

LE SOLEIL

# LA BONNE TABLETTE

Prêt à sortir ?  
[www.quebecplus.ca](http://www.quebecplus.ca)

CAHIER 1 LE SAMEDI 14

OCTOBRE 2000



## Le secret du vinaigre maison

En plus de tourner elle-même de jolis vinaigriers en grès, qu'elle cuit dans un grand four à gaz, Lucie Arseno possède le secret du vinaigre maison, qu'elle n'hésite pas à révéler à ses clients.

Page 2



## Une légende vivante

Fernand Canac-Marquis, de Sainte-Famille, île d'Orléans, a 82 ans et on le retrouve encore sept jours par semaine, cinq mois par année, derrière son étal du marché du Vieux-Port. Page 3

LE SOLEIL, STEVE DESCHRIS



Lucie Arseno et ses vinaigriers de grès.

LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

# Le secret est dans le pot

## Si les vinaigriers de Lucie Arseno sont uniques, son vinaigre de vin reste inimitable

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ TEWKESBURY — La cuisine est un monde en soi. Un univers de découvertes. La table aussi. On n'a jamais fini d'en faire le tour.

En entendant le mot « vinaigrier », vous pensez, comme moi, au sumac vinaigrier, c'est-à-dire à l'arbre. Et si vous entendez le mot « mère », vous voyez votre maman.

En cuisine et à table, le vinaigrier et la mère ont un tout autre sens.

Le vinaigrier est soit le contenant du vinaigre, soit la personne qui le fait. Et la mère du vinaigre est une sorte de champignon né dans le vin ou l'alcool par génération spontanée, grâce à la chimie des bactéries.

La mère est le secret du vinaigrier. La mère est le secret du vinaigre maison.

Lucie Arseno est une artiste multiple qui, avec son compagnon Yvon Leclerc, a ouvert, en 1987, un atelier-galerie pas comme les autres, à Tewkesbury, au nord de Québec. L'endroit porte le nom évocateur de *La petite école du rang*. C'est là qu'ils travaillent et c'est là qu'ils vendent leur production. Ils sont tous les deux peintres et scul-

pteurs. Lucie Arseno a aussi étudié le vitrail aux ateliers Lorrain, à Chartres, et la céramique, à la La Motte d'Humbligny, près de La Borne, un village de potiers, de la région de Bourges, en France.

C'est là qu'un artisan local, Raoul Favretto, l'a initiée au vinaigrier de grès et lui a enseigné les secrets du vinaigre. Lucie Arseno vend maintenant les jolis vinaigriers qu'elle tourne elle-même et qu'elle cuit dans son grand four à gaz. Ses vinaigriers sont toujours en grès parce que cette terre respire.

Elle y ajoute une chantepieuvre en bois et un bouchon de liège.

Notre artiste céramiste n'hésite pas à révéler à ses clients le secret du vinaigre maison. Elle offre non seulement le contenant mais aussi le contenu, c'est-à-dire la fameuse mère de vin.

### SIMPLE

Le secret du vinaigre est simple. Encore faut-il le connaître. Vous placez la mère dans le vinaigrier et vous le nourrissez avec du vin rouge. Au bout de deux mois, vous avez votre vinaigre nouveau. Pour le conserver et l'amé-

liorer constamment, vous lui donnez à boire du vin régulièrement. Cela permet à la mère du vinaigre de rester vivante.

Les vinaigriers de Lucie Arseno se vendent sur place de 110\$ à 150\$, selon la grosseur.

« Je ne vends pas mes pièces dans d'autres galeries, dit-elle, pour la bonne raison qu'elles prennent 40% du prix de vente, ce qui est exorbitant ».

L'artiste céramiste travaille le grès exclusivement. Outre les vinaigriers, on peut trouver à *La petite école du rang* tous les objets de la table: des bols individuels qui vous gardent les pâtes et le riz chauds durant une bonne heure; des cocottes qui vont au four et font des ragoûts et des bouillis délicieux; des bols à café, des grandes assiettes de service, des beurriers, etc.

Elle peut aussi fabriquer des vitraux pour enrichir une porte ou une fenêtre. Un coup parti, vous pouvez aussi commander votre urne funéraire personnalisée.

Pour en revenir aux vinaigriers, signalons, pour y avoir goûté, que le vinaigre maison fait selon cette méthode est plus doux et plus digeste que le vinaigre commercial en général. Pour tout dire, son goût est inimitable.

Une autre bonne adresse gourmande: *La petite école du rang*, 871, Jacques-Cartier Sud, Tewkesbury.

À l'occasion du **23e anniversaire** du restaurant



# APSAARA

Pour l'occasion  
Menu spécial  
**59<sup>95</sup>\$** pour 2 personnes  
incluant 1 bouteille de vin sélectionné

Le personnel et la direction vous remercient de leur avoir accordé le **GRAND PRIX TABLE D'OR** CATÉGORIE PRESTIGE INTERNATIONAL lors du Gala de la restauration du Québec 2000.

