

LE SOLEIL



# LA BONNE TABLE



CAHIER 1 LE SAMEDI 27 JANVIER 2001

# Escargots québécois

Bientôt, nous pourrons manger des escargots et du caviar d'escargots « made in Québec »

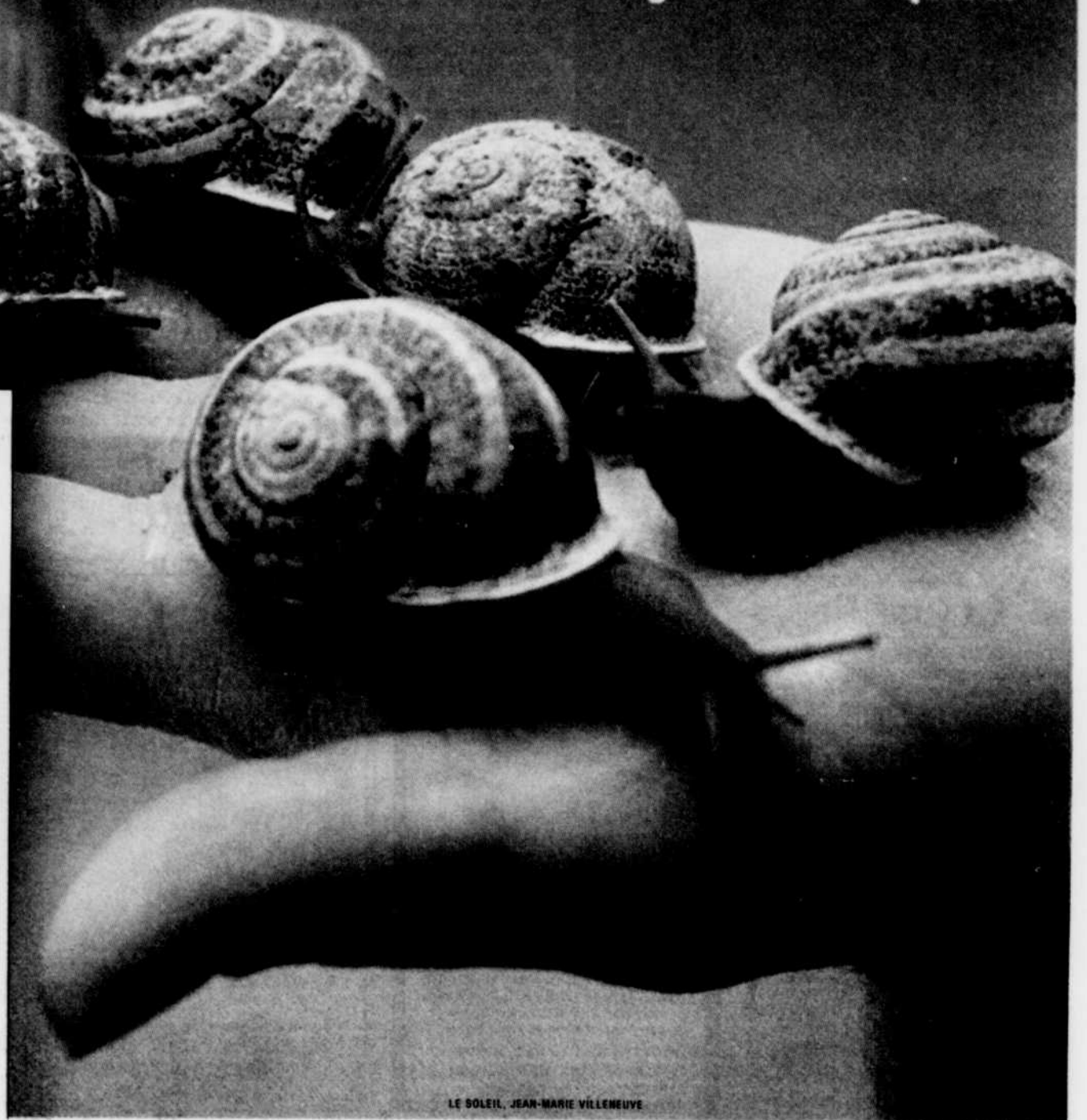
À lire en pages 2 et 3



## La Fenouillère: une des meilleures tables de la région

Bien heureux de leur succès, les deux copropriétaires, Yvon Godbout et Martin Gosselin ne font pas de concessions sur le plan de la qualité et du service.

À lire en page 5



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

# Escargots « made in » Québec

De savoureux mollusques bien de chez nous se préparent à envahir nos tables



Sylvie Beaumont et ses amis, les escargots *Otala Lactea*, qu'elle cuisine comme un chef.

■ D'ici six mois à un an, une PME pas comme les autres pourrait ouvrir ses portes sur la Rive-Sud, près de Québec.

Sylvie Beaumont et François Beaudoin, de Québec Escargots, travaillent depuis cinq ans à mettre sur pied une ferme hélicicole viable pour la reproduction et la commercialisation du savoureux mollusque gastéropode.

Ils ont transformé le sous-sol de leur maison de Breakeyville en escargotière miniature.

Pendant que François étudie les meilleures techniques d'alimentation et de reproduction, son épouse et associée, Sylvie, travaille ses recettes à la cuisine en vue de la commercialisation prochaine de ses produits.

Québec Escargots s'installera bientôt dans une ferme de la région et la première escargotière viable au Québec devrait voir le jour.

La petite entreprise fournit déjà quelques clients privilégiés, dont le chef Jean Soulard du Château Frontenac qui apprécie ses escargots et son caviar d'escargots, un produit de luxe. Quelques rares autres restaurants au Québec ont la chance d'offrir à leurs clients les produits de Québec Escargots distribués par le grossiste Gibier Canabec.

## LA PIQÛRE

Ce couple sympathique a eu la piqûre de l'escargot au milieu des années 1990, à l'escargotière des Quatre Temps, à Baie-Saint-Paul, qui a fait faillite, en 1997, après quatre ans seulement d'activités.

François Beaudoin, un policier de la SQ, était en poste dans Charlevoix. Sa fascination pour ce petit animal aux mœurs étranges et si apprécié des gastronomes fut immédiate.

