

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER E LES VENDREDI 23 ET SAMEDI 24 JUIN 2000

L'AZALÉE

Passionnés de la restauration

■ Il est passé le temps où les besoins financiers obligeaient Ginette Lemay et Roger Pelletier à remplir absolument leur restaurant, l'Azalée. Aujourd'hui, même lorsqu'il y a quelques tables de libres, ils sont contents car ils peuvent prendre plus de temps pour dorloter le client, parler avec lui, l'amener à découvrir de nouvelles choses. Et c'est ça qui leur fait plaisir. Page 2

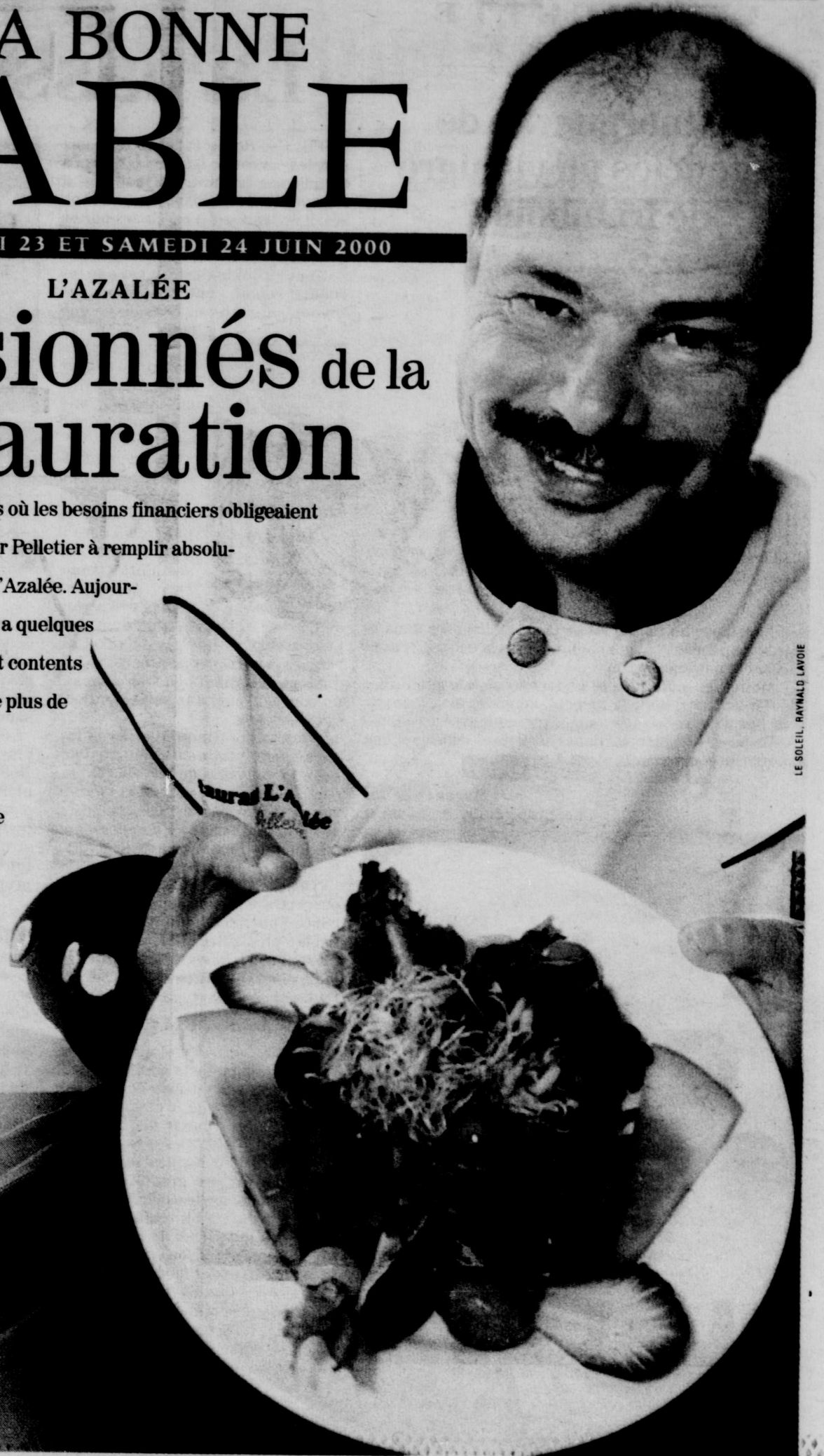


Les meilleurs fromages

Après les Grands prix des fromages du Canada, voici les grands prix des Fromages fins du Québec. Le grand gagnant est de Bale-Saint-Paul. C'est en effet La Maison d'affinage Maurice Dufour et son Migneron qui ont mérité le « Prix de l'industrie ». À lire en page 5



À l'Azalée, en plus de rencontrer le chef propriétaire Roger Pelletier vous croiserez Ginette Lemay, sa conjointe, et deux de leurs quatre enfants qui à l'occasion donnent un coup de main.



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

LA RECETTE DU CHEF

La marguerite de pétoncles au vinaigre de framboise

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

□ 12 à 14 oz de pétoncles fraîches (du golfe)

Marinade:

- 1/2 t. de vin blanc
- 1/2 t. d'huile d'olive
- 1 quartier de citron
- 2 c. à soupe de vinaigre de framboises

Vinaigrette:

Bien mélanger:

- 2 jaunes d'œufs
- huile végétale
- vinaigre de framboises
- 4 onces de coulis de framboises
- sel et poivre

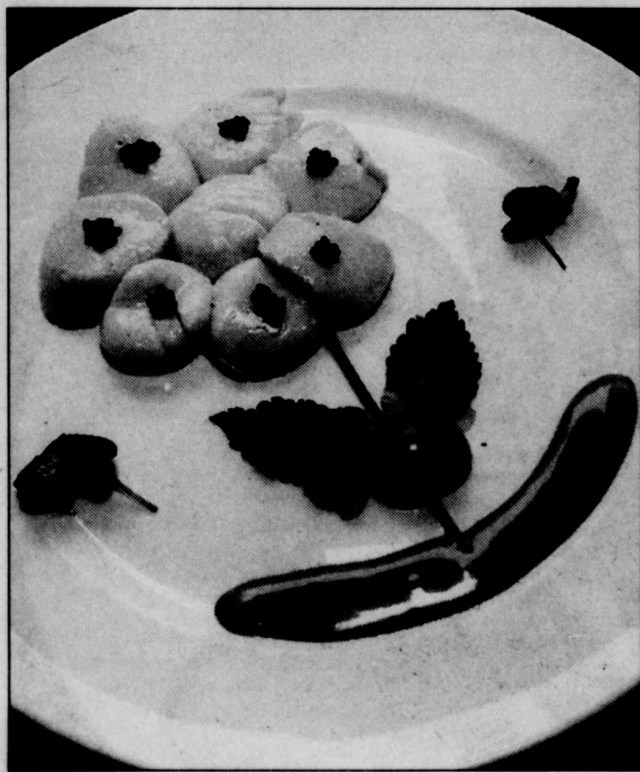
PRÉPARATION

— Escaloper les pétoncles en deux et disposer dans la marinade pendant 15 à 45 minutes selon la cuisson (par la marinade) que l'on désire.

