

# LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 13 MARS 1999

LE VÉSUVE

## Cuisine française et accents italiens

*Alain Légaré et Olivier Duflos combinent ensemble bien des années d'expérience et de dynamisme dans le domaine de la restauration.*

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

■ Le Vésuve est un vieux volcan italien qui a causé la perte de Pompéi, mais c'est surtout un nouveau restaurant qui a vu le jour il y a plus de trois mois dans un secteur du boulevard Hamel un peu démuné sur le plan culinaire. Cuisine française traditionnelle avec parfois quelques petits accents italiens, des prix abordables et pas de tape-à-l'oeil, voilà le programme.

PAGE H 2



### Les vins de Bourgogne

Jérôme-Henri Dejardin qui a bien fréquenté les auberges bourguignonnes durant sa jeunesse nous livre, de son côté, une recette de tarte aux pommes de terre accompagnée d'une bonne bouteille de vin de Bourgogne. À lire en page 3.

### Montignac fait « patate »

Michel Montignac est-il un spécialiste de la nutrition? Josiane Cyr se fait un plaisir de contredire ce qu'elle appelle ses « Montignaqueries », c'est-à-dire ses affirmations sur les patates, le maïs, le riz et l'alcool. Ça et plusieurs autres sujets dans sa rubrique qui est publiée en pages 10 et 11.



# Un patron tout feu tout flammes

Plusieurs pizzerias, quelques maisons asiatiques, des « comptoirs-lunch », voilà ce qu'était jusqu'à il y a trois mois le paysage gastronomique du boulevard Hamel, entre l'autoroute Du Vallon et le boulevard Henri IV. Pour prendre un repas un peu plus, disons... classique, il fallait généralement se rendre à la haute-ville de Québec ou à Sainte-Foy.



Richard  
Côté

RCote@lesoleil.com

« Tu ne trouveras pas ici la clientèle pour déguster les mets qu'on offre dans le Vieux-Québec », disait-on à Alain Légaré, lorsqu'il a avancé l'idée d'ouvrir le Vésuve, au 3405, boulevard Hamel.

Pour lui, la population du quartier Les Saules, les gens des bureaux avoisinants, ceux des compagnies installées dans le parc industriel tout à côté, constituaient une clientèle potentielle suffisante.

Avec sa formation de chef, ses 17 ans dans le domaine de la cuisine dont quelques années comme patron d'une auberge dans Charlevoix et quelques mois au Michelangelo, Alain Légaré connaissait sans doute le métier et se lança dans cette aventure en novembre 1998, malgré les doutes des éteignoirs. « Et ce fut une excellente décision, car en quelques semaines, nous avons réussi à nous monter une clientèle intéressante, clientèle qui a connu une augmentation de près de 30% de janvier à février », dit-il, avec le sourire du vainqueur.

« Nous », c'est lui comme patron et deux autres anciens du Michelangelo : Frédéric Guimond, premier serveur et responsable des vins et alcools, et le chef Olivier Duflos, qui a mis en valeur ses 13 ans d'expérience dans la restauration et les connaissances acquises dans une école hôtelière française spécialisée en cuisine gastronomique.

« Nous nous sommes préoccupés de faire une fine cuisine pleine de goût, présentée en portions satisfaisantes à des prix abordables, décrit le jeune chef, qui ajoute que les assiettes sont habituellement assez colorées, sans toutefois être ensevelies sous des éléments décoratifs un peu artificiels.

Si la table d'hôte du soir peut être qualifiée de française traditionnelle, le menu du midi et la carte emprunteront quelques fois de petits airs italiens avec leur pâtes (de 7,25 \$ à 11,95 \$) et leurs escalopes, qu'elles soient parmigiana, florentines, au Gorgonzola, au pesto, picata ou vésuviennes, selon l'inspiration du chef. À noter qu'avec le menu du midi (de 6,95 \$ à 12,95 \$) et les mets à la carte, les accompagnements, sont au choix du client qui devra marquer sa préférence pour le riz basmati, les frites, les pommes au four, les légumes, la salade César ou les linguinis.

Le soir, il y a toujours six tables d'hôte (de 14,95 \$ à 24,95 \$; avec les entrées, il faut calculer un supplément de 2 à 4 \$). Vous pouvez compter sur des mets comme les noix de pétoncles au safran, le filet de flétan Duglere, le contrefilet grillé aux trois poivres, une escalope de veau ou un surf and turf. Pour ce qui est des vins, les carte n'est pas nécessairement

très élaborée, mais comme les trois compères ont tous trois fait le cours de sommelier, ils pourront toujours vous conseiller adéquatement. On mettra aussi de côté pour votre prochaine visite la bouteille que vous n'aurez pas terminée. « Ce sont de petits détails agréables qui ramènent les clients chez nous », dit Alain Légaré. Il constate que 85% de son chiffre d'affaires provient de ses tables d'hôte du midi et du soir, que le vendredi, ce sont les moules qui prennent une bonne place puisqu'elles représentent plus de 40% de ce qu'on consomme ce jour-là, que de plus en plus de gens proviennent de Sainte-Foy et de l'ouest de Québec, à une dizaine de minutes de chez lui.

Et il entend bien en remettre de ces petits surplus qui attachent les clients. Le menu est en constante évolution pour trouver dans le détail ce qui plaît le plus, tout comme on entend faire des soirées thématiques, dont quelques-unes concerneront la France et ses régions. Enfin, il a la tête pleine de plans pour l'exploitation de sa terrasse paysagée l'été prochain. Ne vous laissez donc pas tromper par les apparences. Le Vésuve est peut-être un nouveau restaurant, mais le patron et ses adjoints ont l'expérience et le dynamisme suffisants pour vous le faire oublier... facilement.

## RESTAURANT LE VÉSUYE

3405, boulevard Hamel  
871-2166

Petits déjeuners les samedis et dimanches. Fermé le dimanche soir.

## LA RECETTE DU CHEF

### Aumonière de pétoncles au safran

Pour quatre personnes

#### INGRÉDIENTS

- 16 pétoncles
- 8 feuilles de pâte filo

#### Sauce au vin blanc

- 20 g de beurre
- 20 g d'échalotes
- 40 ml de vin blanc
- du fumet de poisson
- 200 ml de crème 35%
- 50 g de beurre
- du safran

#### Mousse de saumon

- 300 g de filet de saumon
- 2 oeufs
- 1 jaune d'oeuf
- 250 ml de crème à 35%
- des herbes fraîches
- assaisonnements

#### Fumet de poisson

- 20 g de beurre
- 40 g de carottes
- 40 g d'oignons
- 20 g d'échalotes
- 400 g d'arêtes de poisson
- des parures de champignons
- 1 bouquet garni

#### Confection du fumet de poisson

- Faire fondre le beurre.
- Suer sans coloration la garniture aromatique. Ajouter les arêtes et suer à nouveau.
- Mouiller à hauteur des arêtes avec de l'eau froide.
- Ajouter les parures de champignons et le bouquet garni.
- Cuire à très faible ébullition pendant 20 à 25 minutes.
- Passer le fumet au chinois et refroidir.

#### Pour réaliser la sauce

- Faire suer les échalotes dans le beurre sans coloration.
- Déglacer au vin blanc.
- Laisser réduire puis ajouter le fumet de poisson et réduire jusqu'à glace. Crémier et réduire à nouveau.
- Parsemer de safran. Monter la sauce au beurre hors du feu.

#### Montage de l'aumonière

- Superposer deux feuilles de pâte filo et les napper de beurre clarifié sur toute la surface.
- Au centre, positionner 1/4 de la mousse de saumon. Poser quatre pièces de pétoncles au-dessus et assaisonner. Remonter les côtés et attacher à l'aide de piques.

OLIVIER DUFLOS  
Chef du Vésuve

## Prix-Bistro



Cuisine  
d'inspiration Internationale

Voilà  
une **Faim du loup**  
qui a du goût

### Menu Découverte

2 tables d'hôte 5 services  
incluant 1 bout. de vin A.O.C.

**42<sup>95</sup>\$**

2830, chemin Ste-Foy  
653-8310



**l'Erablière**  
Famille Landry

## CAP-ST-IGNACE

342, ch. de l'Érable Est

### RÉSERVATIONS:

Tél.: (418) **246-5618**

**1 888 840-2743**

www.erablierebrie.qc.ca

**Samedi / Dimanche**  
Réservation recommandée pour tout  
groupe de 6 personnes et plus

**En semaine:**  
Réservation recommandée

**OUVERT À  
L'ANNÉE**

### DÉBUT DE LA SAISON DES SUCRES: 13 MARS 1999

#### Notre repas du temps des sucres

Entièrement fait maison, notre copieux repas vous est servi à volonté, comme à la maison, directement sur votre table. À chaque année, vous en ferez une tradition de revenir le déguster.

#### Nouveauté 1999

Exposition sur l'érable et l'accordéon en collaboration avec le Mamour de l'accordéon

#### Nos services

- Brunch tous les samedis et dimanches jusqu'à 10h
- Salle de danse
- Service de boisson
- Cabane à sucre traditionnelle avec unité de bouillie en opération
- Comptoir de produits cuisinés et produits de l'érable
- Vaste érablière pour randonnée pédestre
- Randonnée en voiture à cheval (15 par pers.)