L'héliciculture n'existe pas à l'échelle commerciale au Québec. Les quelques tentatives en ce sens ont été des échecs. François Beaudoin décide de s'y mettre à son

tour en commençant par le commencement. Il va acheter quelques géniteurs au marché Jean-Talon, à Montréal, et il commence ses propres expériences.

## RECHERCHES

Ses recherches s'appuient sur celles des biologistes André Duval et Pierre Geovenazzo, de l'Université Laval, commencées à l'escargotière malheureuse des Quatre Temps. L'élevage des escargots chez nous posent deux problèmes.

Le premier, c'est qu'il faut acheter les escargots jeunes au Maroc. C'est cher et jamais une ferme hélicicole ne sera rentable au Québec si on n'arrive pas à créer une race d'escargots québécois qui puisse se reproduire ici.

Autre difficulté: le Canada a interdit de faire l'élevage des espèces « Hélix », les plus appréciées en Europe. Les escargots Hélix se reproduisent à une vitesse folle, ils dévorent tout et ils auraient mis en danger l'agriculture de la Colombie-Britannique il y a quelques années.

Aujourd'hui, François Beaudoin a réussi, à force d'expériences et d'observations, dans son sous-sol transformé en laboratoire spécialisé, à faire naître deux ou trois générations d'escargots *Otala Lactea* qui sont maintenant des escargots québécois adaptés à notre climat et à nos bactéries propres.

Sylvie Beaumont en a commercialisés plusieurs milliers pour ses clients privilégiés. Et mardi dernier, dans leur laboratoire de Breakeyville, quelque 2000 géniteurs québécois attendaient de se reproduire en mangeant une moule inventée par M. Beaudoin.



Louis-Guy Lemieux

LGLemieux@lesoleil.com

Suite en I 3 >

**La Ripaille**

**TABLE D'HÔTE**  
Feuilleté d'escargots et moules à la provençale  
Fondant de foie de volaille forestière  
Terrine de caribou et ses confitures  
Soupe ou consommé de boeuf  
Médailles de veau pizzaiola  
Ris de veau aux crevettes et coriandre  
Saumon frais au blanc de poireaux  
Entrecôte dijonnaise  
Filet mignon rossini  
Magret de canard aux poire et citron vert  
Carré d'agneau aux fines herbes  
Cassolette de crevettes et pétoncles aux pistils de safran  
Suprême de faisans aux cerises  
Desserts au choix - Café ou thé

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

**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 3 février 2001.

**VALET DE STATIONNEMENT dès 18h**  
9 rue Buade, Québec (à deux pas du Château Frontenac)  
Réservations: 692-2450

RÉSERVEZ DÈS 15 h LE SAMEDI, FERMÉ LE DIMANCHE

**LE MANOIR DU SPAGHETTI**

**21 POUR**

**SUR LES SPAGHETTIS**

VALIDE EN TOUT TEMPS  
jusqu'au 15 mars 2001

Ce coupon vous donne droit à un spaghetti gratuit d'une valeur égale ou inférieure à celui que vous commandez au prix courant. (Consommation sur place).

• Charlesbourg • Sainte-Foy  
7685, 1re Avenue • 3077, ch. Saint-Louis  
627-0161 • 659-5628

Tout est dans l'art et la manière

• Salons privés • Salle non-fumeurs

**Café de la Paix**

Service de valet de stationnement  
44, rue Des Jardins, Québec  
**692-1430**  
Télécopieur: 692-3949



Les escargots du laboratoire de François Beaudoin, seront bientôt les géniteurs de sa ferme hélicicole sur la Rive-Sud.



Feuilletés d'escargots et champignons au vin blanc, bouchées d'escargots, et caviar d'escargots sur un lit de saumon fumé. Des recettes de Sylvie Beaumont.

Suite de la 12

Sylvie Beaumont nous a fait goûter, en compagnie du photographe Jean-Marie Villeneuve, ses petits feuilletés aux escargots sauce au vin blanc, ses bouchées aux escargots, ses escargots au beurre à l'ail et son caviar d'escargots sur un lit de saumon fumé. Les escargots fondent dans la bouche et les petites boules fermes des œufs d'escargots lavés à la saumure et légèrement fumés font jouir les papilles. Elle rêve de commercialiser aussi ses escargots au

court-bouillon qu'elle congèle dans des sachets sous-vide et ses escargots au Pernod.

Le policier Beaudoin prendra sa retraite bientôt pour se consacrer à son projet audacieux qui n'était, jusque-là, qu'un hobby sérieux et une passion dévorante.

Avec un peu de chance, Québec Escargots pourrait envahir le marché d'ici peu. Le but ultime: un élevage d'un million d'escargots « made in » Québec.

Le but ultime:  
un élevage  
de 1 million  
d'escargots

**2/1**  
sur table d'hôte

Après 7 heures jusqu'au 17 février

Bienvenue à la nouvelle Gamelle

**La Gamelle**

1188, chemin Sainte-Foy G5S 1S3

**Aux trois nouilles**  
Londres - New York - Toronto

**Resto-bar asiatique**

**29<sup>33</sup>\$**  
pour deux

et plusieurs autres forfaits

**SERVICE DE VALET**  
1147, rue Cartier, Québec  
640-7333

**Le Vendôme**

**Nouveau! Spécial 2001**

**50\$** pour 2 pers.

Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

**Redécouvrez Musica! Musica!**  
du mercredi au dimanche

**VALET DE STATIONNEMENT**  
36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: **692-0557**

**LA TABLE DU ROI**  
BRASSERIE

**Spécial du dimanche**

	1re assiette	2e assiette
Tournedos sauce au poivre	13,95\$	+ 95¢
Poitrine de poulet aux fines herbes sauce à la crème	13,95\$	+ 95¢
Filet de sole meunière	13,95\$	+ 95¢
Brochette de poulet	15,95\$	+ 95¢
Poitrine de poulet aux fines herbes et crevettes (4)	16,95\$	+ 95¢
Tournedos et crevettes (4)	17,95\$	+ 95¢
Brochette de filet mignon	18,95\$	+ 95¢

