

LE SOLEIL

# LA BONNE TABLE



C'est le  
temps du homard

À lire en page 7

CAHIER 1 LE SAMEDI 8 MAI 1999



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

## *Un succès*

Pizzeria D'Youville réaménagement, avec brio, décor et menu

■ En exploitation depuis 1963, la Pizzeria D'Youville s'est refait une beauté de fond en comble tout en conservant quelques atours qui avaient fait sa renommée. Les deux patrons, Tony Sarailis (ci-haut à gauche) et Stan Grigorakaikis, (à droite), n'ont pas lésiné: ils ont demandé à Jean Miller d'aménager le décor et la présentation du menu et ont permis à leur chef, Nicolas Saint-Pierre, (au centre), de cogiter pendant un an à la nouvelle table de leur établissement.

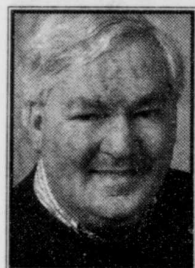
Vous devriez voir ce que tout ça a donné! À lire en page 2

« LA PIZZERIA D'YOUVILLE »

# À l'heure de l'exotisme

■ La Pizzeria D'Youville a une clientèle fidèle, chaque année on y sert 150 000 clients. Une partie de ces gens-là sont des touristes qui viennent durant l'été et le Carnaval, bien sûr, mais la majorité sont des gens qui habitent la région.

« Même à -30 °C, on est là et les gens viennent nous encourager, dit Stan Grigorakaikis, copropriétaire depuis 1976 de l'établissement avec Tony Sarailis. Un tel attachement justifiait bien selon eux qu'ils dépensent temps, argent et efforts pour réaménager à la fois le décor et le menu et c'est ce qu'ils viennent de faire.



Richard  
Côté

RCote@lesoleil.com

Ils ont donc confié à Jean Miller la responsabilité de rajeunir le décor ainsi que le graphisme du menu. Au chef, Nicolas Saint-Pierre, en poste depuis dix ans, ils ont demandé d'actualiser le menu, de le mettre au goût du jour.

Comme base à son travail de recherche, le jeune chef savait qu'il fallait conserver des classiques comme les pizzas, certaines pâtes, quelques salades, etc. Il fallait aussi intégrer des mets plus à la mode comme les fajitas,

inventer de nouvelles pizzas, des entrées plus consistantes, créer des façons originales de préparer les escalopes de veau et de poulet, les entrecôtes et les brochettes et de figoler des desserts originaux qui laisseraient un souvenir impérissable chez les clients.

« C'était un défi emballant qui me donnait l'occasion de m'éclater », raconte Nicolas Saint-Pierre, qui rappelle qu'il a travaillé là-dessus pendant un an à faire des recherches et à essayer de nouveaux mets. « Et nous avons tous pris quelques centimètres de plus au niveau de la ceinture », ajoute en riant Tony Sarailis.

C'est à la suite de cette cogitation que sont apparus les saucisses d'autruche gratinées, l'entrecôte rancheros ou tériyaki, les brochettes d'alligator, l'escalope de poulet Diana, les combinaisons pâtes et sauces qu'on aménage soi-même, les pizzas nouveau genre, comme la sanglier bleuët, l'alligator, l'autruche, la poulet BLT, les fajitas et plusieurs autres mets qu'on voulait plus exotiques.

« C'était un changement radical, mais la clientèle nous a suivis. C'est ainsi qu'il y a maintenant ceux qui viennent manger la pizza garnie ou d'autres mets qui étaient là auparavant, et ceux qui viennent découvrir de nouvelles choses », explique le chef. Il rappelle que le meilleur indice que cette transformation a été bien acceptée, c'est que l'une des pizzas les plus vendues maintenant, c'est la pizza sanglier et bleuëts et que les antipasti constituent l'entrée la plus demandée.

Sans mentionner les calmars frits, tendres comme du poulet ou le tiramisu, un vrai délice. Tous deux sont en voie d'acquiescer le statut de vedettes, l'un chez les entrées et l'autre parmi les desserts.

Autres améliorations : les pizzas sont maintenant préparées à l'avant, à la vue de la clientèle, dans un nouveau four qui rend la croûte plus croustillante ; on a intégré à la liste



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

Le chef Nicolas Saint-Pierre a inventé de nouveaux plats, dont quelques pizzas exotiques.

des bières quelques bières importées et quelques-unes de micro-brasseries, etc. Sans compter que le menu pour enfants est toujours aussi abordable, à 5,95 \$, tout comme le menu du jour dont les prix vont de 6,95 \$ à 10 \$.

