Air climatisé - Stationnement gratuit



Réservez
dès aujourd'hui
pour la St-Valentin

49⁹⁵ par couple

Tous les jours dès 7 h
découvrez nos déjeuners

529-5533

Angle Grande Allée et George-V

1463471

LE RESTAURANT BONAPARTE

vous propose son

SPÉCIAL 28^e anniversaire

En vigueur du 13 février au 1er mai

2 TABLES D'HÔTE pour 28\$

La mousse de foie de volaille et ses confits d'oignons
Le feuilleté de champignons de Paris à la crème d'estragon
La salade César aux lardons et petits croûtons

L'escalope de saumon de l'Atlantique à la moutarde de Meaux et miel sur son couscous
Le suprême de volaille grillée à la coriandre sauce au gingembre et citron vert et sa mousseline de pommes de terre
La fondue chinoise de boeuf et sa pomme au four, ses trois sauces et petite salade mixte
Les pâtes Bonaparte: crème, vin blanc, prosciutto, champignons, parmesan

Gourmandise du chef pâtissier

Infusion - thé -

café - lait



RESTAURANT-BAR LE BONAPARTE

680, Grande Allée Est

647-4747

1463468

DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

Le dimanche 13 février 2000

Duo de coeurs et leurs pousses au vinaigre Royal
ou
Harmonie de la creve au parfum de marjolaine citronnée
ou
Philtre d'amour
ou
Noix de St-Jacques grillées au miel et gingembre
ou
Poché florentin gratiné au Saint-Basile
ou
Cotelettes d'agneau au pesto de tomates séchées
ou
Crème brûlée à la rose
ou
The café infusion

49,95\$ pour 2 personnes
incluant une bouteille de vin sélectionnée AOC

Café RESTAURANT
DU MUSÉE DE QUÉBEC

Pianiste et violoniste à partir de 11h

Réervations:
644-6780
Parc-des-Champs-de-Bataille, QC

1463297

LA SAINT-VALENTIN

Dites-le avec des mets ...

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

■ Quand vient le temps de la Saint-Valentin, les restaurateurs s'amuse souvent à composer des menus dans lesquels les métaphores et les contrepèteries lutinent avec les trouvailles de l'escriveau mais la discrétion dans l'écriture demeure toujours à l'ordre du jour.

L'an dernier par exemple, le restaurant Le Figaro de Québec, offrait un consommé au chéri qui était évidemment au sherry et le restaurant l'Opéra proposait un duo de coeurs de palmier à son menu de la Saint-Valentin. Un autre s'était forcé d'avantage en proposant un « coeur de filet mignon ». Personne n'a osé proposer un plat de cuisses entrelacées à la chaude sauce blanche ou la caresse du chef sur la fesse de Diane comme on aurait pu nommer un steak Diane par exemple ou deux cuisses de poulet confites noyées dans une sauce béchamel.

Alors, puisque les restaurateurs n'osent pas vous offrir des



Sauté fumant de crevettes

mets un peu plus piquants que les autres pour la Saint-Valentin, laissez-moi vous en suggérer quelques-uns que vous devriez préparer avec des mets qui sont renommés pour être aphrodisiaques.

Saviez-vous par exemple que vous pouvez trouver des boîtes de nouilles à soupe qui ressemblent à de petits pénis dans n'importe quel sex-shop de la région ? Dans une minestrone terriblement italienne, rehaussée d'ail et de poireaux pour saluer Aphrodite, les pâtes en question feront tout un effet.

AU CAFE
Suisse
Table d'hôte
SAINT-VALENTIN
les 13 - 14 février
Cocktail au champagne
Trio fondue
(suisse, chinoise, chocolat)
59⁹⁵\$ pour 2 pers.
Pianiste et chansons
Vieux-Québec 694-1320 / Mont Sainte-Anne 826-2184

Laurie Raphaël
Le resto des grandes occasions...

Saint-Valentin
Du 11 au 14 février

♥ À la carte de 18^{\$} à 32^{\$}
♥ Menu dégustation 7 services à 74^{\$}
Rouleaux de thon • Foie gras braisé • Espadon
Fantaisie chocolatée... et bien d'autres saveurs

Réservations: 692-4555
Stationnement gratuit



Le **Paddock**

**Week-end Valentin à l'Hippodrome
du 12 au 14 février inclusivement**

Mosaïque de poissons et fruits de mer sauce homardine
Marbré de caille et riz de veau et son chutney de mangue au gingembre
Tendres pousses de mesclun et ses pétales à l'eau de rose



Fumante de la soupière
ou L'élixir de boeuf et sa garniture forestière



Blanc de volaille de grain au brie et jambon de Parme en robe doré
Rosace de saumon et flétan au coulis de betteraves et riz safrané

Filet de boeuf grillé et crevettes en parfait mariage



Le Valentin chocolaté

21⁹⁵\$

Obtenez 25
en argent de
pari ainsi que le
programme
de courses

Amenez
votre tendre
moitié
et une fleur
lui sera
donnée

Réservez tôt: (418) 525-8268

HIPPODROME
DE QUÉBEC

Table d'hôte
5 services
à partir de
19⁹⁵\$

Avec nos compliments, pour couronner cette fête,
un verre de pétillant vous sera servi au dessert.