Une délicieuse gourmandise  
71, RUE D'AUTEUIL - 694-0232

Cuisine cambodgienne, thaïlandaise et vietnamienne

**ADAGIO**

**Table d'hôte**  
UN SEUL PRIX **179<sup>95</sup>\$**

Soupe minestrone ou  
Paireaux vinaigrette ou  
Rizotto arborio safrané

Réservez avant les  
Fêtes. Salle pouvant  
accueillir jusqu'à  
50 personnes.

- Penne Primavera au Padano
- Poêlée de ris de veau à l'échalote rôtie et son croustillant d'épinard
- Minute de saumon mariné à l'aneth, émulsion aux herbes italiennes
- Côtelette d'agneau amandine, jus tomate au basilic
- Duo d'escalopes al limone et milanaise, pâtes Pomodoro

**SPÉCIAL DIMANCHE FAMILIAL**  
**Duo Pasta/Pizza**

Pour 4 pers. **23<sup>95</sup>\$** (2 adultes, 2 enfants)  
Pour 2 pers. **13<sup>95</sup>\$** (1 adulte, 1 enfant)  
(Pâtes Pomodoro et pizza garnie au champignons)

Réervations au **683-3939**  
1394, chemin Ste-Foy, Québec

Promotion **L'OLIVE NOIRE**  
FIXES GRILLÉES

**tête-à-tête**  
5 services incluant  
1 bouteille de vin

**64,95\$**  
pour 2 personnes

- Salade de canard confit ou
- Bruschetta au fromage de chèvre et tomates séchées
- Potage du moment
- Filet de saumon grillé, sauce aux fines herbes
- Surlonge d'agneau grillée parfumée au basilic et poivre rose ou
- Tournedos de bœuf boston grillé, sauce au poivre
- Crème renversée au caramel
- Café, thé

Réservez tôt pour vos partys des fêtes  
Menus spéciaux et salles privées pour groupes

Service de valet jeudi-vendredi-samedi soir (devant SAQ) Cartier  
**64, René-Lévesque Ouest 521-5106**

# Le travail, c'est la santé!

Parole de Fernand Canac-Marquis

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ Il a 82 ans et on le retrouve encore sept jours par semaine, cinq mois par année, derrière son étal du marché du Vieux-Port.

Fernand Canac-Marquis, cultivateur de Sainte-Famille, île d'Orléans, est une légende vivante dans le petit monde des producteurs maraîchers locaux.

Il vend ses fruits et légumes depuis 70 ans sur les marchés publics de la basse-ville.

Tout a commencé en 1930.

Il accompagnait son père Joseph au marché Saint-Roch. Jusqu'à la construction du pont de l'île, en 1935, il se rendait au marché par bateau, à partir du quai de Sainte-Pétronille.

## HUIT GÉNÉRATIONS

Huit générations de Canac-Marquis ont exploité la ferme de 150 acres de Sainte-Famille.

Son fils Jacques a pris la relève il y a dix ans. Et lui s'occupe d'écouler les produits de la ferme.

« Je viens au marché du Vieux-Port pour rester actif, parce que c'est plaisant et pour pratiquer ma patience et celle des autres », dit-il avec humour.

La ferme des Canac-Marquis exploite un verger de 500 pommiers.

Elle met en terre annuellement entre 8000 et 9000 plants de tomates et consacre quatre acres à la pomme de

**Leur ferme exploite un verger de 500 pommiers**

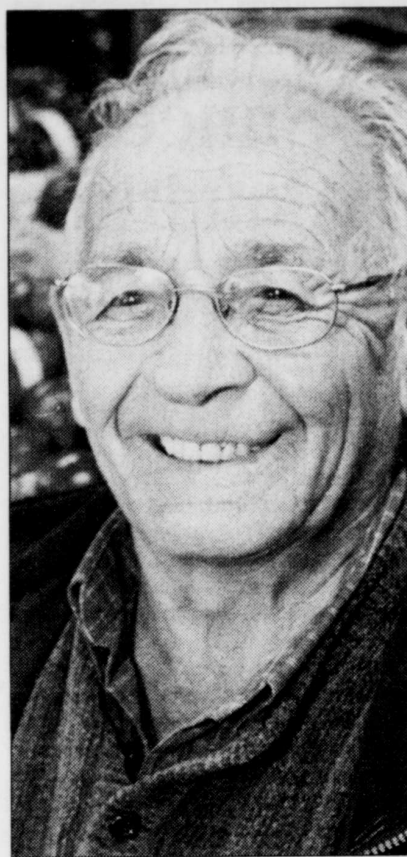
terre, entre autres produits maraîchers. Il y a une quinzaine, le marché du Vieux-Port (anciennement le marché Saint-Roch) rendait

hommage à quatre producteurs qui y vendent leurs fruits et légumes depuis 50 ans et plus.

Outre M. Canac-Marquis, les trois autres vaillants cinquantenaires sont M<sup>me</sup> Jean-Baptiste Bédard, originaire de Saint-Laurent, île d'Orléans, M. Gabriel Prémont, natif de Sainte-Famille, et M. Stanislas Gagnon, de Château-Richer.

Ce dernier est âgé de 88 ans.

Ils sont la preuve vivante que le travail, c'est la santé, comme on dit.