**ANIMATION EN TOUT TEMPS**

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT POUR NOTRE  
«BRUNCH DE PÂQUES»**



## AU GOÛT DU JOUR



Corporation  
des restaurateurs  
associés du Québec

## VOUS INFORME

par France Lavoie

## LE CHEF DE PRESTIGE 1998

Tous les restaurateurs inscrits au 10<sup>e</sup> Gala de la restauration de Québec recevront, au cours de la prochaine semaine, un formulaire de sondage à compléter et à retourner à nos bureaux, afin d'élire le Chef de Prestige 1998.

Ce prix est décerné pour la troisième année au chef de la région qui s'est le plus illustré par son implication sociale et professionnelle, qui a contribué au développement de la cuisine de la région, qui lui a donné une image gastronomique de qualité et qui a participé au rayonnement et au succès de l'établissement pour lequel il travaille.

Le choix s'effectuera parmi les chefs des restaurants et hôtels inscrits au Gala de la restauration de Québec dans les catégories Prestige.

## MERCİ AUX COLLABORATEURS

Grâce à la participation de ses membres, la Corporation des restaurateurs associés du Québec a pu remettre la somme de 2 063 \$ à Moisson Québec, accumulés lors de la promotion « Bon appétit mon ami » et un montant de 40 000 \$ au Carnaval de Québec pour les promotions « La Grande Bouffe » et le « Souper familial ».

## POLITIQUE, CIGARE ET PORTO

Le chef de l'Action démocratique du Québec, monsieur Mario Dumont, aurait un petit faible pour les cigares et le porto de dix ans. Du moins, a-t-il été surpris récemment à la Société Cigares où il relaxait après une dure journée sur la Colline parlementaire.

## LE GRAND PRIX DES FROMAGES CANADIENS

Le Bureau laitier du Canada organise tous les deux ans une compétition nationale visant à reconnaître les meilleurs fromages canadiens offerts sur le marché. La compétition, qui a eu lieu à Halifax l'automne dernier, comptait 12 catégories regroupant 33 participants, dont 16 provenaient du Québec. Le trophée du Grand Champion toutes catégories a été remporté par la compagnie Piluma de Saint-Basile de Portneuf, propriété du maître fromager Luc Mailloux, pour son fromage Lechevalier-Mailloux. Donc, si vous désirez servir à vos clients ce qu'il y a de mieux...

## LA CONSOMMATION DES ŒUFS

Une étude scientifique récente tend à démontrer que nous pourrions consommer sans danger trois ou quatre œufs par semaine. Les recommandations des dernières années conseillaient plutôt de n'en ingérer qu'un ou deux. Quoi qu'il en soit, les œufs sont d'un apport nutritif précieux puisqu'ils constituent l'un des aliments protéiques les plus parfaits. La répartition des acides aminés qu'il contient est si bien équilibrée que l'on utilise le profil des protéines de l'œuf comme mesure étalon pour évaluer la qualité nutritive des autres aliments protéiques. À titre d'exemple, si on donne à l'œuf entier une valeur de 100, le lait a une valeur de 86, 80 pour la viande de bœuf, 52 pour la farine de blé et 47 pour les haricots. Cependant, il est risqué et non recommandé, selon le MAPAQ, de consommer des œufs crus. Si on désire utiliser des œufs dans des préparations qui ne requièrent pas de cuisson, on doit se procurer des produits sécuritaires fabriqués à partir d'œufs pasteurisés ou qui ont fait l'objet d'un traitement approprié, disponibles dans le commerce. Notons que le Québec produit annuellement 70 millions de douzaines d'œufs pour un niveau d'autosuffisance de 80%. Selon les dernières données de Statistique Canada, les Canadiens ont consommé 178,8 œufs par personne en 1997, soit 1,2 œuf de plus qu'en 1996.

## POUR NOUS REJOINDRE

Par la poste, 1995, Jean-Talon Sud, bureau 308, Sainte-Foy G1N 4H9, par téléphone au (418) 683-4150, par télécopieur au (418) 683-2899 ou par courriel à crq@videotron.ca

Demandez l'un des responsables,  
Pierre Barthell ou Denys Paul-Hus.



## Route des saveurs

La compagnie aérienne belge Sabena avait invité, récemment, deux cuisiniers réputés de la région de Charlevoix à aller présenter, à Bruxelles, la «Route des saveurs» de Charlevoix. MM. Dominique Truchon, chef exécutif de l'Auberge des Peupliers et Régis Hervé, maintenant cuisinier indépendant mais qui fut pendant une quinzaine d'années le chef exécutif de l'Auber-

ge des Falaises, ont relevé le défi. Ce voyage d'une semaine a permis à ces deux toques renommées de mousser la cuisine régionale de la région de Charlevoix, dans les hôtels appartenant à Sabena. Sur la photographie, on reconnaît, dans l'ordre habituel, MM. Régis Hervé, Yves Delvallé, délégué commercial à l'international de l'ATR de Charlevoix et Dominique Truchon. P.Ch.

## Une grande perte

Nous apprenions avec regrets, au début de la semaine, le décès de M. Francesco Putignano, bien connu dans le petit monde de la restauration italienne à Québec. M. Putignano n'a jamais été restaurateur dans le sens qu'il ne fut jamais propriétaire de son propre restaurant. À ce titre, son fils Gian-Paolo, dit Paolo, devait l'être davantage puisque celui-ci fut à l'origine du restaurant Le Graffiti, sur la rue Cartier, avec les deux frères Mario et Aldolpho Bernardo et qu'il est maintenant le propriétaire du restaurant Le Primavera, sur la rue Saint-Louis. M. Putignano était cependant né d'une famille de restaurateurs. Ses trois frères, Franco, Benito et Umberto, sont tous les trois propriétaires de trattorias terriblement italiennes dans le sud de l'Ontario, à Hamilton et à Cambridge. Quant à Francesco, c'est surtout au Café d'Europe qu'il fit carrière. P.Ch.

## Se sucrer le bec... au Québec!



## ÉRABLIÈRE MAROIS

Repas et  
tirez sur la neige  
Nouvel accès à la cabane  
via chemin Notre-Dame  
220, chemin du Domaine  
Saint-Augustin  
(Québec) G3A 1W6

Tél.: (418) 878-4107

Prix enfant gratuit  
6, 7, 13, 14 mars

Dimanche familial  
le 14 mars  
SEULEMENT

À menu:  
• Repas traditionnel  
• Tirez sur neige  
• Traîneau à chiens

Payez un repas  
pour adulte et  
recevez-en 1 gratuit  
pour enfant de  
10 ans et moins.

Information:  
(418) 882-2193



## SAINT-AUGUSTIN

Viens faire  
un tour,  
tu y découvriras  
la cabane de  
tes rêves!

Produits de l'érable  
Érablière avec chaudières fabriquées sur place  
Peut réunir 120 personnes Tirez sur la neige  
Thérèse et J.-Claude Rochon (propriétaires)  
364, 4e Rang Ouest, autoroute 40 (sortie 295)  
Réservations: (418) 878-2189

SAINT-BASILE  
LA BONNE FOURCHETTE

## BRUNCH DU DIMANCHE

le 7 et 14 mars (de 10h à 12h)  
PRIX SPÉCIAL: 9,00\$ taxes incluses  
Enfants: 1/2 prix

Permis d'alcool  
Venez vous régaler...  
à 25 milles de Québec  
route 440, sortie 281 Nord  
direction route 365 Nord  
Réservations: (418) 329-2557 ou (418) 329-3150



## Cabane à sucre

L'endroit  
par excellence  
pour une bonne  
ambiance et une  
bonne partie de  
sucre

449, St-Sylvestre, Lotbinière  
Tél.: (418) 596-2293  
Fax: (418) 596-3225

• Animation  
• Repas  
traditionnel  
• Tour de train  
gratuit



## LÉVIS

LA CABANE DEBLOIS  
CHALEUR ET INTIMITÉ

(418) 838-2200 • 839-6043

CABANE À SUCRE  
CHABOT  
NEUVILLE

À 20 minutes de Québec

Dégustez mets traditionnels et  
tirez sur la neige, le tout à  
volonté, dans une ambiance  
des plus chaleureuses!

800, 2e Rang Est, Neuville  
Réservations: (418) 876-2363  
OUVERT 7 JOURS

CABANE À SUCRE  
LECLERC  
Spécial

20 min. de Québec

13-14 mars, 25-26 avril

• Tirez sur la neige  
• Promenade à chevaux  
• Musicien avec animation

1289, 2e Rang Ouest, Neuville  
sortie 281 Sud, autoroute 40 Ouest  
418-876-2812 • 873-2333

MENU  
SERVI À VOLONTÉ

• Soupe aux pois  
• Fèves au lard  
• Pâté à la viande  
• Omelette au four  
• Oreilles de crisse  
• Jambon et saucisse  
• Patates en robe des champs  
• Pain canadien  
• Marinades  
• Crêpes avec sirop d'érable  
• Grand-père au sirop d'érable



## Bar Sushi

Grillades spectaculaires à la japonaise

Combo steak  
Sukiyaki et poulet hibachi 25,99\$

Le forfait comprend 2 tables d'hôte pour 2 personnes, cinq services. Valable jusqu'au 31 mars 1999.