— Mettre les œufs dans le mélangeur avec la moutarde. Ajouter un filet d'huile lentement, détendre avec la marinade jusqu'à consistance voulue. Terminer avec le coulis.

— Disposer les pétoncles dans l'assiette en dessinant une marguerite comme sur la photo.

Roger Pelletier
Chef propriétaire de l'Azalée



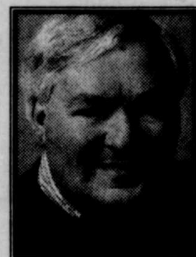
LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

La passion avant tout

L'AZALÉE

QUÉBEC — Roger Pelletier ne court plus les concours, il ne cherche pas à remplir son restaurant à tout prix, il n'est pas intéressé à lancer des franchises, il ne tient pas à ouvrir ses portes sept jours par semaine. Et pourtant, c'est un passionné de la restauration.

« Tout ce qui importe, c'est que les clients soient contents, que nous soyons satisfaits et fiers de ce que nous faisons et que nous puissions bien gagner notre vie », affirme-t-il avec toute la sérénité dont il est capable.



Richard Côté

RCote@lesoleil.com

N'allez pas croire qu'il est un peu désabusé. Pas du tout! Dans la fleur de l'âge, il est reconnu par ses pairs comme l'un des bons chefs de la région

de Québec et l'un de ceux dont l'esprit inventif ne fait pas défaut. L'hiver, il va partager son savoir avec quelques étudiants en leur donnant un cours de chef à la polyvalente de Charlesbourg.

Sa conjointe Ginette Lemay et lui-même sont habituellement les deux seuls employés réguliers du restaurant. Deux de leurs quatre enfants viennent à l'occasion donner un coup de main et il arrive qu'une personne ou deux de l'extérieur de la famille viennent prêter main-forte.

« Depuis 12 ans que nous sommes ouverts, nous avons toujours hésité à confier notre bébé (le restaurant) à quelqu'un d'autre, dit M. Pelletier, ce n'est pas une question de confiance, mais nous souhaitons tellement que tout soit parfait... »

CUISINE DE MARCHÉ

Pour s'assurer d'une quasi-perfection sur le plan de la qualité et de la fraîcheur, ils ont décidé de faire une cuisine de marché, c'est-à-dire une cuisine faite à partir des meilleurs produits disponibles sur le marché à un moment donné. « C'est la meilleure façon d'avoir des produits de base frais », commente le chef propriétaire.

Donc, dans ce joli restaurant vêtu de chêne, de rose et de bleu, pas de menu préfabriqué, on vous offre midi et soir la liste des mets sur de grandes ardoises qu'on promène à travers les salles afin de permettre aux clients de faire leur choix.

Le soir comme mets principaux de la table d'hôte (de 19,95 \$ à 29,95 \$),



Roger Pelletier renouvelle continuellement ses plats.

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

on pourra, par exemple, lire poulet de grain au vinaigre à l'estragon et miel de sarrasin, filet de truite sur bisque de homard, magret de canard, médaillons farcis de fruits de mer sauce curry, et ainsi de suite.

Le repas du midi sera évidemment plus simple et moins cher (de 7,75 \$ à 13,95 \$) et sera en quelque sorte complémentaire de celui du soir, ce qui signifie que si on a le soir un plat de poulet, il faut s'attendre qu'on utilise une partie moins recherchée mais tout aussi fraîche de l'animal pour préparer le mets du midi.

MENU VARIABLE

Tout cela signifie donc que le menu (non-écrit) de l'Azalée varie sans cesse et même si le même plat revient sur la table, le chef se fera un point d'honneur de le préparer différemment. « Autant pour donner l'occasion au client de faire une découverte que pour me permettre d'inventer de nouvelles choses », dit le chef.

Celui-ci ne va jamais au plus facile, ainsi offre-t-il toujours de 5 à 8 légumes avec ses repas et tous sont travaillés, jamais servis à l'état brut.

D'autre part, même si la demande est forte sur une longue période pour le mardi ou les crustacés, il les élimine dès que leur goût correspond moins à ses attentes, 1 semaine pour le premier, 1 mois à 1 1/2 mois pour les deuxièmes.

Enfin, il n'hésite pas à dire que chez lui aucun produit n'est servi avec les os ou les arêtes parce qu'il sait très bien à quel point la présence d'os ou d'arêtes répugne à beaucoup de gens.

Quant à ses préférences, Roger Pelletier n'en fait pas secret, il est fou du gibier autant parce cette viande a au départ un goût supérieur que parce qu'elle peut être aménagée de multiples façons exquises. Il dit aussi apprécier que plusieurs gibiers sont dorénavant disponibles tout au long de l'année.

Mentionnez le lièvre, le caribou et surtout le bœuf musqué et voyez-le s'émouvoir et écoutez-le concocter sa prochaine recette. Amenez-le à parler du canard qu'il fume lui-même et il n'hésitera pas à vous dire qu'il est exceptionnel.

Ginette Lemay et Roger Pelletier sont des gens qui se donnent avec passion dans tout ce qu'ils font: ils s'impliquent bénévolement dans leur municipalité — il a obtenu récemment une « mention d'honneur pour son implication remarquable dans la relocalisation de la maison des jeunes » — ils exploitent une halte pour la piste des cheminots qui longe leur terrain, il prépare bénévolement des repas pour des œuvres charitables, il entend fabriquer à contrat plusieurs exemplaires d'un support à bicyclettes qu'il a inventé, etc. Tout comme ils se donnent à fond de train et consciencieusement dans leur restaurant au bénéfice de leur clientèle.

RESTAURANT L'AZALÉE

1569, boulevard Pie XI Nord

Val-Bélair

Tél. : 843-3101

Ouvert le midi, du mardi au vendredi

du mardi au samedi, le soir

Fermé dimanche et lundi

Réservation très appréciée

Sondages, tendances...