Chansonnier • Service de voiturier • Foyers

JOYEUSE SAINT-VALENTIN

La
Caravelle

Réservation: 694-9022
68 1/2, rue Saint-Louis

LA BONNE TABLE

LA SAINT-VALENTIN

... Et fêtez avec ardeur

Veillez cependant à ce qu'elles demeurent *al dente*, comme disent les Italiens, c'est-à-dire croquantes sous la dent. C'est meilleur! Et si vous avez réuni quelques convives pour cette occasion, vous vous amusez beaucoup à surveiller les expressions de vos invités lorsqu'ils brassent le bouillon tantrique.

Vous préférez les «entrées» alors imaginez le vocabulaire de circonstance pour réaliser, au moins épistolièrement, vos fantasmes gastro-érotiques. Comme «les grandes lèvres épanouies des demoiselles de Matane», qui ne sauraient être autre chose qu'un bol de moules réchauffées dans un bouillon de crevettes. Amusez-vous à composer des salades salaces. Inventez une «salade de maquereau aux effluves de crème sure» ou touillez une «romaine nue à l'huile extra vierge».

Vous préférez les amuse-gueule. Quoi de plus aphrodisiaque pour la Saint-Valentin? Vous connaissez «les petites saucisses amoureuses déposées en mille-feuilles» ou «les empanadas bien fourrés de viandes latines» ou encore «les champignons magiques de Cupidon»?

Inventez des mots et des recettes: le steak poivré d'amour et de passion; l'ardent coq-au-vin en tenue dénudée; les amusants penne à la sauce ravigote; le beau canelloni de monsieur, etc. Les fromages n'ont pas nécessairement des appellations bien romantiques, à quelques exceptions près, mais il vous faut surtout savoir que mieux vaut une pâte ferme à croûte lavée qu'une pâte molle aux moisissures externes le soir de la Saint-Valentin.

Enfin les desserts. «les pets de sœur aux arômes de sain-

teté» ne sont peut-être pas très aphrodisiaques pour d'autres, mais pour d'autres... Vous pouvez aussi préparer un «croustillant baklava d'Adonis au miel et aux noix»; des «beignets arrosés de fruits de la passion», voire même une «banane flambée au jus de la canne». Le jus en question ne pouvant être que du rhum. Et surtout n'oubliez pas les vins. Avec un tout petit peu d'efforts, vous en trouverez pour tous les goûts, ne serait-ce que Le Saint-Amour, un des dix grands crus du Beaujolais ou, plus romantique encore, le Carrelot des Amants, une appellation contrôlée des côtes du Brulhois, ainsi nommé en l'honneur de Charles de Balzac, dit *le Bel Entrequel*, seigneur de Dune et amant de la Reine Margot vers 1574. Tous les vins sont renommés pour être très aphrodisiaques. Alors, bonne soirée!

de
amour...
et de
lices!



Bonne Saint-Valentin les amoureux!

Baluchon de poulet badagouridine
Potage
Cupidon vous prend au filet!
Assiette combinaison de trois filets
(mignon de boeuf, de porc, de saumon)
Dessert aphrodisiaque
ou
Assiette de fromages paradisiaque
Thé, café
Porto affriolant
Bouteille de vin incluse:
Carrelot des Amants
59^{95\$} pour 2 personnes

* Aussi
table d'hôte
régulière
disponible



2830, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy 653-8310



Notre TABLE D'HÔTE AMOUREUSE



L'inspiration du moment
Tartare de St-Jacques à l'élixir de coriandre et jus de lime
ou
Fringante salade aux oeufs de caille et magret d'oie fumée
ou
Séduisante terrine de lapin et lièvre aux noisettes
Granité aphrodisiaque
Blanc de volaille fermier amoureux au blanc de poireaux
et poêlée de pieds de mouton
ou
Tendre pavé de boeuf, sauce enflammée au foie gras
et jus de trompettes
ou
Coup de foudre de saumon et crevettes géantes
à la crème de gingembre
Le chocolat dans tous ses états
Mignardises et café

59^{95\$} pour 2 personnes

HÔTEL CLARENDON
Le Charles Baillargé

57, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec 694-2480

Aussi
Menu
gastronomique
75^{95\$}
pour
2 personnes

Coeur à coeur



MON
MANÈGE
À TOI

112, boul. René Lévesque O., Québec
Réservations: 649-0478

Pourquoi attendre la Saint-Valentin?

On est en amour ou en amitié à l'année... Quand vous aurez envie de vous le dire en tête-à-tête, tout en dégustant une cuisine raffinée et savoureuse, vous serez les bienvenus au Café de la Paix, en tout temps et plus particulièrement le 14 février!

Salons privés
Salle non-fumeur
Valet de stationnement gratuit
midi et soir

Café de la Paix

au coeur du Vieux-Québec
44, rue des Jardins, Québec
Réservations: 692-1430 / Télécopieur: 692-3949

LA SAINT-VALENTIN

Faites durer le plaisir

Régalez-vous : le chocolat, les crustacés, le riz, le champagne, tous des aliments aphrodisiaques

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

■ « On ne peut concevoir absolument rien d'agréable si on ne cherche pas les plaisirs de la table et du lit », disait le cuisinier latin Apicius Marcus Gavius, 25 ans après Jésus-Christ. Ce dénommé Gavius avait la réputation de bien gaver ses invités.

Sacha Guitry, un peu plus effronté, racontait lui que « le mariage, c'est comme au restaurant. À peine est-on servi que l'on regarde dans l'assiette du voisin. »

En vérité, la bonne chère n'est-elle pas, elle-même, tout près de la bonne chair, du moins épistolairement.