Sushi Tous les jeudis du mois de mars 1999 1\$

Menu gens d'affaires 522-2723

à partir de 6,95\$

Inclus: bar à salade à volonté

560, Grande Allée Est (face au Loews Le Concorde)

## LA FOUGASSE

## PÂTES &amp; PIZZAS

Tous les midis

à 6,95\$

spécial du chef

En soirée

choix de tables d'hôte

à 16,95\$

N'oubliez pas

nos moules et frites

servies midi et soir

à 8,95\$

Du dimanche au jeudi

1648, chemin St-Louis, Sillery 682-6585

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique,  
composez 686-3377 ou sans frais 1 800 318-3378

# La tête dans les étoiles, les deux pieds... dans la cuisine

À 26 ans, François Blais est élu  
« meilleur apprenti cuisinier » du Québec

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

■ François Blais, 26 ans, fut récemment choisi, à l'occasion du 60<sup>e</sup> Salon rendez-vous de Montréal, le meilleur apprenti-cuisinier du Québec. Honorable récompense pour un si jeune cuisinier qui n'a rien d'un « apprenti » puisqu'il est chef exécutif du restaurant Le Zénith depuis octobre 1997.

Pour hériter d'un tel titre, les finalistes doivent rencontrer certaines exigences incontournables dont celle d'être le détenteur d'un diplôme de cuisine d'établissement depuis moins de deux ans. François Blais a terminé son cours au Centre de formation professionnelle du Trait Carré au début de l'été 1997. Cet honneur le propulse, du coup, au firmament des étoiles de la cuisine régionale, avec d'autres grandes toques qui font également honneur à ce centre de formation professionnelle, comme Mario Martel, du Concorde, Daniel Vézina, du Laurie-Raphael et Normand Laprise, le chef-proprétaire du restaurant Le Toqué de Montréal.

Le restaurant Le Zénith est situé dans l'hôtel Le Prieur, au 17, de la rue Sault-au-Matelot. Il n'y a pas si longtemps, c'était là l'adresse du restaurant Laurie-Raphael, du chef Daniel Vézina. Quand celui-ci a déménagé ses pénates, son commerce et son nom à quelques coins de rues de là, le propriétaire de l'hôtel chercha un successeur digne de la réputation du restaurant et de l'hôtel.

C'est d'abord Gaston Couillard qui releva le défi pendant quelques mois avant d'accepter le poste de chef exécutif au Château Bonne Entente. Le patron de l'hôtel devait alors porter son dévolu sur François Blais, jeune diplômé du Centre de formation professionnelle du Trait Carré. « Je suis un gars d'instinct. Je savais que je pouvais lui faire confiance. »

Tout frais émoulu qu'il était, François Blais n'en était quand même pas à ses premières armes. Fidèle de naissance, il a débuté à la plonge dans une brasserie de Sainte-Foy connue sous le nom de La Buissonnière, puis de La Buisse. Il avait à peine 16 ans mais après quelques mois comme plongeur, il se retrouva « boss boy » ou commis-débarrasseur. Après La Buisse vint Le Petit Coin Breton, toujours comme « boss boy » puis Le Cactus, en 1991, sur la rue Myrand. « J'avais 18 ans ! »

C'est à ce Cactus qu'il devait rencontrer un cuisinier du nom de François Côté, qui œuvre aujourd'hui dans les cuisines du Pavillon à la Gare du Palais. C'est lui qui devait lui faire faire ses premiers pas en cuisine. « Je ne savais même pas préparer un fajitas au fromage », se rappelle le meilleur apprenti-cuisinier de la province de Québec qui, à l'époque, ne voulait rien savoir du métier de cuisinier.

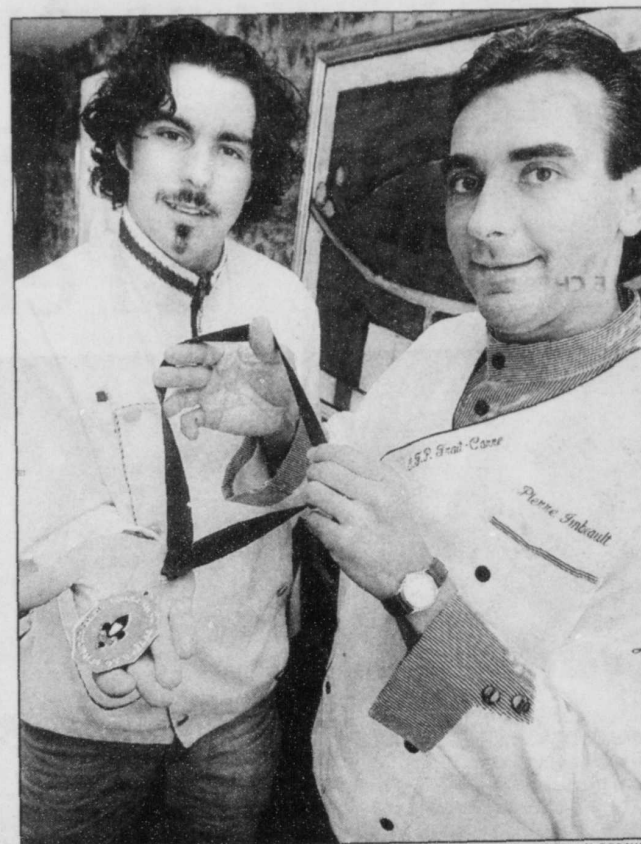
Quand les propriétaires du Cactus achetèrent Le Manhattan, à la Place de la Cité, à Sainte-Foy, les deux François, François Côté et François Blais, se retrouvèrent au Manhattan; François Blais comme second de François Côté.

C'est cependant en allant porter son curriculum vitae au propriétaire du restaurant Les Vieux Canons, sur Grande Allée, que François Blais reçut le choc de sa vie. Le propriétaire, ingénieur de formation, ne prit même pas le temps de feuilleter le c.v., ayant découvert dès la première page que le

jeune Blais n'avait aucune formation scolaire. « Tu n'es pas allé à l'école, tu ne m'intéresses pas », devait lui déclarer M. Verreault.

« Ça m'a donné une claque sur la gueule », affirme le jeune cuisinier, qui devait immédiatement entreprendre des démarches pour s'inscrire à un cours de cuisine au Centre de formation professionnelle du Trait Carré. Un cours intensif d'un an à temps complet. C'est là qu'il a rencontré un formateur, Pierre Imbault, qui voyant son potentiel, devint également son entraîneur.

Entre-temps, François Blais travaillait, le matin, à l'Auberge La Pinsonnière, à Cap-à-l'Aigle, et il venait prendre ses cours à Québec, à partir de 15h, tous les après-midi. Il travailla aussi au Galopin, chez Serge Bruyère et à l'Auberge du Mange Grenouille, à Rimouski, où il compléta son stage professionnel. Que de bonnes adresses. Surveillez ce jeune homme. Il n'a rien d'un apprenti cuisinier. C'est déjà un chef qui entre dans le sillon des autres grandes toques qui ont vu le jour au Centre de formation professionnelle du Trait Carré, comme les Martel, Vézina et Laprise.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Le meilleur apprenti cuisinier du Québec, François Blais, à gauche, et son formateur et entraîneur, Pierre Imbault, du Centre de formation professionnelle de Charlesbourg.

**2 POUR 1**

Ce coupon vous donne droit à un **SPAGHETTI GRATUIT**, lorsque vous en achetez un de même valeur au prix courant.

7885 1ERE AVE  
CHARLESBOURG  
418-627-0161

3077 CHEMIN ST-LOUIS  
SAINTE-FOY  
418-659-5628

7885 1ERE AVE  
CHARLESBOURG  
418-627-0161

3077 CHEMIN ST-LOUIS  
SAINTE-FOY  
418-659-5628

**13 AVRIL 1999**

valable en salle à manger seulement  
limite d'un coupon par 2 personnes  
valable jusqu'au:

ACHETEZ UN POT DE SAUCE, VIANDE, BOULETTES, FRUITS DE MER, TOMATE AU PRIX REGULIER ET SUR PRESENTATION DE CE COUPON RECEVEZ GRATUITEMENT UN PAQUET DE PATE 500 GR MANOIR

**SAINT PATRICK**



**Mercredi 17 mars**

- Table d'hôte irlandaise
- Bière irlandaise
- Musique irlandaise

**D'ORSAY**  
RESTAURANT • PUB

65, rue de Buade,  
Vieux-Québec  
**694-1582**

## Beaugarte

**SAMEDI, DIMANCHE**  
DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon  
Brochette de poulet  
Brochette de filet mignon

**2 pour 1 18,95\$**

Soiree « LADY'S NIGHT »  
dimanche soir  
les 5 à 8 et plus.

**Les Soupe-tôt**

Samedi de 17h à 18h30  
(1<sup>er</sup> service)

Dimanche et lundi  
de 17h à 22h

**Soupe du jour,  
dessert, café** à partir de **6,95\$**

**659-2442**

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

# Côtes levées croquantes à l'érable



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS ACÉRIQUES DU QUÉBEC

## INGRÉDIENTS

- 3 lb (1,4 kg) de côtes levées maigres de porc
- 2/3 t. (150 ml) de sirop d'érable pur
- 1 c. à table (5 ml) chacun de sauce Chili, sauce Worcestershire et vinaigre de vin rouge
- 1 oignon haché fin
- 1/4 c. à thé (1 ml) de moutarde sèche
- sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

— Dans un four préchauffé à 200° C (400° F), cuire les côtes levées dans une lèchefrite 30 minutes.

— Dans une petite casserole, combiner le reste des ingrédients et faire bouillir cinq minutes dans un poêlon. Mettre les côtes levées dans un plat en verre allant au four. Couvrir avec la sauce et remettre au four 45 minutes, à 180° C (350° F) en arrosant souvent de sauce.