Nous vivons une époque où sondages, tendances, graphiques, cotes de popularité en tous genres sont consommés avec voracité. Le marché des vins, bières et spiritueux n'y échappe pas.

Au sommet du podium, belle surprise ! Un porto Tawny Taylor Fladgate, dix ans (SAQ reg 121 749, 35 \$). Une belle confirmation du boum phénoménal que connaissent chez nous ces fils du Douro, dont deux autres produits de la famille Taylor ont rejoint le dix ans dans la rubrique « produits réguliers » de la Société des alcools.

Souignons donc l'arrivée du Late Bottled Vintage 1995 (SAQ 046 946, 19,35 \$) et, pour compléter la photo de famille, celle du Taylor Fladgate 20 ans qui constitue un cadeau de premier ordre pour les amoureux de ces grands vins riches et opulents. (SAQ régulier 149 047, 20 % alc/vol, 750 ml, 67,50 \$).

TAYLOR FLADGATE

20

YEAR OLD TAWNY PORT

Aged for 20 years in wood

UN COUP DE BARRE...

Suivi d'un coup de cœur ! C'est ce qui m'attendait dimanche dernier quand, au sortir d'un copieux repas, je sentis mon énergie me dire bonsoir, mes paupières ankylosées de sable

me descendre au milieu de la figure et mon inclinaison sur la chaise donner plus précisément l'heure que la plus fiable des horloges suisses. Rien de bien original en fait ! Je payais le tribut qui se doit lorsqu'on honore trop généreusement quelques plats en sauce copieusement arrosés de flacons bourguignons, ventrus et dodus comme des moines de cartes postales. Mon amphitryon, vieil habitué de ce genre de défaillances, vint à mon secours avec un verre d'Apfel Korn ! Une délicieuse liqueur digestive aux pommes. Elle eut l'heur de faciliter avec beaucoup de fraîcheur une digestion hautement compromise par l'abus.

Dès le lendemain cette liqueur squattait dans mon réfrigérateur. Sachez aussi qu'elle peut remplir à merveille un premier rôle dans un cocktail dont je vous livre ici la recette.

Concoctez-vous à l'occasion un « Mambo Libre » :

MAMBO LIBRE

- Versez 1/2 once de Apfel Korn dans un grand verre
- Ajoutez 1/4 once de jus de citron ou de lime
- Complétez avec, au goût, du Pepsi ou du Coca.

Apfel Korn boisson aux pommes 20 % alc/vol, 750 ml, Berentzen Distillers (SAQ spécialité 323 055, 750 ml, 18,35 \$).

SOUS QUEL PARALLÈLE....

Buvons-nous ? La référence géographique et particulièrement celle aux parallèles et autres latitudes, pour baptiser un vin, fait recette. On connaissait le « Parallèle 45 » de Jaboulet, agréable Côtes-du-Rhône A.C. Passons dans l'hémisphère sud avec cette fois un « 35 Sur », Merlot Vina San Pedro (SAQ reg 497 354, 750 ml, 11,95 \$). Beaucoup de rondeur dans ce 100 % Merlot de la vallée de Lontue, considérée par beaucoup comme un des édens chiliens de la viticulture.

Cela taquine délicieusement le nez et la langue avec des rappels de petites baies sauvages, vanille et herbes.

Cela s'efface peu à peu avec une révérence des plus élégantes, pour un prix des plus populaires (SAQ régulier 497 354, 750 ml, 11,95 \$).

DRAPEAU BLANC

Autre délicate découverte ! Celle d'un Cabral, Spécial Blanc, issu des vignobles de la Quinta Da Vista Alegre, sertie dans le paysage envoûtant de la vallée du Douro. Là-bas, sur 50 hectares, on élève plus de 25 variétés de cépages, nécessitant chacun des vinifications particulières. C'est là aussi, à quelque 150 kilomètres à l'est de Porto, que l'on peut admirer les « Langeras », superbes cuves de granites dans lesquels les vendeurs foulent le raisin destiné aux vins de grandes qualités.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Revenons à notre Cabral assemblé exclusivement de raisins blancs, vieilli en fût de chêne dont il reçoit peu à peu cet arôme boisé et mâtiné de vanille, caramel, chocolat et fruits secs. La bouche n'est pas en reste et propose le plus subtil des moelleux, idéalement corsé.

En cette période d'indécision quant à la réalité de l'été, voilà un compromis idéal ! En effet, soleil ou pas, vent du sud ou bise, ce Porto blanc se jouera des caprices du thermomètre. ! Il se coule dans les apéritifs les plus rafraîchissants comme dans les digestifs les plus réconfortants.

Porto Cabral, spécial blanc, Vallegr Vinhos do Porto (SAQ spécialité 554 063, 20 % alc/vol, 750 ml, 14,35 \$).

TARTARE PORTUGAIS

Je vous souhaite une bonne, belle et gourmande fin de semaine avec, si vous le permettez, un dernier regard vers le Portugal et ses délices. Je vous offre un Alandra 1998, pour lequel le qualificatif semble avoir été inventé. Au nez la cerise est présente avec des pointes de poivre. Si vous êtes friands de belles charcuteries, il fera votre affaire dans tous les sens du terme puisqu'il se détaille sous les 10 \$ (9,95 \$).

Pour ma part je l'ai associé à un traditionnel tartare de bœuf avec le jaune d'œuf en final.

(SAQ régulier 537 217, 750 ml, 12,5 % alc/vol).

Sacré meilleur sommelier d'Europe à 27 ans

Un Français de 27 ans, Franck Thomas, sommelier à Juan-les-Pins (sud-est de la France), a remporté dimanche soir à Reims (est) le 7^e trophée Ruinart du meilleur sommelier d'Europe, organisé tous les deux ans, ont annoncé les organisateurs dans un communiqué. Le trophée a réuni cette année des candidats de trente pays européens, dont pour la première fois la Turquie. Franck Thomas, ainsi que l'Italien Enrico Bernardo et le Suédois Jonas H. Rojerman, se retrouvant en finale, dans la salle royale du centre des congrès de Reims. Le jeune français a obtenu la victoire d'une courte tête sur le Suédois et l'Italien que le jury n'a pas pu départager, a-t-on précisé de même source. Franck Thomas qui est également meilleur sommelier de France et meilleur ouvrier de France 2000 depuis janvier, succède ainsi, comme meilleur sommelier d'Europe, à un autre Français, Éric Duret, qui avait emporté le trophée en 1998. (AFP)

5 jours pour 5 \$

LES SOLEIL Annonces classées
686-3311

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

Spécial en soirée

2 pour 1

sur tables d'hôte
(Valable jusqu'au 30 juillet)

La Gamelle
Spécialités libanaises, brochettes, fruits de mer
1109, route de l'Église, Ste-Foy 659-1336

LE CARCY

Magnifique terrasse à quelques pas du fleuve.