**Bon appétit**

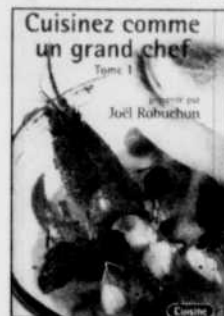
2360, chemin Sainte-Foy Québec (à l'ouest de la rue) 651-9222

## NOUVELLE PARUTION

### Les recettes chouchou des grands chefs français

■ Joël Robuchon est l'un des grands de la cuisine française. Dans la logi- que de l'émission télévisée qu'il animait jusqu'à récemment avec succès en France, il a accepté l'idée de son éditeur de demander à 38 des grands leaders de la gastronomie actuelle de livrer chacun quatre recettes à partir d'un produit de saison. Cela donne: la tomate et les légumes de printemps cuisinés par Alain Ducasse; la pomme de terre et les œufs à la manière de Bernard Loiseau; les champignons avec Philippe Groult; l'asperge vue par Fernand Mischler; la volaille par Georges Blanc, etc. On comprend alors que la gastronomie peut être aussi une cuisine accessible à tout le monde. À chaque

chapitre, Joël Robuchon intervient pour nous donner ses tours de main qui sont souvent des secrets de chef et qui peuvent faire toute la différence entre un plat quelconque et un plat sublime. On le comprend, à la lecture de *Cuisez comme un grand chef* (tome 1), publié dans la collection Cuisine du Livre de Poche. C'est le cas de le dire, voilà un livre beau, bon et pas cher (14,95\$). L.-G.L.



**FUSIONS**

**Mignon-Saumon**

Rouleau impérial ou  
Bruschetta marinara

**LES FUSIONS**

Québec/Sainte-foy  
Filet mignon Jérijaki et  
Saumon vapeur à l'orientale

Lévis/St-Nicolas  
Filet mignon sauce Béarnaise et  
Saumon grillé au beurre d'amandes

Charlesbourg/Beauport  
Filet mignon sauce poivrée et  
Saumon grillé au beurre d'estragon

Sillery/Cap-Rouge  
Filet mignon «à la grecque» et  
Saumon vapeur, sauce aux épinards

Jarte au sirop d'érable ou  
Gâteau St-Honoré

Espresso ou thé  
**21,95\$**

Dès 17h,  
jusqu'au 1<sup>er</sup> avril.

**Le Cochon Dingue**  
Cochon depuis 1979

• 46, boul. Champlain 692-2013  
• 1326, av. Maguire 684-2013

• 46, boul. René-Lévesque Ouest  
523-2013

# Ramequins filo au poulet et aux pistaches

Donne 20 ramequins filo

## INGRÉDIENTS

- 4 feuilles de pâte filo
- 2 c. à table (30 ml) de beurre fondu

### Garniture:

- 1/3 t. (75 ml) de pistaches
- 1 c. à table (15 ml) de beurre
- 1 poireau paré et coupé en tranches fines
- 1 branche de céleri coupée en tranches fines
- 1 poitrine de poulet cuite, désossée, sans peau et hachée
- 3 c. à table (45 ml) de vin blanc
- 3 c. à table (45 ml) de crème 35%
- 1/4 c. à thé (2 ml) de feuilles d'estragon séchées
- sel et poivre
- pois secs, haricots secs ou riz pour la cuisson à blanc

## PRÉPARATION

— Préchauffer le four à 375°F (190°C). Déposer une feuille de pâte filo sur le comptoir et la badigeonner de beurre à l'aide d'un pinceau. Y superposer une deuxième feuille et badigeonner de nouveau de beurre. Couper les feuilles pour obtenir 20 carrés de 2 po (5 cm) de côté. Superposer deux carrés de pâte filo de manière à former une étoile. Répéter avec les autres carrés pour obtenir un total de 10 étoiles. Répéter la marche à suivre pour les deux autres feuilles de pâte filo.

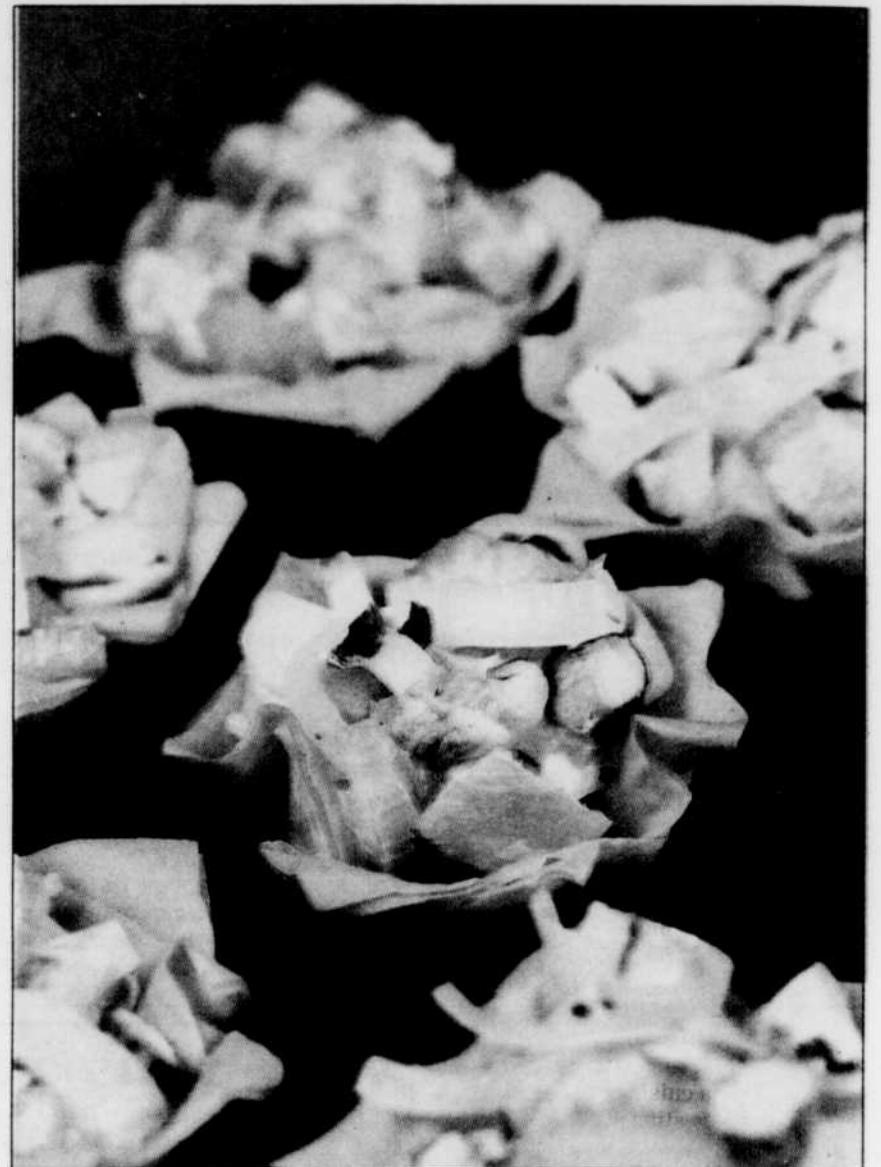
— Disposer les étoiles de pâte filo dans de petits moules à muffins et bien presser pour qu'elles prennent la forme du moule. Mettre quelques pois secs au fond de chaque ramequin ainsi obtenu et cuire au four préchauffé de sept à huit minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser refroidir, enlever les pois secs et retirer les ramequins de pâte filo de leurs moules.