— Servir avec une salade verte.

Source: Fédération des producteurs acéricoles du Québec



PHOTO CHRISTIAN BÉLANGER

# Potage à la courge et à l'érable

Donne six portions

## INGRÉDIENTS

- 75 ml (1/3 t.) de beurre
- 175 ml (3/4 t.) blanc de poireau haché
- 35 ml (2 1/2 c. tab.) échalote hachée
- 1 l (4 t.) de courge en dés
- 2 l (8 t.) de bouillon de volaille
- 45 ml (3 c. à tab.) de sirop d'érable
- sel et poivre au goût
- 250 ml (1 t.) de crème à 35 %
- 2 ml (1/2 c. thé) de ciboulette ou carottes râpées
- 250 ml (1 t.) de pommes de terre

## PRÉPARATION

— Faire chauffer le beurre dans une casserole et y faire suer le poireau et l'échalote à feu doux et à couvert pendant trois à quatre minutes. Ajouter la courge et faire suer.

— Mouiller avec le bouillon, ajouter les pommes de terre et cuire pendant une heure. Ajouter le sirop d'érable. Retirer les légumes de la casserole et les passer au mélangeur, puis les remettre dans le bouillon.

— Rectifier l'assaisonnement et ajouter la crème. Passer ce mélange au tamis fin.

— Servir ce potage très chaud garni de ciboulette ou de carottes râpées.

Source: Recettes gourmandes à l'érable, Les Éditions Montcalm 1999

## HUM, HUM!

Dans la recette Porc au cari de Bombay que nous avons publiée la semaine dernière, il manquait le paragraphe suivant:

Ajouter le porc. Couvrir et faire cuire pendant six ou sept minutes. Incorporer les lentilles et le mélange yogourt-fécule. Assaisonner au goût et laisser mijoter trois minutes en remuant. Servir garni de coriandre fraîche hachée, si désiré.

Nos excuses!

## ATTENTION

À LA SUITE DE LA FERMETURE  
DU DEAUVILLE  
«MAINTENANT» LE MEILLEUR  
ENDROIT À SAINTE-FOY POUR  
LES AMATEURS DE STEAKS C'EST

*chez*  
**LORENZO**  
Restaurant



- CÔTE DE BOEUF
- RIB STEAK
- ENTRECÔTE
- FILET MIGNON
- BROCHETTE DE FILET MIGNON

Toutes nos viandes sont de «1re qualité» et sont apprêtées à partir de coupes de «boeuf de l'Ouest».

Venez vous  
régalez

*chez*  
**LORENZO**  
Restaurant.

1217, route de l'Église, Sainte-Foy 659-2951

Vaste stationnement sur place, gratuit.

1421581

## JARDIN DE CHINE

SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

FORFAIT  
SAVEUR DE CHINE

49<sup>95</sup>\$\* 2

pour 2  
Table d'hôte 9 services  
incluant  
1 bouteille de vin sélectionné

## PROMOTION SPÉCIALE

2 POUR 1

du dimanche au vendredi  
Le soir seulement

20<sup>95</sup>\$\*

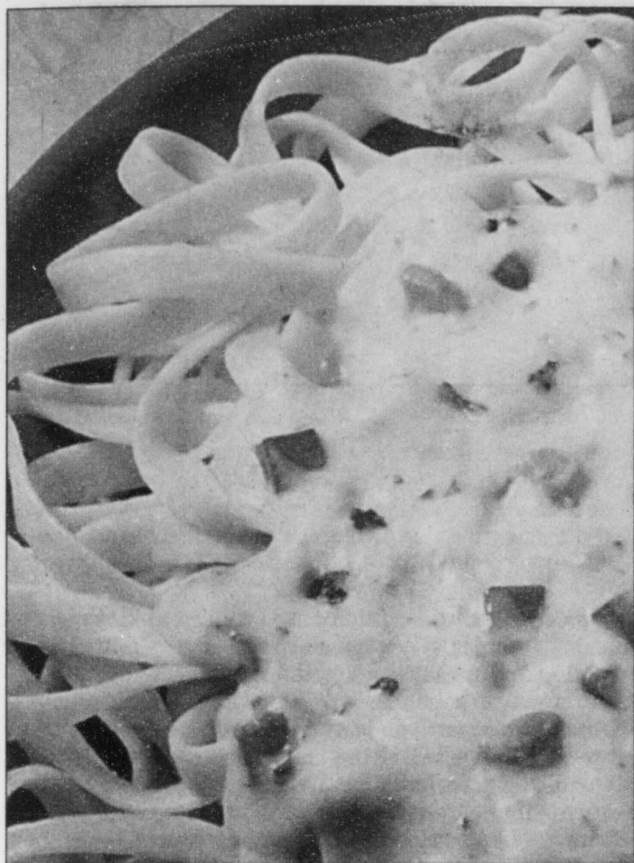
(ou 12<sup>95</sup>\$ par personne)

\*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

321, boul. Ste-Anne, Beauport  
à l'intérieur de l'hôtel Ambassadeur  
666-2828, poste 112

1422981

## LES RECETTES DE LA SEMAINE



COURTOISIE CAMPBELL

# Alfredo aux champignons

Pour quatre personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte (10 oz/284 ml) de crème condensée de champignons
- 2 t. (125 ml) de lait
- 2 t. (125 ml) de poivron rouge en dés
- 1 t. (50 ml) de fromage Parmesan râpé
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 4 t. (1 litre) de pâtes linguine ou fettuccine cuites et conservées au chaud

## PRÉPARATION

— Dans une casserole, mélanger la soupe condensée, le lait, le poivron rouge, le fromage Parmesan, l'ail et le persil haché.

— Porter à ébullition à feu moyen en brassant fréquemment. Réduire le feu et laisser mijoter pendant cinq minutes.

— Verser la sauce sur les pâtes et saupoudrer de poivre fraîchement moulu et de fromage Parmesan, au goût.

Source : Campbell

## Vinaigrette à l'érable

Donne quatre portions

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à t. (30 ml) de sirop d'érable pur
- 1 c. à t. (15 ml) de moutarde au raifort
- 1/4 t. (50 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1/3 t. (75 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée

## PRÉPARATION

— Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer et servir avec salade et crudités.



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS ACÉRIQUES DU QUÉBEC

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec

686-3344  
1 800 463-2362

### RESTAURANT La Campagne

555, rue St-Jean, Québec  
525-5247

## APPORTEZ VOTRE VIN

En soirée, venez goûter à nos  
NOUVEAUX METS TYPIQUES  
VIETNAMIENS et THAÏLANDAIS  
TRÈS ÉPICÉS

Du dimanche au mercredi à partir de 9<sup>95</sup>\$  
Du jeudi au samedi à partir de 11<sup>50</sup>\$

Aussi: TABLE D'HÔTE RÉGULIÈRE  
Nouveau menu midi à partir de 6<sup>50</sup>\$

### Saint-Patrick

Festival irlandais  
17, 18, 19 mars

- Bière verte • Décorations
- Musique traditionnelle irlandaise (chanteuse et violoniste)

### Café Bruyère



La Maison Serge Bruyère  
3 restaurants sous un même toit  
1200, rue Saint-Jean (VP)  
694-0618

### NOS PETITS DÉJEUNERS



Les nouveaux petits déjeuners  
Saint-Germain pour bien  
commencer la journée!

Les gaufres, assiettes de fruits, crêpes  
et frittatas prennent la vedette.



### saint-germain RESTAURANTS

STE-FOY 2750, chemin Ste-Foy (Plaza Laval)  
SILLERY 1525, Sheppard (coin ch. St-Louis)

658-6067

681-6035

Livraison - Traiteur

Air climatisé - Stationnement gratuit

### La Ripaille

## TABLE D'HÔTE

Fondant de foie de volaille aux raisins et porto  
Flan de moules au coulis d'aneth  
Terrine de caribou et ses confitures

Soupe ou consommé de boeuf

Médailles de veau «La Ripaille»

Ris de veau Mascotte

Saumon frais aux agrumes

Entrecôte aux deux moutardes

Filet mignon périgourdine

Magret de canard à l'orange

Carré d'agneau au parfum de romarin  
Cassolette de crevettes et pétoncles à la florentine

Suprême de faisan aux cerises

Desserts au choix • Café ou thé

## PROMOTION SPÉCIALE

44<sup>95</sup>\$ POUR 2 PERSONNES

\* Sur présentation de ce coupon avant le repas.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.  
Valable jusqu'au 19 mars 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

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

OUVERT LE SAMEDI DÈS 17h - FERMÉ LE DIMANCHE

### Mont Toubillon SUPER BRUNCH du dimanche

Table d'hôte  
les vendredi, samedi soir  
à partir de 8<sup>95</sup>\$

• Musique • Ambiance • Salles privées

Prix spéciaux pour groupes

Shaker glassades

STATION TOURISTIQUE  
LAC-BEAUPORT

Réservez 849-4418



### Le Vendôme

SPÉCIAL  
POUR 2 PERSONNES À 48\$avec 1/2 bouteille de vin  
blanc ou rouge

Pâté de foie maison

Moules à la provençale

Oeuf à la russe

Potage du jour

Escalope de veau sauce aux morilles  
Tresse de saumon et sole à l'armoricaine  
Cailles grillées Saint-Hilaire  
Entrecôte sur grill sauce marchand de vin

Table à desserts, café, thé ou tisane

VALET DE STATIONNEMENT

www.avantage.com  
36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

# Cigare, porto, choco

## Une mode qui accroche les jeunes

PIERRE CHAMPAGNE  
Le Soleil

■ S'il est une bonne chose que le scandale de Monica Lewinski a pu apporter, c'est bien celle de consacrer le cigare comme fantasme épicurien. Depuis les fameuses révélations, il n'est pas une journée sans que le propriétaire de la Société Cigare de Québec, Larry Jacquard, ne s'entende poser LA question.