5 à 7

Table d'hôte

29⁹⁵ pour 2

84, Dalhousie Vieux-Port 692-4612

HOTEL
CLARINDON

DUFOUR

Le Charles Baillargé

TABLE D'HÔTE

Terrine de caribou maison, compote d'oignon

Feuilleté de ris de veau et portabella

Bavarois de chèvre aux champignons

Asperges fraîches, émulsion

de mangue au crabe des neiges

Entrée du moment selon l'arrivage

∞ ∞

L'inspiration du moment

∞ ∞

Tagliatelle citron et poivre aux fruits de mer

Filet de porcelet en crépinette farci de brie

Pavé de truite et doré au pesto d'herbes potagères

Médailles de veau aux pommes, cidre et ciboule

Coeur de filet de bœuf « Duché de Savoie »

Longe d'agneau en croûte feuilletée

Magret de canard aux figues et poivre

Gambas et son demi-homard au citron confit

La pièce de sanglier rôti, sauce porto et pimbinha

Le homard en surprise, son beurre d'agrumes

A partir de 19⁹⁵

Déjeuner gourmand

Dimanche de 11h à 13h30

Adultes: 12⁹⁵ Enfants: 5⁹⁵ (5 à 12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec

692-2480

1481349

NOUVELLE PARUTION

Cuisine aux épices

Parfumées, colorées, évocatrices de contrées lointaines, les épices éveillent nos sens. Pour tout savoir sur les épices, vous seriez bien avisé de vous procurer un petit guide pratique que vient de publier Hachette: Cuisine aux épices. Les Petits Pratiques Hachette est une collection qui propose déjà une centaine de titres différents dont plus d'une cinquantaine en cuisine et gastronomie. C'est un peu comme les «Que Sais-Je?» mais c'est deux fois plus grand et très bien illustré. Vous saurez tout sur les épices, enfin presque tout, avec, en prime, une centaine de recettes. Et le résultat final de toutes les recettes a été photographié, en couleurs, pour vous donner une idée plus précise du produit concocté. P.Ch.



Au Four Royal

Boulangerie • Pâtisserie artisanale

Inauguration officielle
de notre terrasse
Le dimanche 25 juin
de 14h à 18h



- Pains de farine blanche (non traité) à base de levain

- Pains à la farine de blé moulin sur pierre
- Pains intégraux • Gâteaux de noces et d'anniversaire
- Fizz
- Pâtisseries fines



Réjean Charron et Pierrette Dutil, propriétaires
2834, avenue Royale, Saint-Charles-de-Beauchamp

887-3973

MANOIR DU SPAGHETTI

Il y a 20 ans, ils écrivaient une page d'histoire

■ Il y a 20 ans, le 16 juin 1980, un premier Manoir du spaghetti ouvrait ses portes dans une magnifique résidence d'inspiration victorienne sur la 1^{re} Avenue, à Charlesbourg. Les trois propriétaires, MM. Jean-Pierre Beauchesne, Marcel Mathieu et Jean-Paul Fortier arrivaient de Trois-Rivières où, deux ans plus tôt, en 1978, ils avaient inauguré, dans une vieille maison là aussi, un premier Manoir du spaghetti.

Deux ans plus tard, les trois mêmes gars inauguraient un deuxième Manoir du spaghetti, toujours dans une vieille maison, mais cette fois sur le chemin Saint-Louis, tout près du pont de Québec.

En mai 1987, M. Jean-Pierre Ménard et son épouse Rita faisaient l'acquisition de ces deux Manoirs du spaghetti, celui de Sainte-Foy et celui de Charlesbourg et l'année suivante, le 5 février 1988, ils en inauguraient un troisième sur la rue Cartier, à Québec où se trouve aujourd'hui le Momento. Ce troisième restaurant devait par la suite déménager dans l'ancien Québec B-B-Q puis être finalement vendu à M. Jacques Gauthier. C'est aujourd'hui le Jaune Tomate et c'est toujours une table très italienne.

En 1995, le chef des cuisines des Manoirs, M. Pierre Plante, et son frère Mario, achetaient le Manoir du spaghetti de Charlesbourg de M. et M^{me} Ménard qui consacreront leurs efforts au Manoir de Sainte-Foy et, l'an dernier, cette belle vieille maison du chemin Saint-Louis devait être allongée pour être en mesure de mieux satisfaire une clientèle de plus en plus nombreuse.

Les Manoirs du spaghetti donc, célèbrent cette année leur 20^e anniversaire et les festivités qui ont débuté le 16 juin se termineront le 16 juin 2001.

Au cours de cette année, trois grands prix seront remis à autant de clients qui auront profité de leur passage dans ces restaurants pour remplir un coupon de participation, imprimé sur les napperons des Manoirs.



LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES
Les quatre proprios: Jean-Pierre et Rita Ménard ainsi que Mario et Pierre Plante.

Ainsi, le 16 octobre, un premier tirage se fera au Manoir du spaghetti de Sainte-Foy. La personne gagnante se verra remettre un manteau de fourrure du designer Jean-François Morrissette. Une valeur approximative de 3000\$.

Le deuxième tirage aura lieu le 16 février 2001, à Charlesbourg. Cette fois la personne gagnante méritera un voyage pour deux au Club Dominicus en République dominicaine. Valeur approximative de 3000\$ là aussi.

Enfin, le grand prix, une Mustang d'une valeur approximative de 25 000\$ viendra couronner la fin de cette année de festivités. Le tirage se fera le 16 juin 2001, à Sainte-Foy.

AU GOÛT DU JOUR

La Maison Tandem

Michel Geoffroy, président du conseil de la Maison Tandem annonce la nomination de M. François Drapeau comme président de cette nouvelle entreprise qui regroupe quatre compagnies: AVTEC Services Professionnels d'audiovisuel et multimédia à Toronto, Montréal et Québec; Production AV, un service de production de documents audiovisuels; Concierge InfoTouche, un service de conciergerie informatisée dans les grands hôtels; et Concierge DMC, un service d'organisation de réunions d'affaires. Monsieur Drapeau est bien connu dans le milieu de la restauration et de l'hôtellerie à Québec. Il fut directeur général du Manoir Richelieu pendant six ans et directeur général du Château Mont-Sainte-Anne pendant cinq ans. Plus récemment, il assurait la direction du Manoir Saint-Sauveur, dans le nord de Montréal. Au début de sa carrière, M. Drapeau était vice-président de la chaîne Auberge des Gouverneurs et il fut aussi le président de l'Association des hôteliers de la province de Québec pendant quelques

années. La Maison Tandem aura dorénavant pignon sur rue à Québec, au 1220, rue de l'Escarbot. P.Ch.

