

# PLAISIRS

**Festival des Mômes**  
 Poulettes - Marinières  
 La provençale - Parfum oriental  
 Dijonnaise - Gari - Pesto  
 Saint-Germain  
 Réservations  
 Plaza Laval 658-6067  
 2750, rue Saint-Jacques 681-6033  
 1525, Sheppard



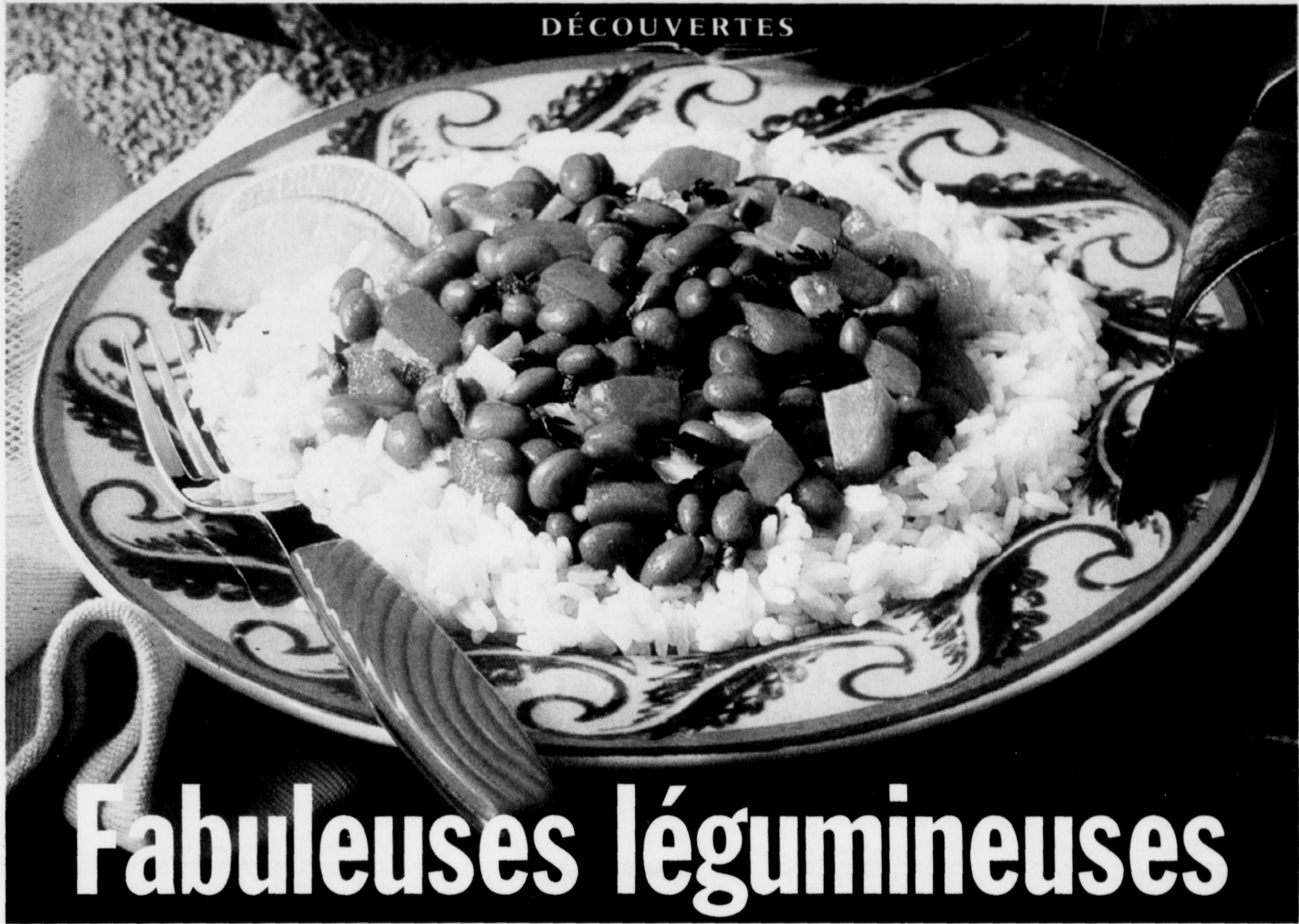
**Francine Ruel**  
 Effort de guerre  
 H 3



**Jérôme-Henri Dejardin**  
 À boire, on gèle ! H 4



**Entrevue**  
 Le café Krieghoff,  
 une histoire d'amour H 3



DÉCOUVERTES

## Fabuleuses légumineuses

La base de l'alimentation de 70% des habitants de la planète

■ Les légumineuses sont d'incroyables polyglottes : pasta à fagioli italien, dahl indien, hommos libanais, cassoulet français, ragoût de pois chiches sénégalais, couscous marocain, poisson aux haricots noirs chinois, chili mexicain, fèves au lard québécoises ; elles sont faciles à faire, peu coûteuses et se conjuguent vraiment dans toutes les langues et à toutes les sauces.



**Anne Desjardins**  
 Plaisirs@lesoleil.com  
 Collaboration spéciale

**E**n ces journées de froid polaire qui ne cessent de nous tomber dessus, tous les moyens sont bons pour échapper aux rigueurs du climat. Un des trucs que j'ai trouvés pour voyager à bon compte dans des pays de soleil, ce sont justement les légumineuses. Il existe des dizaines et des dizaines de recettes toutes plus parfumées et exotiques les unes que les autres à base de lentilles, pois chiches ou haricots qui favoriseront votre évasion imaginaire. Et pour cause, puisque soya, fèves, pois, lentilles et arachides (oui, oui, elles appartiennent à cette grande famille) constituent la base de l'alimentation de 70% des habitants de la planète. Mais les pays occidentaux ont encore tendance à lever le nez sur cette fantastique source de protéines parce qu'ils sont encore victimes de leurs préjugés : les légumineuses, c'est bon pour nourrir le bétail...

Heureusement, les choses changent tranquillement grâce à l'influence croissante des cuisines du monde, mais aussi au travail de chercheurs comme le médecin américain Dean Ornish ou la nutritionniste québécoise Louise Lambert-Lagacé, qui ont trimé dur pour mieux nous faire connaître et apprécier les vertus culinaires et nutritionnelles de ces végétaux d'une incroyable polyvalence. En fait, c'est toute la classe scientifique qui prône depuis quelques années l'importance d'adopter une alimentation riche en fibres et en protéines d'origine végétale. Et les légumineuses ont une feuille de route imbattable à ce chapitre.

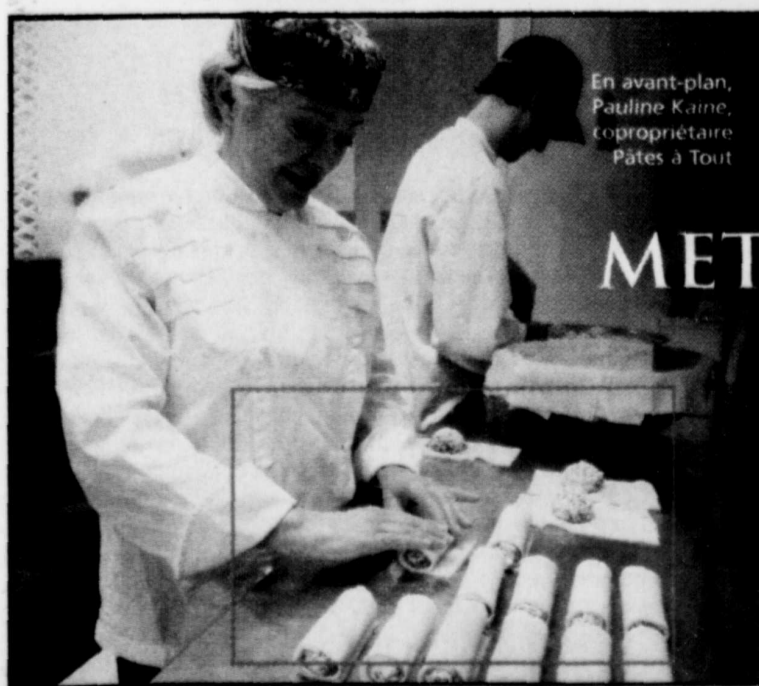
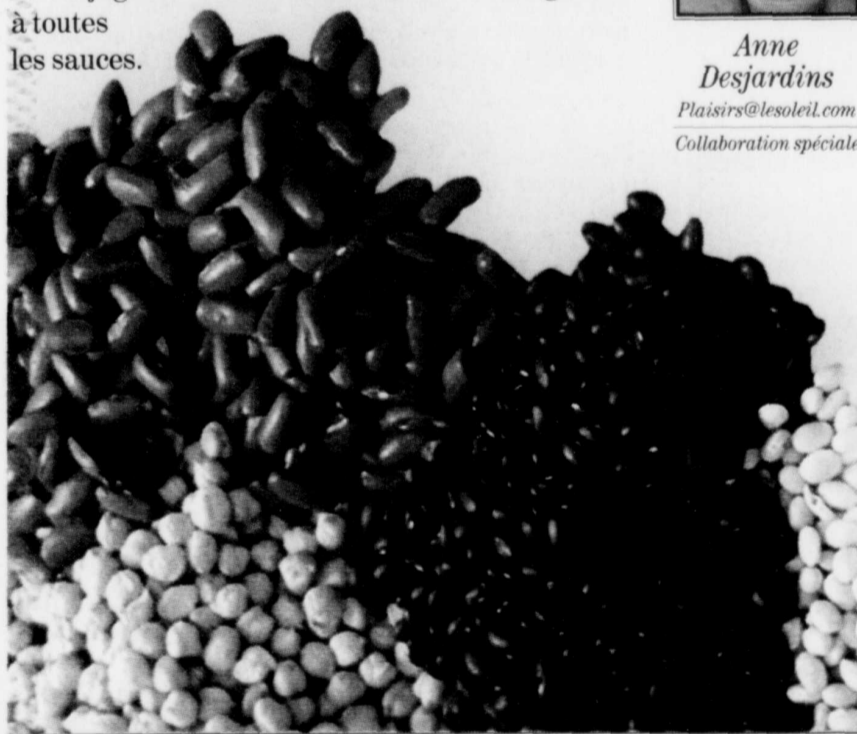


UN CHOIX INFINI

Il en existe quelque 430 types, qui se répartissent en cinq grandes familles : soya, haricots (blancs, rouges, noirs, doliques, adzuki, romains, pinto, gourganes, flageolets, etc.), lentilles (vertes, oranges, du Puy), pois (cassés jaunes ou verts, chiches, pigeons) et les arachides. La fève soya appartient à une catégorie à part, puisqu'elle se consomme soit crue (on l'appelle alors edaname), soit sous forme de fèves séchées et cuites, ou encore transformée (lait de

Il existe quelque 430 types de légumineuses, qui se répartissent en cinq grandes familles.

Voir LÉGUMINEUSES en H 2 ▶



En avant-plan,  
 Pauline Kane,  
 copropriétaire  
 Pâtes à Tout

METTEZ DE LA COULEUR  
 DANS VOTRE QUOTIDIEN...

Jour après jour, nous mettons la main à la pâte pour vous offrir les meilleures pâtes fraîches et sauces qui soient. Depuis nos débuts en 1982, nous n'utilisons que des produits de qualité supérieure, à faible teneur en gras, ainsi que de la semoule de blé dur. Le résultat : un rendez-vous incontournable pour tous les amateurs qui ont l'embarras du choix parmi plus d'une vingtaine de sauces et une dizaine de pâtes fraîches. [Vert Provence, rouge Sicile.]