Ce fut encore le cas, lundi dernier, au Dorsay, où s'étaient donnés rendez-vous une centaine de jeunes gens, surtout des jeunes filles, pour entendre M. Jacquard commenter une dégustation de portos, de chocolats et de cigares.

La dégustation en question avait été préparée par deux jeunes étudiants du collège Mérici, Frédéric Dorion et Christian Veilleux, qui tenaient ainsi à se démarquer du groupe en organisant une activité mondaine à la fois gastronomique, œnologique, éducative et salonnarde.

La salle était pleine. Surtout des jeunes du collège Mérici. Des étudiantes qui avaient accepté de payer 20 \$ pour



Les cigares et le porto, c'était une histoire de filles, cette semaine, au Dorsay.

ARCHIVES LE SOLEIL

déguster quelques verres de portos et avoir la chance de fumer un cigare... ailleurs. Le patron du Dorsay ne tenait pas à ce qu'on allume un cigare dans son restaurant. Les jeunes, après avoir écouté avec attention la conférence, ont été invités, par le conférencier, à venir «déguster» le cigare, chez lui, dans son commerce, juste en dessous de Chez Maurice. Une adresse que tous les jeunes connaissent.

Parce qu'on ne fume pas un cigare; on le déguste. On ne respire pas la fumée d'un cigare; on la garde en bouche, on en découvre les saveurs et les arômes avant de l'expulser. Si on n'inspire pas la fumée, on ne peut pas l'expirer. Moins de 10% des fumeurs de cigare avalent la fumée. Les autres la conservent en bouche pour mieux la goûter.

L'assistance était néophyte à n'en pas douter mais il était manifeste qu'effectivement, la mode du cigare et du porto, ou du cigare et du cognac, à la fin d'un repas, accroche une jeune génération qui se voit, par ailleurs, invitée à ne pas

fumer... la cigarette. Quelques trucs intéressants: le gros du cigare n'a rien à voir avec sa qualité. On peut trouver des gros cigares à deux dollars et des petits cigares à 30 \$.

On n'écrase pas un cigare dans le cendrier lorsqu'on décide de l'éteindre. Il dégage alors des odeurs nauséabondes. Mieux vaut le laisser s'éteindre tout seul. Ce qu'il fera en deux ou trois minutes.

Selon M. Jacquard, on peut trouver de très bon cigares, sur le marché, entre 5 et 15 \$ chacun. Quand on ne connaît pas vraiment la véritable aventure du tabac, mieux vaut ne pas investir une trop forte somme dans un cigare. On pourrait ne pas l'apprécier. C'est beaucoup comme le vin. Les plus chers dégagent des saveurs auxquelles vous n'êtes pas habitués et que vous pouvez ne pas apprécier. Des portos *Vintage* ou *Tawny*? Pour 20 \$, les invités avaient droit aux deux. Une dégustation comparée. Quand on sait qu'il faut payer entre 7 et 9 \$ pour un verre de porto de dix ans d'âge, la dégustation commentée de lundi valait bien l'investissement demandé.

## VOUS CHOISISSEZ VOTRE METS NOUS ON S'EN OCCUPE!

TROIS CHOIX

9,95\$

VERRE DE VIN  
OU DE  
BIÈRE INCLUS

TAXES ET SERVICE EN SUS

NOUVEAU

POITRINE  
DE POULET  
GRILLÉE

TOUTS NOS PLATS  
SONT ACCOMPAGNÉS  
DE RIZ OU DE POMMES  
DE TERRE, DE SALADE  
DE CHOU À VOLONTÉ  
ET DE LÉGUMES VARIÉS.

1

NOUVEAU

COFFRET  
DE FRUITS  
DE MER

3

BROCHETTE  
DE FILET  
MIGNON

2

RESTO-BRASSERIE  
LE GRAND  
BOURG

DU 18 FÉVRIER AU 28 MARS 1999

8500, BOUL. HENRI-BOURASSA • CHARLESBOURG • RÉSERVATION 623-5757



1419189

## LA PAELLA

Restaurant - Café - Bar - Tapas

### Pinchos y Tapas

- Menu spécial du soir **12<sup>95</sup>\$**
- Table d'hôte à partir de **14<sup>50</sup>\$**
- Menu gens d'affaires

595, Grande Allée Est, Québec

Réservation: **521-2373**

1422986

## AU GOÛT DU JOUR



## Le Trait-Carré s'illustre

Pour la première fois dans l'histoire du Grand Salon d'Art Culinaire du Québec, qui en était cette année à son 60<sup>e</sup> anniversaire, un établissement culinaire de l'extérieur de Montréal a remporté les honneurs dans les compétitions «Place aux futurs chefs» et «Concours du meilleur apprenti-cuisinier». L'honneur en revient au Centre de formation professionnelle du Trait-Carré, de la commission scolaire des Premières-Seigneuries. Mieux encore, les jeunes de cette école de Charlesbourg devaient remporter le trophée Léonard-Gagnon, attribué à l'équipe qui a obtenue le plus haut pointage. Le 60<sup>e</sup> Grand Salon culinaire du Québec s'est tenu à Montréal, au début de février, mais ce n'est qu'à la fin du mois que l'on devait procéder à la remise des médailles. Une soirée de re-

connaissance est prévue lundi, au restaurant Les Cailles, afin de rendre hommage aux étudiants, aux professeurs et aux collaborateurs qui ont rendu possible cette démonstration de talents régionaux. Ainsi, le prix du meilleur apprenti-cuisinier 1999 a été décerné à François Blais. Par ailleurs, dans le concours «Place aux futurs chefs», Yan St-Jacques, Mario Imbeault, Mélanie Bergeron, Julie Cayer, Sylvie Leclerc et Marie-Josée Saint-Pierre ont mérité une médaille d'or. Ont mérité une médaille d'argent Gaétan Auclair, Christian Dextraze, Didier Grimard, Bernard Boulet, Alexandre Beaumont, Martin Paquet et Marie-Ève Côté. On les reconnaît sur cette photographie, entourant Pierre Imbeault, enseignant, à l'occasion de la remise des médailles. P.Ch.

## Cadets de l'air

Jacques Tanguay sera l'invité d'honneur au deuxième souper gastronomique organisé au bénéfice des Cadets de l'air, le samedi 20 mars, au Manoir Saint-Castin, au Lac Beauport. Le colonel honoraire du 55<sup>e</sup> bataillon des services du Canada, M<sup>e</sup> Michel Bouliane, a accepté la présidence d'honneur de l'événement pour lequel il faudra abouler 60\$ par personne. Acheté en 1938 par Philippe Plamondon, le Manoir Saint-Castin est connu sous ce nom depuis 60 ans. Avant, c'était un tout petit hôtel, l'hôtel Bigaouette. P.Ch.

## Fondation de l'Opéra

Pour une cinquième année consécutive, la Fondation de l'Opéra de Québec et la Société des alcools du Québec présentent leur Soirée prestige Vin et Opéra, qui se tiendra le 18 mars, dans la salle de bal du Château Frontenac. Cette année, quatre chefs cuisiniers parmi les plus réputés de la Capitale prêteront leur concours à la réussite de l'événement, à savoir, M<sup>me</sup> Marie-Chantale Lepage, du Manoir Montmorency, de retour du Japon, M. Jean-Claude Crouzet, du restaurant Serge-Bruyère, Jean Soulard, du Château Frontenac et Anne Szilva, de Nourcy Pâtissier-Traiteur. Jacques Orhons, président de l'Association canadienne des sommeliers, présentera les vins. La soprano Luce Vachon et le baryton Michel Desbiens, accompagnés du pianiste Charles Dumas, ont hérité de l'agréable rôle d'enchanter l'auditoire. M<sup>me</sup> Renée Hudon a accepté d'animer la soirée. P.Ch.

Table d'hôte  
Tour d'Italie

## «Le Piémont»

Crème de tomate à l'Arborio  
ouRisotto froid  
aux légumes grillés

ou

Poivrons doux farcis  
au capocollo

ou

Salade de tomate  
au bocconcini

XXXX

Assiette d'antipasto  
14,95\$Pizza pissaladière  
et olives noires

15,95\$

Pizza au basilic et tomates  
marinées garnie  
de fromage fontina

16,95\$

Linguini alla genovese  
17,95\$Torta de légumes au jambon,  
sauce Mascarpone aux herbes  
18,95\$Lasagne aux deux saumons  
20,95\$Escalope de veau à l'limone  
servie avec pasta à l'pesto  
21,95\$Braisé de boeuf au Barbera  
d'alba avec olives sur lit  
de fettucini à l'ail  
22,95\$

XXXX

Dessert MOMENTO  
ou

Salade de fruits frais

XXXX

Café, infusion

## MOMENTO

2480, chemin Ste-Foy  
Sainte-Foy

652-2480

1144, avenue Cartier  
Québec

647-1313

Lundi au vendredi de 11h à 14h  
**BUFFET du MIDI**  
**À VOLONTÉ**  
6<sup>99</sup>\$ / par pers.