Alors, il faut savoir que certains aliments sont renommés pour leurs vertus aphrodisiaques. Pour une raison ou pour une autre, ils ont la réputation d'améliorer la libido et, par corollaire, la fertilité.

Prenez le riz par exemple. Les confettis que vous lancez aux nouveaux mariés, à la sortie de la cérémonie matrimoniale,



Bulles, canapés, truffes... un festin

ne sont que le prolongement des graines de riz que l'on lance partout dans le monde aux époux. Pourquoi? Parce que le riz est, depuis toujours, un aliment reconnu pour améliorer la fertilité chez un couple. À preuve, les Chinois. Pourquoi sont-ils si nombreux? Ils ne mangent que du riz.

Ont aussi bonne réputation en la matière, l'ail, l'oignon, le poireau et toute la famille des liliacées (Lili... assez!).

On ne sait trop pourquoi, mais toujours est-il que les poissons et les fruits de mer en général, particulièrement les huîtres, les moules et les anchois, sont aus-

si reconnus pour leurs vertus aphrodisiaques.

La vérité, la voici. Aphrodite est née des testicules du dieu Ouranos, que son fils Cronos avait coupés puis jetés à la mer. Rien de moins. Cronos ne voulait pas avoir de concurrence dans la famille. Aphrodite est aux Grecs ce que Vénus est aux Romains. Et Vénus, comme Aphrodite, est arrivée au monde en sortant de la mer. Voilà pourquoi tout ce qui sort de la mer est Aphrodite ou... aphrodisiaque.

Les aliments prestigieux ou coûteux ont aussi la cote comme les truffes, le foie gras, le caviar et les fromages les plus chers.

Le champagne et le porto sont du même lit mais tous les vins, autant les blancs que les rouges, ont bonne réputation en la matière, à cause de l'ivresse et de la libido.

Les épices ont aussi la cote; le gingembre, le curry, le safran, la menthe, la verveine et la sarriette sont parmi les plus renommées. Le piment, le poivre, le basilic, le safran et le pistou sont dans la même catégorie. Ils activent les neurones si on peut dire.

Les sucreries ont, paraît-il, le même effet, tant sur l'homme que sur la femme, plus particulièrement le chocolat et le miel.

La tomate avait d'abord été nommée pomme d'amour, pour la même raison. Imaginez l'effet d'une soupe au riz et aux tomates, bien assaisonnée d'ail, de poivre et de basilic.

Le café, le coke et les autres excitants, sont aussi au menu d'Aphrodite. Les abats, comme le cœur et le foie, sont également réputés pour la chose, évidemment.

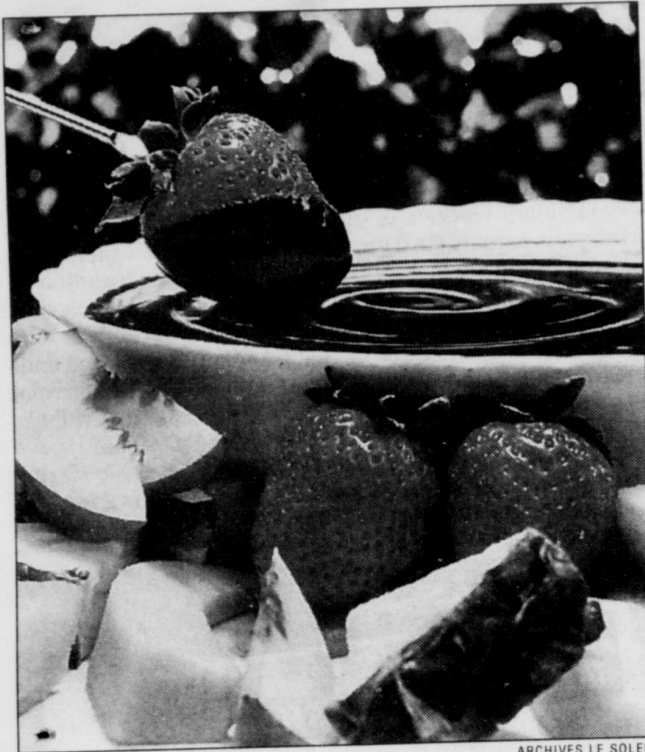
Les cornichons et le vinaigre sont en Europe ce que peut être la noix de coco sous les tropiques.

Dans les fleurs, le jasmin et la rose seraient, dit-on, en mesure de concurrencer même le gingembre et le curry en ce qui concerne la libido.

La viande du coq et du lapin, ces mâles qui ne cessent jamais de rendre hommage à tout ce qui passe dans leur champ de vision, seraient particulièrement dignes d'éloge en la matière. Même chose pour les grenouilles.

À cause de l'érection qu'ils soutiennent en poussant hors de terre, le céleri et l'asperge sont de la même eau mais on se demande pourquoi le chou a la même réputation. Sans doute parce que les bébés naissent dans les choux, c'est bien connu.

Bref, à peu près tout peut servir à remonter la libido. Il ne suffit que d'y croire.



ARCHIVES LE SOLEIL
Une fondue au chocolat veloutée pour vous ragailardir.