— Sur une plaque à biscuits, faire griller légèrement les pistaches au four de deux à trois minutes. Les laisser refroidir puis les hacher. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre puis faire sauter le poireau et le céleri jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le poulet, le vin et la crème et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait presque entièrement réduit. Ajouter les pistaches, l'estragon, du sel, du poivre et bien mélanger.

— Déposer 2 c. à thé (10 ml) de garniture dans chacun des ramequins de pâte filo. Placer les ramequins sur une plaque à biscuits et les réserver au réfrigérateur jusqu'au moment du service. Les réchauffer cinq minutes au four maintenu à 350°F (180°C) et servir aussitôt.

**Note:** On peut aussi faire congeler les ramequins garnis et les conserver au congélateur dans un contenant hermétique. Au moment de servir, les cuire de 12 à 15 minutes au four préchauffé à 400°F (200°C).

Source: Commission californienne de la pistache



COMMISSION CALIFORNIENNE DE LA PISTACHE

## HOTEL CLARENDON DUFOUR Le Charles Baillargé

Terrine d'oie aux raisins, marmelade de carottes  
Panaché de salade au bleu et noisettes grillées  
Fleur de filo au canard confit,  
son canard fumé aux xérès  
Saumon mariné à l'aneth,  
poivre noir et capucines  
Feuilleté d'escargots, beurre blanc au basilic  
L'inspiration du moment  
Fricassée de caille et shitakés sur pâtes fraîches  
Médallions de lotte aux crevettes  
et mini pétoncles  
Mignon de porc aux sésames, crème d'estragon  
Blanc de volaille rôtie à la peau aux poivrons  
Coeur de filet de bœuf aux oignons et à la bière  
Languettes de canard au miel d'orange  
Longe d'agneau aux lentilles, jus aux épices  
Le thon grillé à l'huile d'olive à la provençale  
La pièce de gibier selon l'arrivage  
À partir de 19<sup>99</sup>

### Déjeuner gourmand

Dimanche de 11h à 13h30

Adultes: 12<sup>99</sup> Enfants: 5<sup>99</sup> (5 à 12 ans)

57, rue Ste-Anne, Vieux-Québec

692-2480



PHOTO: PIERRE PAQUIN

# Gratin d'avocat au citron vert

Donne 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 gros avocats bien mûrs
- 2 citrons verts, avec leur zeste en fines lamelles
- 8 fraises fraîches
- 100 g (1/2 t.) de fructose
- 4 blancs d'œufs (1/2 t.)
- 1 pincée de sel fin
- 5 graines d'anis étoilé
- 1 disque de 100 g de gâteau des anges

## PRÉPARATION

— Éplucher les avocats, les couper en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur environ et les déposer dans un plat.  
— Presser les citrons verts.  
— Saupoudrer les avocats avec la moitié du fructose et couvrir avec le jus de citron vert. Ajouter les graines d'a-

nis. Les avocats doivent bien baigner dans le jus de citron pour ne pas noircir. Laisser macérer pendant une heure.

— Égoutter les tranches d'avocats.  
— Déposer le disque de gâteau des anges dans le fond d'un plat à gratin. Imbibé avec le jus des avocats. Déposer les tranches d'avocats.  
— Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme, avec la pincée de sel et le reste du fructose.  
— Verser le mélange meringué sur les avocats et bien recouvrir.  
— Déposer le plat dans un four préchauffé à 150°C (300°F).  
— Laisser dorer pendant environ cinq minutes et servir chaud, accompagné de fraises fraîches, coupées en petits cubes.

Source: « La santé au dessert »,  
Éditions MultiMondes

## LA FENOULLIÈRE

## Sans concessions

■ Si le restaurant La Fenouillère a remporté le Grand prix du tourisme dans le domaine de la restauration toutes catégories depuis trois ans, ce n'est pas le fruit du hasard. Tout comme ce n'est pas un accident s'il détient les Quatre diamants de la CAA depuis plus de huit ans.

C'est que cet établissement situé à Sainte-Foy est devenu en près de 15 ans l'une des cinq ou six meilleures tables de la région de Québec, région qui est pourtant très bien dotée sur le plan de la gastronomie.

Bien heureux de ce succès, les deux copropriétaires, Martin Gosselin et Yvon Godbout, reconnaissent que ce qu'ils visaient dès le départ, en 1986, c'était de devenir les meilleurs dans leur domaine, rien de moins!

Pas de concessions sur le plan de la qualité et du service, s'étaient fixés comme objectif ces deux restaurateurs dont l'expérience dans le milieu se doublait depuis quelques années déjà d'une carrière dans l'enseignement dans les secteurs de la restauration et de l'hôtellerie.

