

LE SOLEIL

# LA BONNE TABLE

CAHIER I LE SAMEDI 18 NOVEMBRE 2000

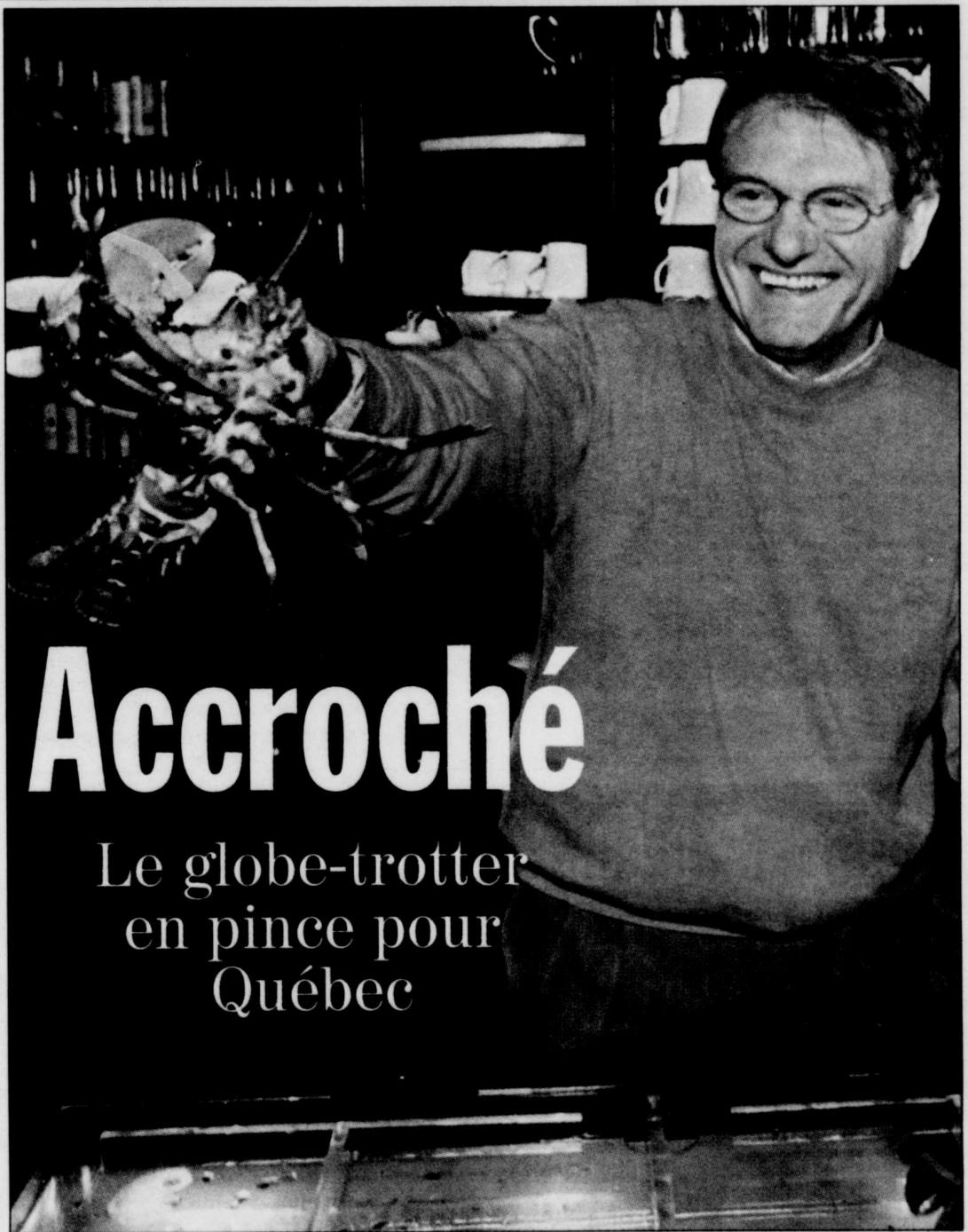


LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

*Gianni Colarusso, de l'épicerie Européenne où l'on trouve des petites machines manuelles ou électriques pour préparer ses propres pâtes. Ici, près de la meule de parmesan Reggiano, l'Imperia manuelle dont on dit beaucoup de bien. Coût: 69 \$ plus taxes.*

## Vive les pâtes fraîches !

Page 4



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

## Accroché

Le globe-trotter  
en pince pour  
Québec

Rome, Berne, Stockholm, Londres, Montréal, Nassau, New York, etc., Giovanni Venturino a bien bourlingué à travers le monde avant de passer à Québec, dont les paysages et les habitants ont réussi à l'accrocher pour de bon. Heureusement pour nous puisqu'on lui doit le superbe restaurant Gambrinus, dans le Vieux-Québec, qu'il dirige maintenant avec son associé Giocondo Giraud. Page 2

## LE GAMBRINUS

## Le fruit de l'expérience



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Un des plus beaux restaurants de Québec.

RICHARD CÔTÉ  
*Le Soleil*

■ QUÉBEC — Avec son sourire affable et son air digne, Giovanni Venturino vous accueille chaleureusement dans l'un des plus beaux restaurants de Québec, le Gambrinus, qu'il exploite depuis environ 15 ans avec son associé Giocondo Giraud.

Il a l'air d'un homme heureux qui a réussi la plupart des projets qu'il avait préparés dans sa vie. Mais ça n'a pas nécessairement été toujours aussi facile.

Alors qu'il était encore tout jeune homme, il quittait son Piémont natal pour faire son service militaire et pour lancer sa nouvelle carrière dans la restauration et l'hôtellerie.

Petit-fils d'une cuisinière qui travaillait dans les maisons de grandes familles aristocratiques italiennes (elle lui a appris à toujours goûter pour voir la différence et à ne pas se fier qu'à la recette) et d'un œnologue d'excellente renommée, il avait, semble-t-il, les gènes nécessaires pour pratiquer ce métier difficile.

Après peu de temps, il eut l'impression qu'il tournait un peu en rond dans les cuisines italiennes et, n'écoulant que la fougue de la jeunesse, il partit se



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Giovanni Venturino, un homme heureux et fier de son superbe restaurant.

chercher du travail en Suisse, ce qui lui réussit très bien pendant un petit bout de temps.

Le goût de la découverte aidant, il se retrouva ensuite pendant quelques mois en Suède, et s'installa en Angleterre alors que son but premier était l'Afrique du Sud...

En 1966, il réalisa, comme beaucoup d'Européens œuvrant en cuisine ou dans les hôtels, que le Klondike dans le domaine de la restauration se trouvait alors à Montréal : c'était Expo 67.

Il parlait français, italien et anglais, il savait tout faire dans un restaurant, il avait l'expérience du vaste monde: il était donc l'employé parfait qu'on accueillit à bras ouverts dans un restaurant de La Ronde qui s'appelait La cave aux moines.

C'était l'un des endroits du genre les plus courus de la région de Montréal. « Nous travaillions sans arrêt au point que je n'ai pas eu le temps de visiter Expo 67, dit-il en riant, quand je finissais de travailler, j'étais si fatigué que je rentrais dormir dans ma petite chambre louée. »

Parti un mois avant la fin de l'événement, il se retrouve aux Bahamas et survit très bien à un hiver de chaleur d'où il sortira pour aller travailler trois ans à New York.

Il revient au Canada et à Québec en particulier. « Les gens d'ici ne le réalisent pas trop, mais c'est une ville qui accroche », affirme-t-il, ajoutant que la ville est très belle, très propre, que le monde est gentil, qu'il n'y a pas le stress des grandes villes, qu'on y trouve quand même de tout.

« Tous les Italiens et Français, notamment, qui se sont installés ici dans la restauration avaient pour la plupart une grande expérience dans leur domaine et avaient connu plusieurs au-

tres villes auparavant, et ils sont restés à Québec, ça veut dire quelque chose », commente-t-il gentiment.

Quand il ouvre le Gambrinus en 1984, l'établissement se spécialise dans les poissons et fruits de mer (Gambrinus veut d'ailleurs dire crevette), mais c'était sans compter que les Québécois étaient de gros mangeurs de viandes.

Il dut donc ajuster le menu afin qu'il corresponde mieux à cette réalité, mais a su conserver intacte l'excellente réputation que la maison a gagnée au cours des années dans ce domaine. La présence d'un vivier à homards dans le restaurant vient d'ailleurs illustrer l'importance qu'on accorde toujours aux produits frais de la mer.

À cette période-ci de l'année, le chef Christian Duquet consacre aussi son talent à préparer du gibier (cerf, canard, sanglier et le caribou) pour le plus grand plaisir des habitués comme des nouveaux venus.

Avec un spécial du midi dont les prix vont de 9,50\$ à 15\$ et des tables d'hôte du soir qui coûtent de 22,95\$ à 33,95\$, le Gambrinus est loin d'être ce qu'il y a de plus inabordable pour un bon repas d'avant-Noël avec des amis ou des compagnons et compagnes de travail. C'est aussi un bon moment pour reprendre possession de cet endroit superbe, « et pour profiter lentement d'un excellent repas, tout en écoutant une douce musique », ajouterait sans doute Giovanni Venturino. Ça aussi, c'est le fruit de l'expérience.