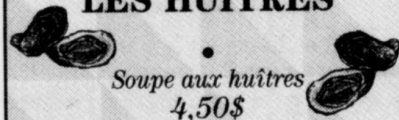


LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES

Fernand Canac-Marquis, de Sainte-Famille, île d'Orléans, vend ses produits depuis 70 ans au marché du Vieux-Port.

## PLAISIR SAISONNIER!

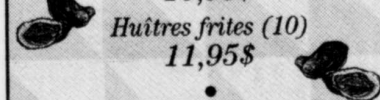
### LES HUÎTRES



Soupe aux huîtres 4,50\$

Entrée huîtres frites (5) 5,50\$

Vol-au-vent aux huîtres (8) 10,95\$



Huîtres frites (10) 11,95\$

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

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

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

**BUÏSTRO**  
RESTAURANT • BAR

3440, ch. des Quatre-Bourgeois  
• Carrefour La Pérouse, Sainte-Foy (Québec)

Réservations 659-1322

## Les 4 à Huîtres du Casey's

Tous les mardis et mercredis soir en octobre entre 16h et 20h, le bar du Casey's vous offre des huîtres et encore des huîtres! Saxophoniste pour musique d'ambiance.

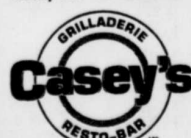
Huîtres sur écaïlles, à volonté (au bar seulement) 15\$

•••• Table d'hôte •••• (au bar seulement)

Entrées Huîtres sur écaïlles ou Huîtres frites

Plats principaux Huîtres à l'anglaise ou Linguine aux huîtres ou Feuilleté aux huîtres

Dessert du jour Café, thé ou infusion 19,95\$



Vendredi et samedi en soirée chansonnier dès 21h

Grilladerie resto-bar Casey's Ste-Foy  
Place Ste-Foy 652-0306

# DÉJEUNERS «ALLONGÉS»

SAMEDI ET DIMANCHE

☀️ Beau temps  
☁️ Mauvais temps

Les samedis et dimanches de 9 h à 14 h  
Les DÉJEUNERS DE GOÛT sont à la  
**FAIM DE LOUP**  
2830, chemin Ste-Foy, Ste-Foy  
653-8310

## DÉJEUNER GOURMAND

Charles Baillaigé

Dimanche de 11h à 13h30  
Adulte: 12.95\$ Enfants: 5.95\$ (5 à 12 ans)

Table d'hôte

à partir de 19,95\$

HOTEL CLARENDON

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

## BRUNCH AUTOMNAL

Tous les dimanches

Mont  
Tourbillon

Lac-Beauport

Réservations: 849-4418

Réservez maintenant pour vos partys de Noël

## Les petits MATINAUX

Lun. ven.: 7h30 à 11h  
Sam. et dim.: 8h à 23h30

• Rôtis • Croissant  
• Bagel • Muffin

1125, av. Cartier, Québec

524-5636

## Le Vendôme Nouveau! Spécial d'automne

50\$ pour 2 pers.

Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

Réservez maintenant pour les Fêtes!

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

## Quesadillas avec poires et prosciutto

Donne 2 grandes quesadillas pour 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 tortillas à la farine (10 pouces)
- 1 t. (250 ml) fromage cheddar de chèvre râpé
- 1 t. (250 ml) mozzarella râpé
- 2-3 minces tranches de prosciutto, hachées grossièrement
- 1 grosse poire, pelée, frottée avec un citron et finement tranchée

## PRÉPARATION

— Dans une grande poêle, faire chauffer deux des quatre tortillas et les faire dorer des deux côtés.

— Étaler deux tortillas sur un plateau et saupoudrer de fromage mozzarella et de cheddar de chèvre. Ajouter le prosciutto et la poire tranchée, refermer avec les deux autres tortillas et exercer une pression ferme sur le dessus.

— Faire dorer au four à 350°F pendant 3 minutes ou directement à la poêle en retournant délicatement pour faire colorer des deux côtés. Servir ainsi ou avec une salade verte.

Source: Conseil consultatif de la poire de Californie



## Sauce croquante au chocolat

Donne 4 portions

Préparation: 10 minutes

## INGRÉDIENT

- 2 c. à table (30 ml) beurre
- 1/2 t. (125 ml) pacanes hachés
- 4 carrés de chocolat mi-sucré hachés
- crème glacée, saveur au choix

## PRÉPARATION

— Faire fondre le beurre à feu doux.

— Ajouter les pacanes, cuire en remuant constamment jusqu'à ce que les pacanes soient légèrement dorées.

— Retirer du feu, ajouter le chocolat et remuer jusqu'à ce qu'il soit lisse et fondu.

— Servir chaud sur la crème glacée. (La sauce fige au contact de la crème glacée).

TRUC: On peut préparer la sauce à l'avance et la réchauffer sur la cuisinière ou au micro-ondes à intensité moyenne.