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

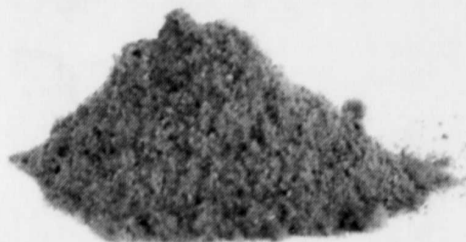
**PÂTES À TOUT**

651-8284

LA ROUTE DES ÉPICES

Le curcuma

Le jaune flamboyant de la poudre de curcuma confère aux sauces concoctées avec cette poudre fine une teinte superbe. C'est la curcumine qui donne sa couleur à cette plante apparentée au gingembre. On l'appelle aussi « safran des Indes », car ses propriétés colorantes sont identiques à celles du safran. On utilise la racine charnue d'une plante tropicale aromatique (semblable à un lys à fleurs jaunes) pour produire le curcuma. Après la cueillette, on la pèle, on la cuit, puis on la déshydrate avant de la réduire en poudre. Vous n'aurez donc pas souvent l'occasion de voir cette racine vraiment très semblable à celle du gingembre à l'état naturel. Le curcuma est connu depuis des millénaires grâce aux marchands arabes qui l'introduisirent en Occident, à la fois comme épice et comme colorant pour le tissu. Il est aussi abondamment utilisé en médecine chinoise pour soigner les douleurs articulaires, les coliques, crampes menstruelles, indigestions et conjonctivites. Mais ses qualités ne s'arrêtent pas là. Composante obligée de la poudre de cari, du mélange d'épices *garam massala* et des chutneys, le curcuma est l'un des fondements de la cuisine indienne, dont il parfume et colore une grande quantité de plats. Il donne un goût légèrement musqué aux aliments et se conserve à l'abri de la lumière. On l'ajoute en cours de cuisson. Il entre aussi dans la composition de la moutarde préparée à l'américaine, ce qui élucide enfin le mystère de sa couleur éclatante... A.D.



- 125 ml de concombre anglais épiné et haché
- 1 petite boîte de maïs en conserve bien égoutté
- 6 petits oignons verts hachés finement (ciboules)
- 125 ml de coriandre fraîche hachée finement
- 15 ml de piments Jalapeno en conserve hachés
- le jus de deux limettes
- 30 ml d'huile de canola de culture biologique
- 15 ml de cumin en poudre
- 1 pincée de piment de cayenne
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec des pointes de tortilla ou de pitas grillés. Mes amis me réclament toujours cette salade lorsque nous organisons des soupers communautaires. Il vous suffit alors de doubler les quantités pour satisfaire tout le monde. Et elle est si simple à préparer !



Ragoût de pois chiches

Salade de pâtes à la grecque

INGRÉDIENTS

- 750 ml de pâtes cuites al dente (papillons ou autres)
- 500 ml de tomates cerises coupées en deux
- 500 ml de haricots pinto ou romains cuits et égouttés
- 1 oignon rouge doux en fines lanières
- 1 poivron vert en fines lanières
- 1 poivron rouge en fines lanières
- 1/2 concombre anglais pelé et épiné (très important)
- 150 ml environ d'un bon fromage feta émietté (ou plus, au goût)
- une vingtaine d'olives kalamata
- le jus d'un citron
- 45 ml d'un bon vinaigre de vin rouge
- 75 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 15 ml de basilic séché
- 15 ml d'origan séché
- sel et poivre au goût (attention : la feta est salée !)



Riz aux lentilles

PRÉPARATION

1. Combinez tous les ingrédients et bien mélanger. Pour cette recette, je ne prends même pas la peine de préparer la vinaigrette.  
2. Je me contente d'arroser le plat de pâtes aux légumes d'huile, de citron et de vinaigre et j'assaisonne au goût. Faites comme moi. C'est facile et délicieux dans la boîte à lunch !

Anne Desjardins est journaliste à la Première chaîne de Radio-Canada.

BANC D'ESSAI

Veggie stix, bâtonnets de légumes

GOOD HEALTH

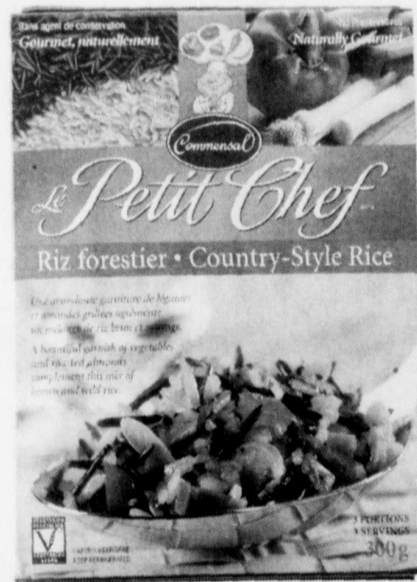
On cherche en vain la saveur de « légumes variés » que nous promet l'étiquette de ces croustillants. Avec leur goût de flocons de pommes de terre très prononcé et leur agréable texture croquante et non huileuse, elles ne sont pas désagréables à grignoter pour autant. Leur forme et leurs couleurs pastel (orange, vert et jaune mais) évoquent immanquablement ces longs boudins de styro mousse avec lesquels les enfants s'amusaient dans l'eau, l'été. Le goût est neutre, à la limite un peu fade, mais elles ont le mérite de n'être pas très salées ni très riches en gras. Au plan nutritionnel, c'est nul, on en convient. Mais c'est un compromis passable aux fringales de chips ou de pâilles au fromage. A condition de savoir contrôler ses portions, ce qui est plus facile à dire qu'à faire avec ce genre de collation. Le pire, c'est que ces fausses croustilles n'arrivent pas à la cheville d'un bon vieux bâtonnet de carotte côté goût... On parle ? En vente dans certaines épicerie et les magasins d'alimentation naturelle. A.D.



Riz forestier, le petit chef

LE COMMENSAL

J'aime bien retrouver sur le marché du prêt-à-manger abordable des aliments qui ont les mêmes qualités gustatives et nutritionnelles que les plats faits à la maison. Certaines compagnies québécoises, comme le Commensal, travaillent avec rigueur et constance à satisfaire ce besoin des consommateurs. D'année en année, leurs produits s'améliorent et leur rapport qualité prix se révèle excellent. C'est particulièrement vrai de ce riz forestier. Le mélange de riz brun basmati et sauvage de culture biologique agrémenté d'amandes grillées, de champignons séchés et de légumes est savoureux, sain et nourrissant. Il conviendra en plat d'accompagnement pour trois personnes. Mais on peut aussi le transformer en repas complet et ultra-rapide pour deux en ajoutant un peu de poulet, de fromage ou de tofu et une salade verte. Fait à noter : le Commensal, qui célèbre son 25<sup>e</sup> anniversaire, a procédé récemment à un virage santé encore plus marqué, avec l'utilisation d'un pourcentage accru de produits biologiques et d'huiles d'excellente qualité. Tout au long de l'année, on verra apparaître sur les tablettes des épicerie des plats de cette nouvelle gamme Le petit Chef. Une initiative à souligner et encourager... Vendu partout. A.D.



Le riz forestier. Le mélange de riz brun basmati et sauvage de culture biologique agrémenté d'amandes grillées, de champignons séchés et de légumes est savoureux, sain et nourrissant. Il conviendra en plat d'accompagnement pour trois personnes. Mais on peut aussi le transformer en repas complet et ultra-rapide pour deux en ajoutant un peu de poulet, de fromage ou de tofu et une salade verte. Fait à noter : le Commensal, qui célèbre son 25<sup>e</sup> anniversaire, a procédé récemment à un virage santé encore plus marqué, avec l'utilisation d'un pourcentage accru de produits biologiques et d'huiles d'excellente qualité. Tout au long de l'année, on verra apparaître sur les tablettes des épicerie des plats de cette nouvelle gamme Le petit Chef. Une initiative à souligner et encourager... Vendu partout. A.D.



Bonne Maman COMPOTE DE RHUBARBE

En Europe, les confitures Bonne Maman (et les biscuits de même marque) ont la faveur des consommateurs parce qu'ils sont fabriqués selon les techniques traditionnelles et avec des ingrédients du terroir de première qualité. Tous les tests à l'aveugle faits auprès du public ont classé ces confitures haut de gamme en tête des palmarès. Et pour cause, puisqu'elles sont superbes et ne contiennent que des fruits et du sucre, comme si c'était votre bonne maman qui les avait concoctées... Pas de pectine pour épaissir ni truc du genre. Le défaut majeur de cette compote de rhubarbe, c'est aussi sa principale qualité : elle est irrésistible ! Équilibre parfait entre l'acidité du fruit et la douceur du sucre, qui sont les deux uniques ingrédients sur l'étiquette. Difficile donc, une fois le pot ouvert et son contenu goûté, de ne pas tomber dedans à cueiller raccourcie... Non seulement cette compote est préparée selon les règles de l'art, mais encore est-elle très abordable et distribuée dans tous les supermarchés qui se respectent et les boutiques gourmet. A.D.

LÉGUMINEUSES

Suite de la H 1

soya, tofu, miso, tempeh). En plus de nourrir les humains, les légumineuses fournissent du fourrage aux animaux (trèfle, luzerne) et procurent des matériaux secondaires comme des gommes ou des colorants. Les légumineuses ont aussi la capacité d'améliorer le rendement des cultures parce qu'elles fixent l'azote de l'atmosphère pour enrichir le sol où elles sont plantées.

Avec la chute des prix du blé dans l'Ouest, le Canada est devenu un important producteur de légumineuses, qui appartiennent à la catégorie des cultures spéciales. En Saskatchewan seulement, trois millions d'acres de légumineuses ont été plantés ces dernières années, et d'après le Conseil national de recherches du Canada, on devrait atteindre les sept millions d'ici 2010.

KLONDIKE NUTRITIONNEL

Sur le plan nutritionnel, une tasse de légumineuses renferme autant de protéines que 30 g de viande ou de volaille. Mais ces protéines manquent de certains des huit acides aminés essentiels, ce qui se corrige facilement en les combinant au cours de la même journée avec des grains entiers, un peu de produits laitiers ou des œufs. Quand on mange du chili, un couscous, un riz aux lentilles ou une soupe minestrone, on complète ses protéines sans même s'en rendre compte. Les légumineuses contiennent pas mal de vitamines du complexe B, sont dépourvues de gras saturés si nocifs pour la santé et sont de véritables usines de minéraux : fer, calcium, magnésium, zinc, potassium, manganèse et cuivre. Excellente source d'acide folique, elles jouissent d'un indice glycémique très bas, ce qui en fait un aliment vedette pour les personnes diabétiques.

Une tasse de légumineuses contient entre 6 et 10 g de fibres solubles et insolubles (abaissement du cholestérol sanguin, transit intestinal facilité), soit autant que deux pommes ou cinq tranches de pain de grains entiers. De plus, certaines légumineuses sont riches en phytoestrogènes, des composés chimiques naturels réputés pour lutter efficacement contre certains cancers. Sans compter qu'elles sont ultra-économiques.

ENTREPOSAGE

Vous pouvez les acheter en conserve, ce qui est fort pratique et ne leur a rien fait perdre de leur valeur nutritive. Mais rien ne bat le goût des légumineuses cuites à la maison. D'accord, il faut prévoir d'avance, puisque la plupart ont besoin de trempage, mais vous pouvez en cuire de grandes quantités que vous ferez ensuite congeler en portions pratiques. Je vous jure : ça goûte les bonbons, surtout les pois chiches... Acheter des légumineuses lustrées, brillantes, et éviter celles qui sont flétries. Les ranger dans des boîtes de verre au sec et à l'abri de la lumière. Elles se conservent très longtemps. Pour la cuisson, les trier, laver à grande eau, puis les faire tremper de 12 à 24 heures dans trois fois leur vo-

lume d'eau, que l'on change si possible en cours d'opération à deux reprises. Vous n'avez pas à faire tremper les lentilles ni les pois cassés. Pour les faire cuire, il vous suffit de changer l'eau une dernière fois et d'amener les légumineuses à ébullition, puis de les laisser mijoter doucement, à découvert. Vous pouvez saler en cours de cuisson ; elles ne durciront pas, malgré ce qu'on prétend. Les cuisiniers indiens ajoutent toujours des feuilles de laurier et des grains de fenouil ou de cumin à l'eau de cuisson, ce qui les rendrait plus digestes. Les légumineuses ne se cuisent pas *al dente* comme du brocoli : elles doivent s'écraser facilement à la fourchette. Le temps de cuisson variera donc considérablement d'un type de légumineuses à l'autre : de 30 minutes à deux heures pour les fèves de soya.

RECETTES

Soupe Dhal à l'indienne

INGRÉDIENTS

- 30 ml d'huile d'arachide
- 15 ml de graines de cumin entières
- 15 ml de graines de coriandre entières
- 15 ml de poudre de curcuma
- 1 oignon haché très finement
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 1 branche de céleri hachée finement avec les feuilles
- 1 carotte en mirepoix
- 375 ml de lentilles rouges bien rincées et égouttées
- 15 ml de gingembre frais haché
- 1,5 l de bouillon de poulet ou de légumes
- sel et poivre
- concombre, coriandre et ananas haché pour garnir

PRÉPARATION

1. Faire revenir les graines et le curcuma dans l'huile quelques minutes. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail et laisser cuire à feu moyen de 4 à 5 minutes. Ajouter les lentilles, bien remuer pour les enrober d'huile. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Ajouter le gingembre haché à la dernière minute. Passer le mélange au robot ou au mélangeur. Ajouter un peu de bouillon chaud au besoin si le mélange est trop épais. Garnir avec des dés de concombre, de l'ananas et des feuilles de coriandre.