PARIS
BREST

Venez fêter la St-Valentin
DIMANCHE, LUNDI
ENTRÉES (AU CHOIX)

SALADE DE DEMOISELLES
DE MER AU CANARD SÉCHÉ,
VINAIGRETTE À L'ORANGE
FONDANT D'AGNEAU AUX
AUBERGINES ET HUILE
DE NOISETTES

VELOUTÉ DUBARRY
AUX CROÛTONS

PLATS PRINCIPAUX (AU CHOIX)

LE COEUR DE FILET DE SAUMON
AUX GRIOTTINES
SUPRÊME DE PINTADINE
À L'ELIXIR ET PATATES DOUCES
LA TENDRESSE DU BOEUF
AUX FINES ÉPICES

LA SURPRISE DE CUPIDON
(POUR 2 PERSONNES)

CAFÉ, THÉ
28\$ P.P.

529-2243

LE PARIS-BREST-590, GRANDE-ALLÉE EST
VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT

RESTAURANT
LE
PORTUGAIS

Saint-Valentin
12 et 13 février

Table d'hôte
40\$ pour 2 pers.
incluant un demi-litre de vin

1155, De La Chevrotière, Québec
529-1675

Le
Vendôme
Saint-Valentin

Salade César
Crêpe de frivolités gratinée au coulis de tomate
Pâté de foie gras maison
Potage du jour ou consommé
Tournedos de poulet aux champignons
Escalope de saumon pochée au blanc de poireaux
Escalope de veau savoyarde
Entrecôte sur grill au poivre vert
Table à desserts et café ou thé
Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

48\$ pour 2 pers.

VALET DE STATIONNEMENT
36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

Saint-Valentin

Table d'hôte
romantique
89\$ pour 2
avec
1 bouteille de vin

AUBERGE DU TRÉSOR

20, rue Ste-Anne, Vieux-Québec
694-1876 ou 1 800 566-1876

Bistro-restaurant

Samedi 12
Dimanche 13
Février

La St-Valentin à
La Folies des
Saveurs

Tables d'hôtes
23,95\$ @ 29,95\$

Réservations
(418) 524-5656

935
Bourlamaque
Québec

LA BONNE TABLE

AU GOÛT DU JOUR

Jazz-Café XpresseO

Un café nouveau genre vient d'ouvrir ses portes au 210, boul. Charest Est, tout juste en face de l'ancienne gare d'autobus: le Jazz-Café XpresseO. C'est à la fois un restaurant et un marchand de journaux et de magazines. En fait, ce sont deux commerces en un seul. Les journaux et les magazines sont dans un local autrefois occupé par une lunetterie et le café-jazz est juste à côté, dans une au-

tre pièce adjacente. On peut évidemment aller d'un commerce à l'autre par l'intérieur, sans avoir à sortir. Le jeu de mots «XpresseO» réfère justement à la double vocation de ce commerce culturel international. Les journaux et les magazines viennent de partout... comme la bouffe et les propriétaires. Deux traiteurs renommés assurent le café en gastronomie internationale; Fredj, de l'Épicerie Méditerranéenne et Bryand, du Palais des Arômes à Charlesbourg. Le premier est d'origine nord-afri-

caine, le second est Danois. Le propriétaire, Collin Campbell, est né en Amérique du Sud d'un père écossais et d'une mère vénézuélienne. Vous trouverez de tout au menu: de bons cafés bien tassés, des viennoiseries, des «danoiseries» et des «arabesques» au miel et aux amandes. Des croissants, de bonnes soupes chaudes, des quiches, des feuilletés, des vol-au-vent, des salades et parfois même des pâtes alimentaires. Sur cette photographie, on reconnaît le propriétaire Collin Campbell, avec la directrice du



restaurant, Anne Beaumier. Ils avaient transporté les pâtisseries dans la librairie pour la circonstance. P.Ch.

Aux trois nouilles

★ ★ ★

NOUILLERIE BAR ASIATIQUE
Toujours le seul et unique

33³³\$ avec 1 bouteille de vin sélectionné pour 2 pers. ou 1/2 bouteille de saké

Le délice des amoureux
43³³\$ pour 2 pers. avec 1 bouteille de vin AOC

Entrée

- * Dumpling aux crevettes en manteau de laitue
- * Satay de porc aux ananas et raisins
- * Légumes Tampura à la japonaise
- * Potage asiatique

Le plateau de l'amour

Bangkok
Saumon, sauce gingembre et citronnelle, et un délicieux mélange de légumes

Kochi
Poulet, sauce thaïlandaise, et un délicieux mélange de légumes

Nagano
Boeuf pané aux sésames, sauce teriyaki, et un délicieux mélange de légumes

Desert, café ou thé

Service de valet • 1147, Cartier, Québec • 640-3336

P.S. Nous n'utilisons aucun M.S.G. 1463604

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

Mon p'tit coeur je t'emmène à La Gamelle

SPÉCIAL ST-VALENTIN
2 mezzé+
1/2 litre de vin
44⁹⁵\$

Valide du 11 au 14 février

1463305

Du 12 au 14 février

La Saint-Valentin à la MAISON SERGE BRUYÈRE

La Grande Table
forfait passion
♥ 8 services 75^{\$}

Bistrot chez Livernois
Table d'hôte
4 services 45^{\$}

1200, rue Saint-Jean 694-0618
valet de stationnement

1463605

Célébrez la Saint-Valentin de façon exotique

Menu spécial
à partir de **55⁹⁵**

Table d'hôte complète avec bouteille de vin
Dessert, thé et café inclus pour 2 personnes

NUPUR
Exotisme, fine cuisine de l'Inde
850, av. Myrand, Sainte-Foy
683-4770

1463569

OFFRE SPÉCIALE

POUR CEUX QUI S'AIMENT SEULEMENT



À la Saint-Valentin, offrez-vous une demi-bouteille de champagne Moët & Chandon pour seulement 30\$, ajoutez-y 10\$ et partez avec deux coupes à champagne signées sur un magnifique pied en étain.