- Menu à la carte
- Table d'hôte
- Mets chinois

**BRUNCH**  
tous les dimanches de 10h30 à 14h  
9<sup>99</sup>\$ / par pers.

Réservez maintenant pour Pâques!

• RESTAURANT • BAR  
• DISCOTHÈQUE • RENCONTRE  
Un décor unique à Québec979, av. de Bourgogne, Sainte-Foy  
(voisin Place Quatre-Bourgeois)

Réservations: 651-0089

Doublement un délice

**2 pour 1**du dimanche au jeudi  
dès 14h  
sur variété de menus sélectionnés  
à partir de **10,95\$****Spéciaux**  
4 à 7Lundi  
au vendredi- Bière  
- Vin fût  
- Amuse-gueules**Déjeuner**  
**Lève-tôt**Lundi  
au vendredià partir de  
**2,59\$**  
de 6h30 à 11h a.m.3440, ch. des Quatre-Bourgeois, Ste-Foy  
Carrefour de la Pérade

Réservations: 659-1322

## LES CONSEILS DE JOSIANE

### Alerte au botulisme

L'Agence canadienne d'inspection des aliments demande à la population de ne pas consommer tous les lots de produits de marque Ener-G (produits sans gluten), qui risquent d'être contaminés par la bactérie responsable du botulisme chez les humains. Voici les produits touchés:



Josiane Cyr  
nutritionniste

Collaboration spéciale

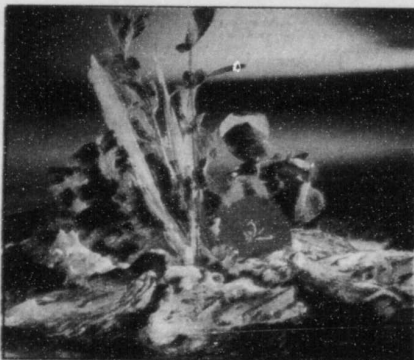
- Miche de riz blanc CUP 0 75119 14570 6
- Pain de riz brun sans levure CUP 0 75119 14582 9
- Miche de pomme de terre CUP 0 75119 14572 0
- Miche de pain aux raisins CUP 0 75119 14575 1
- Pain aux raisins secs sans oeufs CUP non disponible
- Pain de tapioca CUP 0 75119 04910 3 et pain de riz brun CUP 0 75119 14571 3
- Pain de riz blanc sans levure CUP 0

75119 14577 5

Le botulisme est une maladie pouvant causer la mort, caractérisée par l'accumulation de toxines produites par la bactérie Clostridium botulinum. Les symptômes sont l'apparition de douleurs abdominales et de vomissements, des problèmes de vision, difficulté à respirer et à parler, et tremblements. Les aliments contaminés ne présentent pas nécessairement d'altération visible ni d'odeur suspecte.

### Le zinc vole la vedette

S'il est un minéral aux multiples facettes, c'est certainement lui qui remporte la palme. Très populaire en ce moment parmi les «grippés» qui tentent de tenir les virus en respect, il est essentiel à nos défenses immunitaires. De plus, le zinc est le cofacteur de près de 200 enzymes différentes. Autrement dit, ces petites enzymes sans lesquelles la vie serait impossible ont besoin de zinc pour jouer efficacement leur rôle. Bref, ce minéral est essentiel pour dégrader l'alcool dans le foie, pour fixer les minéraux dans les os, pour digérer les protéines, pour permettre la multiplication des cellules (particulièrement en période de croissance), pour la cicatrisation des blessures et pour nous protéger des radicaux libres, ces dangereux ennemis de nos cellules. Les meilleures sources de zinc sont: les huîtres, la dinde, le foie, les haricots de Lima, le porc, le germe de blé, le yogourt et les amandes.



### Les «Montignaqueries»

Montignac est-il un spécialiste de la nutrition, comme il l'affirme? Je vous laisse le soin d'en juger, à partir d'extraits de son livre *Je mange donc je maigris*, auxquels j'ajoute mes commentaires, question de remettre les pendules à l'heure.

«L'obésité est avant tout le fait d'un facteur héréditaire.» Les études démontrent que l'hérédité n'explique que 25 à 40% de l'obésité, le reste relevant des habitudes de vie.

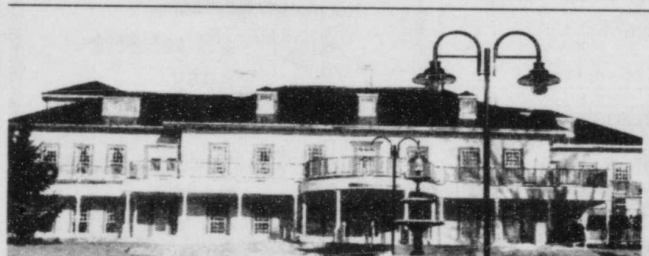
«Le riz est à lui seul un aliment complet puisqu'il contient tous les éléments nutritifs indispensables au maintien de la vie.» D'abord, c'est faux, le riz ne contient pas assez de protéines. Il ne renferme pas assez de gras essentiels, ni de vitamines liposolubles. D'ailleurs, j'ai déjà analysé la teneur comparative en vitamines de riz étuvé et de la pomme de terre, et devinez lequel l'a remporté? La pomme de terre...

«... (le maïs) contient une substance qui détruit la vitamine PP (niacine) nécessaire à la croissance.»

Faux! En fait, le maïs contient de la niacine, mais 50 à 80% se trouve sous une forme non assimilable, ce qui peut entraîner une pellagre chez les gens qui se nourrissent presque exclusivement de maïs. L'addition de chaux (carbonate de calcium) rend la niacine assimilable.

«C'est vrai que l'alcool fait grossir. Mais beaucoup moins que le sucre, le pain blanc, les pommes de terre et le riz.» L'alcool fournit 7 calories par gramme, les glucides, 4 calories par gramme...

«Les aliments contiennent un taux variable de cholestérol. Le jaune d'oeuf, les abats et la noix de coco en renferment beaucoup.» Le cholestérol ne peut provenir que de sources animales, puisqu'il est synthétisé dans le foie. La noix de coco ne peut donc pas contenir de cholestérol!



Dégustez notre  
**Brunch panoramique**

et profitez du  
téléphérique gratuitement\*

16,95\$ /adulte

8,95\$ /enfants 7 à 10 ans

Gratuit 6 ans et moins

\* Valide jusqu'au 18 avril à l'exception du 4 avril (Pâques).

Manoir de Montmorency

2490, AVENUE ROYALE, BEAUPORT  
Réservations: 663-3330

Sépa

#### 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

10,95\$

Dimanche de 11h à 22h

#### RÉGAL DU ROI

Potage du jour

Poulet grillé à l'italienne  
servi avec pâtes ou salade César

ou

Steak frites pétillant

ou

Filet de sole et crevettes (3)

ou

Crevettes à la Provençale (8)

Tarte aux pommes et au sucre

Thé - café

24,95\$

pour 2 personnes

Valide au rez-de-chaussée

Réservez tôt

LA TABLE  
du  
ROI  
DRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

651-9222

RESTAURANT



**FORFAIT  
REPAS-CARTOMANCIE  
29,95\$**

Pour une soirée  
inoubliable, les mardis,  
mercredis et jeudis:

Offrez-vous notre forfait  
repas avec consultation  
privée en clairvoyance.

C'est unique et les gens en  
sont ravis!

2846, rue du Bois-Gomin  
651-6905

À l'ouest de Place Laurier

LA BONNE TABLE

LES CONSEILS DE JOSIANE

Vertes promesses

**V**erdure très odorante, la menthe doit sa fraîcheur unique à une essence, le menthol. Il est présent dans la menthe poivrée, une variété plus aromatique que la menthe



verte (sans menthol). On prête de nombreuses vertus thérapeutiques au menthol: il serait carminatif (qui facilite l'expulsion des gaz intestinaux), antispasmodique, antiseptique (qui prévient ou arrête l'infection), cholagogue (qui facilite l'évacuation de la bile), tonique (qui stimule l'organisme), expectorant (qui favorise l'élimination des sécrétions des voies respiratoires) et digestif. Il existe près de 25 espèces de menthe. Celle-ci pousse facilement.

et utiliser des noms d'emprunt: monoglutamate de sodium, phosphate de sodium, benzoate de sodium, érythorbate de sodium. Tous ces termes indiquent la présence de sel. Lisez bien les étiquettes. Et tenez-vous éloigné des «mines de sel», c'est-à-dire les aliments qui en contiennent beaucoup: sauce soya, jambon, bacon, charcuteries, cretons commerciaux, poissons fumés, salés ou en conserve, et les soupes ou bouillons déshydratés.

Pour garder la ligne

**S**i vous utilisez plus que trois cuillerées à thé de gras ajouté par jour, je vous suggère de réduire cette quantité à l'équivalent de trois cuillerées à thé quotidiennement. Sont considérés comme des corps gras: le beurre, la margarine, la vinaigrette régulière, la mayonnaise régulière et l'huile. Les produits allégés comme la mayonnaise et les vinaigrettes version légères sont aussi des corps gras. Seule la portion change: une cuillerée à table de «mayo» allégée contient environ la même quantité de gras qu'une cuillerée à thé de «mayo» régulière. Bien que certains corps gras soient plus recommandables que d'autres sur le plan de la santé (huiles d'olive et de canola), tous peuvent contribuer à augmenter les calories et favoriser la prise de poids, s'ils sont consommés en excès.