Source: Baker's



CONSEIL OLEICOLE INTERNATIONAL

## Riz au four avec tomates, piments et porc fumé

## INGRÉDIENTS

- 4 petites tomates mûres, divisées
- 1 poivron rouge, divisé
- 1 petite patte de porc fumé (env. 3/4 lb/375 g)
- 1/3 t. (75 ml) d'huile d'olive, divisée
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika espagnol
- 1/2 c. à thé (2 ml) de flocons de piments forts
- 1 1/2 t. (375 ml) de riz arborio ou autre riz à grains courts
- 1 pot de 6 on/170 ml de cœurs d'artichauts, rincés et égouttés
- 1/4 lb (125 g) de haricots verts, en morceaux de 2 po (5 cm)
- 3 t. (750 ml) de bouillon de poulet chaud

## PRÉPARATION

— Hacher finement 2 tomates et la moitié du poivron. Retirer la peau, le gras et l'os de la patte de porc. Hacher finement la viande maigre. Chauffer 1/4 t. (50 ml) d'huile d'olive dans une grande poêle à feu mi-vif.

— Ajouter les tomates, le poivron et le porc hachés. Incorporer l'ail, le paprika et les flocons de piments. Cuire, en remuant de temps en temps, 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Retirer du feu.

— Étaler le riz dans un plat peu profond de 12 tasses (3 l). Disposer les artichauts et les haricots sur le riz. Déposer le contenu de la poêle également sur le dessus. Verser avec soin le bouillon chaud sur le mélange.

— Couper les 2 tomates qui restent en tranches minces et le poivron en lanières fines; disposer sur le dessus. Arroser avec les 2 c. à table (25 ml) d'huile d'olive qui restent. Cuire au four, à découvert, à 350°F (180°C), 50 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide absorbé.

— Si vous ne pouvez trouver de patte de porc, remplacez-la par 1 tasse (250 ml) de jambon fumé haché.

— Garnir d'huile d'olive. Servir avec petites légumes, jus de citron et huile d'olive.

Source: Conseil oleicole international

MÔSS  
HUÎTRES  
DE CARAQUET

- Sur écailles
- Tartare
- Soupe
- Gratinées
- Frites
- Vol-au-vent
- Festin d'huîtres

255, rue Saint-Paul, Québec  
692-0233

Le petit restaurant chouchou  
des Québécois

15 nouveautés!

Fondu de «mamirole» aux amandes  
Salade chèvre chaud, amandes  
et canneberges

Tables d'hôtes de 18<sup>ans</sup> 25<sup>ans</sup>

Plaisir

le lapin  
sauté

Venez goûter  
nos déjeuners  
Week-ends  
des 11h00!

52, rue Petit-Charlaim, Québec 692-5325  
Quartier Petit-Charlaim

L'EXTRA  
LE NUMÉRO LE SOLEIL

Surveillez votre EXTRA-NUMÉRO LE SOLEIL, du lundi au vendredi, au dos de L'EXTRA.

Café  
des ArtistesFête son 15<sup>e</sup>  
anniversaire

5 Choix parmi  
tables d'hôte 15<sup>95</sup>\$  
Crevettes, pétoncles, filet mignon  
Surprises  
tous les soirs

FESTIVAL  
D'HUÎTRES

333, Saint-Amable  
(voisin du Grand Théâtre)  
522-4011

HÂTEZ-VOUS!  
NOUVEAUTÉS D'AUTOMNE  
SUR PRÉSENTATION DE CETTE ANNONCE,  
POTIFEZ DES RABAIS SUIVANTS

DU DIMANCHE AU JEUDI

(soirs seulement)

20% sur les fruits de mer  
15% sur les fruits de mer

VENDREDI ET SAMEDI

RÉSERVEZ (soirs seulement)

PARTY DE NOËL 15%

Valide jusqu'au 31 octobre 2000

APPORTEZ VOTRE VIN  
CUISINE ASIATIQUERESTAURANT  
La CampagneRESTAURANT  
HAI-VÂN

555, rue Saint-Jean, 411, Saint-Vallier Ouest  
DEPUIS 1983 Québec Québec  
525-5247 648-0493

## LES RECETTES DE SŒUR ANGÈLE

## Ketchup de fruit épicé

Cuisson : 1 heure  
Préparation : 30 minutes  
Rendement : 5 1/2 t. (1 1/2 l)



COLLABORATION SPÉCIALE, ANDRÉ PICHETTE

## INGRÉDIENTS

- 2 1/2 t. (625 ml) tomates pelées, coupées en dés
- 2 t. (500 ml) oignons coupés en dés
- 3/4 t. (175 ml) céleris coupés en dés
- 1 1/4 t. (310 ml) pommes pelées, coupées en dés
- 1 1/2 t. (375 ml) pêches pelées, coupées en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) sel
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) moutarde en poudre
- 1 c. à thé (5 ml) quatre épices moulues
- 1 1/4 t. (310 ml) vinaigre blanc
- 1 1/2 t. (750 ml) sucre

## PRÉPARATION

— Dans une casserole, déposer tous les ingrédients, mélanger délicatement. Faire mijoter pendant 1 heure. Verser immédiatement dans des pots stérilisés.