Menu à partir de 29⁹⁵\$
Du 12 au 14 février... c'est ça l'amour!

L'ÉCHAUDÉ RESTAURANT

Réservations: 692-1299
*Quantité limitée de 6 pieds par soir. Du 12 au 14 février.

1462427

MUNDIAL

SPÉCIALITÉS:
Pâtes, pizzas européennes, grillades et sandwicherie

Menu St-Valentin
Duo de coeurs en vinaigrette ou Feuilleté d'escargots à la romance de gingembre

Potage aux deux saveurs

Papillote de saumon au coulis de griottes sauvages ou Aphrodisia di pasta alla carlito

Aiguillettes de volaille au parfum de tangerine ou Contre-filet enflammé au cognac

Dessert, thé ou café

49,95\$ incluant une bouteille de vin sélectionné

Menu de St-Valentin disponible les 12, 13, 14 février 2000

5 à 7 tous les soirs avec buffet et spéciaux
Jeudi et vendredi: groupe d'ambiance

965, route de l'Église (coin Quatre-Bourgeois) Sainte-Foy
652-1170

1463385

Menu de la Saint-Valentin 12, 13, 14 février

Coeurs de palmier sauce hollandaise ou Salade panachée

Potage du jour ou jus

Médaille de porc à la normande servi avec pâtes 15,95\$

Émincé de filet mignon sauce lyonnaise 16,95\$

Escalope de saumon sauce à l'échalote 16,95\$

Dessert, café ou infusion

Notre excellent souvlaki 8,95\$

Restaurant chez HARRY

1010, 80e Rue Est
Charlesbourg (Place Bourg-Royal)
628-6187

1463521

Frères TOC RESTO-BAR

Pour fêter la Saint-Valentin de façon différente, le restaurant Les Frères Toc vous suggère leur forfait pour 2 personnes incluant:

69⁹⁵\$ En vigueur les 12, 13 et 14 févr.

2 tables d'hôte 5 services
1 bouteille de vin sélectionné
2 verres de moussoux

Et afin de vous mettre l'eau à la bouche, voici quelques-uns des mets que vous pourrez retrouver au menu:

Suprême de saumon et collier de pétoncles au safran, Symphonie de grillade à l'italienne

Pour la suite, rendez-vous aux Frères Toc.
815, av. Notre-Dame, Charlesbourg • Pour réservation: 849-6211

1463236

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Filet de truite mariné
au sirop d'érable

Donne 3 portions

INGRÉDIENTS

- 3 filets de truites fraîches
- 2 c. à table (30 ml) origan frais
- 2 c. à table (30 ml) vin blanc
- 1/2 t. (125 ml) sirop d'érable pur
- 3 c. à table (50 ml) gros sel
- jus de citron
- 2 c. à table (30 ml) poivre en grains

PRÉPARATION

— Préparer la marinade avec tous les ingrédients. Laisser mariner les filets de truites durant 12 heures. Servir avec une baguette de pain frais.

Source: tiré du livre « Recettes gourmandes à l'érable », Les Éditions Montcalm.

Soupe au poulet et aux tortellinis

Donne 6 portions

Préparation: 10 minutes

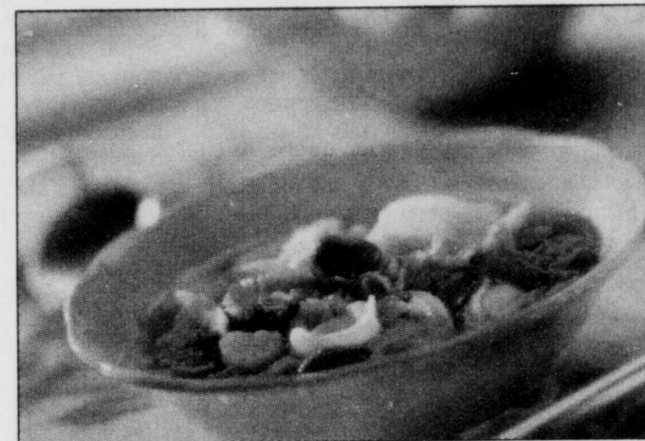
Cuisson: 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe (30 ml) huile végétale
- 1 petit oignon émincé
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 1 carotte râpée
- 2 gousses d'ail, dégermées et hachées finement
- 1 c. à soupe (15 ml) basilic frais ou 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- 3 t. (750 ml) bouillon de poulet
- 1 t. (250 ml) tortellinis ou raviolis
- 1/4 t. (50 ml) chou vert coupé en fines lanières
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges égouttés
- 1 t. (250 ml) poulet cuit coupé en cubes
- sel et poivre

PRÉPARATION

— Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir l'oignon 2 minutes.
— Ajouter le céleri, la carotte, l'ail et le basilic. Faire cuire



LES ÉDITIONS BRIMAR INC.

re à feu moyen environ 5 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, les tortellinis, le chou et les tomates.

— Couvrir et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les tortellinis soient al dente.

— Ajouter les haricots rouges et le poulet, puis laisser mijoter 5 minutes. Saler et poivrer avant de servir.

Source: Fédération des producteurs de volailles du Québec

Prolongez la St-Valentin...