Salade de haricots noirs à la mexicaine

INGRÉDIENTS

- 500 ml de haricots noirs cuits et égouttés
- 1 poivron rouge doux haché

**Le NOUVEAU!**  
**Grillades**  
Steak  
Salade  
Frites  
2 pour 1  
**12,95\$**  
De plus, spécialités :  
Pizza-Pâtes-Grillades-Salades  
**Notre-Dame**  
CAFÉ BISTRO  
640, rue Saint-Jean Québec  
522-1211

restaurant  
**Harry**  
Dégustez notre table grecque en tout temps  
30\$  
Aussi déjeuner servi dès 8h  
La moussaka (pâté d'aubergine) 11,95\$  
Notre succulent souvlaki 9,95\$  
PROMENADE DE LA 80<sup>e</sup>  
1010, 80<sup>e</sup> RUE EST,  
CHARLESBOURG  
628-6187

Le **Marché d'hiver**  
Une première à Québec!  
du 4 janvier au 9 mars 2003  
Saveurs et savoir-faire de chez nous  
les samedis et dimanches de 10h00 à 16h00  
LE MARCHÉ  
160, quai Saint-André  
Tél. : (418) 692-2517

## Effort de guerre

C'est en relevant la tête que je l'ai aperçu. Il était assis sur le rebord de la fenêtre, ses petites jambes repliées et ses genoux contre sa poitrine. Il ne souriait pas, l'air bien grave pour un petit garçon de sept ou huit ans, il regardait la foule, dans la rue en bas, tout en agitant un petit drapeau blanc qu'il tenait à la main. Cet enfant savait pertinemment qu'il n'assistait pas à une parade avec fanfare, chars allégoriques et clowns, en pleine rue Sainte-Catherine, mais bien à une manifestation contre la guerre. Il faisait froid samedi, vraiment très froid. C'était la Sibérie. Je remerciais tout bas M. Kanuk d'avoir inventé des manteaux si chauds. Je trouvais ça important de descendre dans la rue samedi. Beaucoup de personnes ont trouvé cela important.

Personne ne veut de cette guerre. C'est ce que disaient les pères avec leurs petits sur les épaules, les mamans poussant les landaus. C'est ce cri de paix que scandaient également les gens âgés, eh oui! Malgré le froid, ils étaient plus nombreux que les jeunes, il me semble. Peut-être que les gens avancés en âge savent de quoi ils parlent. Ils savent d'expérience ce que le mot guerre veut dire puisqu'ils en ont connu les horreurs, les privations, et les chagrins inconsolables. Ils savent d'autant plus ce que le mot paix signifie puisqu'ils ont réussi à s'en sortir vivants.

Il y avait des gens de toutes origines présents dans les rues de Montréal. J'ai entendu parler anglais, espagnol, russe, arabe. Il y avait des gens de toutes religions. Tous arboraient le

blanc de la paix. Soit en foulard autour du cou, sur la bouche pour parer le froid ou sur le front comme un bandeau de protestation. D'autres portaient un bout de tissu blanc en guise de brassard. Tous unis, réclamant la paix, un même slogan à la bouche. « Nous ne voulons pas de cette guerre. Nous ne voulons pas la guerre. » Nous étions plus de 150 000 personnes à braver le froid, Georges Bush et sa politique de fanfaron. Je trouvais que ça comptait double ou triple, le geste des Québécois dans la rue.

C'est ce que je me suis dit en visionnant les autres manifestations de par le monde. Ils étaient nombreux en Nouvelle-Zélande, mais je jalouais leurs chemisettes à fleurs, leurs sandales aux pieds et leur petit chapeau pare-soleil. Qu'importe que nous souffrions du soleil brûlant ou du froid mordant, il y a eu un raz-de-marée de par le monde. Sur tous les continents, un même rassemblement. De l'Australie à la Corée du Sud et de Damas à San Francisco en passant par Montréal, Québec, incluant des régions comme la Beauce, le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie, les citoyens ont demandé avec fougue ou en silence à George W. Bush de freiner ses ardeurs belliqueuses.

En Europe, c'est là que les plus grosses manifestations ont eu lieu. En Espagne, en Italie et en Grande-Bretagne, la mobilisation a donné lieu à des rassemblements les plus importants



Francine Ruel

Plaisirs@lesoleil.com  
Collaboration spéciale

depuis la Deuxième Guerre mondiale. C'est rassurant de se savoir, unis dans une même cause, de descendre dans la rue et d'afficher son drapeau blanc.

\*\*\*\*\*

Des gens calmes, partout. Des gens qui ne réclamaient qu'une seule chose. « Le monde dit non à la guerre », proclamait une énorme bannière placée au-dessus de la scène à New York. On y a chanté *Freedom* dans la Grosse Pomme. Parmi les pancartes américaines, certaines rendaient hommage à la France.

« La France a raison », « Vive la France » et celle-ci plutôt humoristique: « Déportez-moi en France! » Londres n'était pas en restes avec ces: « Pas de guerre pour le pétrole », *Make tea, not war* et celle-ci que j'endorsse tout à fait: « Pas en mon nom ».

Le Québec n'avait pas la langue dans sa poche non plus. Les pancartes faites mains, les bannières, les affichettes réclamaient la même chose dans toutes les langues et tous les styles. Certaines plus politiques, d'autres carrément humoristiques. Elles s'adressaient presque toutes au président des États-Unis.

« Ta guerre, étouffe-toi avec! », *Give peace a chance*, « On n'est pas Bushé », « Bush, Moron de père en fils » et celle-ci qui nous a franchement fait rire: « Trouvez-lui une stagiaire », faisant référence à une certaine Monica qui a occupé pour

un certain temps l'esprit, si je puis dire, du précédent président. Ou celle-ci qui ne manquait pas de naïveté: « Goldorak où es-tu? On a besoin de toi. » Peut-être que ça faisait partie de la prière du petit garçon à la fenêtre qui agitant son mouchoir blanc. C'est ce que ses yeux me disaient. « Qui va nous sortir de là? Tu le sais, toi? » Quel héros va empêcher que tous les enfants du monde possèdent de vraies mitraillettes et jouent pour de vrai à Pow, pow, t'es mort!

\*\*\*\*\*

Dans un petit livre sur *Les Pertes des élèves*, j'ai fait cette trouvaille. On demandait à un enfant quel nom avaient donné les Américains aux deux tours qui ont été abattues par un attentat en septembre 2001. Et la réponse de l'enfant était: les tours infernales.

Je n'arrive pas à oublier l'enfant à la fenêtre qui semble attendre ma réponse à cette guerre annoncée depuis ce fameux 11 septembre 2001. Il agite son petit mouchoir blanc et ses yeux me disent qu'il veut vivre.

Il me regarde droit dans les yeux: madame, j'ai huit ans et je ne veux pas mourir. Je pense à lui et il me vient en mémoire, les mots d'un titre que Christian Bobin traçait sur le magnifique livre de photos d'Édouard Boubat où l'on découvre en couverture un petit garçon qui tend son oreille vers un coquillage, les yeux fermés et le sourire aux lèvres.

Donne-moi quelque chose qui ne meurt pas. On va essayer très fort, petit. Je te le promets, on va essayer.

## ENTREVUE

## Le Krieghoff, une histoire d'amour

■ Claude Bourbonnais ne se ventera jamais d'avoir la table gastronomique la plus haut de gamme de l'avenue Cartier, ni d'avoir un restaurant fréquenté exclusivement par les grands de ce monde. Cependant, s'il vous parle de l'atmosphère de son café Krieghoff, il vous dira sans hésiter qu'elle est exceptionnelle, et s'il vous parle du café qu'il sert aux clients, il ne tardera pas à le qualifier de l'un des meilleurs de toute la ville de Québec.

« Il y a ici une ambiance indéfinissable qui fait que les gens sont en premier lieu surpris, mais en peu de temps ils ressentent toute la chaleur et le confort de l'endroit, comme s'ils le connaissaient déjà », commente-t-il à travers les nombreuses salutations adressées aux clients qui arrivent ou qui partent en ce bel après-midi ensoleillé, mais glacial.

« J'ai toujours rêvé d'avoir un café comme celui-ci, convivial et sympathique », dit-il avec une petite émotion, tout en se rappelant qu'alors qu'il possédait un autre bistro à proximité, il venait régulièrement au Krieghoff prendre un café et grignoter quelque chose.

Et puis, il y a 11 ans, l'occasion se présenta de mettre la main sur ce café qui avait été lancé, à l'origine, de l'autre côté de la rue, par deux étudiants de l'Université Laval. Il n'hésita pas. Il en devenait propriétaire, mais avec le temps, il dut admettre que l'établissement appartenait plutôt à ceux qui le fréquentaient.

« Et c'est tant mieux comme ça, ça



LE SOLEIL, STEVE DESCHÊNES

prouve que les gens ont un attachement sincère envers le café », juge-t-il, et ils n'admettent pas faciement qu'on change quelque chose dans le décor ou dans le menu. Claude Bourbonnais va désormais au-devant des coups: il consulte ses habitués sur tout changement qu'il veut apporter et ça marche.

« Pourtant, ceux qui viennent ici sont tellement différents les uns des autres; on est surpris de constater qu'ils viennent finalement y chercher la même chose: un moment de relaxation dans un havre de paix », note-t-il. Il y a les étudiants qui viennent réviser leurs notes de cours, des adultes qui lisent le journal, des gens d'affaires qui négocient des contrats, des politiciens qui règlent le sort de la province en toute tranquillité.

Ce n'est donc pas pour rien qu'il vend chaque année – à la tasse et au

sac – plus de 12 000 livres de café dans lequel on trouve cinq grains de haut de gamme et du café équitable.

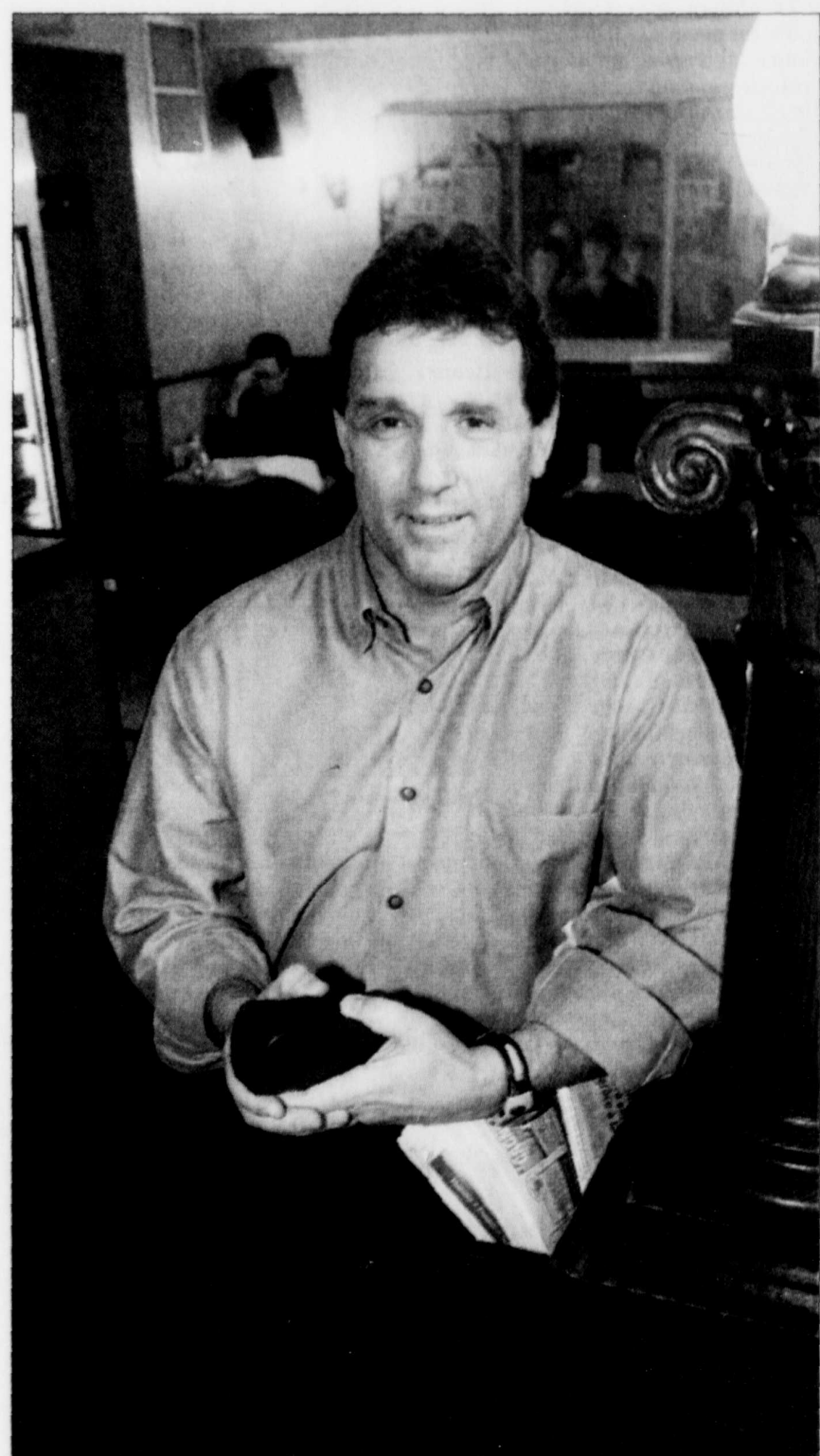
Et même si le café est un atout important pour le Krieghoff, la table garde son importance et le feuilleté aux épinards n'est pas quantité négligeable, ce qui n'enlève rien au steak frites, à la bavette de veau à l'échalote, au poulet mariné à l'estragon, au filet de truite arc-en-ciel, à la saucisse toulousaise, aux salades (très populaires en été), aux quiches, aux soupes repas, ni aux croûtons en tous genres, aux sandwiches et aux hamburgers.