Sœur Angèle

Collaboration spéciale

**PARLONS  
BOUFFE**

## Confitures de poivrons

Temps de repos : 3 à 4 heures  
Cuisson : 1 h 30

## INGRÉDIENTS

- 12 poivrons rouges passés au hache-viande ou au robot
- 1 citron non pelé coupé en quatre
- 3 t. (750 ml) sucre
- 1 1/2 t. (375 ml) vinaigre
- 1 c. à soupe (15 ml) gros sel

## PRÉPARATION

— Dans un bol, déposer les poivrons hachés et le gros sel, laisser reposer 3 à 4 heures.

— Bien égoutter.

— Déposer dans une casserole les poivrons, le vinaigre, le citron.

— Faire cuire 3 minutes à feu lent. Retirer le citron, ajouter le sucre.

— Cuire à feu lent environ 1 heure jusqu'à l'obtention d'une marmelade (remuer quelques fois pendant la cuis-



COLLABORATION SPÉCIALE, ANDRÉ PICHETTE

son). Verser dans des pots stérilisés, couvrir.

— Conserver dans un endroit frais et sec à la noirceur.



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

Françoise Hammond,  
phytothérapeute  
gérante  
Couleur Café



**2\$**  
Rabais de

## Le café de madame Hammond

Une grande sélection de cafés d'origine et de mélanges spécialisés, des thés et des tisanes diverses, un vaste choix d'huiles de première qualité, de vinaigres aromatisés et de moutardes fines, des confitures, des olives et plus de 100 épices différentes. Des vins de cépages et des bières importées. Des ustensiles, des cafetières, des théières et d'excellentes suggestions cadeaux. Et des produits de phytothérapie pour votre bien-être.  
L'épicerie boutique à découvrir.



Ce bon donne droit à un rabais de 2,00 \$ sur tout achat de 10,00 \$ ou plus (à prix régulier) chez Couleur Café.

**CouleurCafé**  
épicerie Boutique

651-4155

## AU GOÛT DU JOUR

## Casa Breton, Lévis

■ Dans un récent article sur le phénomène nouveau des Québécois qui vont maintenant aux pommes comme on va à la cabane à sucre, nous avons situé malencontreusement la Casa Breton dans la région de Montréal. Qu'on se le dise, la Casa Breton, pour notre plus grand plaisir, se trouve tout près de Québec, à Saint-Henri de Lévis. Propriété de Lisette Casabon et de Jean-Paul Breton, il s'agit d'une entreprise originale qui, à partir d'un verger de 4000 pommiers, d'une bleuétière et d'un début de vignoble, met sur le marché une foule de produits, dont du cidre de pomme selon la méthode champenoise, trois digestifs dont le *Doux boisé*, fait à partir de pommes et de mûres sauvages, et du vinaigre de cidre de pomme. La Casa Breton reçoit des groupes sur réservation pour le brunch et le souper du dimanche. Le restaurant ferme le 21

décembre pour rouvrir en mars. On peut trouver les produits de la Casa Breton au marché du Vieux-Port, les fins de semaine, et, sur place, au 270, chemin Jean Guérin Ouest, Saint-Henri de Lévis, tél.: 882-2929. L.-G.L.

## Un chef au Japon

■ Le chef exécutif du Château Frontenac, Jean Soulard, participera au prochain Festival culinaire québécois qui aura lieu au Japon, en mars 2001. Le chef Soulard rendra ainsi la politesse au chef japonais Negishi, qui viendra, quelques semaines plus tôt, exercer ses talents au Québec, à l'invitation du ministre Rémy Trudel. Cet événement contribuera au rayonnement des produits québécois sur le marché japonais. Le Japon est le deuxième partenaire du Québec en matière d'exportation de produits bioalimentaires. L.-G.L.

## À la table du chef

■ La tradition est bien ancrée. Depuis plusieurs années déjà, le chef exécutif du Château Frontenac, Jean Soulard, reçoit à sa table. Une table d'honneur qu'il fait monter au beau milieu de la cuisine du Château. Mercredi midi, c'était au tour de notre nouveau patron, Claude Thibodeau, à droite sur la photo président et éditeur du SOLEIL, de s'asseoir à cette table. Il était accompagné de trois autres invités, Josée Sauvageau, la directrice du protocole et de plusieurs autres choses à l'Université Laval et Réjean Bernard, le directeur général du domaine Cataract et de la Villa Bagatelle. Étaient aussi présents Philippe Borel, (à gauche), le vice-président hôtels et villégiatures de Fairmont Hôtels et directeur général du Château Frontenac et Nancy Murray, la directrice des relations publiques de l'hôtel. Mercredi midi, le chef avait préparé pour ses invités une bonne portion de foie gras aux figues; une assiette incroyable d'agneau pré-salé de l'Isle-Verte à la façon de Jean Soulard et une tarte au chocolat chaude qui fondait dans la bouche. Le tout arrosé de champagne. Les invités ont été impressionnés par la propreté dans la cuisine. Des planchers étaient impeccables et des frigos étaient « nickels ». P.Ch.