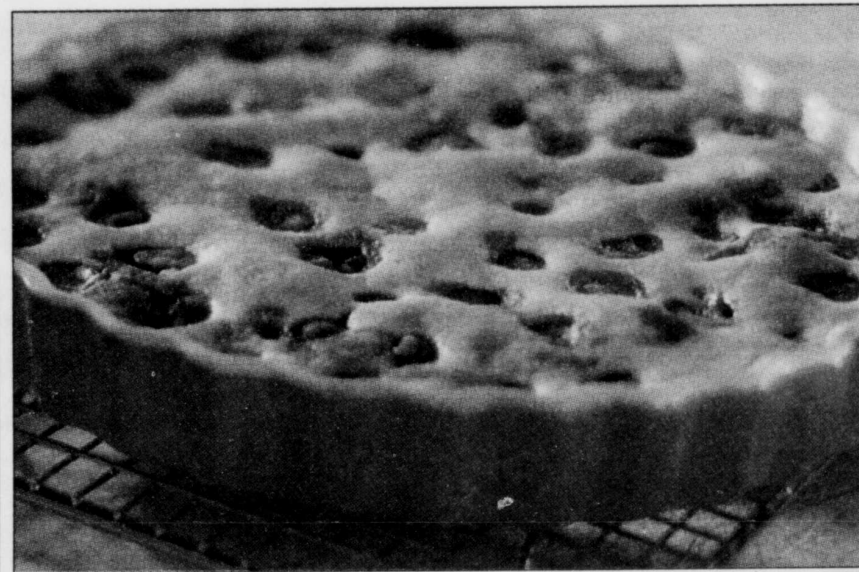
Offrez un forfait resto à la St-Valentin et profitez-en quand vous le désirez.

Choix de plus de 90 forfaits restaurants, prix incluant taxes et CD-ROM.



FORFAITS EN VENTE:
Place Laurier 651-8945
Place Fleur de Lys 529-0550
Galeries de la Capitale 629-9327
Sans frais: 1 877 C-GÉNIAL (263-6425)

APSARA. Assiette APSARA: Cocktail et la table d'hôte, 56,94\$
ASTRAL. Brunch céleste: Le brunch du dimanche et le service, 75,74\$
BATIFOL. 10^e anniversaire: souper table d'hôte et une bouteille de vin, 91,45\$
GALOPIN. Cinéma et gastronomie: souper table d'hôte et 2 billets cinéma, 62,69\$
LA FAIM DE LOUP. Méchant loup: souper table d'hôte et pourboire, 60,96\$
L'OEUFORIE. Forfait matinal, 39,62\$
TANIÈRE. Table d'hôte: souper table d'hôte 4 services, 81,10\$
Certaines conditions s'appliquent. Prix pour 2 personnes. Sujets à changements sans préavis.

Clafoutis
aux cerises

LES ÉDITIONS BRIMAR

Donne 8 portions

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (14 oz/397 g) de cerises Bing, égouttées et dénoyautées
- 5 œufs
- 1/3 t. (75 ml) sucre
- 2/3 t. (150 ml) farine tout usage
- 1/4 t. (50 ml) beurre fondu, tiède
- 1 c. à thé (5 ml) essence de vanille

PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 400°F

(200°C). Beurrer un moule à quiche de 10 po (25 cm) de diamètre et en tapisser le fond de cerises.

— Dans un bol, battre les œufs environ 3 minutes au batteur électrique. Ajouter le sucre et la farine graduellement tout en continuant de battre.

— Incorporer le beurre et la vanille. Verser sur les cerises.

— Faire cuire au four 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du clafoutis en ressorte propre. À la sortie du four, laisser reposer 5 minutes.

Source: Fédération des producteurs de volailles du Québec

La Saint-Valentin

Nos tables d'hôte

Samedi, dimanche et lundi

28,95\$

par personne

Au choix

Salade César et pétoncles à l'estragon
Fondue parmesan
et coeurs de palmier
Mesclum et saumon mariné

Potage du jour

Au choix

Brochette de filet mignon
et pétoncles en brochette

Filet mignon et crevettes panées

Filet mignon et langoustines
au parfum d'ail

Filet mignon et gratin d'escargots

Dessert, thé, café ou lait

Toujours disponible

Notre Table d'hôte 31,95\$

pour 2 personnes

Notre Châteaubriand 39,95\$

pour 2 personnes

LE PRÉBEN

STEAK • FRUITS DE MER • AMBIANCE



670, RUE BOUVIER

CARREFOUR DE LA CAPITALE

Sortie Pierre-Bertrand Nord 627-7766

LA BONNE TABLE

AU GOÛT DU JOUR

Mon manège à toi

Virage radical en ce qui concerne le restaurant «Mon manège à toi». Connue comme un bistro belge depuis son ouverture en juin 1992, il conserve son nom et ses moules mais il devient une grande table gaspésienne. Maintenant seule et unique propriétaire du Manège, Ginette Lelièvre, d'origine gaspésienne, a décidé d'aller quérir le chef le plus prometteur de la Gaspésie, d'en faire son chef exécutif et d'offrir dorénavant, sur René-Lévesque, un menu spécialisé dans la cuisine mettant en vedette les produits agroalimentaires de cette région. Ce chef, c'est Yannick Ouellet, qui, jusqu'à tout récemment, était le chef exécutif de l'hostellerie Baie Bleue de Carleton. Ce sont eux que l'on reconnaît sur la photographie qui accompagne ce texte. Yannick Ouellet a 25 ans. Natif de Tourelle en Gaspésie, il a complété ses études