« Quoi qu'on fasse, l'avenir est à la qualité et c'est vrai pour le sandwich autant que pour la bavette de veau », rappelle Claude Bourbonnais. Il en profite pour indiquer que son jambon vient de chez Bégin, parce que c'est le meilleur, et ses viandes viennent du marché Provision, son voisin.

Pour ajouter à ce critère de qualité, le restaurateur se dit fier de pouvoir compter sur Charles Desjardins, son chef retrouvé après sept ans d'absence, et sur sa gérante Cathy, de même que sur un personnel dont la plupart des membres ont autour de 10 ans d'expérience au Krieghoff.

Dans cet environnement de 90 places (plus 60 sur les terrasses en été), Claude Bourbonnais dit tout faire en son pouvoir pour entretenir le lien affectif qui existe entre sa clientèle et son café, car le Krieghoff, bien plus qu'un simple commerce, c'est une histoire d'amour.

CAFÉ LE KRIEGHOFF  
1089, avenue Cartier, Québec  
Tél.: 522-3711  
Menu du jour: 9,25 \$ à 10,95 \$  
Table d'hôte: de 15,95 \$ à 16,95 \$  
Ouvert de 7h30 à minuit



LE SOLEIL, STEVE DESCHÊNES

Claude Bourbonnais, le patron du Krieghoff, veille de près à ce havre de paix.

## NOUVELLE PUBLICATION

## L'Érable, sa cuisine

■ L'Érable, son histoire, sa cuisine, vient de paraître aux Éditions La Bonne Recette. L'auteure, Micheline Mangrain Dontigny, professionnelle en art culinaire, y a rassemblé l'histoire et la cuisine des produits de l'érable. Vous y trouverez des renseignements intéressants sur les origines de l'exploitation de la sève, les méthodes de transformation, les critères de sélection et des trucs de cuisine pour mettre en valeur les différents dérivés de l'érable. Un beau mélange de mets de cuisine actuelle et des incontournables délices de nos grands-pères. 15,95 \$. P.Ch.



**Mistral gagnant**  
cuisine provençale

DE RETOUR DE VACANCES POUR MIEUX VOUS SERVIR!  
Venez ensoleiller votre journée au rythme de la Provence.

Table d'hôte du soir à partir de **19,95\$**  
Table d'hôte du midi **10,95\$ à 13,95\$**

Fermé dimanche et lundi pour la période hivernale  
160, rue Saint-Paul, Québec  
Réservations: 692-4260

**LE MANOIR DU SPAGHETTI**

**2 POUR 1**

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

Valable jusqu'au: **5 AVRIL 2003**

Limite d'un coupon par 2 personnes. Valable en salle à manger seulement.

3077, ch. St-Louis, Ste-Foy 659-5628  
7685, 1re Av., Charlesbourg 627-0161  
1147, rue Hart, Trois-Rivières 819 373-0204

www.cyberpresse.ca

LE RESTAURANT **BONAPARTE** vous propose son **SPÉCIAL 31<sup>e</sup> anniversaire**

**2 TABLES D'HÔTE pour 31\$** Jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2003

Les escargots de Bourgogne au beurre à l'ail  
La mousse de foie de volaille et ses confits  
La salade César aux lardons  
La crème de légumes  
La ballotine de poulet à la coriandre et citron vert  
L'escalope de saumon à la moutarde de Meaux et son coussin  
Le suprême de canard grillé au porto  
La fondue chinoise de bœuf et ses accompagnements  
Les penne alla arabiata et pignons de pin grillés  
L'escalope de veau à la crème et champignons de Paris  
Gourmandises du pâtisier  
Infusion - Thé - Café - Lait

680, Grande Allée Est  
Réservations **647-4747**

**LE BONAPARTE**

**La Granelle** Spécial table d'hôte **Dimanche au mercredi**  
Le mezze et les meilleurs couscous  
3188, chemin Ste-Foy 659-1336  
3<sup>e</sup> arrondissement

restaurant **Le Vendôme**  
**Spécial pour 2 personnes**

Crêpe de frites gratinée sur coulis de tomate  
Pâté de foie du chef  
Cœur d'artichauts vinaigrette maison

Potage du jour, consommé, jus de tomate ou V8

Escalope de veau argentovill  
Lapin sauté à la moutarde  
Grillage de fruits de mer aux gousses de Provence  
Entrécôte sur grill sauce bordelaise

Table à desserts et café, thé ou tisane

Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge

Pour 2 personnes **50\$**

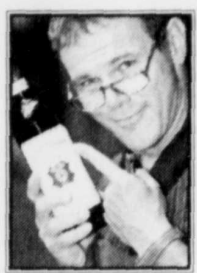
**VALET DE STATIONNEMENT**  
36, côte de la Montagne, Québec  
Rés.: 682-0557

LA CAVE À VINS

À boire, on gèle!

**B**ien belle surprise que cette fin de semaine dernière où le barbecue fut à l'honneur. Un barbecue sur lequel grillaient quelques énormes steaks de bison que des courageux ramenaient à l'intérieur de la maison.

Les vins furent à la hauteur de leur ténacité. Un **Château du Grand Caumont 2000**, remarquable Corbières façonné de 40% de carignan noir Vieilles vignes, 20% de carignan noir, 25% de syrah, 15% de grenache noir. Une générosité qui, à aucun moment, ne vint ternir l'élégance.



**Jérôme-Henri Dejardin**  
jdegardin@sympatico.ca  
Collaboration spéciale



Château Sainte Eulalie

prétention criarde, rien que de l'élégance bâtie sur un trio carignan (45%), grenache (35%) et syrah (20%). Beaucoup de fruits bénis par le soleil du Languedoc.

**Château Sainte Eulalie Cuvée Tradition 1999** (SAQ 488 171, 13% alc-vol, 750 ml, 15,75\$).

RAPPEL

Dès aujourd'hui et jusqu'au dimanche 2 mars inclus, la SAQ propose de très intéressants rabais à la caisse. Parmi les produits sélectionnés je vous signale le **Château du Vieux Tinel**; un agréable Côtes du Rhône-

villages, qui surprendra plus d'un amateur de par sa bouche très différente du Côtes du Rhône traditionnel. La caisse de 12 passe de 201,60\$ à 161,28\$. Un vin tout désigné pour une association avec les viandes rouges et le gibier à plumes. (SAQ 572 677).

Toujours dans le rouge et nettement plus boisé, revoilà un **Santa Rita**. En cabernet-sauvignon cette fois! Ce traditionnel chilien **Valle del Rappel** s'inscrit parfaitement dans la liste des vins passe-partout. Fidèle au poste pour garantir, à bas prix, la qualité d'une réception, à l'heure de l'apéritif ou la compagnie d'un sandwich au poulet.

De 148,20\$ à 126\$ la caisse, ce qui place la bouteille à 10,50\$. **Santa Rita, 120, cabernet-sauvignon**, (SAQ 314 773).

Retour vers la vieille Europe méridionale avec le **Borgo di Sena de la maison Carlo Botter**. L'Italie du Sud dans tout son déploiement. Un negroamaro pour les amateurs de vin au nez de prune, sec en bouche.

Conçu à l'évidence pour une cuisine où dominent les pâtes et la tomate.

**Borgo di Sena** (SAQ 526 822, de 136,20\$ à 108,96\$ soit 9,10\$ la bouteille).

Pour en terminer avec les rouges, on ne peut ignorer le **Pater sangiovese**. Un toscan traditionnel qui, même s'il ne joue pas dans la cour des grands de Toscane, continue à faire ses preuves. Pour tous les amateurs de cuisine italienne, quand vient l'heure de mettre les petits plats dans les grands. Un vin de convivialité avec un grand C.

**Pater sangiovese Toscana** (SAQ 409 896, de 174,60\$ à 148,44\$).

Du côté des blancs, pointons un chardonnay chilien. Le **Caliterra Valle Central**, sous la barre des 10\$. Là encore à l'apéritif et lorsque, par exemple, les coquilles St-Jacques à la crème sont au menu. SAQ 257 147.

Toujours en blanc, saluons un vin venu de Corse, l'île de beauté, le **Domaine Terra Vecchia**.

Nous en parlions il y a quelques mois, mais dans sa version rouge. Un vin signé Robert Skalli à qui l'on doit déjà d'excellents corbières et minervois. En solo à l'apéro, et en prévoyant une caisse ou deux pour le prochain été.

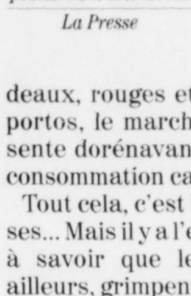
**Domaine Terra Vecchia** (SAQ 616 748, de 155,40\$ à 124,32\$).

LES VINS DE LA SEMAINE

L'engouement pour le vin...

**L'**engouement pour le vin, désormais très marqué, atteint aujourd'hui un niveau que peu de gens auraient cru possible il y a 15 ou 20 ans. Ce phénomène a entraîné un accroissement considérable de l'offre, de sorte qu'on trouve à l'heure actuelle sur le marché une gamme quasi hallucinante de vins.

De tous les niveaux de qualité! Au Québec même, l'intérêt pour cette boisson si exceptionnelle continue de croître. Résultat, jamais la SAQ n'a commercialisé autant de vins différents, soit très exactement 4686 en ce moment... Autre effet à souligner: à la fois pour les bordeaux, rouges et blancs, et pour les portos, le marché du Québec représente dorénavant plus de 70% de la consommation canadienne!



**Jacques Benoît**  
plaisirs@lesoleil.com  
La Presse

Tout cela, c'est le beau côté des choses... Mais il y a l'envers de la médaille, à savoir que les prix, ici comme ailleurs, grimpent en flèche. C'est particulièrement vrai des bordeaux rouges les plus réputés, comme on sait, mais aussi des meilleurs vins de Californie, qui seule peut désormais s'offrir une clientèle très fortunée.

Ces hausses généralisées se trouvent aggravées du fait que le prix fait aujourd'hui partie de l'image de marque! « Si mon vin est moins cher que celui du voisin, on pense qu'il est moins bon », résumait ainsi il n'y a pas si longtemps, dans une entrevue accordée à l'auteur de ces lignes, le propriétaire d'un domaine célèbre du Bordelais. Dont le vin, bien sûr, coûte aujourd'hui les yeux de la tête.

Dans le cas de la France, heureusement qu'il y a le Languedoc-Roussillon, comme le montre ce vin rouge si charmeur et vendu à prix raisonnable qu'est le corbières 2001 **L'Esprit de Château Capendu**.