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

## LE SAINT-ICTOIRE

BISTRO • RESTAURANT

Le bistro français de Québec

## Table d'hôte

Tartare de canard et marron à l'orange et soya  
Buisson de haricots verts extra fins  
et vinaigrette de proscuitto et poivrons  
Ouananiche fumée et sa gauffre aux herbes  
Carpaccio de boeuf et champignons  
Buisson d'asperges vertes et thon aux épices

Potage ou salade fraîcheur

Bavette de bison, risotto aux gourganès, maïs et baies de genièvre .. 20,95\$  
Côte de porc laquée, panais et fenouil grillé ..... 21,95\$  
Dane de saumon aux betteraves jaunes et épinards ..... 23,95\$  
Mignon de veau grillé et grelots de pommes de terre confits ..... 25,95\$  
Crevettes frites et chop suey de légumes asiatiques ..... 27,95\$

Dessert du moment



Salon et salles de  
10 à 125 personnes  
disponibles pour  
party de Noël

Pianiste les vendredis et samedis en soirée

Voir nos promotions dans votre Passe-Partout Bonne Chère (p. 123)

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

## FAITES VOTRE CHOIX

**1** BROCHETTE DE FILET MIGNON

**2** COFFRET DE FRUITS DE MER

**3** choix  
VERRE DE VIN  
INCLUS  
**10,50\$**  
TAXES ET SERVICE  
EN SUS

CES DEUX BROCHETTES  
SONT SERVIES  
SUR LIT DE RIZ  
AVEC CROÛTONS, SAUCE  
ET SALADES VARIÉES

FEUILLETÉ DE FRUITS DE MER,  
GRATINÉ, SERVI AVEC SALADE  
ET LÉGUMES VARIÉS

**3** BROCHETTE  
DE POULET

POUR NOS SALONS  
DE 8 PERSONNES ET PLUS  
RÉSERVATION 623-5757

RESTO-BRASSERIE  
LE GRAND  
BOURG

8500, HENRI-BOURASSA  
CHARLESBOURG

DU 6 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2000

# Un goût de fête

**L**a semaine dernière, je vous faisais part de mon enthousiasme, sous fond de crise de foie, face à la profusion de bons et chaleureux produits que nous prodigue comme chaque année l'arrivée de l'automne. Je vous parlais notamment de porto. Je remets ça cette semaine avec une pure petite merveille! À savoir un délicat *Tawny Warre's Otima* qui a reçu à ce jour toutes les félicitations des grands. Que ce soit la revue *Decanter*, le *Global Wine Packaging Design Award* de San Francisco ou encore le *Wine & Spirits International*.

Les fleurs couvrent littéralement ce dix ans d'âge qui, par son insolite bouteille de 500 ml, semble s'être échappé du cercle familial d'un vieil armagnac.

Que dire encore de ce cadeau de la nature qui copine avec tous les plats, mais qui fait la roue comme le plus amoureux des paons quand vous lui offrez du chocolat, en dessert, noir bien sûr et amer. À ne pas contourner. *Warre's Otima* (SAQ reg 565 705, 500 ml, 23,95\$).

Mais drôlement bon! Mon ami Philippe Barbache qui, après avoir été l'apôtre des grands spiritueux, est revenu à ses premières amours en s'occupant des destinées de quelques grands vins en circulation sur le marché du Québec, m'a fait redécouvrir les qualités d'un A.O.C: *Entre-Deux-Mers*. Drôlement bon vous dis-je, surtout quand on le débouche avec quelques belles huîtres de nos eaux iodées.

Mis à part son nom, *Entre-deux-Huîtres*, il a tout pour plaire. Un vin qui, en bouche, vit sa vie jusqu'au bout, tant l'intensité de sa fraîcheur bouscule avec bonheur les papilles les plus endormies. Un 2/3 Sémillon, 1/3 Sauvignon, tout en fruits mûrs, façonné dans plusieurs communes de l'*Entre-Deux-Mers*, situées sur les buttes d'un des points les plus élevés de la région bordelaise. « Avec pareil jaja, l'huître n'a qu'à bien se tenir », comme dirait Bébert, ostréiculteur du côté d'Arcachon. Elle s'est magnifiquement tenue notre huître, que ce soit la Caraquet ou la Malpèque. (de 9,99\$ à 11,99\$ aux Halles Sainte-Foy.

*Entre-Deux-Huîtres 1999, Barrière Frères* (SAQ reg 021 360, 750 ml, 12% alc/vol, 12,50\$).

## ESPRIT DE FAMILLE

J'ai eu à maintes reprises le bonheur de remémorer ce Costières de Nimes résonnant au nom de *Château de Nages*. Depuis quelques années déjà, il ne cesse de faire les beaux jours et les belles soirées de nos tables.

Cela commença avec le millésime 1996 lorsque, à l'occasion d'une dégustation à l'aveugle, il joua le trouble-fête

auprès de quelques grandes étiquettes. Ce rouge sort d'une terre pétrie de galets et d'alluvions brassés depuis des millénaires par le Rhône. Nous l'avions imaginé bu par Cyrano de Bergerac, admirant le velours sombre de la robe et la puissance, la complexité de la bouche, tout en fruits mûrs généreusement prodigues de caresses teintées de poivre et réglisse.