professionnelles à l'ITHQ avant d'être reconnu comme le meilleur apprenti-cuisinier de l'année, en 1994. L'année précédente, il avait mérité trois médailles à l'occasion d'un important concours culinaire et, en 1997, on devait lui remettre deux certificats au concours des Toqués de Natrel. Donc, le menu a changé à ce resto. Surveillez le homard au printemps prochain. Même le caviar de la maison est produit à Hope Town, près de New-Carlisle, en Gaspésie. Du rouge et du noir. Le chef s'en sert pour sa Rose raie braisée au caviar Émerance. Il faut aussi que vous goutez les aumônières de foie de morue; le mille-feuilles de saumon; le petit rôti de cheval à la choucroute gaspésienne; la marmite de fruits de mer. Cette grande aventure gaspésienne va faire un malheur! P.Ch.

Des petits déjeuners chez Tutti Frutti!

La concurrence dans les restaurants qui se spécialisent dans les petits déjeuners se continue. Une autre chaîne, connue depuis quelques années dans la région de Montréal, Tutti Frutti, ouvrira ce mardi, un premier maillon dans le centre commercial Place des Quatre-Bourgeois à Sainte-Foy. Il occupera le local qui a déjà abrité le restaurant Pik Nik, juste à côté du restaurant Pacini. Les deux franchisés ont pour nom Éric Ringuette et Jean-Sébastien Leclerc. Ce sont eux que l'on reconnaît, dans l'ordre, sur la photographie qui accompagne ce texte. Remarquez le décor derrière eux. Superbe! Infiniment mieux que celui de Cora. Deux autres Tutti-Frutti devraient d'ailleurs voir le jour dans la région de Québec d'ici la fin de l'année. Ils ouvriront eux aussi un mardi. C'est la règle. Mardi matin ou rien. MM. Ringuette et Leclerc étaient auparavant les copropriétaires d'un dépanneur. Tutti Frutti concurrence déjà, à Montréal, les restaurants de Cora Déjeuners et ceux de la chaîne Eggspectation. Madame Cora Mussely, qui a vécu quelques années à Sainte-Foy, est déjà présente dans la région depuis quelques années où elle a franchisé cinq restaurants. Et puisqu'il est question de centre commercial des Quatre-Bourgeois, sachez qu'un immense restaurant chinois pourrait bien ouvrir ses portes, prochainement, juste à côté du Tutti Frutti, dans l'ancienne brasserie qui portait le nom de Volksbrahaus. P.Ch.



AU MÔSS

NOS MOULES À VOLONTÉ SONT TROIS FOIS MEILLEURES

Pour seulement 19,95\$, dégustez à volonté nos surprenantes moules dans leurs trois cuissons, en casserole, gratinées ou décortiquées.

Le dimanche matin, les déjeuners originaux du Môss sont servis de 9h à 14h.

MÔSS

255, rue Saint-Paul, Vieux-Port 692-0233

1463845

RAFFINÉ
GÉNÉREUX
SAVOUREUX



EN SOIRÉE ENCORE
MIEUX! ENCORE PLUS!
DU MERCREDI AU SAMEDI

• PÂTES
• ENTRÉCÔTE
• CRÊPES CLASSIQUES
• CRÊPES BAVAROISES

A PARTIR DE
8,75\$

INCLUANT BIÈRE EN FÔT OU BOISSON
GAZEUSE OU CAFÉ THÉ, TISANE

**SPÉCIAL
ST-VALENTIN**
INFORMEZ-VOUS!

BRUNCH SUR ASSIETTE
SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H À 14H

48, RUE SAINT-PAUL, VIEUX-PORT
694-9595

1463841

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Feuilleté de moules et d'escargots
à la crème et poivrons doux
Fondant de foie de volaille forestière
Terrine de caribou et ses confitures
Soupe ou consommé de boeuf
Médailles de veau pommes et calvados
Ris de veau aux crevettes et coriandre
Saumon frais aux deux moutardes
Entrecôte au poivre vert
Filet mignon roquefort et noisettes
Magret de canard au vinaigre de framboises
Carré d'agneau aux fines herbes
Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre
Suprême de faisan aux pleurotes
Dessert au choix • Café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE
47,95\$ POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'au 18 février 2000.
NON VALIDE À LA SAINT-VALENTIN (14 février)

Saint-Valentin, 14 février
Table d'hôte
25,95\$ /pers.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

OUVERT SAMEDI DÈS 11H30 ET FERMÉ LE DIMANCHE

1463527

CHEZ
ULYSSE ET PÉNÉLOPE
Café bistro

Saint-Valentin

les 12, 13 et 14 février

Notre
nouveau chef
Patrice Messager **59,95\$**
pour 2 pers.
incluant 1 bouteille de vin sélectionné

2520, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy
653-9344

1463606

Célébrez la
Saint-Valentin
de façon exotique



**Forfait
Saint-Valentin**
Table d'hôte
pour 2 pers.

55,95\$

Réservez tôt!

comprenant
bouteille de vin,
thé, café et dessert.

GARAM MASSALA
Fine cuisine indienne

1114, av. Cartier, 522-4979

1463570

Table d'hôte Saint-Valentin

lundi 14 février

Une coupe de joyeuses petites bulles
La terrine de lapin «amoureux» aux pistaches
et sa confiture d'oignon

Le potage «aux passions»

Le rôti de porc «irrésistible» aux fines herbes **22,75\$**
Le suprême de poulet «tendresse» au Riesling **24,75\$**

Dessert: La tentation ultime de Cupidon
ou
Porto et chocolat... à rougir de plaisir!