RESTAURANT LE GAMBRINUS  
15, rue du Fort (face au Château Frontenac)  
Tél.: 692-5144

Ouvert le midi jusqu'au 2 janvier et tous les soirs y compris à Noël et au Jour de l'An.  
Musique avec Pedro 6 soirs par semaine.  
Service de valet de stationnement.

Que **mijote**  
Marie-Josée?

Vous désirez offrir à un amateur de vin un ouvre-bouteilles sans vous ruiner, mais le festival de modèles vient compliquer votre achat. Matériaux, garantie, réputation, pays d'origine sont au nombre des critères. En tant que client averti, votre œil évaluera le produit, mais aussi le commerce.

Secondé par une maison fiable, ce dernier ne vous laissera pas tomber au premier pépin. Cela dit, le prix n'est certes pas le facteur dominant!



Marie-Josée Roy  
propriétaire de la boutique Pom Pom  
1483906

Un menu  
varié, une  
réputation  
intacte, une  
ambiance  
chaleureuse

LE PRÉBEN

STEAK • FRUITS DE MER • AMBIANCE

Party  
de bureau

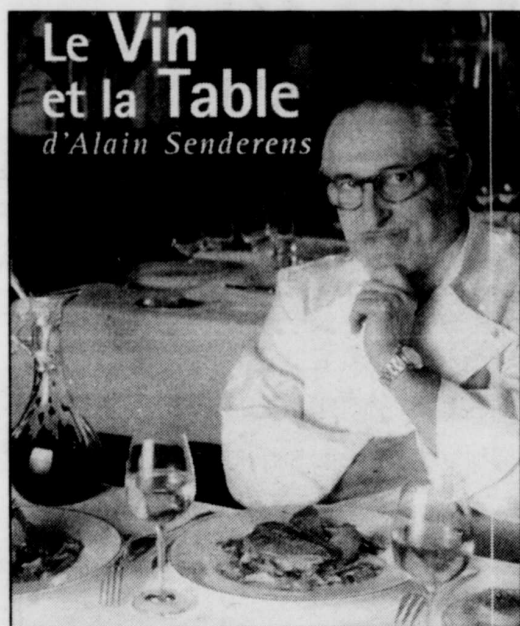
Menu du jour  
à partir de  
8,95\$

Table d'hôte  
pour une personne  
17,95\$  
pour deux personnes  
34,95\$

Entre les réunions et les dossiers,  
réservez votre party de bureau au  
627-7766

670, RUE BOUVIER, QUÉBEC  
CARREFOUR DE LA CAPITALE SORTIE PIERRE-BERTRAND NORD

## NOUVELLES PARUTIONS



## Le verre et l'assiette

■ Alain Senderens est l'un des plus grands chefs français depuis 25 ans. Il règne sur le Lucas Carton, un restaurant parisien à plusieurs étoiles. Sous le titre *Le Vin et la Table*, il publie aux éditions de *La Revue du vin de France* (en livre de poche) la somme de ses recherches passionnées sur le mariage idéal des mets et des vins. Cela donne 80 recettes de plats traditionnels ou de créations originales et autant de bouteilles de vin pour trouver l'accord parfait de l'assiette et du verre. Que servir pour accompagner un champagne à l'apéro? Quel vin associer aux poissons et aux viandes? Comment trouver le mariage parfait entre les vins et les fromages? Le chef y répond et plus encore, avec des commentaires éclairants sur les vins choisis méticuleusement à la suite de repas dégustation en compagnie de gastronomes et de sommeliers. En avant-propos, Alain Senderens écrit: « On dit souvent que le goût est une affaire de subjectivité. Je crois au contraire que c'est une affaire d'objectivité et de culture, d'apprentissage, d'accumulation critique de l'expérience ». L.-G.L.

## La boîte à lunch

■ Que trouve-t-on dans la boîte à lunch de nos enfants et dans la nôtre? Des sandwiches, des sandwiches et encore des sandwiches, avec des gâteaux et des liqueurs douces. Les éditions du Trécarré proposent 180 recettes simples et nourrissantes pour une boîte à lunch santé. Il y a encore des sandwiches, mais des sandwiches améliorés, équilibrés. Il y a aussi des soupes repas, des petits plats chauds, des collations intelligentes, etc. Pourquoi ne pas apporter à l'école, au bureau, au chantier ou à l'usine un pain de saumon à l'estragon, un gaspacho, un chili au bœuf et légumes, etc. Le livre suggère de cuisiner en plus grande quantité pour le souper et de réserver les restants pour le lunch du lendemain. Seul défaut du livre: il n'est pas signé. L.-G.L.



## La bouffe et le cœur

■ Ce livre de recettes pour tous les jours ne s'intitule pas pour rien *Bien manger une affaire de cœur*. Il a été pensé et écrit par Barbara Ledermann, une spécialiste des maladies cardiaques et du diabète, en collaboration avec Bridget Wilson, diplômée

en nutrition et alimentation. Édité chez Guy Saint-Jean, la publication est financée par le Bureau d'information sur la santé cardiaque et la compagnie Becel (les margarines). Une partie des profits iront à la Fondation des maladies du cœur du Canada. Plus de 100 recettes pour ceux qui croient que bien manger constitue un aspect important pour un cœur sain. L.-G.L.



Découvrez l'unique et original  
pasta-bar à Québec.

*Focaccia*  
CAFÉ  
CUISINE VACANCES

Savourez nos salades ensoleillées  
et nos sandwiches Focaccia.

2383, ch. Ste-Foy, Ste-Foy (Québec)

Face à la Pyramide

Réservation: 418-650-9449

Pensez à votre party des fêtes

Nouveau comptoir  
Place Laurier  
Halte-Bouffe, 3e étage

## À la manière du chef Pierre Normand, de Pastissimo

### INGRÉDIENTS DES PÂTES FRAÎCHES

- 400 g ou 2 tasses de semoule de blé dur (durum)
- 3 œufs entiers
- 15 ml d'eau froide (ou 1 c. à table)

### PRÉPARATION

— Mélanger la semoule et les œufs dans un bol et ensuite pétrir la pâte à la main, au robot culinaire ou à la machine spécialisée pour qu'elle soit lisse et élastique. Si la pâte est trop sèche, ajouter 15 ml d'eau.

— Passer la pâte dans le rouleau de la machine pour en faire de longues bandes minces.

— Découper au couteau ou à la machine, selon la forme désirée.

## PARTY DES FÊTES

Faites de votre prochain party un succès  
Du 25 novembre au 22 décembre 2000

Ce qui vous attend:

- Repas typiquement québécois du temps des Fêtes
- Musique traditionnelle avec musicien et animation
- Balade en traîneau tiré par deux chevaux
- Disco mobile, billard... plaisir assuré!

ÉRABLIÈRE  
le  
Chemin  
du  
Roy

29<sup>95</sup>\$  
pers.  
Taxes et service inclus

Réservez dès  
maintenant!

237, chemin du Lac St-Augustin

878-5085

## Beaugarte

### SAMEDI, DIMANCHE

#### DOUBLE COUP DE FILET

Filet mignon  
Brochette de poulet  
Brochette de filet mignon

2 pour 19,95\$

Soirée

« LADY'S NIGHT »

dimanche soir  
dès 4 à 8 et plus...

### Les Soupe-tôt

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

Dimanche  
de 16h30 à 22h

Soupe,  
dessert, café

à partir de  
9<sup>95</sup>\$

Réservez tôt - Party du Beaugarte  
Dimanche 31 décembre  
Souper et soirée 60\$ - Soirée dès 20h, 20\$

659-2442

# L'enfance de l'art

## Les pâtes fraîches sont là pour rester



Pierre Normand, chef et proprio de Pastissimo : « Quand on met de la farine dans les pâtes, ce ne sont plus des pâtes, ce sont des nouilles ».

LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ Le Colisée de Rome, la chapelle Sixtine, le *David* de Michel-Ange, Sophia Loren... et les pâtes. L'Italie a donné au monde entier des œuvres d'art surtout, ce qui inclut les voitures Ferrari. En ce qui concerne les pâtes, les Italiens en ont fait un art de vivre.

Certains historiens italiens contestent l'histoire officielle à l'effet que Marco Polo ait ramené les spaghetti d'un voyage en Chine. Les Romains, disent-ils, mangeaient des pâtes alors que le grand voyageur vénitien n'était pas encore au monde.

Plus près de nous, durant les années 1980, les machines italiennes à faire les pâtes débarquent sur le marché Québécois. Dix ans plus tard, tout le monde veut faire ses pâtes fraîches à la maison. Aujourd'hui, pour sauver du temps, on achète les pâtes fraîches dans des petits commerces spécialisés sympathiques et les pâtes sèches au supermarché.

Les pâtes fraîches, pourtant, sont là pour rester. Pauline Kaine, co-proprétaire, avec Alain Villeneuve, de Pâte à Tout, et Pierre Normand, chef et patron de Pastissimo, sont unanimes: les pâtes fraîches sont plus populaires que jamais; les ventes augmentent d'année en année.