Association hôtelière

C'est M. Daniel Nadeau de l'Hôtel l'Aristocrate Best-Western, de Sainte-Foy, là où se trouve La Fenouillère, qui a été élu président de l'Association hôtelière de la région de Québec, à l'occasion de la dernière assemblée générale de cette association, à la mi-juin. M^{me} Natasha Desbiens du Confort Inn de Beauport a accepté la première vice-présidence et M. Brian Aubé de l'hôtel Stoneham la deuxième vice-présidence. C'est M. Louis Michaud de Au pied du Mont qui est le trésorier. Les administrateurs sont mesdames Sylvie Dionne et Marie Leclerc, respectivement du Germain-des-Prés et du Quality Suites, et MM. André Berthiaume (Hospitalité), Claude Mathieu (Holiday Inn Sélect), André Roy (Station forestière Duchesnay), Guy Rousset (Clarendon) et Michel Turbide (Royal William). P.Ch.

LA BONNE TABLE

FESTIVAL DES FROMAGES DE WARWICK

Les plus grands couronnés

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

Un autre important concours de fromages et de fromagers, celui du Festival des fromages de Warwick, vient de couronner une série de gagnants. C'est le concours des Fromages fins du Québec qu'il ne faut pas confondre avec le Grand Prix des fromages du Canada qui se tenait il y a un mois dans la région de Montréal.

C'est en fin de semaine dernière que se tenait ce concours des Fromages fins du Québec et c'est La Maison d'affinage Maurice Dufour, de Baie-Saint-Paul, dans Charlevoix, qui a mérité le « Prix de l'industrie » avec son fromage Le Mignerou. La Maison d'affinage de M. Dufour a été reconnue comme l'entreprise fromagère la plus innovatrice et la plus performante au niveau de sa qualité. Près d'une centaine de fromagers du Québec avaient fait parvenir leurs produits à l'Institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe pour la circonstance.

« Le meilleur est encore à venir », a déclaré M. Gilles Lafontaine, vice-président du Festival des fromages de Warwick et président du Salon des fromages fins.

La médaille de bronze ou le Caseus de bronze a été méritée par le Vacherin des Bois-Francs de

la Fromagerie Côté de Warwick. Un fromage à croûte lavée de couleur cuivrée.

Le Caseus d'argent est allé à La P'tite Chevrete de la fromagerie Les Fromages Ruban bleu de Saint-Isidore. Un fromage affiné en surface de forme pyramidale.

Le Caseus d'Or a été gagné par le Cheddar extra-fort de la Fromagerie Albert Perron de Saint-Prime, au Lac-Saint-Jean. On apprenait par ailleurs, cette semaine, le décès de M. Perron.

Le prix de la presse a été mérité par la Société coopérative agricole de l'Île-aux-Grues. Il s'agit d'un fromage à pâte molle, crémeuse et souple, à la croûte lavée et fleurie, dégageant un goût de noisette et de champignon.

Enfin, le prix du public a été gagné par Le cantonnien de Warwick au lait cru.

En tout, 17 des 94 fromages en compétition ont été honorés d'une façon ou d'une autre.

« Tous les fromages sont dignes d'être connus et appréciés. Que ce soit un goût plus subtil ou très caractéristique, que le fromage soit fort, doux corsé, ferme ou mou, les fromages québécois sont tous bons », a déclaré fièrement M. Patrick Tirard-Collet, professeur de technologie fromagère à l'Institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe. »

« Tous les fromages sont dignes d'être reconnus »

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

Alain Villeneuve, propriétaire
Boucherie Les Halles

2\$
Rabais de

Le rôti de bœuf de monsieur Villeneuve

Bien ficelé et bien apprêté comme tout le reste. Du boeuf, mais aussi du porc et de l'agneau du Québec, du veau de Charlevoix et de la volaille. Côté gibier, des cailles, de la pintade, du canard et de l'oie. Une belle sélection de saucisses maison, préparées sur place, et, en saison, de belles brochettes marinées.

Le rendez-vous incontournable des amateurs de viande, de volaille et de gibier.

Ce bon donne droit à un rabais de 2,00 \$ sur tout achat de 10,00 \$ ou plus échangeable seulement à la Boucherie Les Halles.

DEPUIS 1900
BOUCHERIE LES HALLES

nt-1468155

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Avocats avec salsa aux kiwis

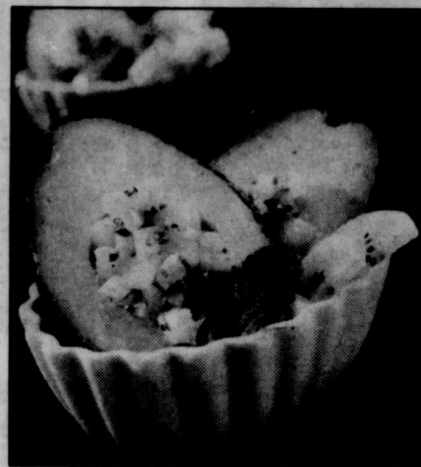
Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 ml) miel
- jus de lime
- 2 piments rouges du Chili frais, coupés en deux, épépinés et hachés très finement
- 2 c. à table (30 ml) menthe fraîche hachée finement
- 6 kiwis, pelés et hachés finement
- 3 avocats

PRÉPARATION

— Dans un bol, mélanger le miel, le jus de lime, les piments et la menthe.



ZESPRI KIWIFRUIT DE NOUVELLE-ZÉLANDE

Ajouter les kiwis. Laisser mariner pendant 30 minutes.
— À l'aide d'une cuillère, déposer le mélange dans le centre des avocats coupés en deux, ou encore utiliser comme vinaigrette sur une salade d'avocat et de poulet.