Un roc, un pic, un cap... que dis-je, un cap, c'est une péninsule. *Le Château de Nages* nous revient drapé de blanc, 60% Grenache blanc, 40% Roussanne; un nez tout aussi imposant que son frère rouge. Un nez floral, souligné par des pointes de miel, d'ananas et de pêche.

Pour ce qui est de la bouche, peut-être plaira-t-elle plus à Roxanne, pour la saveur veloutée qu'elle prodigue. Mais attention un baiser de 13,5% alc/vol *Château de Nages blanc, Costières de Nimes* (SAQ reg 427 609, 750 ml, 12,95\$).

## EN ATTENDANT L'AGNEAU

Dans quelques semaines, il sera temps de composer nos menus de réveillons et, par conséquent, de faire le choix des vins qui les accompagneront. Pour ces périodes, pas si lointaines, je me mets déjà à la recherche de quel-

ques belles étiquettes capables d'immortaliser, notamment, la sacro-sainte viande d'agneau qui préside, toujours, à ma table dans la semaine allant de Noël et Nouvel An. Le jeudi 28 décembre, avec quelques amis, nous ferons honneur à une poitrine d'agneau à la Berrichonne. Voici le nom du vin qui l'arrosera: un *Château de Chantegrive, Grand Cru de Graves*.

Idéalement charnu, d'un bel équilibre, tout cerise, truffe et cassis au nez, il se prolonge en bouche par une touche animale et assumera avec talent cette période transitoire 2000-2001, surtout si on lui offre la carafe comme transit.

Un fleuron de plus pour le couple Lévêque qui, là-bas à Podensac en Gironde, affirme chaque année de plus en plus la maîtrise d'un savoir-faire haut

de gamme. (SAQ spécialité 863 803, 12,55 alc/vol, 750 ml, 25,10\$).

Je conclus la semaine avec un coup de cœur. Celui-ci à une particularité; il est littéralement donné. Voici, *el ultimo pequeno*, autrement dit le petit dernier de la *Bodegas Real*, qui, pour 7,85\$, vous propose un 100% Cencibel (Tempranillo), conçu par une femme, Isabel Mijares, élève du célèbre Michel Rolland. Il a évidemment tout pour lui, depuis le nez franc aux arômes fruités jusqu'à la franchise de l'attaque en bouche. Sec et souple à la fois, un vin fait pour toutes sortes de folie à commencer par celles qui commandent la fête, à savoir la générosité et l'oubli du temps qui passe. Olé! *Bonal Tempranillo, Valdepenas* (SAQ reg 548 974, 12% alc/vol, 750 ml).



Jérôme-Henri  
Dejardin  
jhdejardin@primus.ca  
Collaboration spéciale

À VOTRE  
SANTÉ

À venir : une  
succulente  
recette  
d'agneau  
à la  
Berrichonne

## Beaugarte

**SAMEDI, DIMANCHE**

**DOUBLE COUP DE FILET**

Filet mignon  
Brochette de poulet  
Brochette de filet mignon

**2 pour 19,95\$**

Soirée

« LADY'S NIGHT »

dimanche soir  
dès 4 à 8 et plus...

**Les Soupe-tôt**

Du mardi au  
samedi de 16h30 à 18h30  
(1<sup>er</sup> service)

Dimanche  
de 16h30 à 22h

Soupe,  
dessert, café

à partir de  
**8,95\$**

**659-2442**

**PARIS**  
  
**BREST**

**TABLE D'HÔTE**  
**ENTRÉES (au choix)**

TARTARE DE SAUMON AUX POMMES ET COPEAUX DE FOIE GRAS À LA FLEUR DE SEL DE GUÉRENDE  
TERRINE DE CERF AUX CHANTERELLES, SALADE MESCLUN À LA CRÈME ET COMPOTE ACIDULÉE AU BALSAMIQUE  
CALMARS GRILLÉS ET CHUTNEY DE MANGUE AU BASILIC ROUGE ET SAUCE SOYA  
RAVIOLES DE ROYAN SAUCE NAPOLITAINE À LA PANCETTA ET ÉPINARDS  
POTAGE PARMENTIER AUX CROÛTONS  
CONSOMMÉ DE BOEUF AUX SHITACKÉES

TORTELLINI À LA VIANDE 20<sup>50\$</sup>  
ET CRÈME DE POTIRON AU PARMESAN  
CROUSTILLANT DE FILET DE PORC 23<sup>\$</sup>  
AUX PISTACHES, SAUCE BLEU HERMITE  
TOURNEDOS DE SAUMON AU BACON, SAUCE GENIÈVRE ET TAGLIATELLES DE CÉLÉRI 26<sup>\$</sup>  
MIGNON DE BOEUF EN «POT AU FEU» 28<sup>\$</sup>  
À LA MOELLE AUX APPÉTITS  
MÉDAILLON DE BISON POÊLÉ, SAUCE GRAND-VEINEUR AUX CANNEBERGES 32<sup>\$</sup>

LES DÉLICÉS DE NOTRE MAÎTRE PÂTISSIER  
CAFÉ, THÉ

☛ = menu santé

**Spécial POUR 2**  
Potage + Châteaubriand garni + Café  
1 bouteille de Minervois  
65<sup>\$</sup>

**529-2243**  
LE PARIS-BREST • 590, GRANDE ALLÉE EST  
VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT

**Spécial en soirée**

**2 pour 1**

sur table d'hôte

Jusqu'à la fin d'octobre.