Tout le monde s'entend sur une chose: les pâtes fraîches sont plus savoureuses que les autres et elles sont excellentes pour la santé; autre qualité, elles cuisent en un rien de temps (de 2 à 4 minutes).

Les pâtes fraîches ne sont pas données dans le commerce. Les pâtes sèches non plus. Pourquoi ne pas les faire soi-même à la maison? Le coût de revient est étonnamment bas. À peine quelques dollars pour un bon kilo.

Faire ses pâtes fraîches à la main de façon économique demande d'investir un montant minime pour se procurer la petite machine manuelle indispensable qui vous durera une vie. À ce moment, c'est l'enfance de l'art.

L'épicerie Européenne, rue Saint-Jean, vend de ces machines qu'elle fait venir d'Italie. Pour alimenter une famille en

pâtes fraîches, Gianni Colarusso recommande une petite Imperia manuelle dont le chef Pierre Normand dit le plus grand bien. Coût: 69\$ plus taxes.

Les machines électriques sont plus chères. On peut compter quelques centaines de dollars. Mais alors, c'est un jeu d'enfant. Avec la machine manuelle comme avec celle à l'électricité, il suffit de changer le rouleau ou le couteau pour obtenir au choix des lasagnes, tagliatelles, fettucini, linguini, capelli et autres spaghetti.

On croit généralement que les pâtes fraîches sont faites d'un mélange de semoule de blé dur et de farine de blé mou (ou tendre). C'est faux. Autant chez Pâte à Tout que chez Pastissimo, elles sont faites de semoule de blé dur (durum) exclusivement, d'œufs frais et d'un peu d'eau.

On ne peut pas trouver plus digeste que ça. C'est la sauce qui ferait engraisser, pas les pâtes.

Pierre Normand, de la Fabrique artisanale Pastissimo, est lapidaire: « Quand on met de la farine dans les pâtes, ce ne sont plus des pâtes, ce sont des nouilles ».

En Italie, la loi interdit de vendre des pâtes qui ne soient pas composées uniquement de semoule de blé durum. Nous sommes loin des spaghetti Catelli de notre jeunesse.

À la cuisson, on voit tout de suite la différence. L'eau des pâtes à la farine change de couleur. Elles sont collantes. Au blé dur, c'est le bonheur. Elles restent debout même trop cuites.

Pierre Normand se sert de la semoule de blé dur Robin Hood qui pousse dans l'Ouest canadien. Pauline Kaine dit que la semoule canadienne est d'excellente qualité, l'une des meilleures au monde. En plus de ses deux comptoirs à Sainte-Foy et à Québec, Pâte à Tout fournit en pâtes fraîches une trentaine de restaurants de la région.

Résumons. Pour faire ses pâtes fraîches maison, il faut, pour se simplifier la vie, un robot culinaire et une petite machine manuelle. Les ingrédients? Semoule de blé dur, œufs frais et eau fraîche. (Voir la manière de Pierre Normand ci-haut.)

Pour la sauce, c'est selon. Mais avec de l'huile d'olive extra vierge, de l'ail, des tomates italiennes en boîte, du basilic et du fromage parmesan, vous pouvez vous faire un festin. Un festin de pâtes fraîches.

# On remet ça!

**Q**ue les inconditionnels se rassurent, ce troisième jeudi du mois de novembre verra comme d'habitude le Beaujolais nouveau et le *vino novello* occuper la place qu'ils ne méritent pas toujours, mais qui, il faut bien l'admettre, ouvre toute grande la porte aux réjouissances et aux autres célébrations bachiques. En lice, sept *vini novelli* dont deux blancs et cinq rouges, deux vins de Pays d'Oc, blanc et rouge, et cinq Beaujolais nouveaux.

## 14 À TABLE

Cette année encore, les Italiens sont arrivés par bateaux, ce qui leur permet d'afficher des prix plus raisonnables que les Français qui eux ont choisi les airs. Je remarque tout de même que le *Banfi Santa Constanza* a dû faire la traversée sur un bateau de croisière car il se détaille à 12,95\$! Soit dit en passant, ce dernier est, à mon sens, le meilleur de l'équipe italienne et se place dans le peloton de tête toutes nationalités confondues. Notons aussi que, dans l'ensemble, les Italiens affichent plus le fruit et la douceur.

Du côté des Beaujolais, une belle surprise! Le retour, après 10 ans d'absence, des Beaujolais-villages nouveaux. Et comme de fait, toujours à mon humble avis, le *Beaujolais-villages de Dubœuf* (13,95\$) mérite les honneurs avec, soulignons-le, *ex æquo*, le *Antonin Rodet*, qui sans être « Villages » exploite tout aussi bien les vertus du Gamay (11,95\$).

Quant aux vins de Pays d'Oc, remarquons la présence cette année encore de la bouteille volontairement déformée *Syrah primeur 2000*, de chez Jean Jean (8,95\$).

En résumé, de 7,95\$ à 13,95\$, 14 vins nouveaux qui attendent notre bon plaisir dans 48 500 caisses et qui abreuveront quelque 40 fêtes populaires organisées dans les quarante-huit heures suivant leur arrivée.

## À VOS LUNETTES!

Que faire, au lendemain de ces journées et soirées récréatives où le Beaujolais nouveau aura marqué de son sceau nos papilles, gosiers et parfois même nos crânes! Que faire! Entre autres, s'adonner aux plaisirs de la lecture de quelques ouvrages instructifs célébrant Bacchus. Cette année encore, il y a pléthore en la matière! Retenons un des plus brillants, des plus originaux. Il est signé Jean Aubry, remarquable chroniqueur, talentueux prosateur et fin connaisseur, ce qui, contrairement à ce que l'on pourrait croire, ne va pas toujours ensemble.

Il nous propose ses *Chroniques du VINGtième siècle*. Il les décrits comme étant son école buissonnière, celle qu'il s'est offerte après avoir patiemment écouté des guides prestigieux comme Émile Peynaud, dont il eut le privilège d'emboîter le pas dans les dédales des grands crus bordelais.

Une bien belle école menant à un savoureux ouvrage, extraordinairement aérien malgré une écriture serrée, construite avec des mots simples et précis! Bref, un ouvrage intelligent car démystificateur, et de ce point de vue, il faut bien le dire, il n'y a pas foule en librairie! Jean Aubry, « *Chroniques du VINGtième siècle* », Éditions Rogers Media, 29,95\$.

## « TUTTO ITALIANO »

Chouette, un bouquin sur les vins italiens! Pas le seul, bien sûr, mais, là encore, un bon! Une approche concise et limpide consacrée à quelque 430 vins, *tutti italiani*! On y dénombre pratiquement 80% des vins italiens disponibles à la SAQ avec presque à chaque fois une suggestion de plat.

L'auteur de ces 144 pages n'est autre que Jean A. Bérubé, fondateur du chapitre de Québec du Club de vin Amici dell'Enotria. Benissimo! « *Tutto Italiano* », Éditions Hurtubise HMH, 19,95\$.

## LES PLAISIRS DES CONSEILLERS SAQ

Jamais deux sans trois! Nous terminerons le chapitre lecture avec l'heureuse parution sur le marché du guide SAQ 2001, intitulé *Les coups de cœur des connaisseurs*. Au total, 256 pages regroupant plus de 300 suggestions proposées par des conseillers en vins de la Société des alcools.

Une majorité de produits allant de 8\$ à 15\$ et de 16\$ à 22\$, classés légers ou plus corsés pour les blancs et légers, moyennement corsés, corsés pour les rouges. Tout cela suivi de quelques produits dits de luxe, tout indiqués pour les prochaines fêtes. Dix-huit conseillers de la Société des alcools y ont participé; on les présente et on leur donne la parole, le temps de nous faire part de leur préférence sous l'intitulé *Pour mon plaisir*. Bravo, un sympathique guide dans lequel on est heureux de retrouver Christian Martel, de Charlesbourg, tout en regrettant l'absence des compétences de connaisseurs comme Stephen Molloy. « *Les coups de cœur des connaisseurs* », Guide 2001, Éditions Libre Expression, 19,95\$.

## COUP DE CŒUR

Mis à part le flirt annuel avec les beaujolais nouveaux, je tire ma révérence à un vin du pays d'Aigues, répondant au très joli nom *Les meuniers*. Format 1 litre et capsulé, ce qui devient de plus en plus à la mode. On ne rouspétera pas trop, pour autant que le vin soit agréable, ce qui est le cas! Le vin par excellence pour une nouba entre amis, à l'heure où le temps ne compte plus!

Un 67% Merlot, 33% Cabernet Sauvignon, produit et mis en bouteille par l'Union des vignerons des côtes du Luberon auquel le Merlot a offert toute sa longueur et le Cabernet Sauvignon, gentil paradoxe, la typicité des arômes des vins de Bordeaux. Un vin à consommer à température, face à un buffet charcuterie/ fromages. Enfin un vin qui, par son prix, plaira même à l'avare de Molière, 9,90\$.