Source: Zespri kiwi fruit de Nouvelle-Zélande



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE PORCS DU QUÉBEC

Brochettes de porc en salade italienne

Donne 4 portions

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 8 à 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1/4 t. (50 ml) pesto (du commerce)
- 1/4 t. (50 ml), de chacun huile d'olive et vinaigre de vin rouge (ou de xérès)
- 1 lb (500 g) cubes de fesse de porc de 1 1/4 po (3 cm)
- 8, de chacun: tomates cerise et champignons café
- au goût sel et poivre frais moulu
- 1/4 t. (50 ml) fromage romano fraîchement râpé
- 4 t. (1 l) laitue romaine lavée et déchiquetée

PRÉPARATION

— Mélanger les pesto avec l'huile d'oli-

ve et le vinaigre. Réserver 1/4 t. (50 ml) du mélange au froid et incorporer les cubes de porc dans le reste. Couvrir et laisser mariner au froid pendant au moins 2 heures (max. 12 heures).

— Enfilez les cubes avec les tomates et champignons sur des brochettes. Poivrer au goût. Griller à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le grill du four ou dans un poêlon-gril pendant 8 à 12 minutes. A mi-cuisson, retourner à l'aide de pinces et badigeonner de marinade. Saler après cuisson.

— Rouler les brochettes encore chaudes dans le fromage romano râpé. Servir sur la laitue romaine arrosée de la marinade au pesto réservée.

Source: Fédération des producteurs de porcs du Québec

Carrés aux deux chocolats congelés

Préparation: 30 minutes plus la congélation

INGRÉDIENTS (COUCHE FONCÉE)

- 1/3 t. (75 ml) de crème 35%
- 6 carrés de chocolat mi-sucré, hachés
- 2 c. à table (30 ml) de beurre ou de margarine
- 2 oeufs séparés
- 1/4 t. (50 ml) de sucre

INGRÉDIENTS (COUCHE BLANCHE)

- 1 sachet de gélatine sans saveur
- 2/3 t. (150 ml) de crème 35%
- 6 carrés de chocolat blanc, hachés
- 2 c. à table (30 ml) de beurre ou de margarine
- 2 oeufs séparés
- 1/4 t. (50 ml) de sucre

PRÉPARATION (COUCHE FONCÉE)

— Garnir un moule carré de 8 po (2 l) d'une pellicule plastique, en la laissant dépasser sur deux côtés pour démouler plus facilement.

— Porter la crème à ébullition dans une casserole; retirer du feu. Ajouter le chocolat et le beurre; remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Incorporer aux jaunes d'oeufs.

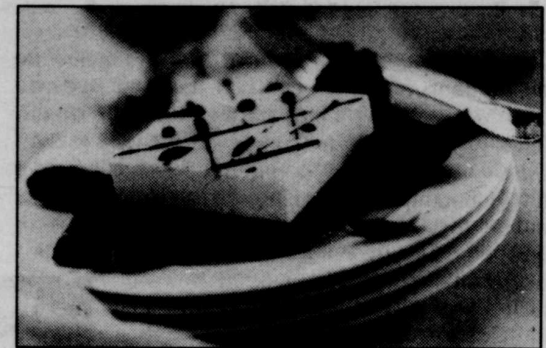
— Battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux; ajouter graduellement le sucre, en battant en pics fermes. Incorporer délicatement au mélange de chocolat.

— Déposer dans le moule préparé. Congeler 20 minutes.

PRÉPARATION (COUCHE BLANCHE)

— Saupoudrer la gélatine sur la crème dans une casserole. Laisser reposer 1 minute. Porter la crème à ébullition; retirer du feu. Ajouter le chocolat blanc et le beurre; remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Incorporer aux jaunes d'oeufs.

— Battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux; ajouter graduellement le su-



BAKER'S

cre, en battant en pics fermes. Incorporer délicatement au mélange de chocolat; déposer sur la couche de chocolat foncé. Couvrir de papier d'aluminium.

— Congeler jusqu'à ce que ce soit pris, au moins 8 heures. Arroser de 1 carré de chocolat mi-sucré fondu. Démouler. Tailler en carrés.

OCCASIONS SPÉCIALES

Pour les occasions spéciales, préparer le dessert dans un moule à pain:

— Garnir un moule à pain de 8 x 4 po (1,5 l) d'une pellicule plastique. Préparer comme ci-dessus en commençant par la couche de chocolat blanc.

— Démouler le pain sur du papier ciré, retirer la pellicule plastique. Verser la glace au chocolat sur le dessus. Déposer sur une assiette de service. Couvrir et congeler jusqu'au moment de servir.

GLACE AU CHOCOLAT

— Fondre à feu doux, 4 carrés de chocolat mi-sucré avec 2 c. à table (30 ml) de beurre ou de margarine. Ajouter graduellement 1 c. à table (15 ml) d'eau chaude. Laisser tiédir.

Source: Baker's

Shortcake aux fraises et au chocolat

Donne 8 à 10 portions

Préparation: 40 minutes

Cuisson au four: 12 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 t. (375 ml) de farine tout usage
- 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte
- 1/2 t. (125 ml) de sucre
- 1/3 t. (75 ml) de beurre ou de margarine
- 1 t. (250 ml) de lait sûr*
- 2 carrés de chocolat non sucré fondus et refroidis
- liqueur d'orange ou jus d'orange (facultatif)
- 2 carrés de chocolat mi-sucré fondus et refroidis
- 1 litre de fraises
- 1 pot (1 l) de garniture fouettée, décongelée
- fraises entières pour décorer

* Verser 1 c. à table (15 ml) de vinaigre dans une tasse à mesurer et ajouter assez de lait pour obtenir 1 tasse (250 ml) de liquide.

GÂTEAU

— Chauffer le four à 400°F (200°C).

— Mélanger la farine, le bicarbonate, le sel, la poudre à pâte et le sucre. Couper le beurre dans le mélange jusqu'à ce que ce soit grumeleux. Incorporer le lait et le chocolat non sucré; bien mélanger.

— Étendre dans 2 moules à gâteau ronds de 9 po (23 cm), graissés et farinés. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau commence à se détacher des côtés. Laisser refroidir.

— Couvrir chaque gâteau de liqueur, si désiré.

POUR ASSEMBLER LE SHORTCAKE

— Placer un gâteau sur une assiette de service. Garnir de fraises tranchées et de la moitié de la garniture fouettée.

— Couvrir de l'autre gâteau. Garnir de fraises tranchées et de la garniture fouettée qui reste. Décorer de fraises entières. Arroser les fraises du chocolat fondu qui reste.

Réfrigérer.