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

**1<sup>er</sup> SEPTEMBRE au 31 OCTOBRE**

**Le FESTIVAL**  
*Moules et huîtres*

25 sortes différentes de moules

à partir de

**7,95 \$**



995, boul. du Lac, Lac-Beauport  
(418) 841-0414 • www.batifol.qc.ca

## LES CONSEILS DE JOSIANE

### L'Expo et le Colloque Manger Santé



Josiane Cyr  
nutritionniste  
josianec@  
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

■ L'Expo et le Colloque Manger Santé, une première à Québec, se dérouleront les 21 et 22 octobre au Collège Notre-Dame-de-Bellevue, au 1605, chemin Sainte-Foy. Cet événement fait partie d'une campagne de sensibilisation pour une alimentation saine, de plus en plus végétarienne et biologique. Il vise à répondre aux préoccupations grandissantes de la population face aux aliments transgéniques, aux pesticides et à la détérioration de la santé et de l'environnement. Près de 100 exposants seront sur place, offrant de multiples dégustations, des démonstrations culinaires et aussi des ateliers pratiques. Le prix d'entrée pour l'Expo est de seulement 8\$. Parallèlement à l'Expo se déroulera le Colloque, qui présente des conférences sur des dossiers majeurs et actuels : les aliments transgéniques, les pesticides, le biologique, l'eau, les hor-

mones, le stress. En tout, 14 conférenciers reconnus parmi lesquels Hubert Reeves, astrophysicien, Louise Vandellac, Ph. D. et le Dr Jean Drouin. Pour informations et inscriptions sur l'Expo et le Colloque : 1-877-559-7037.

### Haro sur les sucres

■ Depuis les 20 dernières années que la chasse au gras est déclarée ouverte, on continue de voir apparaître sur le marché mille et un produits « sans gras », ou « à faible teneur en matières grasses ». Le problème de l'obésité est pourtant loin d'être réglé, et l'excès de glucides semble avoir remplacé celui des matières grasses. Dans les aliments réduits en gras, on a bien souvent mis plus de sucre ou ce qui n'est guère mieux voire même pire, un édulcorant artificiel. Ainsi, pour éviter de consommer des matières grasses, plusieurs ont opté pour des aliments sans

grande valeur nutritive : biscuits, pseudo-muffins du commerce, etc. De plus, la consommation de féculents (pain, riz, pâtes, céréales, pommes de terre) a été fortement encouragée, au détriment des protéines et des fibres, somme toute peu présentes dans les produits tels que pâtes, riz (blanc ou étuvé). Or, ces féculents sont ni plus ni moins des sucres dont l'excès dans



Salade de lentilles

l'organisme est transformé en graisse et stocké, dans l'abdomen notamment. À retenir, donc : Consommez des féculents riches en fibres à chaque repas, en quantité modérée, proportionnelle à votre niveau d'activité physique. Par exemple, deux rôties de pain complet le matin, une petite pomme de terre le midi et une petite portion de riz le soir devraient suffire à combler vos besoins. Complétez vos repas avec une portion de protéines (volaille, poisson, tofu, légumineuses, viandes maigres) généreuse mais non excessive et une abondante ration de légumes et fruits.

### Avec humour

■ Voici une série à collectionner de suggestions pour vos boîtes à lunchs, qui pourront relever votre inspiration, au gré de vos fantaisies. Vous y retrouverez, semaine après semaine, des idées de menus équilibrés, le tout présenté avec une pointe d'humour, un brin caricatural...

#### L'Excentrique

- Loisirs : collectionne les photos de ses amis quand ils étaient petits
- Dernier voyage : Las Vegas
- Habitat : un penthouse, au 25<sup>e</sup> étage d'un édifice à bureaux
- Chose qu'il craint le plus : passer inaperçu
- Désir le plus cher : être engagé comme médium par Jojo Savard
- Plat favori : le Pablum

#### Menu conseillé

- Jus de carottes
- Salade de fusilli à la dinde et au saumon fumé
- Muffin au zucchini
- Kéfir aux fraises

# Super Vente pendant rénovation

## Prenez 3 ans pour payer ou nous payons pour vous les 2 taxes

sur toute la marchandise disponible en magasin y compris les électroménagers.

**MEUBLES BARNABÉ**

Québec Lévis

Coïn boul. Hamel  
sortie Henri-IV  
1515, rue Saint-Jean-Baptiste  
Tél.: 877-1433

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



Livraison gratuite



Ajout spécial:

1 1/2" de Conformax pour encore plus de confort

Evolution

Matelas

- 880 ressorts (60 pouces)
- Garantie 12 ans ferme
- Ressorts ensachés individuellement

39" 54" 60" 80"  
549\$ 649\$ 749\$ 999\$