Elaboré avec du carignan surtout (50%), puis de la syrah (30%) et du grenache (20%), bien coloré sans qu'il soit opaque, c'est un vin dont le bouquet de petits fruits noirs bien mûrs, de bon volume, séduisant et un peu éthéré (car le degré d'alcool est élevé), rappelle Château-neuf-du-Pape et même... les bordeaux à base de merlot de millésimes très riches.

Muât une bouche aux saveurs qui ont beaucoup d'éclat et au bon goût de fruit, suave et veloutée. Délicieux.

**S, 706 218, 16,25\$, \*\*\*\$, à boire, 1-2 ans environ.**

Cher?... Cela pourra paraître cher aux yeux de consommateurs qui hésitent à déboursier plus de 15 dollars pour une bouteille de vin, mais il faut se dire que ce vin pourrait fort bien se mesurer à des **Châteauneuf-du-Pape** vendus deux fois ce prix, et même davantage.

DE TOSCANE

Vin de Toscane, le **Toscana IGT Fonte al Sole Ruffino** était fait précédemment avec du Sangiovese uniquement, alors qu'il entre aussi du merlot dans le 2001. Pourpre foncé, et plus coloré, de mémoire, que les précédents millésimes, il a un joli bouquet, tout en fruits rouges, peu nuancé toutefois, avec une bouche un peu plus que moyennement corsée, ne manquant pas de chair, peu tannique.

**C, 458 356, 13,95\$, \*\*(\$), à boire, 1 an.**

Autrement dit, le merlot lui apporte un supplément de matière, m'a-t-il semblé.

UN RIBERA DEL DUERO

Personnage aux larges épaules et... plutôt carré. Alejandro Fernandez, propriétaire dans l'appellation Ribera del Duero (Espagne), fait des vins rouges qui lui ressemblent: dotés de solides épaules, plutôt tout d'un bloc, ne s'embarrassant pas trop de nuances et, en

même temps, savoureux à leur façon. On en a un bon exemple, et à un prix qui encore là reste acceptable, avec son **Ribera del Duero 2000 Condado de Haza**, d'un domaine cependant moins connu que celui (Pesquera) auquel il doit sa réputation, et élaboré, comme le Pesquera, avec du Tempranillo.

Le style, toutefois, est le même que celui du Pesquera. Violacé, pas loin d'être opaque, il s'agit d'un vin au bouquet dense, unidimensionnel pour l'instant, bien épicé-boisé et relevé de notes comme de violettes. Et puis, en bouche, riche et corsé, sur des tannins solides, plutôt carrés, quoique sans rugosité, les arômes de fûts de chêne américains étant bien présents tout comme au nez. Savoureux, donc, à sa manière.

**S, 978 866, 23,95\$, \*\*\*(\$)\$\$, 5-6 ans.**



Château Romanin



Le bordeau Château Maucamp

DU BORDELAIS

Il y a des vins constants, toujours fiables, qu'on regoûte avec un plaisir renouvelé millésime après millésime. Tel est le **Haut-Médoc 1999 Château Maucamp**, toujours aussi distingué et bien fait dans ce nouveau millésime. La couleur est violacée, soutenue, le bouquet, de bonne ampleur, bien Médoc, quoique peut-être plus marqué que d'habitude par des notes de torréfaction (genre réglisse, mine de crayon, goudron, etc.) dus à l'élevage en fûts de chêne. Relativement corsé, il a de beaux tannins serrés, d'où la qualité et l'élégance de sa texture. Très beau vin.

**S, 718 163, 32,50\$, \*\*\*(\$)\$\$, à boire, 2-3 ans.**

DE PROVENCE

Durement secoués pendant le transport, des vins mettent parfois quelques mois avant d'avoir retrouvé leur pleine forme. Entre-temps, ils sont... fatigués (comme on dit dans le milieu



Château Capendu 2001

du vin) et paraissent un peu ternes, parfois tout à fait ternes, du point de vue gustatif. Le **Baux-de-Provence 1999 Château Romanin**, d'ordinaire plus éclatant, semble ainsi encore un peu perturbé par le long voyage qui l'a mené de Provence jusqu'ici. Grenat, bien coloré, son bouquet, aux notes torréfiées (comme de grains de café noir, surtout) et de fruits noirs, est plutôt retenu. Même chose, si l'on peut dire, en bouche. Une bouche passablement charnue, tannique, aux saveurs de syrah (le principal cépage à entrer dans son élaboration), mais comme assoupie, si l'on peut dire. À attendre au moins deux ou trois mois.

**S, 880 864, 30,25\$, \*\*\*(\$)\$\$, 1-2 ans sans doute.**

Seul hic: le prix de ce vin a beaucoup augmenté, car le 1998 coûtait, lui, 5\$ de moins.

D'AUTRES BORDEAUX

Propulsés par la vogue du merlot, qui est le principal cépage de leur appellation, les **Saint-Émilion** coûtent plus cher que jamais.

Vin de garage, comme on dit (et donc élaboré avec des fruits de vignes dont on a beaucoup réduit la production, pour obtenir davantage de concentration), le **Saint-Émilion La Mondotte 1998 et 1999**, en vente aux boutiques Signature, est vendu ainsi... 990\$ la bouteille. Et non pas la caisse!

Le **Saint-Émilion Grand cru 1999 Château Fleur Cardinale**, dont la distribution ne fait toutefois que commencer, coûte, lui, 41,25\$. Comme à peu près tous les 1999, c'est un vin qui se boit dès maintenant, et qu'il ne faudra pas conserver trop longtemps.

Très coloré, et presque opaque, son bouquet à dominante de petits fruits noirs est bien torréfié, la bouche généreuse, avec du corps et des saveurs encore là marquées par les arômes de torréfaction, et puis des tannins bien enrobés, gras.

**S, 895 482, 41,25\$, \*\*\*(\$)\$\$, à boire, 2-3 ans.**

Un peu plus cher, le **Saint-Émilion Grand cru 1999 Château Haut-Sarpe**, qui a du corps et aux tannins de qualité, nobles, est un peu plus complexe, et offre, au nez comme en bouche, une plus large palette d'arômes: fruits cuits, cuir, mine de crayon, etc. Très beau Saint-Émilion.

**S, 914 093, 45,50\$, \*\*\*(\$)\$\$, à boire, 2-3 ans également.**

LA NOTATION

- \* = vin correct
- \*\* = bon
- \*\*\* = très bon
- \*\*\*\* = excellent
- \*\*\*\*\* = exceptionnel
- (\*) = une 1/2 étoile

LA RÉGLE

- Plus d'étoiles que de \$, le vin vaut largement son prix.
- Autant d'étoiles que de \$, il vaut son prix.
- Moins d'étoiles que de \$, il est cher ou même très cher.
- C indique qu'il s'agit d'un vin courant, vendu dans la plupart des succursales.
- S désigne les vins de spécialité, en vente uniquement dans un nombre limité de succursales.
- Le nombre d'années figurant après la note indique le potentiel de garde approximatif à partir de maintenant.

En route vers le 24<sup>e</sup> Salon Rest-Hôte

PIERRE CHAMPAGNE  
PChampagne@lesoleil.com

L'industrie de la restauration, qui a connu une année record en 2002 avec des ventes de 6,6 milliards \$, se prépare fébrilement à participer à l'événement le plus attendu de l'année: le Salon Rest-Hôte.

Présenté du 2 au 4 mars par l'Association des restaurateurs du Québec (ARQ), au Centre des congrès de Québec, le Salon Rest-Hôte propose,

pour sa 24<sup>e</sup> présentation, une programmation variée sous le thème C'est bon à savoir! Le plus grand événement au Québec s'adressant aux professionnels de l'hôtellerie, de la restauration et de l'institutionnel abritera plus de 250 kiosques sous un même toit où les fournisseurs dévoileront les nouveaux produits alimentaires, équipements, services et tendances à surveiller pour 2003.

De retour dans la Capitale après s'être tenu avec succès dans la région de Montréal en 2002, le Salon Rest-Hôte promet d'être encore plus specta-

culaire cette année. Outre ses centaines d'exposants et ses sections spécialisées consacrées aux excellents produits du Québec, l'événement proposera aux milliers de visiteurs attendus neuf conférences gratuites sur le marketing, la gestion du personnel et l'analyse des clients.

Le 24<sup>e</sup> Salon Rest-Hôte sera également le théâtre du concours des meilleurs apprentis cuisiniers et pâtisseries, de même que de prestations spectaculaires exécutées par certains des meilleurs chefs du Québec. Le Salon Rest-Hôte

se déroulera pour la première en huit ans au cœur même du centre-ville, soit au Centre des congrès. Organisme sans but lucratif fondé en 1938, l'ARQ est le plus important regroupement de restaurateurs au Québec avec ses 3500 membres qui exploitent plus de 5200 établissements.

En 2002, les ventes de la restauration québécoise ont progressé de 7% pour atteindre 6,6 milliards \$, soit la seconde meilleure performance au pays. La moitié de cette somme est réinvestie dans l'achat de produits et de services.

# DIVERTISSEMENTS

## LA VIE QU'ON MÈNE lavie\_quon\_mene@hotmail.com



## PEANUTS



## HAGAR L'HORRIBLE



## POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE



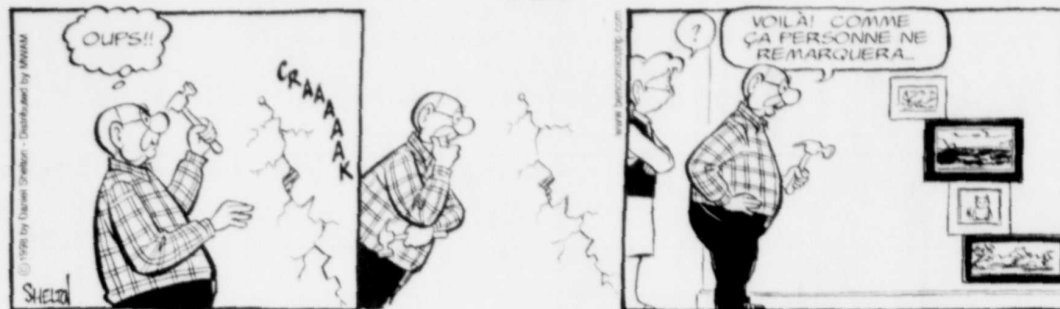
## LES JUNGLERIES



## LES NINOU



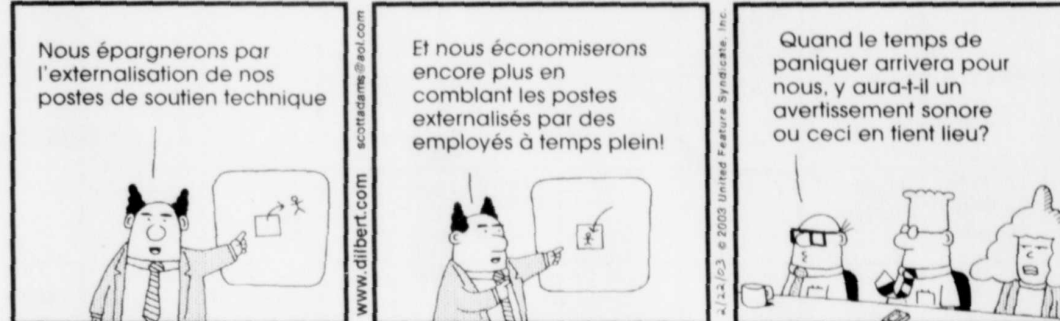
## BEN



## LES GRIZZLIS



## DILBERT



## GARFIELD



## BLONDINETTE



# MOTS CROISÉS

### HORIZONTALEMENT

- Personnage idéaliste qui se pose en redresseur de torts - Retenue dans les manières.
- Fait s'écouler de l'eau - Maladie du foie - Paroi.
- Montée des eaux - Tue - Qui ont tous le même avis.
- Plante tinctoriale - Très habitée - Caruso en était un.
- Il sut résoudre l'énigme du sphinx - Commune des Alpes-Maritimes - Ressemblance - Fleur.
- Tromper - Belles-de-jour - Véhicule tout terrain.
- Avant Nino - On en fait des tricots - Académies - Des épaules aux reins.
- Joue sans parler - État d'une personne complètement rassemblée - Grand oiseau - Personnel.
- Bien ouvert - Écoute la liste - Baie du Japon - Citron.
- Venus au monde - Petit vase à encens - Tondent.
- Qui vit dans l'aisance - Papillon - Mesure agraire.
- D'une douceur agréable - Ajusté au corps - Imagine la perfection.
- Ce qui retient - Semblable - Enlève - Démonstratif.
- Rouleau de plumes - Personne facile à tromper - Qui ne peuvent être différés - Vieux ruminant.
- Troisième personne - Faire