Source: Baker's

AU GOÛT DU JOUR

La Saint-Jean

Il y a toujours plein d'activités culturelles qui se tiennent dans la région autour de la fête de Saint-Jean-Baptiste. Laissez-moi vous en mentionner deux. D'abord la distribution des tartelettes sur la terrasse Dufferin; une activité parrainée par le Château Frontenac. L'histoire a débuté il y a longtemps par la distribution d'un immense gâteau de fête qui était fabriqué dans les cuisines du Château Frontenac vers le 30 juin et qui était ensuite transporté sur la terrasse Dufferin où il était découpé et distribué gratuitement, le jour de la Confédération, fête du Canada. Puis, les commentaires aidant, la direction du Château a aussi décidé de faire quelque chose de semblable pour le Québec, le jour de la Saint-Jean. C'est demain donc. Et le gâteau c'est la semaine prochaine. Puis, profitant du 1^{er} anniversaire de l'ouverture de leur boulangerie-pâtisserie artisanale «Au Four Royal», Réjean Charron (photo) et Pierrette Dutil, les propriétaires, procéderont, le 25 juin, à 14h, à l'inauguration officielle de leur terrasse aménagée au 2834 avenue Royale, à Saint-Charles de Bellechasse. Animation, musique, dégustations de nombreux types de pain et pâtisseries artisanales seront au programme de 14h à 18h. P.Ch.



Réjean Charron

Pizza Royale

Le 12^e restaurant portant le nom de Pizza Royale a ouvert ses portes officiellement, dimanche soir, au 4829, boul de l'Ornière, dans le quartier Les Saules. C'est aussi la dixième dans la région de Québec puisque les deux autres bannières flottent à Trois-Rivières et à Chicoutimi. Ce sont les propriétaires de la Pizza Royale de la rue du Campanile, MM. Robert Tremblay et Yvon Boissineault, qui ont décidé, 15 ans après l'ouverture de cette dernière, de faire un deuxième pas dans la chaîne en se portant garant de cette nouvelle franchise. Le nouveau restaurant a demandé un investissement de près d'un demi-million de dollars et près d'une trentaine d'employés y ont trouvé un nouvel emploi. P.Ch.

Le St-Elmo's

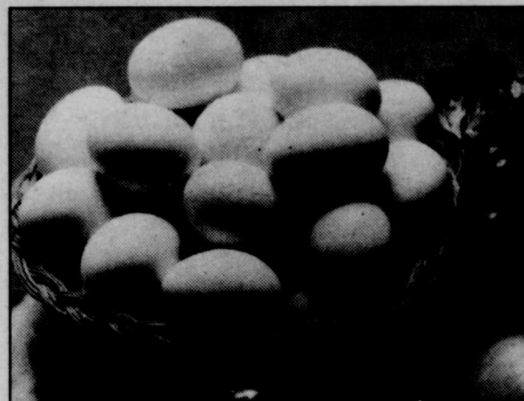
Il y a déjà plusieurs semaines le Moe's Déli Bar, dit Le Moes, ce restaurant qui avait été construit juste derrière le Holiday Inn de Saint-Foy, au 3121 boulevard Hochelaga, en 1996, changeait de nom pour devenir Le St-Elmo's. Peu de changements dans l'établissement, sinon le nom qui, même lui, ne voulait pas faire trop différent. Entre Moes et St-Elmo's, la différence de prononciation est mince. La semaine dernière, M. Jean Langlois, le copropriétaire du St-Elmo's avait invité près d'un millier de personnes à l'inauguration de sa terrasse «la plus ensoleillée» de Sainte-Foy. Plusieurs ont répondu favorablement, malgré une température incertaine. Ouvert en juillet 96 le Moes avait été acheté par M. Langlois et ses associés en décembre 1997 mais ce n'est qu'au printemps 2000 que le Moes devenait officiellement le St-Elmo's et qu'il était «débanniérisé». Ce St-Elmo's, c'est aussi le restaurant des clients du Holiday Inn voisin puisqu'il n'y a plus de salle à manger dans cet hôtel dont M. Langlois était justement le directeur général, jusqu'à récemment. Du St-Elmo's, on assure même le service aux chambres de l'hôtel. C'est M. Sébastien Roy qui est le nouveau gérant du St-Elmo's. P.Ch.

Les 21

Michel Turbide, le directeur du restaurant Le Sainte-Victoire et de l'Hôtel Royal William, dans lequel il se trouve, sur le boulevard Charest, dans le quartier Saint-Roch, a décidé de créer une nouvelle tradition culinaire: L'événement culinaire du 21. Quatre fois par année, le premier jour de chacune des saisons (c'est toujours un 21) 21 personnes seront invitées à partager les agapes de la maison. À chaque occasion, les produits du terroir mettront en évidence les ressources de la nouvelle saison. Les fruits et les légumes au printemps et à l'été; les viandes de venaison à l'automne; la dinde, le boeuf et le porc durant l'hiver, etc. Le premier souper de cette nouvelle tradition culinaire se tenait donc mercredi, premier jour de l'été 2000 et le chef Jean-François Girard avait préparé, pour ce solstice d'été, un tartare de canard aux épices, un pétoncle grillé et son corail de homard; une foie blond de pintade; un carré d'agneau du Québec à l'hydromel; le demi-crottin en croûte aux herbes et l'entremet glacé aux pistaches et au chocolat noir. P.Ch.

LES CONSEILS DE JOSIANE

Oeufs blancs ou œufs bruns ?



Q. Y a-t-il une différence entre les œufs bruns et les œufs blancs ? Ma question concerne aussi bien leur valeur nutritive, leur qualité que leur cholestérol. Et les œufs biologiques dans tout ça ?

R. La valeur nutritive et la qualité des œufs bruns et des œufs blancs est équivalente. Ils ont la même teneur en gras, en cholestérol et en protéines. À quoi est due cette différence dans la couleur de la coquille ? Simplement à la race des poules qui les ont pondus. Quant aux œufs biologiques, leur avantage réside dans le fait que les poules ont été nourries de grains biologiques et élevées en liberté, sans faire appel à des médicaments, antibiotiques ou autres produits chimiques. Cela se reflète bien sûr dans la qualité du produit qui s'il n'est pas forcément différent du point de vue valeur nutritive, est certainement plus sain à bien des égards que les œufs de poules élevées de manière industrielle.

La vitamine D: les sources

Q. Je n'aime pas boire du lait (j'en consomme cependant dans des sauces), mais je mange du yogourt et du fromage. J'aimerais savoir si ces produits contiennent la fameuse vitamine D ou si seulement le lait en contient ?