Sodium, pas sodium

**L'**hypertension artérielle est un important facteur de risque de maladies cardio-vasculaires. Bien que les médicaments soient souvent nécessaires, les experts soutiennent que la révision des habitudes de vie doit être encouragée comme moyen de prévenir l'apparition de l'hypertension. Attention, le sel peut se déguiser

**LE RESTAURANT BONAPARTE**  
vous propose son  
**SPÉCIAL 26<sup>e</sup> anniversaire**  
Jusqu'au 1er mai 1999  
**2 TABLES D'HÔTE pour 26\$**

La brioche d'escargots à la crème d'ail  
La mousse de pâté de foie gras maison  
La tomate fraîche vinaigrette et basilic  
\*\*\*\*\*  
Le suprême de poulet grillé et mariné à la mandarine Napoléon  
L'escalope de saumon frais de l'Atlantique aux mille fleurs  
La fondue chinoise de boeuf et ses accompagnements  
Le feuilleté de fruits de mer au coulis de homard  
Les fettucini alla carbonara ou végétarien  
\*\*\*\*\*  
Gourmandise du chef pâtissier  
\*\*\*\*\*  
Infusion - thé - café - lait

1421584  
RESTAURANT-BAR LE BONAPARTE  
680, Grande Allée Est  
647-4747

**TABLE D'HÔTE**

\*Rillettes de lapin aux pistaches et au prosciutto, salade de chayottes **6\$95**  
Millefeuille de saumon mariné au fenouil et sa crème poivrée **7\$95**  
\*Asperges vertes fraîches sauce hollandaise **6\$95**

Potage du jour

\*Osso-bucco de veau à l'orange spaghetti au pesto **20\$50**  
\*Filet de mahi-mahi grillé et colombo de légumes **22\$50**  
Accord de mignon de porc et crevettes à la noix de coco et son émincé de bokchoy **24\$50**  
Coeur de filet de boeuf grillé au porto et poêlée de champignons **24\$50**

Dessert et café  
\*Plat santé\*

**LOUIS HÉBERT**  
668, Grande-Allée 525-7812  
Valet - Stationnement gratuit

# 10<sup>e</sup> Gala de la Restauration de Québec

Organisé par Corporation des restaurateurs associés du Québec

## Votez pour votre RESTAURANT PRÉFÉRÉ!

Pour participer, cochez un seul restaurant dans chacune des catégories:

<p><b>prestige TABLE DE PRESTIGE</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Champlain <input type="checkbox"/> (2) Chez Rabelais <input type="checkbox"/> (3) Crémaillère <input type="checkbox"/> (4) Fenouillère <input type="checkbox"/> (5) Grande Table - Maison Serge Bruyère <input type="checkbox"/> (6) Guido Le Gourmet <input type="checkbox"/> (7) Laurie Raphaël <input type="checkbox"/> (8) Manoir Montmorency <input type="checkbox"/> (9) Saint-Amour</p> <p><b>prestige DISTINCTIVE</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Ancêtre <input type="checkbox"/> (2) Auberge Le Canard Huppé <input type="checkbox"/> (3) Café da la Paix <input type="checkbox"/> (4) Café du Monde <input type="checkbox"/> (5) Galopin <input type="checkbox"/> (6) Graffiti <input type="checkbox"/> (7) Guido Le Gourmet <input type="checkbox"/> (8) Patriarce</p> <p><b>prestige INTERNATIONAL</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) 47<sup>e</sup> Parallèle <input type="checkbox"/> (2) Apsara <input type="checkbox"/> (3) Métropolitain Eddie Sushi Bar <input type="checkbox"/> (4) Mòss Bistro Belge</p> <p><b>prestige ITALIEN</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Au Parmesan <input type="checkbox"/> (2) Café d'Europe <input type="checkbox"/> (3) Chez Nicola <input type="checkbox"/> (4) Perla</p> <p><b>prestige BRUNCH</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Astral - Loews Le Concorde <input type="checkbox"/> (2) Beau Regard - Château Mont Sainte-Anne <input type="checkbox"/> (3) Café du Monde <input type="checkbox"/> (4) Caucus - Québec Hilton <input type="checkbox"/> (5) Manoir Montmorency <input type="checkbox"/> (6) Pailleur - Château Bonne Entente <input type="checkbox"/> (7) Palmes - Hôtel Québec Inn <input type="checkbox"/> (8) Mont Tourbillon</p> <p><b>classique ITALIEN</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Chez Albert <input type="checkbox"/> (2) East Side Mario's - Sainte-Foy <input type="checkbox"/> (3) Jaune Tomate <input type="checkbox"/> (4) Papparazzi <input type="checkbox"/> (5) Piazzetta <input type="checkbox"/> (6) Portofino <input type="checkbox"/> (7) Trattoria Sant-Angelo</p>	<p><b>classique INTERNATIONAL</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Ardoise <input type="checkbox"/> (2) Asia <input type="checkbox"/> (3) Batifol <input type="checkbox"/> (4) Café Suisse <input type="checkbox"/> (5) Chez Greco <input type="checkbox"/> (6) Chez Harry <input type="checkbox"/> (7) Entrecôte Saint-Jean <input type="checkbox"/> (8) Épices du Szechwan <input type="checkbox"/> (9) Lapin Sauté <input type="checkbox"/> (10) L'escalier <input type="checkbox"/> (11) Maison de Jade <input type="checkbox"/> (12) Playa <input type="checkbox"/> (13) Portofino <input type="checkbox"/> (14) D'Orsay</p> <p><b>classique RESTO-BAR</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Cosmos Café <input type="checkbox"/> (2) Casey's Resto Bar <input type="checkbox"/> (3) Liquor Store <input type="checkbox"/> (4) Montego Resto Club</p> <p><b>classique PIZZERIA SPÉCIALISÉE</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Chez Albert <input type="checkbox"/> (2) Maizerets <input type="checkbox"/> (3) Piazzetta <input type="checkbox"/> (4) Pointe des Amériques <input type="checkbox"/> (5) Trattoria Sant-Angelo</p> <p><b>classique CAFÉ BISTRO</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Ardoise <input type="checkbox"/> (2) Bistro Livernois - Maison Serge Bruyère <input type="checkbox"/> (3) Café de la Terrasse - Château Frontenac <input type="checkbox"/> (4) Café La Petite Folie <input type="checkbox"/> (5) Chez Ulysse et Pénélope <input type="checkbox"/> (6) Claire de Lune <input type="checkbox"/> (7) Cochon Dingue <input type="checkbox"/> (8) Entrecôte Saint-Jean <input type="checkbox"/> (9) Pub Saint-Alexandre</p> <p><b>classique RESTAURANT FAMILIAL MOINS DE 5 ÉTABLISSEMENTS</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Bravo Pizzeria <input type="checkbox"/> (2) Cage aux Sports <input type="checkbox"/> (3) East Side Mario's - Sainte-Foy <input type="checkbox"/> (4) Manoir du Spaghetti <input type="checkbox"/> (5) Saint-Germain <input type="checkbox"/> (6) Érablière Le Chemin du Roy</p> <p><b>classique RESTAURANT FAMILIAL 6 ÉTABLISSEMENTS ET PLUS</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Chez Cora Déjeuners <input type="checkbox"/> (2) Mikes <input type="checkbox"/> (3) Normandin <input type="checkbox"/> (4) Pizza Royale <input type="checkbox"/> (5) Rôtisseries St-Hubert</p>	<p><b>classique RESTAURANT RAPIDE 6 ÉTABLISSEMENTS ET PLUS</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Mc Donald <input type="checkbox"/> (2) Chez Ashton <input type="checkbox"/> (3) Harvey's</p> <p><b>classique PÂTISSERIE/TRAITEUR</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Délicatesse Nourcy <input type="checkbox"/> (2) Délices de Picardie <input type="checkbox"/> (3) Pastissimo - Traiteur <input type="checkbox"/> (4) Pâtisserie Le Truffé <input type="checkbox"/> (5) Traiteur du Château - Château Frontenac <input type="checkbox"/> (6) Traiteur Le Fin Gourmet <input type="checkbox"/> (7) Traiteur Saint-Amour</p> <p><b>classique DÉJEUNER</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Batifol <input type="checkbox"/> (2) Bravo Pizzeria <input type="checkbox"/> (3) Chez Cora Déjeuners <input type="checkbox"/> (4) Cochon Dingue <input type="checkbox"/> (5) Cosmos Café <input type="checkbox"/> (6) Mikes</p> <p><b>autres RESTAURANTS D'HÔTEL</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Astral - Loews Le Concorde <input type="checkbox"/> (2) Beau Regard - Château Mont Sainte-Anne <input type="checkbox"/> (3) Caucus - Québec Hilton <input type="checkbox"/> (4) Pailleur - Château Bonne Entente <input type="checkbox"/> (5) Palmes - Hôtel Québec Inn</p> <p><b>autres AUBERGE</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Auberge des Peupliers <input type="checkbox"/> (2) Auberge Le Canard Huppé <input type="checkbox"/> (3) Auberge Louis-Hébert <input type="checkbox"/> (4) Auberge Saint-Pierre <input type="checkbox"/> (5) Manoir de Tilly</p> <p><b>autres DIVERTISSEMENT</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Cabaret Resto Le Folichon <input type="checkbox"/> (2) César Club <input type="checkbox"/> (3) Liquor Store</p> <p><b>autres RESTAURANTS RIVE-SUD</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Cage aux Sports <input type="checkbox"/> (2) L'escalier <input type="checkbox"/> (3) Manoir de Tilly <input type="checkbox"/> (4) Manoir des Érables <input type="checkbox"/> (5) Pizza Délice</p> <p><b>autres NOUVEAUX RESTAURANTS</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1) Bistro Le Moulin à Poivre <input type="checkbox"/> (2) Buffet des Continents <input type="checkbox"/> (3) Capitaine Crabe <input type="checkbox"/> (4) César Club <input type="checkbox"/> (5) Faim de Loup <input type="checkbox"/> (6) Focaccia Café <input type="checkbox"/> (7) Zazie Néo-Taverne</p>
--	--	--