Jérôme-Henri  
Dejardin  
jhdejardin@look.ca  
Collaboration spéciale

À VOTRE  
SANTÉ



## Porte-bouteille de vin

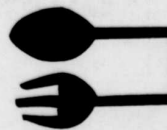


«Oscar»

14,98\$

P O M  
P O M

LE COIN CULINAIRE



Place Laurier 653-5878

## Spécial en soirée

2 pour 1

sur table d'hôte

Jusqu'à la fin de novembre.

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



L'OLIVE  
noire  
FINES GRILLADES

## Réservez-tôt

Pour vos

party de Noël

Salons privés  
et menus spéciaux  
pour groupes

## Promotion

tête-à-tête

64,95\$  
pour 2 personnes

5 services incluant  
1 bouteille de vin

Valable 7 jours

## Promotion

à deux

c'est MIEUX!

4 services  
incluant  
1/2 litre de vin maison

48,95\$  
pour 2 personnes

Valable du dimanche  
au jeudi inclus

Les boîtes à lunchs  
de L'OLIVE

Du lundi au vendredi midi

Livraison dans  
bureau et commerce

Service de valet jeudi, vendredi, samedi sur l'événement SAQ Carrefour  
64, René-Lévesque Ouest • 521-5106

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

Table d'hôte  
**TOUR D'ITALIE**  
**«LA VÉNÉTIE»**

Potage de Venise  
 ou  
 Mitonnée de fenouil braisé  
 et ricotta  
 servie sur concassé de  
 tomate à l'ail  
 ou  
 Carpaccio de boeuf  
 «classique»  
 ou  
 Carpaccio de saumon  
 au gingembre  
 ou  
 Carpaccio de veau fumé  
 à la moutarde traditionnelle

Pizza aux champignons  
 sauvages  
 alla ricotta aux olives noires  
**15,95\$**

Pizza aux escargots à l'ail  
**16,95\$**

Noir & blanc de linguini à  
 l'adriatique  
 (purée d'olives, feta,  
 pétoncles)  
**18,95\$**

Spaghetti al'vongole  
**19,95\$**

Risotto marinara  
**21,95\$**

Filet de doré, coulis de  
 poivrons rouges  
 servi avec pasta al'burro  
**22,95\$**

Foie de veau à la vénétienne,  
 servi avec pasta al'burro  
**23,95\$**

Dessert MOMENTO  
 ou  
 Salade de fruits frais

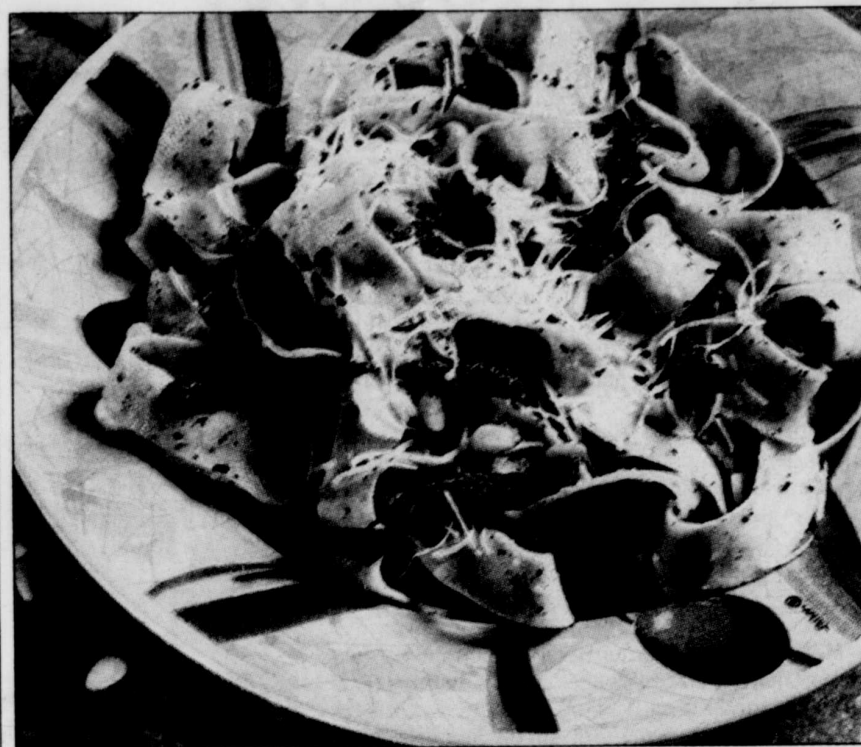
Café, infusion

**BON APPÉTIT!**

une collaboration

**MOMENTO**

2480 chemin Ste-Foy | 1144, avenue Cartier  
 Sainte-Foy | Québec  
**652-2480 | 647-1313**



FIVE ROSES

# Tagliatelle aux épinards avec tomates séchées

Donne 4 à 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) tagliatelles fraîches aux épinards
- 1 gousse d'ail séché
- 1/4 t. (60 ml) huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe (30 ml) basilic et origan frais
- 1/4 t. (60 ml) tomates séchées au soleil dans l'huile
- 1/4 t. (60 ml) noix de pin, grillées
- fromage parmesan

## PRÉPARATION

— Faites sauter l'ail dans l'huile d'olive et ajoutez les herbes. Retirez du feu et incorporez les tomates séchées (coupez-les en fines lanières). Mélangez la sauce avec les tagliatelles fraîches que vous aurez cuites au préalable. Garnissez de noix de pin. Servez en saupoudrant le tout de fromage parmesan.

Source: Five Roses

## L'Hippodrome de Québec, tout l'monde y gagne!

• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO



### SPECTACLES DE COURSES En piste à Québec

dimanche 18h30 et jeudi 19h  
 Interpistes  
 sur écrans géants, par satellite tous les jours des 13h

### Festival Vino Novello

Du jeudi 16 au dimanche 19 novembre 2000

#### TABLE D'HÔTE

<i>L'Inspiration de la petite Italie</i>	15,50\$
<i>Suprême de volaille marinée et son beurre de Beaujolais nouveau</i>	17,50\$
<i>Ragoût de bison au Vino Novello</i>	18,95\$
<i>Escalope de saumon étuvé au raisin blanc et au Bianco à la Véronique</i>	19,95\$
<i>Éventail de caribou à l'érable et au vin nouveau</i>	20,95\$
<i>Entrecôte grillée au Beaujolais</i>	20,95\$

(taxes et service en sus)

Réservations: 525-8268

Spécial  
 Vino Novello  
 Bar à charcuteries  
 et fromages fins  
 4,95\$  
 Calvados  
 2\$  
(taxes et service en sus)

### SALON LOTERIE VIDÉO

Le plus grand choix à Québec  
 avec 100 appareils

**OUVERT 7 JOURS SUR 7**  
**9h à 3h a.m.**



**HIPPODROME  
 DE QUÉBEC**

1498504

## Burritos « bourratifs »

Donne 10 burritos

## INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 t.) riz cuit
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) haricots rouges, noirs ou blancs rincés
- 250 ml (1 t.) maïs en grains
- 175 ml (3/4 t.) salsa commerciale
- 10 (25 cm/10 po) grandes tortillas de farine de blé réchauffées
- 550 ml (1 1/4 t.) cheddar râpé

## PRÉPARATION

— Mélanger les quatre premiers ingrédients dans une poêle antiadhésive. Réchauffer à feu moyen en remuant pendant 3 ou 4 minutes. Répartir la préparation également entre les tortillas. Garnir de fromage. Enfermer la préparation dans les tortillas en roulant.

— On peut également préparer les ingrédients en les chauffant au four à micro-ondes pendant 30 à 40 secondes à intensité élevée ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Mélanger le riz, les haricots, le maïs et la salsa dans un bol de taille moyenne. Répartir la préparation entre les tortillas, garnir de fromage et rouler.

## CONSEILS ET SUGGESTIONS

Pour réaliser ces burritos, prenez du fromage râpé vendu en sachet et un reste de riz. Dégustez les burritos accompagnés de crudités ou d'un fruit et d'un verre de lait. Le burrito est une excellente façon d'amener les adolescents à consommer plus de fibres alimentaires.

Source: Bons mets vite faits, Éditions du Trécaré, par les Diététistes du Canada.

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

## Crêpes aux agrumes

Donne 12 portions

## INGRÉDIENTS

- 5 blancs d'œufs
- 250 ml (1 t.) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 t.) de jus d'orange
- 125 ml (1/2 t.) de jus de pamplemousse
- le jus d'un citron
- 1 pincée de sel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille liquide

## Compote de fruits

- 2 pommes sucrées en cubes
- 1 orange en quartiers pelée à vif
- 1/2 pamplemousse en quartiers pelé à vif
- 2 poires bien mûres coupées en petits cubes

## PRÉPARATION

— Battre les blancs d'œufs avec le sel. Incorporer le jus et la vanille. Faire un puits avec la farine. Ajouter progressivement les liquides dans la farine (pour éviter les grumeaux).

— Quand la pâte sera bien lisse, chauffer une poêle anti-adhésive et cuire les crêpes, sans ajouter de graisse pour la cuisson (si votre poêle attache, vous pouvez pulvériser un peu de Pam). Réserver les crêpes au chaud.