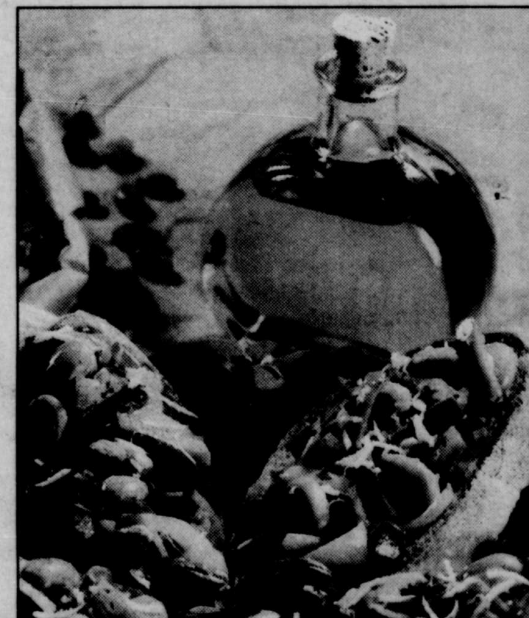
R. Dans les produits laitiers retrouvés à l'épicerie, seul le lait est enrichi de vitamine D. Si par contre vous aimez le yogourt, vous pouvez en préparer vous-même (avec une yaourtière) en utilisant du lait. Les substituts de lait végétaux enrichis à base de soya ou de riz renferment également de la vitamine D, et peuvent s'ajouter dans les céréales ou les potages. Peut-être aimeriez-vous ces boissons au verre, vous pourriez les essayer (seules ou mélangées à des jus de fruits). Sinon, il reste comme source de vitamine D l'exposition au soleil (hélas insuffisante en hiver),

l'huile de foie de morue ou de foie de flétan (je vous vois d'ici faire la grimace...) ou les suppléments de vitamine D.

La meilleure huile pour la friture

Q. Nous aimons préparer des frites maison dans la friteuse. Nous devons changer l'huile et ne savons pas laquelle choisir: Mazola ou olives, ou un mélange des deux, ou Crisco ou arachides... Si l'huile d'olive n'est pas pressée à froid, est-ce nocif ? Il y a aussi une question de goût... Quelle huile supporte le mieux la friture et reste bonne pour la santé ?

R. Pour effectuer une pleine friture, le choix d'une huile dont le point de fumée est élevé est important. Le point de fumée est la température à laquelle l'huile commence à se décomposer et à produire de la fumée. Une huile surchauffée produit de l'acroléine, une substance irritante pour les muqueuses digestives. L'huile d'arachide possède un point de fumée très élevé et une bonne résistance à l'oxydation, ce qui en fait un excellent choix pour la friture. L'huile d'olive performe très bien également, peut-être même mieux. Si l'huile d'olive est pressée à froid, cela veut dire qu'elle n'a pas subi de traitement de chaleur. Pourquoi la gâcher dans un bain de friture à haute température ? Pour cet usage, préférez une huile d'olive ordinaire, moins sensible aux très hautes températures. Les huiles de tournesol et de canola se comportent assez bien à la chaleur, mais résistent moins longtemps. L'huile d'olive ordinaire serait donc mon premier choix pour la pleine friture, suivie de l'huile d'arachide. Quant à l'huile d'olive pressée à froid, je la réserverais au sautage rapide, même chose pour l'huile de canola.



Josiane Cyr
nutritionniste
josianec@
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

La restauration en perte de vitesse

Les magasins d'alimentation grugent le marché

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil



Pierre Champagne

PChampagne
@lesoleil.com

■ En 1999, les recettes générées par la restauration québécoise ont diminué de 4,5%. Cette même année, les ventes au détail dans les magasins d'alimentation ont progressé de 4,5%. Selon le Bulletin économique de l'Association des restaurateurs du Québec «Le Baromètre» c'est là une tendance qui n'est pas de très bon augure pour les années 2000.

De 1961 à 1989, un déplacement important de la consommation s'est effectué vers les services de restauration au détriment des magasins d'alimentation. Durant cette période, souligne le Bulletin, les recettes des magasins d'alimentation ont été multipliées par huit alors que la restauration voyait son chiffre d'affaires s'accroître de 19 fois.

Le premier événement à avoir affecté la restauration au cours des années 90 a été l'introduction de la TPS de 7% en 1991. C'est essentiellement à cette mesure que l'on doit attribuer l'inflation à 10,8% observée cette année-là dans le

secteur de la restauration. La réaction des consommateurs a été draconienne; ils ont réduit de 10,4% leur consommation d'aliments dans les restaurants et autres services de la restauration. À l'opposé, l'inflation n'a été que de 2,3% dans les magasins d'aliments où la plupart des produits sont demeurés exempts de la TPS.

Puis est arrivé la récession, le deuxième événement ayant porté un coup dur à la restauration.

Les restaurants qui avaient le vent dans les voiles jusqu'en 1989 ont vu leur progression freiner brusquement au cours de la dernière décennie. Ils ont dû



Les plats précuisinés des commerces compétitionnent ceux des restaurants.

ARCHIVES LE SOLEIL

amorcer un important virage commercial afin de composer avec les nouvelles réalités du marché et ainsi défendre leur position face à la concurrence accrue des magasins d'alimentation qui ont prolongé leurs heures d'ouverture et qui offrent désormais une variété d'aliments précuisinés que les consommateurs n'ont qu'à chauffer au four à micro-ondes. En 1996, les ventes des supermarchés attribuables aux mets cui-

sinés atteignaient 6,4% du total, soit trois fois plus que l'année précédente.

Faut-il se surprendre, alors que de janvier à mars 2000, 126 restaurants aient déclaré faillite dans la province de Québec. Mais tout ne va pas si mal que cela puisque les 12 983 restaurants et traiteurs que l'on dénombre au Québec ont généré des ventes de un milliard 200 millions de dollars durant la même période.

vente Comparez

3 places

• 100% cuir de première qualité

2899\$
avec DÉCOR

Causeuse en cuir

• Aussi disponible en tissu

2199\$
avec DÉCOR

MEUBLES BARNABÉ

Québec

Coin boul. Hamel
sortie Henri-IV
155, rue Saint-Jean-Baptiste
TÉL: 877-4433

Lévis

Autoroute 20
sortie chemin des Îles
3055, boul. de la Rivière-Sud
TÉL: 833-9222

2 ans
garantie

Avec la carte
VISA Desjardins,
votre financement
est accordé!



PromoDÉCOR

Avec tout achat de meubles de cuisine, de salle à manger ou de chambre, bénéficiez d'un cadeau de Noël GRATUITEMENT.