**VOTEZ AUSSI POUR VOTRE RESTAURANT FAVORI, toutes catégories confondues :**

NOM DU RESTAURANT (LETTRES MOULÉES)

**à GAGNER : 4 laissez-passer pour 2 personnes pour assister au Gala de la Restauration comprenant le souper gastronomique le 26 avril 1999 au Loews Le Concorde**

Retournez votre bulletin de participation avant le 30 mars 1999, à midi au : **Gala de la Restauration**, 1995, Jean-Talon Sud, bureau 308, Ste-Foy (Québec) G1N 4H9 ou déposez-le chez **Provigo - Maxi - Maxi et Cie**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Code Postal : \_\_\_\_\_  
Tél. (rés.) : \_\_\_\_\_ Tél. (bur.) : \_\_\_\_\_  
Âge : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

N.B. Seules les personnes de 18 ans et plus peuvent participer. Les photocopies ou toutes autres reproductions graphiques ne seront pas acceptées. Résultats compilés par le Groupe Léger & Léger. Pour informations: (418) 683-4150



# La restauration essentielle dans le développement des produits de l'érable

SYLVAIN FOURNIER

*Collaboration spéciale*

MONTMAGNY — Le monde de la restauration doit jouer un rôle primordial dans le développement des produits de l'érable au Québec. La tâche appartient aux chefs cuisiniers, pâtisseries et boulangers de faire connaître les différentes façons d'apprêter les produits de l'érable, car il reste beaucoup à faire.

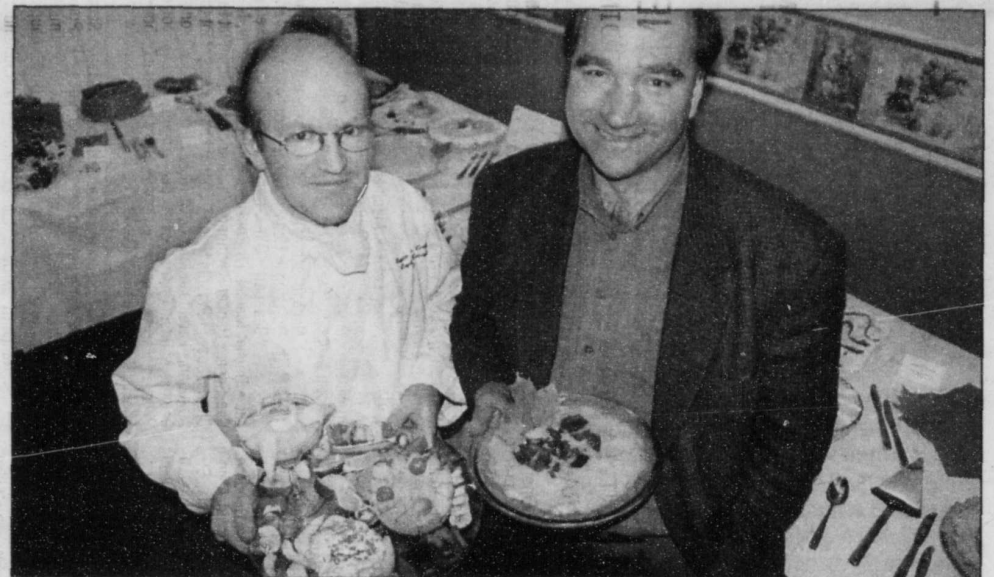
C'est le constat qu'a livré, mardi soir à Montmagny, Martin Boucher, président de la Cuisine régionale de Chaudière-Appalaches, lors de la présentation des gagnants au concours culinaire appelé « Les délices de l'érable ». Ce concours est initié pour la première année par le Syndicat des producteurs acéricoles de la Côte-du-Sud, en collaboration avec le MAPAQ. Selon M. Boucher, les produits de l'érable peuvent être utilisés autant dans la préparation de mets salés que sucrés. Le chef des cuisines du Manoir des Érables à Montmagny a entre autres men-

tionné que le sirop d'érable peut être employé dans la préparation de certaines vinaigrettes, sauces, mayonnaises, en plus de servir à badigeonner les pièces de viande et même pour fumer le saumon. Du côté des mets sucrés, les produits de l'érable offrent une multitude de possibilités.

Le concours « Les délices de l'érable » visait à démontrer la variété des mets qui peuvent être préparés avec les produits de l'acériculture.

Au total, plus de 24 produits ont été évalués par trois enseignants du Centre de formation professionnel du Trait-Carré à Charlesbourg. Le chef Benoît Tardif, du restaurant La Couvée à Montmagny, a remporté le premier prix de 1000 \$ dans la catégorie hôtels, restaurants et institutions.

Un autre premier prix de 1000 \$ a été remporté par Marie-Claude Drouin, des Gâteries de la Mie, de Saint-Jean-Port-Joli, dans la catégorie boulangeries et pâtisseries. Chez les apprentis-pâtisseries, Majorie Bernatchez, de Montmagny, a remporté le prix de 500 \$.



Martin Boucher, président de la Cuisine régionale de Chaudière-Appalaches et Pierre Lemieux, président du Syndicat des producteurs acéricoles de la Côte-du-Sud.

Le cuisinier «capitaine» Hugues et le chef André vous feront découvrir tous ses délices marins...

## Tout le monde à bord!

Découvrez le vrai goût des fruits de mer et poissons sans fritures...



### CAPITAINE Crabe

324, boul. Hamel, Vanier (coin Pierre-Bertrand) Tél.: 681-4141

Réservations requises pour groupes de 10 personnes et plus (dépôt exigé)

Heures d'ouverture: en semaine, à compter de 11h; samedi et dimanche, à compter de 16h



Du lundi au vendredi, de 11h à 14h  
**Spéciaux du Capitaine**  
à partir de **6<sup>95</sup>\$**

En soirée, à compter de 16h  
**Table d'hôte du Capitaine**  
à partir de **16<sup>95</sup>\$**

Début avril, le capitaine prend la mer pour vous offrir son **FESTIN DE FRUITS DE MER**  
Crevettes nordiques, crabe et homard au menu



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

**17 ans**  
17<sup>95</sup>\$ par pers.  
**TABLE D'HÔTE**  
ou MEZZE  
Jusqu'au 31 mars 1999

Restaurant **Charles Baillargé**

#### TABLE D'HÔTE

Gastéropodes flambés au pernod  
Laitue fraîche et canard confit  
Pâté de lapereau  
Saumon fumé et céleri-rave  
Flan de légumes au chèvre chaud  
Quenelles de gibier en bouillon  
Potage du moment

Émincé de veau zurichois ..... 20<sup>95</sup>\$  
Noisettes de porc aux pommes et calvados ..... 21<sup>95</sup>\$  
Poulet de grain au sésame ..... 22<sup>95</sup>\$  
Pléton et crabe des neiges au safran ..... 24<sup>95</sup>\$  
Contre-filet moutarde et estragon ..... 25<sup>95</sup>\$  
Médaille de cerf aux groseilles ..... 27<sup>95</sup>\$  
Filet de boeuf et langoustines à l'ail ..... 27<sup>95</sup>\$  
Brochette de crevettes et pétoncles ..... 29<sup>95</sup>\$

Notre table du maître pâtissier  
Café, thé, infusion

#### DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30  
ADULTES 10<sup>95</sup>\$ ENFANTS 5<sup>95</sup>\$ (5-12 ans)



Hôtel Clarendon  
(418) 692-2480  
57, rue Sainte-Anne,  
Vieux-Québec

## CE SAMEDI SOIR

### Mets grecs à l'honneur TABLE D'HÔTE

Salade grecque (laitue) ou  
Salade crétoise (tomate) ou  
Feuilleté d'épinards et fromage ou  
Assiette feta et olives noires ou  
Feuilles de vigne farcies, sauce au citron  
Potage du jour ou jus

Souvlaki à la grecque 13,95\$  
Souvlaki de poulet (1 broche) 14,95\$  
Moussaka (pâté aubergine) 14,95\$  
Souvlaki à la grecque et moussaka 14,95\$  
Souvlaki de poulet et porc 15,50\$  
Souvlaki de poulet et moussaka 15,50\$  
Souvlaki de poulet et à la grecque 15,95\$

Incluant dessert, café ou thé

Table d'hôte régulière tous les soirs à partir de 14,95\$

Table d'hôte 25e anniversaire au dimanche au jeudi 25\$/2 pers.

Menu gens d'affaires tous les jours à partir de 5,95\$

Déjeuner tous les matins dès 8h

Restaurant chez **HARRY**

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