— Pour la compote, verser les fruits dans une sauteuse et cuire à feu doux avec 60 ml (1/4 t.) d'eau. Garnir de compote l'intérieur des crêpes. Servir avec un coulis de fraises ou de framboises fraîches ou congelées.

Source: La santé au dessert, Éditions MultiMondes



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE PORCS DU QUÉBEC

## Mijoté de porc à la toscane

Donne 4 portions  
Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 1h à 1h10

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive
- 1 lb (500 g) cubes à ragoût (épaule) de porc légèrement enfarinés
- 1 à 2 gousses d'ail hachées
- 3 tranches pancetta (ou bacon de dos) taillées en fines lanières
- 1 boîte 28 oz (798 ml) tomates étu-vées assaisonnées à l'italienne
- 3/4 t. (200 ml) vin rouge sec
- 1 oignon et 1 courgette taillés en bouchées
- 10 oz (300 g) pâtes fraîches cuites selon les instructions
- au goût : origan frais haché, sel, poivre

## PRÉPARATION

— Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais à feu moyen-élevé. Faire dorer les cubes de porc, l'ail et la pancetta pendant 3 à 4 minutes.

— Ajouter les tomates et le vin, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Incorporer l'oignon et la courgette et laisser mijoter encore 30 minutes à découvert.

— Assaisonner d'origan, de sel et de poivre au goût. Servir sur les pâtes.

Source: Fédération des producteurs de porcs du Québec



PHOTO, PIERRE PÉGIN

BRUNCH  
À LA MONTAGNE

dimanche

Ambiance exceptionnelle

GRATUIT, enfant 5 ans et moins

RÉSERVEZ TÔT!

Super Party  
Saint-Sylvestre

(31 décembre)

Repas gastronomique  
5 services, vin et mousses

2 ORCHESTRÉS

PLACES LIMITÉES

Mont  
Toubillon

Lac-Beauport

Réservation: 849-4418

1498546

HOTEL  
CLARENDON

DUFOUR

Le Charles Baillaige

Salade folle de cuisses de caille confites  
Terrine de gibier et sa marmelade d'oignons  
Tartare de boeuf au vinaigre balsamiqueLe chèvre frais aux poires  
et poivre en fleur de filo  
Sushis selon l'arrivée

L'inspiration du moment

Ravioli de ricotta et épinards,  
coulis de tomates et poivrons  
Mignon de porcelet à l'armagnac et abricots  
Râble de lapin farci de pruneaux et riz sauvage  
Noisettes de veau de lait au Mignon  
de Charlevoix et fleur de thym  
Coeur de filet de boeuf au cognac et morilles  
Longe d'agneau en croûte  
feuilletée aux épinards  
Le poisson selon l'arrivée à l'orientale  
Tournedos de bison poêlé  
au poivre de szechuan  
A partir de 19<sup>95</sup>

Dîner gourmand

Dimanche de 11h à 13h30

Adultes: 12<sup>95</sup> Enfants: 5<sup>95</sup> (5 à 12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec

692-2480

1498411

Le Brûlé  
RESTAURANT  
Cuisine Exceptionnelle  
au parfum de chez nous

1021, boul. du Lac Lac-Beauport

Spécialités savoyardes  
LA FONDUE AU FROMAGE(2 sortes de fromages,  
assiette de  
charcuteries fines)30\$  
2 pers.

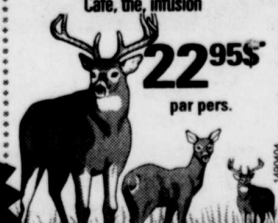
La tartiflette

(pommes de terre, oignons,  
bacon, jambon, reblochon et  
salade verte)

Bon appétit!

2 pour 1  
les samedis18 et 25 novembre 16h30 à 18h30  
sur table d'hôte

Réservation: 849-6678

Un chasseur  
sachant chasser...Terrine de canard aux pistaches  
et sa confiture de carottes aux poivresEscalopine de foie d'aiguille poêlé  
au vinaigre de framboisesPotage du jour  
ou  
Salade du chefLa caille fermière farcie au gibier,  
braisée aux champignonsLa bavette de cerf grillée  
sauce vin rouge et cannebergesL'osso buco de wapiti aux zestes  
d'oranges et tomates fraîchesDesserts maison  
Café, thé, infusion22<sup>95</sup>\$  
par pers.

1498004

# L'AMUSE-GUEULE

## Retour au Portugal

Fernanda Ferreira, employée au Mon Manège à toi depuis huit ans, s'en retourne dans son pays natal. Dimanche soir, ses collègues célébreront avec elle son départ vers une nouvelle vie. Bonne chance Fernanda!

## Le régal du roi

La Table du Roi de la pyramide à Sainte-Foy vous offre un spécial appétissant, très appétissant. Hâtez-vous de le découvrir!

## Saint-Sylvestre au Mont

Un peu tôt pour réserver? Détrompez-vous, pas au Mont Tourbillon! Son superparty de la Saint-Sylvestre est toujours extrêmement populaire. Et cette année encore, il saura vous surprendre. N'attendez plus!

## Le gibier, visez juste!

Le Café d'Europe vous a concocté un menu gibier à faire saliver d'envie. Des cailles, du cerf, du bison et maints autres plats savoureux que vous aurez peine à choisir! Et pas besoin d'un permis pour en profiter...

## Les meilleurs sous-marins!

Les Finesses de Charlot vous font en deux temps, trois mouvements le meilleur sous-marin en ville, et à votre goût avec des ingrédients toujours frais et un service sympathique. Les Finesses de Charlot vous invitent également à venir déguster ses petits déjeuners à l'euro-péenne, parfaits pour bien commencer la journée!

## Party des fêtes!

Avez-vous réservé votre party des Fêtes? Non, qu'attendez-vous? Il n'est jamais trop tôt pour bien planifier sa soirée. Surveillez les annonces de cette section, nos clients se feront un plaisir de vous servir!

## La clé des champs

Le restaurant La Campagne, rue Saint-Jean, offre toujours ses menus-midi à prix... menus! Informez-vous de ses tables d'hôte du soir et de ses autres spéciaux. Ah oui! n'oubliez pas d'apporter votre vin, nouveau ou pas...

## Vins nouveaux

Plusieurs restaurants de la région vous offrent la possibilité de goûter les vins nouveaux tout en savourant un excellent repas. Profitez-en pour découvrir de nouvelles cuisines!

## Tour d'Italie

Cet automne, Le Rivoli propose un menu d'une région d'Italie différente toutes les fins de semaine. Un musicien est également présent pour réchauffer l'atmosphère.

Faites-nous parvenir vos menus potins ou nouveautés par télécopieur au 686-3260 A/s Amuse-Gueule

# Un livre de recettes pop...

pour le Chic Resto Pop

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

Le 15 janvier 1985, cinq bénéficiaires de la sécurité du revenu ouvraient le Chic Resto Pop, un restaurant communautaire du quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Il s'agissait de venir en aide aux gens du quartier, nombreux, qui ne pouvaient se nourrir convenablement faute de moyens suffisants. Il s'agissait aussi de combattre l'exclusion sous toutes ses formes.

Près de 16 ans plus tard, les éditions Boréal publie *Chic! Des recettes Pop*, un livre de recettes généreux et pas comme les autres.

L'idée vient de l'animatrice Liza Frulla et du comédien Luc Picard, qui est aussi porte-parole du Chic Resto Pop: demander à des artistes de raconter le plat préféré de leur enfance; et permettre à des chefs réputés d'adapter ces plats et d'en concevoir la recette.

Tout cela au profit du resto communautaire et de son programme de réinsertion sociale.

Le résultat est étonnant.

Une cinquantaine de recettes pour tous les jours ou pour les jours de fête.

Cela va des cigares aux choux de Jean-Pierre Ferland à la manière du chef Thierry Daraïze, au pâté chinois spécial de Jici Lauzon à la manière du



Le livre comprend une cinquantaine de recettes variées.

chef Steve Kearney et au pain précieux aux raisins de Marie Laberge, à la manière de sa maman, en passant par le rôti de porc au beurre d'arachide de Janette Bertrand, à la manière de Janette Bertrand, la tourtière du Saguenay à la manière de Jean-Claude Belmont et au gâteau de 12 œufs (ou pizza du Spagna), à la manière de Ricardo Larrivée.

Le Chic Resto Pop, c'est un restaurant communautaire qui sert entre 400 et 600 repas par jour, plus des popotes pour les personnes âgées et 600 enfants des écoles du quartier.

C'est aussi une centaine de travailleurs en réinsertion.

## Gâteau aux 12 œufs (ou pizza di Spagna) à la manière de Ricardo Larrivée

« Toute petite, une de mes grandes joies, c'était le gâteau aux 12 œufs de ma mère (ou pizza di Spagna) » À cause de son goût, mais surtout à cause de sa préparation. »

— Marina Orsini

Pour 8 à 10 portions  
Préparation : 40 minutes  
Cuisson : 1 heure

### INGRÉDIENTS

- 12 œufs
- 1 t. (250 ml) de sucre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'essence de vanille
- 1 t. (250 ml) de farine tout usage
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre à pâte



Marina Orsini.

### PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 350°F (180°C). Beurrer un moule à cheminée de 11 po. (27 cm). Dans un très grand bol, fouetter les œufs dix minutes au batteur électrique.

— Ajouter le sucre graduellement en fouettant, puis l'essence de vanille. Fouetter encore 20 minutes.

— Ajouter la farine et la poudre à pâte tout en battant. Fouetter au batteur électrique jusqu'à ce que se soit bien mélangé.

— Verser la pâte dans le moule.

— Cuire au centre du four environ une heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre.— Accompagner ce gâteau d'un bon expresso ou d'un verre de vin.

## FESTIVAL DU GIBIER À CABANO

## Tableau de chasse

Trois chefs font la promotion des délices des bois, un événement fort couru

MARC LAROUCHE

Collaboration spéciale

■ CABANO — La poignée de main du jeune homme qui sort des cuisines est franche. Son sourire est contagieux « Passez au salon », dit-il. Déjà charmé par l'accueil et la chaleur qui se dégage naturellement de l'Auberge du Chemin Faisant de Cabano, j'allais découvrir les délices d'un tout jeune festival, non moins exceptionnel et très recherché, le Festival du Gibier.

« Au Témiscouata, la chasse est très présente. Lorsque je suis arrivé ici avec ma conjointe Liette en 1999, l'idée d'un Festival du Gibier est venue naturellement », dit le chef propriétaire, M. Hugues Massey, qui a été six ans durant directeur de la restauration à l'Hôtel Plaza de Québec. C'est son père, lui-même un vieux routier de la restauration, qui a découvert la charmante demeure datant de 1950 qui abrite l'auberge et a déjà hébergé le maire de Cabano et une congrégation religieuse.

En quittant la vieille capitale, Hugues Massey et un ami, le chef Claude Godbout, actuellement au Palais des arômes de Charlesbourg, se sont promis de se revoir une fois l'an afin de se payer la traite. Culinairement parlant, j'entends. Des affinités se sont aussi développées avec le chef Yvon Duval, originaire de Saint-Pascal de Kamouraska et enseignant en cuisine au cégep de Limoilou. Il a passé plusieurs années dans les cuisines du Manoir des Érables de Montmagny.

## PLATS SUBLIMES

Voyez ce que ces trois compères ont concocté devant une bonne bouteille de rouge. Le « Plateau de chasse à la mode du Témiscouata », une entrée de canapés de canard, de cerf de Virginie et de faisand, qui précédera « l'Essence de perdrix aux racines sauvages et arômes de noisettes ».

Au plat de résistance, place à la « Râble de coureur des bois au corail de homard et feuillantine d'automne ». Le homard, c'est la touche personnelle du chef Massey, question d'offrir un met typique de son patelin natal, les Îles-de-la-Madeleine.

Le Trou normand aura aussi un goût de bois. Il s'agit d'un granité aux pommes et mousseux à base de sève alcoolisée d'érable. La « Selle du cerf roux aux ragoût de champignons sauvages, chutney aux petits fruits des champs » et le « Carpaccio d'oie aux jeunes pousses et caramel de Balsamique au sésame » précédera le « Rucher voluptueux », une mousse au miel et ses accompagnements.

## MAIS DIANTRE, QUE BOIRE ?

Quoi boire ? Ne vous tracassez pas. Christian Beaupré, un sommelier de la compagnie Premier Cru, sera de la fête et proposera une table d'hôte vinicole, composée de cinq grands vins provenant des États-Unis, du Canada, de l'Espagne, de la France et de l'Australie.

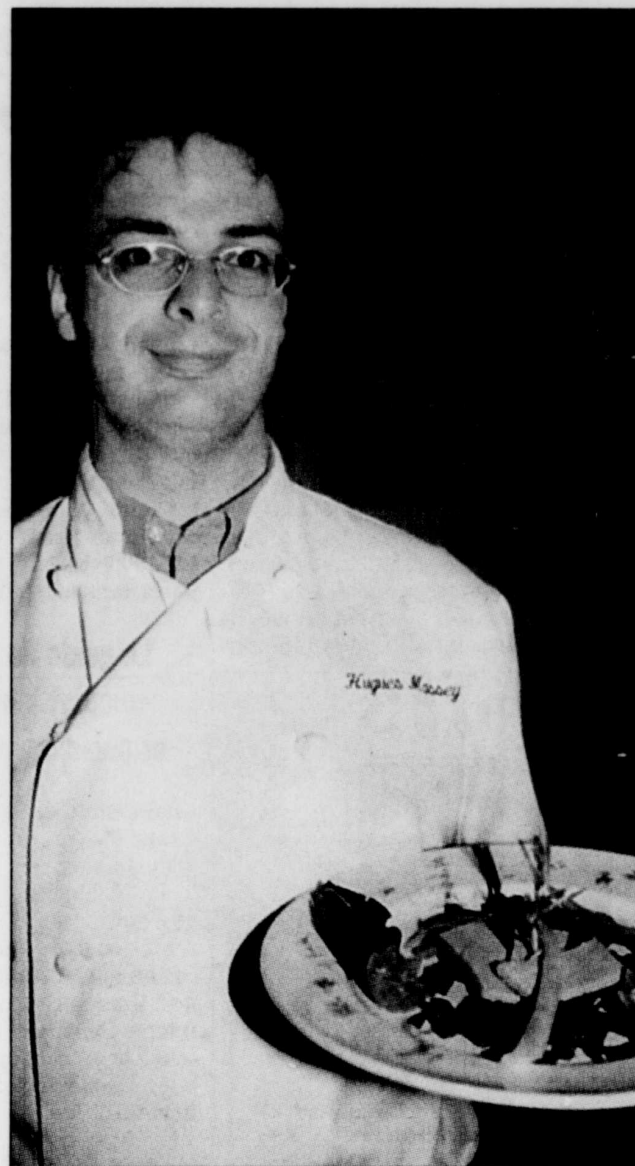
« Nous réalisons cet événement pour nous retrouver et avoir du plaisir. C'est aussi une manière de promouvoir la région. Je suis loin de faire fortune avec cela ». La table complète est offerte à 75\$.



Le chef Massey et sa conjointe Liette.

J'y pense, j'excite vos papilles gustatives, et malheureusement, l'événement, qui se déroule aujourd'hui et demain, affiche complet. Il y a même une liste d'attente ! « Nous aurons à peu près 70 convives. Jamais je ne grandirai. Je veux continuer d'axer sur la qualité. Par contre, l'an prochain, l'événement sera peut-être échelonné sur deux fins de semaines plutôt qu'une ». J'allais oublier. Comme c'est souvent le cas, la soirée se terminera par une prestation intime au piano et à la guitare du chef Massey en personne, dans les salons de son auberge, à la lueur du feu de foyer qui crépite lentement au gré du temps qui passe.

L'AUBERGE DU CHEMIN FAISANT  
12, du Vieux Chemin,  
Cabano, (418) 854-9342 ou sans frais au 1-877-954-9342.



COLLABORATION SPÉCIALE, MARC LAROUCHE

Le chef-propriétaire Hugues Massey présente l'une de ses créations à base de gibier, le pâté de foi blond au canard et Pacômois.

SPÉCIAL DU DIMANCHE		RÉGAL DU ROI	
Potage de la table		<i>1re assiette - 2e assiette</i>	
Fish and Chips maison	9,95\$	Tournedos sauce au poivre	13,95\$ + .95
Spaghetti bolognaise	9,95\$	Poitrine de poulet aux fines herbes sauce à la crème	13,95\$ + .95
Coquille St-Jacques	10,95\$	Filet de sole meunière	13,95\$ + .95
Bifteck haché	10,95\$	Brochette de poulet	15,95\$ + .95
Salade de poulet	10,95\$	Poitrine de poulet aux fines herbes et crevettes (4)	16,95\$ + .95
Escalope de poulet sauce à la crème	10,95\$	Tournedos et crevettes (4)	17,95\$ + .95
Filet de sole meunière	11,95\$	Brochette de filet mignon	18,95\$ + .95
Foie de veau bacon	11,95\$		
Tournedos de boeuf	11,95\$		
Poitrine de poulet BBQ	11,95\$		
Tarte aux pommes ou au sucre		* Valide du dimanche au vendredi	
Thé, café ou tisane		Bon appétit	
<b>LA TABLE du ROI</b> BRASSERIE		<b>2360, chemin Sainte-Foy</b> Centre Innovation <b>651-9222</b>	

## La Ripaille

## TABLE D'HÔTE

Feuilleté d'escargots solignane  
Flan de moules au coulis d'aneth  
Terrine de caribou et ses confitures  
Soupe ou consommé de boeuf

Médailles de veau aux pommes et calrados

Ris de veau à l'émincé de morilles

Saumon frais à la moutarde de Meaux

Entrecôte aux deux poivres

Filet mignon aux noisettes et roquefort

Magret de canard à l'orange

Carré d'agneau au thym et basilic

Cassolette de crevettes et pétoncles au miel et gingembre

Suprême de faisand aux pleurotes

Dessert au choix - Café ou thé

**PROMOTION SPÉCIALE**  
**49,95\$ pour 2 PERSONNES**

\* Sur présentation de ce coupon avant le repas.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.  
Valable jusqu'au 25 novembre 2000.