En fait, cette aventure datait de 1972 alors que les deux amis venaient tout juste de s'inscrire à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec à Montréal. L'un venait de La Pocatière, l'autre, de Rimouski.

« C'était un cours de trois ans et les classes commençaient tôt le matin pour se terminer juste avant le souper, se rappelle Yvon Godbout, nous allions de la cuisine au service aux tables, en passant par les cours de gestion et de calcul des coûts. Aujourd'hui, les cours sont plus pointus, plus spécialisés. »

« Et quand les vacances d'été arrivaient, il fallait faire un stage obligatoire dans un établissement d'hôtellerie ou de restauration, ajoute Martin Gosselin, mais nous étions tellement passionnés de ce métier que rien ne nous était difficile. »

Le restaurant La Traite du Roy, le café l'Estoc, la Lanterne, à La Pocatière, et l'Auberge des Gouverneurs attendaient Yvon tandis que l'auberge Le Relais, dans le parc des Laurentides, le Dresdes Arms d'Halifax et l'hôtel McDonald d'Edmonton allaient servir aux stages de son compère. « J'avais choisi les deux derniers endroits afin d'apprendre l'anglais, mais quand on travaille toute la journée, c'est plutôt difficile de jaser beaucoup », note ce dernier avec un sourire.

Tour à tour plongeur, barman, assistant cuisinier, serveur, les deux amis finirent leur cours et devinrent tous deux... contrôleurs, l'un dans un restaurant, le deuxième dans un

centre de villégiature. « Nous n'étions pas du tout intéressés par l'hôtellerie », disent-ils d'un commun accord.

Toutes ces expériences avaient pour eux une valeur de formation tout en étant un gagne-pain. « J'ai travaillé pendant un an au restaurant McDonald's du boulevard Hamel il y a 23 ans et même si ici on est loin de servir des hamburgers, il m'arrive assez souvent d'utiliser des trucs que j'ai appris là-bas », raconte Yvon Godbout.

L'expérience aidant, ils commencent à enseigner tous les deux dès 1978. « Même si cela signifiait deux fois plus d'heures de travail à faire, ce fut une bénédiction d'avoir cette possibilité non seulement pour le revenu supplémentaire, mais aussi parce que quand tu enseignes ce que tu dois pratiquer chaque jour, ça oblige à se remettre constamment en question », souligne Martin Gosselin.

Et 1986 arrive avec une offre pour reprendre en main le restaurant de l'hôtel-motel l'Aristocrate qui végétait pas mal.

Quelques jours de réflexion, et les deux confrères d'études décident de s'associer pour lancer La Fenouillère. « Aujourd'hui, ça va bien et nous avons acquis une notoriété certaine, mais à l'époque, ce n'était pas si évident et plusieurs personnes du métier nous déconseillaient de nous lancer dans cette aventure », se souvient M. Gosselin avec quelque nostalgie.

Et c'était parti! « Les cinq premières années, tu dépenses toutes tes énergies pour survivre et ce n'est finalement qu'au bout de dix ans que tu finis par admettre que ça va plutôt bien et qu'il n'y a plus de grandes inquiétudes à avoir. »

## DÉTAILS IMPORTANTS

Mais il faut que les détails demeurent toujours aussi importants, diront-ils en plein accord, c'est la seule façon de continuer d'aspirer à la perfection.

C'est ce qui fait que plus de 300 personnes font partie du club des VIP parce qu'elles reviennent constamment au restaurant depuis des années. Elles savent pertinemment qu'au menu du midi (de 13,50 \$ à 16,50 \$) le médaillon de porc champvallon, la bavette de veau au pesto et tomates, le suprême de poulet, la navarin de veau ou l'assiette de poissons, pour ne nommer que ces mets, seront toujours à la hauteur de même que la table d'hôte du soir (de 17,95 \$ à 23,95 \$) ou l'on parlera de délices comme les noisettes d'agneau aux gousses d'ail confites, le cuissot de cerf au foie gras, le cœur de mignon de bœuf au vin blanc ou le saumon frais, par exemple.

Quoi qu'il en soit, les associés Gosselin et Godbout ont mis ensemble toutes leurs années de travail et d'enseignement pour en arriver à ce niveau de succès et à cette qualité des produits et services qui ont fait leur renommée. Tout ça n'est pas arrivé subito presto, ça vaut la peine de s'y arrêter.

RESTAURANT LA FENOULLIÈRE  
3100, chemin Saint-Louis, Sainte-Foy. Téléphone : 653-3886



LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES  
C'est en 1986 que Martin Gosselin et Yvon Godbout ont décidé de s'associer pour lancer La Fenouillère.



Richard  
Côté

RCote@lesoleil.com

## 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  
(1er service)

Dimanche  
de 16h30 à 22h

Soupe,  
dessert, café

à partir de  
9,95\$

659-2442



Carnaval  
de Québec

M. Christie

MEGA PARC



## Le Souper familial Québon

Les enfants âgés de moins de 12 ans mangent  
gratuitement le mercredi  
31 janvier 2001 de 17 h à 20 h 30.

Un rendez-vous familial colore à ne pas manquer! Dans près de 150 restaurants de la région, les enfants âgés de moins de 12 ans avec le port de l'Effigie et à l'achat d'un repas adulte pourront manger gratuitement.

Des laissez-passer gratuits de 10 points pour les manèges aux Galeries de la Capitale seront offerts aux enfants.

Tirage dans chaque restaurant d'un sac à dos à l'image de Bonhomme Carnaval

Présente par



VISA  
Desjardins

Les Restaurateurs

LE SOLEIL

# L'AMUSE-GUEULE

## "LA BÊTE DU LAC" ... "LES P'TITS SAUTEUX" ET PLUSIEURS AUTRES

Le restaurant MON MANÈGE À TOI présentera toute la fin de semaine prochaine (2, 3 et 4 février), sa thématique "Contes et légendes de la Gaspésie"... Des plats aux saveurs toutes gaspésiennes et leurs effluves titilleront sûrement votre imagination et les récits à caractère merveilleux vous entraîneront dans le mystérieux monde des légendes. Réservez maintenant car Dame Rumeur colporte que les soirées thématiques du resto sont très très populaires...