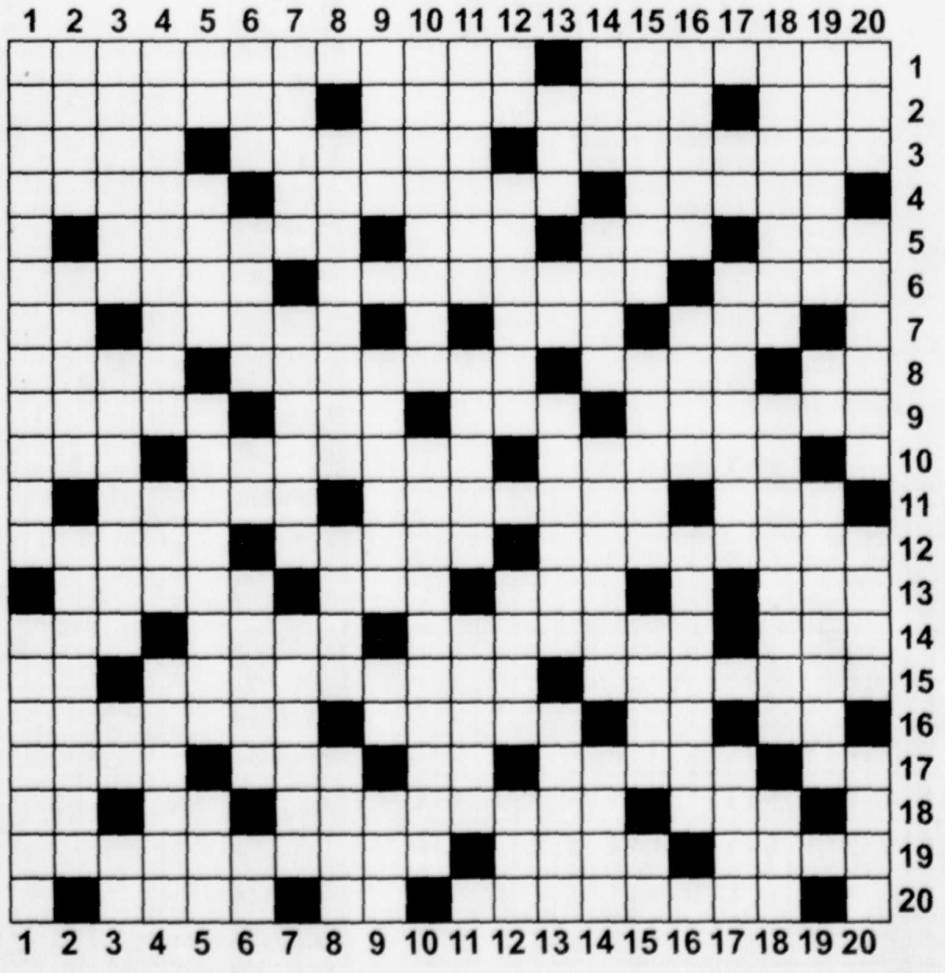
### VERTICALEMENT

- Grandes souffrances morales - Aux couleurs variées.
- Il est vorace - Elle est verte ou noire - Etude des ovnis.
- Nourrice - Produit cosmétique - Personnel - Impayé.
- Rouleurs de poisson - Ornement architectural - Provoquer.
- Vieille note - Ville du Cameroun - Inculque - Remué.
- Allez, en latin - Diaphragme - Carte à jouer - Écrit - S'écrit à la fin.
- Collège - Grain de beauté - Sculpture funéraire.
- Préparation culinaire - Tête de rocher - Transpirer.
- Couleur brun-jaune - Jaunissement - Infinif - Exuvie.
- Elle est très jalouse - Tracasger.
- Évoque la malchance - Ni chaud ni froid - Imaginer.

- Erbiun - Monotones - Gargantua - Hardi.
- Conspué - Indique un choix - Il vit seul - Mammifère d'Amérique tropicale.
- Talent - Partie d'une cruche - Prêt main-forte - Qui sort du magasin.
- Renard polaire - Sert à frapper - Seule la femelle pique - Liaison.
- Mettre dans l'embarras - Régnait à Venise et à Gènes - Bases.
- Dans le vent - Quotidien - Il serre fort.
- Sacrifiés - Dans l'oreille interne - Exprime le soulagement.
- Massacre - Samarium - Alcaloïde toxique.
- Lentilles - Vague à l'âme - Existez - Dans un passé récent.

### Solution du dernier numéro

1 CHATOUILLER FEROCEITE  
 2 ROMAN ROUTIER ABSORTIR  
 3 ATOMES INHALEATION SUI  
 4 PEU RUC DI FUELLEUSE  
 5 U RMETORIQUE OLE SU  
 6 LE OUTRE US THE TE O  
 7 EPOUSE OLEU ENUMERER  
 8 URE EMALU RETIRER NE  
 9 SISE ENNEMI SC GRELE  
 10 ESTRAN GOUET IDOINE  
 11 ERUPTION RAMENTE VA  
 12 ADEPT DE MON ENFIN  
 13 OESTRE EAU PI PR AME  
 14 VIS TIGE BECOTER TIRE  
 15 EST TANCE ANEMIES ND  
 16 RAUDIRE ESTAIN ROUSTIE  
 17 SI EFENDI MELER RUSH  
 18 IMAN RUE GA ETIRER O  
 19 TENDRE CONQUETE CAR  
 20 ERISTIPELLE SIB EMO SIS



Retrouvez vos petites annonces du Soleil dans le cahier

# HABITAT

petites annonces 844-4444

DIVERTISSEMENTS

HOROSCOPE

Le Samedi, 22 février 2003

Bélier: du 21 mars au 20 avril
Au travail, n'écoutez pas les bavardages qui déforment les faits véridiques.

Taureau: du 21 avril au 20 mai
Votre thème indique que sur le plan des spéculations, d'achats importants ou de changements, vous aurez l'occasion de voir votre audace et votre ténacité récompensées.

Gémeaux: du 21 mai au 21 juin

Dans vos activités professionnelles, n'allez surtout pas croire que vous pouvez vous asseoir sur vos lauriers puisque la partie est loin d'être encore gagnée malgré ce que vous en pensez.

Cancer: du 22 juin au 22 juillet

L'argent sera votre souci primordial aujourd'hui. Les mauvais placements et les achats inutiles ont eu raison de votre compte de banque.

Lion: du 23 juillet au 23 août

Le domaine des affaires vous déçoit puisque vos récentes spéculations à la bourse n'ont pas donné les résultats escomptés.

Vierge: du 24 août au 22 septembre

Sur le plan affectif, vous hésitez à changer de relation, car vous vous méfiez de votre versatilité. Vous devez veiller à persister dans la voie que vous avez choisie.

Balance: du 23 septembre au 23 octobre

Même si les apparences sont trompeuses, vous parvenez toujours à conserver votre calme et votre sang-froid.

vous demeurez toujours aussi volage sans vous attacher ni vous engager.

Scorpion: du 24 octobre au 22 novembre

Vous aimez que l'on dise du bien de vous. Vous cherchez parfois à être admiré sans que ce soit un trait dominant de votre caractère.

Sagittaire: du 23 novembre au 21 décembre

En cette journée, vous deviendrez moins rude, plus conciliant et vous accepterez plus facilement des opinions contraires aux vôtres.

Capricorne: du 22 décembre au 20 janvier

Sentimentalement, votre instabilité chronique et votre goût du changement risquent fort de

vous créer de grandes difficultés. Mais, c'est votre sensualité qui commande. S'il y a une chose qui risque de vous faire perdre votre gaieté naturelle, ce sera bien les annués d'argent.

Verseau: du 21 janvier au 19 février

Votre vie sentimentale sera équilibrée et rien d'inquiétant n'est à redouter. Il y a possibilité de rencontre également au cours d'un déplacement.

Poissons: du 20 février au 20 mars

Vous avez plein d'idées, vous débordez. Essayez de les mettre en ordre. Certaines sont trop utopiques et ne peuvent que vous faire perdre du temps.

MOT FLÉCHÉ

Grid for the word search puzzle with clues in French and arrows indicating directions.

EXPLICATION DU JEU: Rappelons que les définitions sont inscrites dans des cases. Il suffit de suivre les flèches pour placer les mots correspondant à ces définitions dans les bonnes rangées et les bonnes colonnes.

MOT MYSTÈRE

- ABOLIR CEDULE FERMIER PARADIS TAILLE
ABRI CENS FONCIER PATENTE TAILLON
ACCISE CODE FRAIS PAYER TAXABLE

Grid for the word mystery puzzle.

Solution du dernier problème PASCAL

Solution du No 37

Grid for the solution of puzzle No 37, with the word 'SUPERGRILLE' written vertically.

ABONNEZ-VOUS

LE SOLEIL

686-3344
1 866 686-3344

DEDUCTO

Testez votre esprit de déduction
But du jeu: à l'aide des indices et de la grille de jeu, trouvez dans quel ordre doivent être placés chaque chiffre et chaque lettre et découvrez la solution DEDUCTO

Jeu #4114

Grid and indices for DEDUCTO game #4114.

Jeu #4115

Grid and indices for DEDUCTO game #4115.

SOLUTIONS

SOLUTION DU MOT FLÉCHÉ NO 37

Grid showing the solution for the word search puzzle.

Solution du jeu #4114

Grid showing the solution for DEDUCTO game #4114.

Solution du jeu #4115

Grid showing the solution for DEDUCTO game #4115.

Information / commentaires: (418) 650 4966

© 1972, DEDUCTO Multimedia International. Tous droits réservés 2202022059

**HORIZONTALEMENT**

1. Avoir la boule à zéro - Jeu de boules.
2. Chien - Fantômes - Sur la Saale - Qui revigorent.
3. Panse - Au cours de - Sacré - Fromage.
4. Époque - Qui appartient à la religion - Mordant - Il se nourrit de végétaux en décomposition - Pieu aiguisé à une extrémité - En Suisse.
5. Compte - Pas chaque semaine - Dangers - Divisé en quatre.
6. Athlète finlandais qui domina la course à pied de fond entre 1920 et 1930 - Mince - Se changer en quelque chose de pire - Critique avec violence.
7. Terminaison - Pronom - Message personnel - Appartient - Renonce à un droit naturel - Grande période d'activité.
8. Il est sec - Fait la lumière sur - Montée - Inflorescence - Direction - Curé français.
9. Qui va nous mettre à sec - Mesure chinoise - Plus long - Explicite.
10. Déambule - Arbre - Lieu où se passe une action quelconque - Lettre grecque - À cet endroit.
11. Symbole - Se boit chaud - Chassé - Se dit d'une jument à robe roux et blanc - Fournit du sucre.
12. Terme de musique - Écrasés dans les journaux - Démonstratif - Signal - Rivière de France.
13. Dans un titre universitaire - Canal américain - Ouvre une huître - Qui se rapporte à un peuple qui vit dans le Nord - Sa capitale est Téhéran - Troublé.
14. Dindes, canards, poulets... - Fait feu - Passe-temps - Cheveux - S'avance dans la mer - Infinitif.
15. Indique le lieu - Pronom personnel - Fixer une plante à une perche - Note - Baptisé - Embelli.
16. Direction générale - Démolir - Collier disposé autour d'un mât pour diminuer le flottement d'une vergue - Pilotée - Relief sous-marin allongé.
17. Coule en Chine - Poisson à couleurs variées et brillantes - Orthographe - On y glisse son bulletin de vote - À l'occasion, sort ses griffes.
18. Mouvement violent de dépit - Inflammation - Regret - Passe-temps insectivores - Il lutta contre les cultes idolâtriques cananéens.
19. Descendantes - Endroit où l'on peut se reposer - Tête - On en fait des paniers - Point absurde.
20. Dernier roi d'Israël - Pas à nous - Les fourmilliers en sont - Lapins avec des poils longs - Même pas quelques miettes.
21. Coutumes - Avancé en âge - Disposés harmonieusement - D'avoir - Pluie.