Loterie-vidéo



D'ORSAY
RESTAURANT • PUB

65, rue de Buade, (Place de l'Hôtel de ville)
Vieux-Québec **694-1582**

1463528

LES CONSEILS DE JOSIANE

La nutrition en période de croissance

Chaque enfant est unique. Cette affirmation se vérifie aussi du point de vue alimentaire. En effet, puisque chaque jeune a son rythme de croissance, et ses propres besoins nutritionnels, il est nécessaire d'ajuster son alimentation au niveau éner-



Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

gie (calories) et éléments nutritifs. Les enfants ont besoin d'aliments concentrés en éléments nutritifs, et ils peuvent se permettre de consommer certains aliments plus gras. En effet, la consigne s'adressant aux adultes qui consiste à réduire les matières grasses ne s'applique pas forcément aux enfants. Des études ont montré qu'une alimentation à teneur réduite en matières grasses peut être insuffisante en énergie et compromettre la croissance de l'enfant. Surtout, il importe de ne pas écarter un aliment hautement nutritif (comme les arachides, les noix, le fromage, les dattes, les muffins) sous prétexte qu'il est riche en calories. À partir de l'âge de 16 ans pour les filles, et 18 ans pour les garçons, on recommande un passage progressif de cette alimentation plus riche à une alimentation pour adulte. Les enfants qui ont des consignes particulières à

respecter (par exemple les enfants obèses) doivent suivre les recommandations de leur médecin ou de leur diététiste-nutritionniste.

Les graisses et la santé

Selon le Dr David Jenkins, de l'Université de Toronto, le régime méditerranéen est essentiellement un régime végétarien. «Le régime méditerranéen, un modèle pour l'avenir, se compose de diverses formes de pâtes alimentaires, de feuilles aspergées d'huile d'olive, d'une variété de légumes selon les saisons, souvent de fromage, le tout couronné de fruits et fréquemment accompagné de vin.» Même si ce régime n'est pas à faible teneur en matières grasses, la consommation réduite d'aliments d'origine animale a entraîné un taux plus favorable de gras saturé. Des féculents riches en fibres (comme les légumineuses) ayant supplanté les aliments riches en graisses, cela a permis de réduire le cholestérol sanguin. Il croit qu'une alimentation renfermant «une combinaison de fibres solubles et de graisses monoinsaturées (comme en contient l'huile d'olive) peut avoir du bon sens et pourrait expliquer certains effets observés avec la diète méditerranéenne.» D'autre part, tous les scientifiques s'entendent pour dire qu'il faut diminuer les graisses saturées, mais la question qu'on peut se poser est la suivante: par quoi remplacer ces calories? Deux modèles sont généralement proposés: le premier est un régime faible en graisses et riche en glucides; l'autre est un régime à teneur élevée en graisses non saturées. Le Dr Martijn Katan,



Salade de légumes à l'huile d'olive.

professeur en nutrition humaine de l'Université d'Agriculture de Wageningen en Hollande, a étudié l'impact de différents types de régimes sur la santé. Quand les gras saturés sont remplacés par des gras polyinsaturés et monoinsaturés,

le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) baisse sensiblement. On observe également une légère diminution du cholestérol HDL (bon cholestérol). Par contre, le régime riche en glucides tend à faire augmenter les triglycérides sanguins, tout en amenant à la fois une réduction du cholestérol LDL et du cholestérol HDL, ce qui n'est pas le profil idéal. Le Dr Katan a également évalué l'impact des gras trans, qui sont des graisses rendues solides par l'hydrogénation (on les retrouve surtout dans les shortenings et les margarines ordinaires). Les gras trans produisent les mêmes effets que les gras saturés sur le cholestérol LDL (en le faisant augmenter), mais ils ont des effets marqués sur le cholestérol HDL, soit le bon cholestérol, qu'ils diminuent de façon significative. Source: Rapport du symposium de Toronto. Les graisses alimentaires et la santé des Canadiens. Conseil Oléicole International.

Défi BARNABÉ

Pendant la vente...

- ✓ rabais additionnel sur toute la marchandise offerte
- ✓ en plus, 1 an pour payer
(Sujet à l'approbation du crédit)
- ✓ livraison gratuite

Réfrigérateur FRIGIDAIRE
Visiblement mieux

- 18 pieds cubes
- Tablette dans le congélateur
- 2 bacs à légumes et 1 bac à viande
- Roulettes

649\$

Cuisinière FRIGIDAIRE
Visiblement mieux

- Surface vitrocéramique garantie 5 ans
- Tête en verre
- Horloge électronique
- Roulettes

749\$

Notre défi: s'ajuster à votre budget

Le rabais additionnel de la vente Défi est déjà enlevé des prix annoncés. Photos à titre indicatif.

**MEUBLES
BARNABÉ**

QUÉBEC Coin boul. Hamel, sortie Henri-IV
1575, rue Saint-Jean-Baptiste
Tél.: 877-1433

LÉVIS Autoroute 20, sortie chemin des Îles
3655, boul. de la Rive-Sud
Tél.: 833-9222

Avec la carte **VISA Desjardins**, votre financement est accordé!

Vous avez **60 jours** pour les aimer ou vous serez remboursé. Applicable sur tous les appareils.