## LA CÔTE DU PASSAGE AUX PARFUMS D'ORIENT

Le CAFÉ D'ORIENT niche depuis au moins un an sur la Côte du Passage à Lévis. Si vous ne l'avez pas encore visité, n'hésitez pas. Vous y trouverez maintenant un nouveau SUSHI BAR offrant plus de vingt (20) choix de sushis et de sashimis. Il est permis d'apporter votre vin pour accompagner de délicieux mets vietnamiens, cambodgiens et japonais.

## NOUVEL AN VIETNAMIEU: DERNIÈRE CHANCE

De bons restaurants de la région vous offrent, encore ce soir, la possibilité de fêter l'arrivée du Nouvel an vietnamien. CHEZ DÔ, DANA, CAM-RANH, LA CAMPAGNE vous ont préparé toute une fête pour ce samedi. Karaoke, bingo, pétards, concours, prix de présence et animation vous feront vivre une soirée enlevée. Découvrez une autre tradition... et si vous n'aviez pas pris de résolutions, ce sera le moment idéal!

## HÂTEZ-VOUS D'EN PROFITER!

Le RISTORANTE IL TEATRO présente de nouveau sa "FIESTA ITALIENNE" pour un temps limité, en soirée, du dimanche au jeudi. TRIO DE PÂTES et MENU À LA CARTE vous sont offerts à des prix irrésistibles. Les caprices du hasard vous feront peut-être croiser une personnalité du monde du spectacle... Qui sait?

## L'AZIMUT, PIVOT DU MONDE

Le restaurant AZIMUT, situé à Charny, vous permet de faire le tour de la planète à table. Des lundis sushis, des mardis thai, une table d'hôte "tour du monde" à des prix vraiment très abordables. Situé à seulement cinq minutes de la rive nord, ce restaurant de fine cuisine internationale saura agréablement vous surprendre... Ohé, gens du monde! Allez vite le découvrir!

## AUX GRAINS D'SEL, QUELS DÉJEUNERS!!!

Ce petit restaurant de quartier, sis sur la rue Myrand, vous sert de ces déjeuners inoubliables! Que vous choisissiez le "Com' de coutume", "La Bénédiction", L'Oeuf fruité" ou le "Holala", vous serez gâtés! Tous les plats sont accompagnés de confiture de fraises et de beurre de pomme maison. Bruno et Paulette, les sympathiques propriétaires, seront heureux de vous accueillir du lundi au vendredi, dès 7h30, et les samedis et dimanches, dès 9h.

Faites-nous parvenir vos menus potins ou nouveautés par télécopieur au 686-3260 A/S Amuse-Gueule ou par courriel à amusegueule@lesoleil.com

# Pour boire des paroles d'amour

Jacques Balthazard porte à merveille son nom! Il préside à la destinée québécoise de quelques superbes vins venus, pour l'essentiel, de France mais aussi d'Italie et d'Espagne et, chaque fois qu'il visite notre bonne ville, c'est tel un roi mage porteur de bonnes nouvelles, en l'occurrence quelques divines bouteilles. Je profite de la proximité de la Saint-Valentin pour vous proposer quelques idées-cadeaux « tête à tête » ou, si vous venez de rompre, quelques suggestions à déposer à la cave, le temps que les choses s'arrangent.

### PREMIERS PAS

En amour, les préliminaires sont déterminants. Si vous avez prévu, avant de passer à table, de vivre quelques beaux instants de recueillement, main dans la main, yeux dans les yeux, avec comme seule préoccupation l'envie d'arrêter le temps, n'oubliez pas le vin capable de pareille magie; parmi eux, et sans forcément tomber dans les classiques champenois, je vous propose un Pazo de Señorans, limpide à l'œil comme une larme de cristal diluée dans le jaune pâle et frisottant de fines minibulles, taquines et très appropriées pour la circonstance. Ce cri du cœur espagnol, vous monte au nez comme un superbe bouquet de fleur dans lequel on aurait dissimulé des petits fruits et quelques herbes sauvages. À regarder et à caresser de l'œil avant que de se laisser envahir par l'ensorcellement de la bouche. Pazo de Señorans Albariño, Rias Baixas 1999 SAQ spécialité 898 411, 750 ml, 21 \$).



## PAZO DE SEÑORANS

Albariño

1999

RIAS BAIXAS

Denominación de Origen

12% vol. 75cl.

Product of Spain

Elaborado y Embotellado por Pazo de Señorans, S. L. Vilanoviña-Meis (Pontevedra). España.

### QUAND LES DOIGTS PARLENT

On prend place à table avec un Château La Galiane 1996, issu de vignes avouant une cinquantaine d'années

en moyenne mais dont certains ceps datent de la première année du siècle dernier et figurent de ce fait parmi les plus âgées de l'appellation Margaux. 50% Merlot (assez inusité), 45% de Cabernet Sauvignon et 5% de Petit Verdot), ayant séjourné 12 mois en fûts de chêne.

Au moment où les doigts s'entrecroisent et se parlent, votre verre restituera le nez affirmé mais délicat de sous-bois et toute la générosité et la souplesse de ce vin viendront anéantir l'effet de son coût (33\$) et feront merveille si votre choix culinaire s'est porté par exemple sur un canard à l'orange) SAQ spécialité 912 618, 12,5%, 750 ml).

### LES PROMESSES DE L'AUBE

Je m'en serais voulu de conclure sans que le Languedoc Roussillon ne nous fasse l'honneur d'un de ses trésors propices au discours amoureux.

Un quatuor de cépages constitué de 40% de Syrah, 30% de Mourvèdre, 20% de Grenache et 10% de Carignan, donnant naissance à un Château de Jonquières 1998, Coteaux du Languedoc.

Un rendement de 35 hl à l'hectare offrant un vin autorisant toutes les espérances à l'heure du fromage (moyennement relevé) et qui sous sa robe sombre, son nez de torrificateur et le réglisse de ses tanins sera un merveilleux préambule aux promesses de l'aube. SAQ spécialité 712 430, 750 ml, 13,5%, 750 ml, 21,15\$).