22. Séjour plein de charme - Personnage qui mène une vie fastueuse et qui exerce une autorité despotique - Pronom - Petit pain rond - Courroux - Finit en décembre.
23. Supplique - Riche tissu à trame de soie et chaîne de fil - Percées - Principe spirituel.
24. Béryllium - Authentique - Se trouve partout - Longue tunique portée au Moyen Âge - De la viande et des légumes.
25. Rivière alpestre de l'Europe centrale - En feu - Mot d'enfant - On le mange en tranches - Façon de s'habiller.
26. Disposée - Bizarre - Nous font suer - Suffixe - Époque qui commence avec un nouvel ordre de choses.
27. Narration - Composition musicale - Fripon - Alcaloïde tiré du physostigma.
28. Repas bien simples - Article au pays du rioja - Retranche - Stupide - Masses de beurre pour la vente au détail.
29. Transformé en glace - Polyèdre à 10 faces - Prénom d'un célèbre gangster - Poisson d'eau douce - La plus vieille.
30. Résine produite par divers arbres tropicaux - Couverts de sauce ou de gelée - Bœuf - Qualifié du lait stérilisé - Fils d'Anchise.
31. Pléthorique - Symbole - Mystère - Éléments qui composent la corolle d'une fleur - En matière de - On l'entend de loin.
32. Société anonyme - Selon lui, tout va s'arranger! - Métal très malléable - Se jette dans la mer de Kara.
33. Se donner beaucoup de peine - Éroder - Réunir - Espace de temps - Le Conseil de sécurité en fait partie - Vantée.
34. Démesuré - Remarqué - Verre de bière - Immature - Découvert.
35. Etoffe - Étui de métal - Pas rare - Joint - Inepties.
36. Adoucir les mœurs de - Et le reste - Il ne se déplace pas vite - Qui n'a pas de domicile fixe - Prévu.
37. Partie d'un harnais - Flamberge - Le plus jeune des dieux - Il brait - Sans vie.
38. Se baguenauder - Elle meugle - Inattentif - Camarade - Plus dans le coup.
39. On y place une balle - Adjectif numéral - Exposée d'emblée à feu vif - Brute ou élaborée - Honore d'hommages excessifs.
40. Sous un véhicule - Isolé des autres - Poissons - Sa présence dérange - Existes.

**VERTICALEMENT**

1. Avoir les boules - Perdre la boule - Boule-de-neige - Faire boule de neige - Boule.
2. Expression - Jugement - Ligne, sur une plage, atteinte par la mer - Elle est déjà imprimée

3. Bruit confus de voix - Kiki - Il glatit - Abréviation médicale - Panier suspendu à un ballon - Gauches.
4. Le temps des fraises - Titre - Venu au monde - Récipients - Excessives - Superpose des poissons salés - Groupes de sporanges chez les fougères - C'est-à-dire.
5. Propose - En 1564, il a fondé une société cléricale sans vœux - Te trouves dans un lieu - Qui manifeste de la crainte - Pied de vigne - Dommage financier.
6. Choix - Argon - Personne très paresseuse - Après vous - Oeillet fixé à l'extrémité d'un cordage - Ne peut pas attendre - Ancien nom d'une ville du Japon - Étoffe de soie très légère - On ne peut pas y nager.
7. Bijou qui enserre le haut du front - Bandit - Souple - Privé d'originalité - Se dit d'un navire n'ayant ni chargement ni cargaison.
8. Face inférieure du pied - Grande puissance de frappe, pour un boxeur - Partie chantée par un soliste, dans un opéra - Pièces de bois minces, étroites et plates - Placidité - Chiffres romains - Marque la façon.
9. Verres servant dans les instruments d'optique - Après un coup - Fait dormir petits et grands - Pour la troisième fois - Platonique - Déplacée.
10. Près de Coblenz - On s'intéresse à son foie - Réalise - Canard - Supprime - Langue - Suivis.
11. Pas dit - Faux anis - Recommander à exister - Panneau d'étoffe incrusté dans une jupe pour lui donner plus d'ampleur - Fromage italien - Partie d'une fourche - Nettoyés.
12. Prénom masculin - Tombe (S') - Titre que l'on donnait aux empereurs - Garnement - Sillons - A la forme d'une lettre.
13. Diriger - Endommagé gravement - Appât factice attaché à un hameçon - Champignon gélatineux - Les oiseaux y sont rares - Prophète hébreu - Elle n'est pas toujours bien claire.
14. Petits planchers surélevés - Situation d'une personne qui va sûrement s'ennuyer! - Genre musical - Se dit d'un gris moyen - Conjugaison - Échelle utilisée en photo - Pour en faire une, il faut casser certaines choses - Troisième personne.
15. Ventilateur - À elle - Qui exalte - Vitalité - Rendu stupide - N'insiste pas!
16. Sous un navire en radoub - Mer située entre la Grèce et la Turquie - Le meilleur de la substance de quelque chose - Armée irlandaise - Lac des

17. Assemblages en grappe de certains fruits - Il est fourré de crème - Chatouillis - Sert à lier - Tour complet d'une hélice - Suffisamment.
18. Ancienne ville d'Arménie - Pas malléables - Ver marin - Préparation - Bosselé - De là - Un mois fleuri.
19. Prénom pour une fille - Vin de liqueur - Négation - Personne qui excelle - Note - Thallium - Qui est hors de combat - A un goût piquant - Petite baie peu profonde.
20. Grand mollusque - On y passe le tiers de notre vie - Fruit - Personne qui a le don d'animer joyeusement une réunion - Petits oeufs.
21. Pronom indéfini - Entre Anouar et Sadate - Aspect que prennent certains objets avec le temps - Oreilles - Fait partie de la famille des cébidés - Dominicain belge (Prix Nobel de la paix 1958).
22. Passe à Ferrare - Très attaché à quelque chose - Activité de fêtes foraines - Marche - Plus à l'est qu'au sud - Épinceter - Se dit d'une très bonne santé.
23. Forme des hauts fonctionnaires - Adoucissement d'une expression jugée trop crue - Offre - A bout de forces - Cimenterie - Se siffle.
24. Symbole - Attraper - Fin de verbe - Type - Se fait avec des baguettes - Plante lacustre - Impatience - Qui ne sont plus en usage.
25. Procès - N'est pas toujours très chaud - S'entend sur un court - Interjection - Nage en Méditerranée - Ils vivent seuls - Emprisonné.
26. Plante dont les graines sont toxiques - Instrument de musique - Durillons - Facilement corrompible - Groupe d'atomes - Morceau de mouton - Touché.
27. Arbrisseau dont on mâche les feuilles - Alouette - Aluminium - Ouvertes par les passagers - Greffée - Marcha en sabots - Être fait comme lui, c'est être pris au piège - Conjugaison.
28. Une vraie tortue! - Animal parasite ou destructeur - Prélever - Prennent un navire en louage - Lisse - Né ou née à Tonnerre?
29. Film de Spielberg - Pomme de terre - Douce - Moyen infaillible pour se faire ouvrir toutes les portes - Préparation - Obtenues - Consomme.
30. Sans perversion d'aucune sorte - Vit au fond de la mer - Engrais industriel - Se dit d'un champignon qui contient un poison - C'est un marteau - Series.

**SUPERGRILLE**

**No 38**

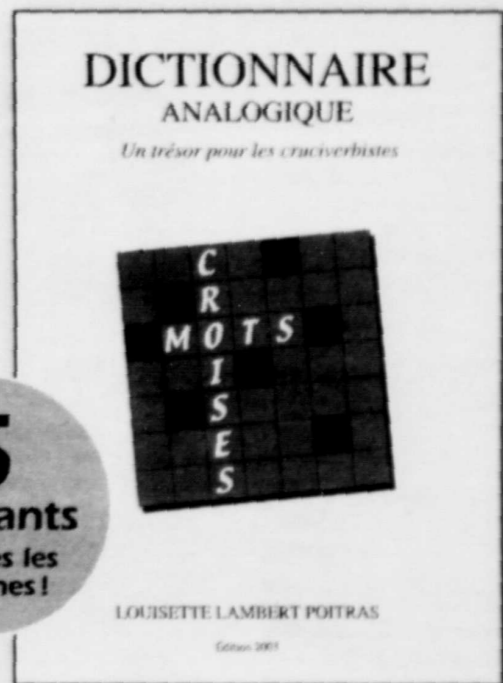
**LE SOLEIL**

Par Michel Hannequart  
www.hannequart.com

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |  |
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 13 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 14 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 15 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 16 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 17 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 18 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 19 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 20 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 21 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 22 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 23 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 24 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 25 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 26 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 27 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 28 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 29 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 31 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 32 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 33 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 34 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 35 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 36 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 37 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 38 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 39 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 40 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |

Courez la chance de gagner le livre **DICTIONNAIRE ANALOGIQUE** si vous complétez cette Supergrille!

Vous retrouverez les noms des gagnants de la semaine dernière en page A 18



**5 gagnants** à toutes les semaines!

Retournez la Supergrille dûment complétée à : **Concours Supergrille**, C.P. 15800, Québec QC G1K 8A8. Ou déposez-la au quotidien Le Soleil.

Pour des informations sur le «Dictionnaire analogique», communiquez avec le : (418) 681-6211 ou au : pubaction@videotron.ca

- Les réponses de la grille d'aujourd'hui seront publiées samedi prochain.
- Coupons non cumulatifs.
- Tirage les vendredis à 10 h
- Enveloppe obligatoire de dimension standard (rectovertant pas 4" X 5")
- Les grilles comportant des erreurs seront rejetées.

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_  
Tél. jour \_\_\_\_\_

**LE SOLEIL**

CRITIQUE

LE MÔSS

# Rouler sa moule!

STÉPHANIE BOIS-HOUDE  
Collaboration spéciale

■ Les fous des moules assurent que pendant les mois qui se terminent en « re », les mollusques sont à leur meilleur. Mois en « re » ou pas, nul besoin d'être diplômé en phonétique pour apprécier le coquillage emblème de la cuisine belge.

Parmi les moulures populaires de Québec, Le Môss conserve toujours la cote avec ses 14 variétés de mollusques qui se déclinent au roquefort, à l'estragon, et les incontournables de la brasserie qui s'ouvrent à la vie dans un fumet à la bière blonde. S'il n'y a pas que les moules à la poulette, lit-on dans le menu, il y a aussi plus d'une façon de les cuire. Deux raisons de casser la routine de la cuisson vapeur : au gratin, ou pour les paresseux, les moules seront décorées une à une avant de prendre un bain... de sauce!

Une mauvaise langue me confia un jour que les Belges compensaient la tiédeur de leurs amours en s'empiffrant de leur fameux chocolat ainsi qu'en brassant compulsivement des centaines de bières. L'histoire ne dit pas si elle leur en veut, mais nous ne nierons pas que le houblon liquide s'est taillé la place d'honneur à la carte des alcools du Môss, avec une sélection de bières désaltérantes, dont une dégustation pour seulement 7\$.  
Outre sa décoration à la méditerranéenne – on y voit la vie en bleu –, c'est sa situation géographique qui nous plaît bien, les pieds quasiment dans la marina du Vieux-Port.

En fendant le camembert en croûte de maïs, le fromage se répand en coulées fondantes sur les fruits qui garnissent cette entrée passe-partout qui, pensons-nous, serait aussi appropriée au brunch dominical. Lamelles de pommes vertes et rouges, raisins, demi-lunes de melon de miel et de cantaloup, même des fraises (de la Californie) encerclent la part de fromage fritt qui a été préalablement poudré d'une farine de maïs – une croûte imperméable et plus dure que celle de la chapelure.