**VALET DE STATIONNEMENT dès 18h**

9, rue Buade, Québec

(à deux pas du Château Frontenac)

Réervations: 692-2450

**RÉSERVEZ DÈS 15 h LE SAMEDI, FERMÉ LE DIMANCHE**

**SPECIAL AUTOMNE**  
une chambre (1 nuit) pour deux et une table d'hôte pour deux 115\$

LA TABLE

du

ROI

BRASSERIE

\* Valide du dimanche au vendredi

Bon appétit

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

651-9222

## LE « GUIDE DU VIN 2001 »

## Michel Phaneuf, la bouche et le nez des Québécois

LOUIS-GUY LEMIEUX

LGLemieux@lesoleil.com

■ La scène se répète quotidiennement dans toutes les succursales de la Société des alcools du Québec.

Le client fait le tour des rayons, cherche des yeux, en priorité, la petite fiche technique colorée signée Michel Phaneuf. Neuf fois sur dix, c'est l'avis de l'auteur du *Guide du vin* qui emportera la décision.

Question de crédibilité. Je fais de même depuis des années et, ma foi, je n'ai jamais été déçu. Même pas avec ses choix de bouteilles à moins de 10\$.

Le *Guide du vin 2001* est arrivé. Il est plus complet, plus volumineux,

plus instructif que jamais. Il a 20 ans cette année. Le temps passe vite.

Michel Phaneuf a répertorié 2300 vins. Il les a goûtés, tous, personnellement. Il accorde à chacun, selon ses qualités, de cinq à une étoile, et une croix noire pour la piquette.

Comment peut-on goûter ou déguster 2300 vins alors qu'il n'y a que 365 jours dans une année normale?

**Le guide de 2001 est plus complet, plus volumineux et plus instructif que jamais**

Il dit, au téléphone: « En septembre, quand les vins arrivent sur le marché, je me fais une séance de dégustation, le matin, chez moi, à la maison. J'arrive à goûter de 30 à 40 bouteilles différentes chaque jour. »

Bien sûr, il recrache beaucoup, sinon il ne serait plus là depuis longtemps. Des distributeurs lui envoient leurs produits, mais la majorité des bouteilles, il les paye de sa poche, affirme-t-il.

**À MOINS DE 10\$**

On trouve dans ce guide 12 bons vins pour tous les jours à moins de 10\$ et les 250 meilleurs vins à moins de 20\$, entre autres conseils pratiques et rubriques.

Une vingtaine de reportages déjà publiés dans *L'Actualité* relatent le développement du monde du vin depuis 20 ans.

Une nouveauté utile cette année: un index par numéro de code.

Un jeu de questions-réponses nous permet de tester nos connaissances vinicoles et viticoles.

L'auteur nous apprend des choses intéressantes ou nous rafraîchit la mémoire: une bouteille de vin sec fournit environ 500 calories; le champagne peut vieillir 10 ans s'il est millésimé et de quatre à cinq ans, s'il ne l'est pas; la production mondiale, en 1999, a été de 28,6 milliards de bouteilles de vin.

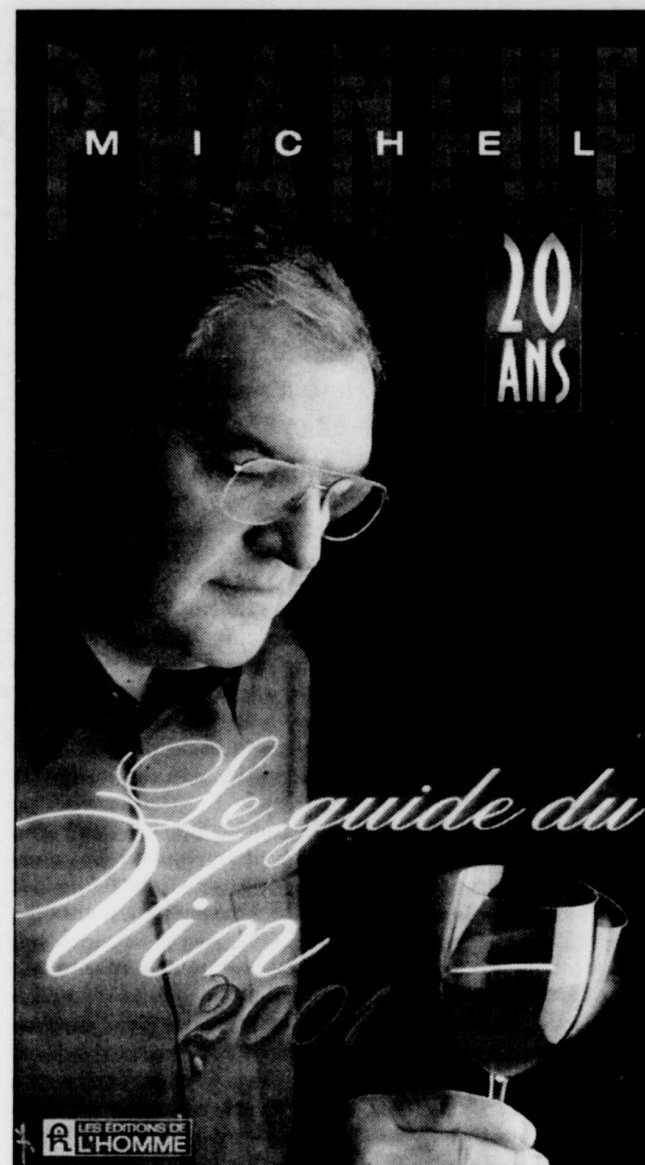
Comme d'autres spécialistes, Michel Phaneuf constate que le vin s'est bonifié au cours des dernières années. Les rouges sont plus ronds, plus souples, et les blancs plus fruités. Cela est dû à de meilleurs moyens techniques, à l'avancement des connaissances œnologiques et à une plus grande maîtrise du produit. Le danger, selon lui, c'est le nivellement. Les vins ont tendance à tous se ressembler.

« Si mon guide connaît un tel succès, dit-il, c'est que j'ai un but, ou plutôt une obsession: faire découvrir aux consommateurs des vins originaux, authentiques. »

**VINS QUÉBÉCOIS**

Peut-on produire au Québec des vins buvables?

« En raison du climat, dit-il, nous ne pouvons produire ici qu'un honnête vin rustique, du blanc surtout. »



PARIS



BREST

## LA TABLE D'HÔTE

Entrées (au choix)

Salade de truite en trois façons au fromage de chèvre frais

Épaulé de cochon braisée aux oignons confits et foie gras en terrine

Oeufs de caille en meurette et fine ratatouille au jambon cru

Raviolis d'escargots à la crème de porto

Crème de cresson aux cuisses de grenouilles

Consommé de bœuf aux petits légumes

Fettuccini verdi all'abruzzese

**20,50\$**

Blanquette de rognons et ris de veau au chablis et estragon

**23\$**

Filet de doré aux fèves «Coco» et petits lardons fumés, sauce lie de vin

**26\$**

Mignon de bœuf poêlé, sauce bourguignonne

**28\$**

Suprême de canard de Barbarie, sauce venaison, mille-feuille de pain d'épice et poires au vin rouge

**32\$**

Les délices de notre maître pâtissier ou sorbet frais maison

Café, thé

Suggestions de plats santé

590, Grande Allée Est  
(coin De La Chevrotière)

☎ 529-2243



Le Vendôme

Nouveau!  
Spécial  
d'automne

**50\$** pour 2 pers.

Avec 1/2 bouteille  
de vin blanc ou rouge

Redécouvrez  
*Musica! Musica!*  
du mercredi au dimanche

Réservez maintenant pour les Fêtes!

**VALET DE STATIONNEMENT**

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

Déjeuner week-end à  
saveurs internationales

Où?

À La Faim de Loup

Original, abordable,  
fruité...

De plus

- Thématique de novembre:  
la cuisine West-Coast
- 2 pour 1 du lundi au mercredi

TOUJOURS RAFFINÉ  
Rapport qualité-prix inégalé

La Faim de Loup

653-8310

2830, chemin Ste-Foy

Quand à ceux qui croient pouvoir faire du vin buvable à partir de concentrés, il répond: « Pour faire du vin, il faut des raisins. »

L'auteur du Guide du vin croit au « paradoxe français » à l'effet que les buveurs de vin rouge, dans certaines régions de la France, augmenteraient leur espérance de vie malgré le fait qu'ils mangent beaucoup et gras.

« J'ai interrogé, dit-il, des médecins réputés dans la région du Bordelais. Ils expliquent ce phénomène par le resveratrol qui se trouve dans les vins rouges tanniques. »

Les vins blancs ont-ils la même propriété? Mystère et cep de vigne. Personne ne pourrait le prouver pour le moment.