### FROMAGES, MUSIQUE ET PINARD

Mercredi j'avais le bonheur de vous faire découvrir deux pionniers du fromage au lait cru au Québec, les frères Chaput.

Un courrier véhément me fait remarquer qu'il y en a d'autres! Bien entendu! Loin de moi l'idée ou l'intention d'occulter ceux et celles qui opiniâtement œuvrent afin d'offrir à nos palais les plaisirs de ces gourmandises affinées.

Les événements qui soulignent ce labeur de bénédictins ne manquent et de grands noms, de talentueuses signatures de l'actualité gastronomique québécoise n'hésitent pas à prêter leur collaboration à leur animation. Daniel Pinard est de ceux-là et le lundi 5 février il guidera la soirée-bénéfice consacrée à l'orchestre « Les Violons du Roy ».

Au programme, une très belle palette de fromages québécois. Une occasion de découvrir un Victor & Berthold et un Laracam (fromage au lait cru) de la fromagerie du champ à la meule ou encore un Ciel (bleu) et un Migneron de la maison d'affinage Maurice Dufour ainsi que fières flacons ayant pour nom le Clos Saint-Denis (pomme de glace), un Saint-Nicolas (cidre de glace) des Vergers et la Cidrerie Saint-Nicolas, un Du Minot Doré (produit à base de pomme) du Verger Du Minot - Hemmingford, ainsi qu'un Vin de Marquise (Vin blanc muté à l'alcool avec macération de fruits) de L'Orpailleur.

Pour les amateurs rendez-vous aux Galeries de la Capitale (maison Simons) de 8 h 30 à 22 h, entrée 40\$ (reçu impôts de 25\$).



Jérôme-Henri Dejardin  
jdejardin@look.ca  
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ

## AU GOÛT DU JOUR

### La plus grande table du monde

■ On l'appelle le SIAL Montréal 2001. Il se présente comme un événement d'envergure internationale appelé à « devenir l'un des plus importants salons de l'alimentation en Amérique du Nord et le premier à répondre aux besoins du marché alimentaire de l'ALENA ». Il se tiendra au Palais des congrès de Montréal du 4 au 6 mars. On attend 12 000 visiteurs et 850 exposants venant de 30 pays. Le Canada, pays hôte, mettra en valeur sa production à l'intérieur des pavillons de l'Atlantique, des Prairies, du Québec et des « Premiers peuples », qui retracent les origines de l'alimentation nord-américaine et présentera des produits rarissimes, dit-on. L.-G.L.

### Les Gros Becs se mettent à table

■ Le Centre de diffusion de théâtre jeunesse, Les Gros Becs, a trouvé une façon originale et agréable de financer ses activités: un souper gastronomique de cinq services préparé par des jeunes de 9 à 12 ans sous la direction du chef Mario Martel. Ce souper-bénéfice aura lieu le dimanche 4 mars, à la salle de bal du Radisson hôtel Gouverneur de Québec. Les cartes sont mises en vente au coût unitaire de 100\$. L'événement est placé sous la coprésidence d'honneur de la comédienne Louise Dussault et de Jean Lamy, associé chez Samson Bélair Deloitte & Touche. Les jeunes chefs choisis par voie de concours public entreront en scène avec les membres du club des Marmittons de Québec pour présenter les différents plats. Le tout sera accompagné d'un hommage à des personnalités du monde artistique qui ont nourri l'imaginaire de plusieurs adultes d'aujourd'hui. Les fonds recueillis favoriseront la diffusion de théâtre jeunesse de qualité, l'accessibilité à cette forme d'art pour les milieux scolaires et de loisirs communautaires moins favorisés ainsi que la mise en place d'un service d'éducation artistique autour de l'activité théâtrale. Le centre Les Gros Becs a été fondé il y a 15 ans à l'initiative de trois compagnies de Québec: le Théâtre de l'Aubergine, le Théâtre des Confettis et le Théâtre du Gros Mécano. En 1994, le Théâtre de Sable se joignait au groupe. Les Gros Becs sont associés au Théâtre Périscope. Les spectacles attirent 25 000 spectateurs annuellement. L.-G.L.

### L'agroalimentaire au Canada

■ Le secteur agricole et agroalimentaire emploie, directement ou indirectement, près d'un Canadien sur sept. Il est à l'origine d'environ 8,4% du produit intérieur brut (PIB). En 1998, les exportations canadiennes ont atteint 22,5 milliards\$, ce qui représente 3,6% du commerce agroalimentaire mondial. De nos jours, le Canada garnit les tablettes des supermarchés du Brésil à Taiwan. En 1998, le secteur canadien de la transformation a fortement accru ses exportations de produits à valeur ajoutée vers les marchés mondiaux, lesquelles se sont élevées à 10,7 milliards\$ et représen-

te presque le triple de celles d'il y a une dizaine d'années. L.-G.L.

### Le bioalimentaire au Québec

■ Au Québec, en 1997, le secteur bioalimentaire représentait 11,4 milliards\$ du produit intérieur brut évalué, pour l'ensemble de l'économie, à 147,4 milliards\$. Le secteur bioalimentaire fournissait, cette même année, 389 000 des 3 260 000 emplois de l'ensemble de l'économie. Toujours en 1997, les exportations de produits alimentaires passaient à 2,4 millions\$, soit une augmentation de 21% par rapport à l'année précédente. L.-G.L.


### Photo comestible



Un pâtissier japonais offre un service tout à fait particulier. Par la poste ou Internet, ses clients lui envoient des photos qu'il peut reproduire sur des gâteaux. Il en coûte environ 50\$ et le tout est comestible.

 UNIVERSITÉ  
LAVAL

 AGETRAAC  
Association générale des étudiants en agriculture,  
alimentation et consommation

 Faculté des sciences  
de l'agriculture  
et de l'alimentation

## Le 26<sup>e</sup> Salon de la Semaine de l'Agriculture de l'Alimentation et de la Consommation

### 26-27-28 janvier

### À ne pas manquer:

- Ven 9h00-21h00
- Sam 9h00-19h00
- Dim 9h00-17h00

Entrée  
GRATUITE

- Mini-Ferme
- Mini-Jardin
- Dégustations
- Et plus encore!