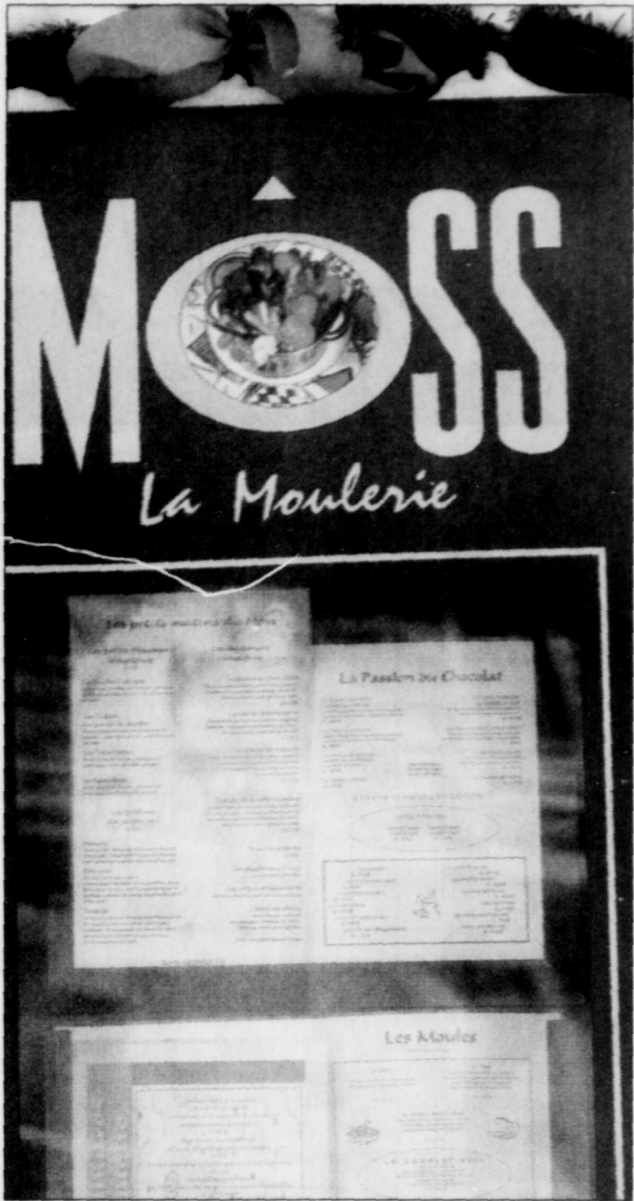
Lors d'une visite précédente, un copain avait noté que les moules Madagascar goûtaient le steak. Pas bête! Même impression. Hum! Leur sauce poivrée, alcoolisée d'une larme de cognac, a les attributs d'une sauce qui rehausserait bien une viande. Prélèvements de leur coquille, les moules, d'un tour de taille moyen, s'y plaisent, quoique la sauce a figé légèrement en raison de l'attente.

Car le service se révèle lent. Un peu trop. Malheureusement, cela se répercute sur l'appréciation des moules qui, en plus de refroidir à la vitesse de l'éclair, sont déjà tièdes à l'arrivée.

UN RÉGAL

Médium-saignant tel que demandé, le steak frites – une belle pièce d'une épaisseur idéale – est nappé d'une sauce dijonnaise. Il vaudrait mieux cependant présenter la sauce en saucière pour ceux qui préfèrent leur viande au naturel ou avec moins de sauce. Un conseil à retenir également pour la vinaigrette sur les feuilles d'accompagnement, plus de parcimonie ou à part s'il vous plaît. Quant aux frites maison, entre la pomme frite et l'allumette, elles se dégustent à la chaîne, crousti-tendres.

Un régali que la mouclade à la charentaise qui consiste en une casserole de moules dont le court-bouillon réduit a été crémé généreusement et fortifié d'une rasade de Pineau des Charentes (un vin apéritif doux), d'ail et de cari. Une



LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES

pure gourmandise qui eût été parfaite si servie immédiatement pour préserver sa chaleur.

Des endorphines euphorisantes en coupe que la mousse au chocolat amer, un pouding chic superbement compact et sucré juste ce qu'il faut. Une douceur qui contenterait deux *cacaophiles* sans peine, tout comme l'assiette dégustation, dont le bonbon fourré à la crème onctueuse au chocolat blanc nous arrache un « chocolat que c'est bon... »

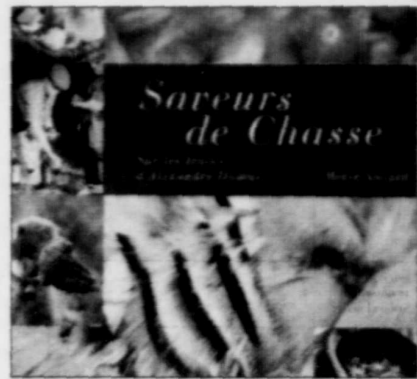
LE MÔSS

255, rue Saint-Paul, Québec  
Téléphone : 692-0233  
Type de cuisine : moulure  
Ouvert tous les jours de 11 h 30 à 14 h et dès 17 h  
Table d'hôte du midi de 7,95 \$ à 16,95 \$  
Table d'hôte du soir de 20,95 \$ à 25,50 \$  
Petit déjeuner les samedis et dimanches  
Bières à partir de 5,25 \$  
Vin : bouteille à compter de 23 \$  
Stationnement dans la rue

NOUVELLES PUBLICATIONS

À nous  
les bonnes soupes!

■ Vous aimez les soupes? Alors vous aimerez *À nous les bonnes soupes*, publié récemment chez Albin Michel. Martine Jolly, une Française à peu près inconnue au Québec, vous invite à redécouvrir ce grand thème culinaire pour des repas quotidiens ou des préparations de fête; 170 recettes de soupes, potages, consommés, crèmes, bisques et veloutés. Des soupes traditionnelles, des soupes régionales (françaises) et les potages d'ailleurs comme le gaspacho d'Espagne, le goulasch de Hongrie et le waterzoi belge. Ne cherchez pas la soupe aux pois du Château Frontenac, elle n'y est pas. Par contre, vous trouverez une bonne soupe à l'ail, une soupe à l'ivrogne et même la soupe du plus ancien restaurant de France, la soupe de La tour d'argent qui elle, est fabriquée avec des « crêtes de coq » qui sont en fait des haricots rouges. Aucune illustration. En vente pour 22\$, P.Ch.



Saveurs de chasse

■ Ce n'est pas un livre, c'est une œuvre d'art. Il s'intitule *Saveurs de chasse, sur les traces d'Alexandre Dumas*. Pas celui de Radio-Canada. L'autre. Le vrai. Les photographies d'Hervé Amiard, artiste et lui-même chasseur, nous entraînent dans un univers de couleurs et de lumière subtiles et apaisant. De véritables tableaux de maîtres. Le réputé chef Gaston Lenôtre, également chasseur et bon vivant, transmet par sa fille Sylvie et son petit-fils Serge Gille-Naves, lui aussi restaurateur, sa passion du gibier et des volailles festives. Ils proposent 50 recettes originales et savoureuses: canard sauvage au miel et thym, râble de lièvre à la moutarde et au cidre, filet mignon de chevreuil sauce orange et gingembre, daube de sanglier aux aromates frais... Prix: près de 50\$, P.Ch.

Formations  
à temps partiel



Tourisme



Hôtellerie



Restauration

Améliorez vos compétences et celles de vos employés afin de mieux vous démarquer dans votre profession.

Nos formateurs sont tous des experts reconnus dans leur domaine et possèdent une longue expérience dans l'industrie. Pour plus de détails sur nos cours, visitez notre site internet ou contactez-nous.

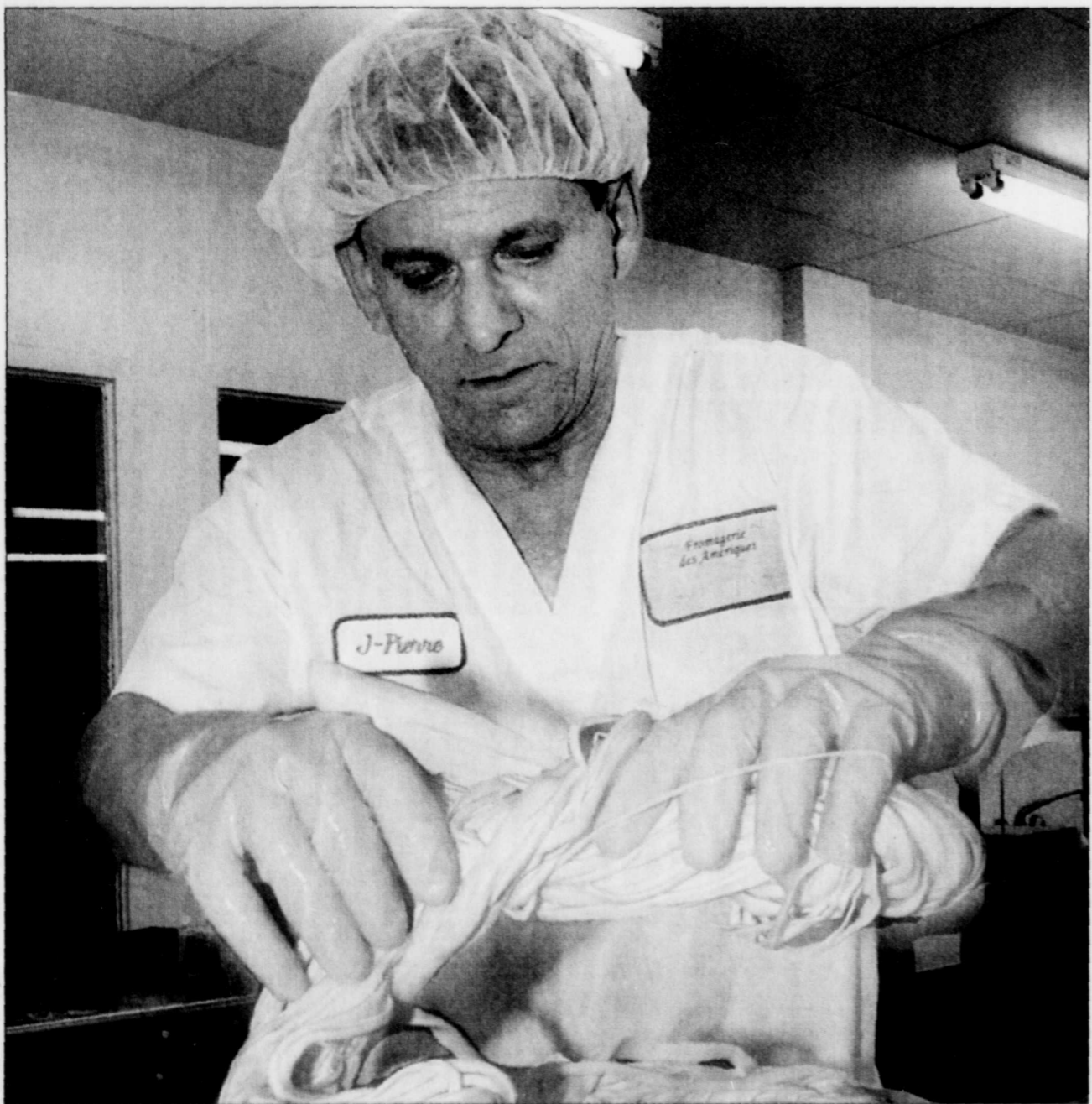
|  |      |        |
|--|------|--------|
| Gestion du temps   | 6 h  | 60 \$  |
| Techniques de vente  | 15 h | 150 \$ |
| Gestion stratégique des ressources humaines  | 39 h | 390 \$ |
| Accueil et animation à l'intérieur d'un stand  | 8 h  | 80 \$  |
| Marketing touristique / Démarrage d'un bureau de vente   | 12 h | 120 \$ |
| Préparer la structure des menus et gérer l'approvisionnement   | 24 h | 240 \$ |
| Diriger les opérations de production et de distribution alimentaire                                      | 24 h | 240 \$ |
| Gestion de l'hygiène et de la salubrité dans les services alimentaires et les opérations de restauration | 15 h | 150 \$ |



418.647.6607  
1300, 8<sup>e</sup> Avenue, Québec, G1J 5L5  
dfc@climoilou.qc.ca

www.climoilou.qc.ca

## La Fromagerie des Amériques en fête



LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES

Le propriétaire de la Fromagerie des Amériques, située sur le boulevard Charest, Jean-Pierre Baribeau, prépare cette semaine ses « tortillons » de fromage, son produit le plus populaire. La Fromagerie des Amériques célébrera, le 28 février, le premier anniversaire de son inauguration. Pour la circonstance, le maître fromager recevra ses principaux clients et alliés, à l'occasion d'une dégustation où tous pourront goûter aux produits fabriqués sur place, dont le fameux fromage au soya dans lequel M. Baribeau fonde toujours beaucoup d'espoir. La Fromagerie des Amériques produit, chaque semaine, près de 1000 kilos de fromage.



Avez-vous pensé  
aux loisirs de vos enfants  
pour la période estivale?

Samedi 1<sup>er</sup> mars,  
consultez le cahier spécial

« LES CAMPS D'ÉTÉ »

Vous y retrouverez le répertoire  
des services offerts par l'Association  
des camps du Québec.



À ne pas manquer dans  
LE SOLEIL