Si d'aventure, Michel Phaneuf était condamné à être pendu et qu'on lui donnait le choix d'une dernière bonne bouteille, il se ferait servir, dit-il, un Petrus 1970, la grande année. Avec un gigot d'agneau, s'il vous plaît.

Michel Phaneuf croit au « paradoxe français »

# L'Astral a le vent dans les voiles!

**D**epuis la venue du chef Jean-Claude Crouzet à la tête des cuisines du Loews Le Concorde l'an dernier, le restaurant L'Astral a plus que jamais le vent dans les voiles. Aux succès déjà nombreux de ce grand restaurant de Québec, le nouveau chef y



apporte sa touche personnelle et fait, de chaque événement gastronomique, de grandes découvertes culinaires. Gastronomes, à vos fourchettes!



Dès son arrivée, la créativité de Jean-Claude Crouzet s'est rapidement imposée avec l'ajout de thématiques plus appétissantes les unes que les autres. De fait, on ne compte plus les premières québécoises, tel le *Festival Bio-végétarien*. Pour l'occasion, le chef a fait venir de Cannes un collègue renommé, un précurseur dans



le domaine du bio-végétarisme, Jean Montagard. Ensemble, ils ont créé un menu hors de l'ordinaire qui allie à merveille aliments nutritifs et bon goût. Des mets nouveaux, excellents pour la santé, qui vous fera découvrir une variété de saveurs insoupçonnées.

Avec les *Fromages endimanchés*, les soirées du dimanche revêtent des allures de fêtes. Au menu: table d'hôte quatre services consacrée entièrement aux fromages et au porto. Sur place, Luc Mailloux, fromager de métier, présente aux clients ses propres fromages de lait cru, le tout accompagné d'un verre de porto de la maison Graham.

Le mercredi, le vin est à l'honneur avec le thème *Qui dit vin, dit divin!* Pour l'occasion, un sommelier invité donne ses commentaires à propos des vins suggérés. 95 \$ pour deux personnes, table d'hôte quatre services axée sur les accords vins/mets comprise.

Enfin, L'Astral présente aux amateurs de fruits de mer *Le buffet du petit pêcheur*. Tous les vendredis soir, le chef Jean-Claude Crouzet s'inspire de recettes classiques — des recettes qui ont fait leurs preuves — pour

cuisiner moules, huîtres, homards, crabes, crevettes et autres douceurs de l'océan. Plus que digne de la renommée qu'on octroie au restaurant depuis les cinq dernières années, *Le buffet du petit pêcheur* vous séduira avec ses mets généreux, fait de produits québécois de toute première qualité. Des fruits de mer apprêtés comme vous les avez toujours aimés à volonté pour 40,95 \$ par personne.

Depuis 1995, L'Astral a été désigné cinq fois par le public comme Meilleur restaurant d'hôtel de Québec et, son brunch dominical, lui, comme Meilleur brunch de Québec. L'Astral, un resto à la « hauteur » de sa réputation!



LOEWS  
LE CONCORDE

Réservation : 647-2222

## LES CONSEILS DE JOSIANE

## Une purée de fruits au mélangeur

**Q.** À chaque matin, je me prépare un cocktail de fruits (bananes, bleuets, kiwi, poires, etc. selon la saison), au mélangeur auquel j'ajoute lait de soya, yogourt et quelques fois du germe de blé. Or, est-ce que le fait de broyer les fruits de la sorte affecte leurs propriétés et leurs qualités au niveau des vitamines et fibres entre autres? Devrais-je plutôt manger mes 4 à 5 portions de fruits (comme le recommande le régime crétois adapté), de façon «naturelle», c'est-à-dire, le fruit dans sa forme originale?



**R.** Je crois que votre méthode pour consommer des fruits est tout à fait adéquate, et c'est encore mieux si vous consommez les fruits immédiatement, afin de ne pas amener une dégradation ou une oxydation occasionnée par le broyage. Du moment que votre fruit est consommé en entier (et non pas juste le jus), vous bénéficiez de toute la valeur nutritive du fruit, incluant les fibres. Bref, une purée de fruits frais est une excellente façon d'augmenter sa consommation quotidienne de fruits!



Josiane Cyr  
nutritionniste

josianec@  
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

## Allergies et recettes

**Q.** Je suis allergique aux arachides, amandes et autres noix depuis environ 5 ans. J'ai donc eu le loisir de goûter à toutes ces excellentes choses et il y a plein de recettes qui manquent de goût sans l'addition de noix. Avez-vous des suggestions pour les remplacer? Je connais les grignottes de fève de soya (Croc'Dor) avec ou sans

sel. Est-ce que ça pourrait, à la limite, être une bonne alternative? Si vous avez d'autres suggestions, de grâce, faites-m'en part!

**R.** Tout dépend du type d'allergie: s'il s'agit d'une réaction forte (choc anaphylactique), il vaut mieux lire attentivement les étiquettes de produits pour voir s'il ne s'y trouve pas des traces de noix ou d'arachides. L'étiquette mentionne habituellement «Peut contenir des noix ou des arachides». Dépendant du type de recette, vous pourriez incorporer des fruits

séchés ou de la noix de coco (d'une famille différente), des noix de pin ou pourquoi pas, des fèves de soya. S'il s'agit d'un dessert, la vanille, le zeste de citron ou d'orange et certaines épices (cannelle, muscade, etc.) parfumeront votre plat. Assurez-vous quand même que vous n'êtes pas allergique à ces produits et que les emballages ne risquent pas d'en contenir par erreur, car ce pourrait être grave. Dans les plats salés, les olives hachées, les légumes ou les condiments (vinaigres, épices, herbes) contribuent également à rehausser le goût.

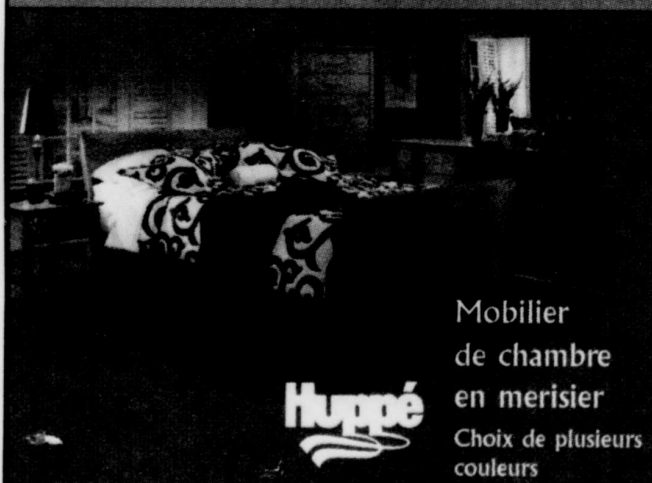
## Le persil, un superaliment qui regorge d'éléments nutritifs!

■ Il existe peu d'aliments aussi concentrés en éléments nutritifs que le persil. Utilisé souvent comme condiment ou encore servant à décorer les assiettes, ce petit bouquet aromatique et plein de fraîcheur est sous employé en cuisine. Très riche en vitamine C, en fer, en calcium, en bêta-carotène et en potassium, le persil a de plus, grâce à ses huiles aromatiques, la propriété de rafraîchir l'haleine. Le persil entre dans la composition du fameux bouquet garni, avec le thym et le laurier. Il est l'ingrédient principal du taboulé, une salade froide dans laquelle entrent du blé bouillonné cuit, de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'ail, de l'oignon vert, de la menthe, auxquels on peut ajouter des tomates, du concombre et des pois chiches. Voici donc un classique remanié, auquel je suggère l'amarante au lieu du bouillonné, question de varier un peu les céréales.

## BARNABÉ, ÇA GRANDIIIIITTTT...

Venez voir plus de 30 000 pieds carrés de nouveautés  
PLUS GRAND, PLUS BEAU!

Profitez de notre nouvelle halte bistro à notre succursale de Québec



Huppé

Mobilier  
de chambre  
en merisier  
Choix de plusieurs  
couleurs

PromodÉCOR

Avec tout achat de meubles, profit de notre  
PromodÉCOR et obtenez GRATUITEMENT  
un pourcentage de votre achat en services  
de décoration disponibles en magasin.

Lit complet

849\$  
PromodÉCOR

• (Matelas en sus)

Table de nuit

299\$  
PromodÉCOR

Commode 5 tiroirs

799\$  
PromodÉCOR



Confident

769\$

Causeuse

769\$

Fauteuil

439\$

Banc

199\$

Coussin  
décoratif

34\$

QUÉBEC... plus grand  
1515, rue Saint-Jean-Baptiste  
Québec (Québec) G2E 5E2  
Coin boul. Hamel,  
sortie Henri IV  
Téléphone : 877-1433

LÉVIS... plus accueillant  
3655, boul. de la Rive-Sud  
Lévis (Québec) G6W 1H9  
Autoroute 20,  
sortie Chemin des Îles  
Téléphone : 833-9222

MEUBLES  
BARNABÉ

CONCOURS  
TROIS PRIX  
à GAGNER  
Demandez votre coupon de participation en magasin

1<sup>er</sup> prix  
2<sup>e</sup> prix  
3<sup>e</sup> prix