Sur le site d'ExpoCité à Québec

Un projet des étudiants de la Faculté des sciences  
de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval

Info SAAC: 656-2131, poste 6767

Site Internet: <http://alpha.eru.ulaval.ca/saac>


Nos partenaires majeurs:

 ICI RADIO-CANADA  
TELEVISION


 Le Choix du Président


LE SOLEIL  
Québec

 VILLE DE  
québec


 BANQUE ROYALE


 CITF  
ROCK DÉTENTE  
107.5 FM


 Ordre  
des agronomes  
du Québec

 UPA  
L'Union des  
producteurs  
agricoles

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries  
et de l'Alimentation

 Agriculture et  
Agroalimentaire Canada

 Agriculture and  
Agri-Food Canada

 COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE  
DE QUÉBEC

## LES CONSEILS DE JOSIANE

### Eau pétillante sucrée: pas si naturelle



Josiane Cyr  
nutritionniste  
josianec@  
mediom.qc.ca

Collaboration spéciale

■ Vous avez décidé de réduire votre consommation de boissons gazeuses, et vous êtes à la recherche de remplacements? N'optez pas trop vite pour les boissons pétillantes sucrées qui se trouvent dans la rangée des eaux de source et des eaux minérales au supermarché... Elles ont pour nom *Clearly Canadian*, *Montclair Boisson pétillante*, *Clair et Net*, *Portello*, *Cerisette* ou *Framboisine*... Malgré une image très « santé », ces eaux pétillantes à saveur naturelle n'ont souvent de naturel... que la saveur. Elles renferment souvent beaucoup de sucre, soit presque autant que les boissons gazeuses. De plus, ces boissons contiennent plusieurs additifs, dont des sucres artificiels et des agents de conservation. Les vraies solutions de rechange aux boissons gazeuses? Je vous suggère d'essayer les eaux de source pétillantes non sucrées, nature ou aromatisées au citron, à

l'orange ou à la lime. Les eaux minérales sont également un bon choix (les personnes qui font de l'hypertension devraient cependant surveiller la teneur en sodium de ces boissons). Et puis, tant qu'on y est, pourquoi pas un bon verre d'eau? (Source: *Protégez-Vous*, janvier 2001)

### Aliments acidifiants, aliments alcalifisants...

■ Les aliments que nous mangeons influencent de plusieurs façons l'équilibre du corps. Un de leurs effets consiste à amener un effet acidifiant ou alcalifiant dans l'organisme. Or, il est fréquent que nous consommons trop d'aliments acidifiants. Cela rend plus difficile l'élimination des déchets de nos cellules, et freine l'entrée des éléments nutritifs. Notez que certains aliments acides à l'origine (par exemple, le vinaigre de cidre) peuvent devenir alcalifiants une fois rendus dans l'organisme et digérés. C'est parce qu'ils stimulent un effet

« tampon », que le corps met en place pour neutraliser cette acidité. Puisqu'on ne peut complètement éliminer les aliments acidifiants, il vaut mieux rechercher un équilibre et tenter d'avoir environ 25% d'aliments acidifiants et 75% d'aliments alcalifiants dans notre assiette. Voici une brève liste d'aliments acidifiants et d'aliments alcalifiants, tirés du livre *Les Superaliments, une moisson d'énergie qui peut changer votre vie*, écrit par Sam Graci et Daniel Crisafi (Chenelière/McGraw-Hill):

**Aliments alcalifiants:** tous les légumes, tous les fruits (à l'exception de la canneberge), les germinations, les algues, la spiruline, la poitrine de poulet maigre, les œufs de ferme, le tofu (fermenté), les graines de lin, de courges, de tournesol ou de citrouille, le millet (la seule céréale alcalifiante), le vinaigre de cidre, le thé vert, les épices, le lait biologique (non pasteurisé), le miso, le tamari et les herbes aromatiques.

**Aliments acidifiants:** toutes les huiles, toutes les céréales: blé, riz, maïs, orge, sarrasin, etc. (à l'except-

tion du millet), la canneberge, les fromages (de chèvre, de brebis, de vache), le lait, le beurre, les protéines animales (viandes, poissons, fruits de mer, gibier), les pâtes, les légumineuses, la pomme de terre, la levure de bière, le lait de soya, les noix, les sucreries et les édulcorants, les médicaments et les produits chimiques, les boissons alcoolisées.



ARCHIVES, LE SOLEIL  
Tous les légumes et tous les fruits sont des aliments alcalifiants.



Cadres Historiques  
pour Sauces Uniques



7685 1<sup>ère</sup> Avenue  
CHARLESBOURG  
Tél: 627-0161

3077 Chemin Saint-Louis  
SAINTE-FOY  
Tél: 659-5628

#### À la maison

17\$

POUR 6 PERSONNES

COMPRENANT:

- ✓ 2 POTS DE SAUCE À LA VIANDE 750ML
- ✓ 1 PAQUET DE PÂTES 900 gr
- ✓ 1 MICHE DE PAIN
- ✓ 2 LITRES DE PEPSI
- ✓ 1 TARTE AU SUCRE

Non monnayable. Limite d'un coupon par visite. Valide jusqu'au 12 février 2001  
3077 chemin Saint-Louis, Sainte-Foy Tél: 659-5628  
7685 1<sup>ère</sup> Ave Charlesbourg Tél: 627-0161

#### Le Soir (Lundi au Vendredi)

17\$

POUR 2 PERSONNES

COMPRENANT:

- ✓ 2 SALADES MANOIR
- ✓ 2 SPAGHETTIS AU CHOIX:
  - Le Manoir
  - Le Gratin
  - Le Casa
  - Le Champignon
  - Le Végétarien
- ✓ 2 Brevages
- ✓ 2 MORCEAUX DE GÂTEAU AU CHOCOLAT

Non monnayable. Limite d'un coupon par visite. Valide jusqu'au 12 février 2001  
3077 chemin Saint-Louis, Sainte-Foy Tél: 659-5628  
7685 1<sup>ère</sup> Ave Charlesbourg Tél: 627-0161