« Nous avons fait ce qu'il fallait pour que les gens continuent d'être satisfaits, obtiennent un excellent rapport qualité-prix et aient la chance aussi de faire des découvertes », conclut Stan Grigorakaikis.

La Pizzeria D'Youville appartient à leur famille depuis bientôt 36 ans. C'est la plus ancienne pizzeria à Québec; des étudiants qui y venaient au tout début fréquentent encore l'établissement en compagnie de leurs petits-enfants.

Tony Sarailis et Stan Grigorakaikis comptent bien faire en sorte que ceia continue encore longtemps.

LA PIZZERIA D'YOUVILLE

1014, rue Saint-Jean, 694-0244

(tout juste de l'autre côté de la porte Saint-Jean)

Déjeuner  
Fête des Mères  
spécial assiette brunch  
7,95\$

## Arsène

RESERVEZ MAINTENANT  
POUR LA FÊTE DES MÈRES

Table d'Hôte Fête des Mères

Entrée

Feuilletés d'escargots aromatisés de calvados,  
potage du moment ou soupe aux légumes

Plat principal

Sélection du chef -12,95\$

Penne arrabiatta -15,95\$

Suprême de volaille à la crème d'ivoire -16,95\$

Tresse de flétan et saumon à l'estragon -17,95\$

Médailles de filet mignon au brandy -18,95\$

dessert au choix thé ou café

NOUS AVONS AUSSI UN MENU  
DIVERSIFIÉ POUR LES ENFANTS

911, boul. Charest Ouest Tél.: (418) 681-3322

Café  
des Artistes

BRUNCH  
FÊTE DES MÈRES  
musical

13<sup>95</sup>\$  
adulte 1/2 prix  
10 ans et moins

FESTIVAL DU  
HOMARD

Apprêté à votre goût

1 homard

13<sup>95</sup>\$

2 homards

17<sup>95</sup>\$

Régal des Artistes

toujours disponible

49<sup>95</sup>\$  
pour 2 pers.

333, SAINT-AMABLE  
(voisin du Grand Théâtre)  
522-4011

Restaurant  
Charles Baillargé

BRUNCH  
FÊTE DES  
MÈRES

Dès 11 heures

21<sup>95</sup>\$

10<sup>95</sup>\$

adultes

enfants (5-12 ans)

Table d'hôte  
de 20<sup>95</sup>\$ à 29<sup>95</sup>\$



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

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Bonne fête des Mères

Charlotte de saumon fumé et pétoncles au coulis

de poivron doux

Feuilleté d'escargots solognate

Terrine de caribou et ses confitures

Soupe ou consommé de bœuf

Médailles de veau Argenteuil

Ris de veau jardinière

Saumon frais à l'aneth

Entrecôte aux trois poivres

Filet mignon à l'émincé de morilles

Magret de canard au vinaigre de framboises

Carré d'agneau aux fines herbes

Cassolette de crevettes et pétoncles homardière

Suprême de faisán aux pleurottes

Dessert au choix • Café • thé

PROMOTION SPÉCIALE

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

\* Sur présentation de ce coupon avant le repas.

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Valable jusqu'au 14 mai 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

9, rue Buade, Québec

(à deux pas du Château Frontenac)

Réservations: 692-2450

OUVERT SAMEDI DÈS 11H30 ET DIMANCHE DÈS 17H

LA BONNE TABLE

LA RECETTE DU CHEF

Poulet du général Tao

Sauce général Tao

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 250 ml (1 t.) de sirop de maïs
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce hoisin
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce széchuane
- 2 ml (1/2 c. à thé) de curry rouge
- Mélanger au robot les ingrédients pour la sauce et mettre de côté.

Poulet et légumes

- 400 gr (1 lb) de poitrine de poulet émincée

- 150 gr de poivrons rouges, jaunes et verts
- 75 gr d'oignons rouges
- 50 gr d'échalotes
- gingembre frais au goût
- coriandre fraîche au goût
- graines de sésame
- 1 paquet de vermicelle de riz

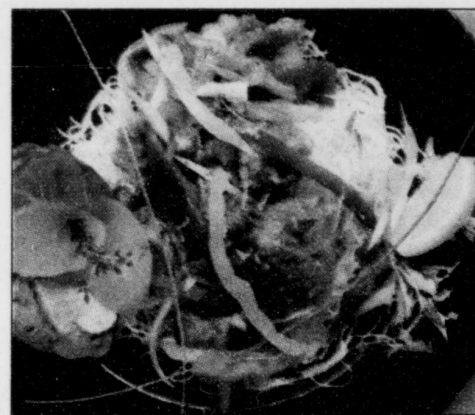
- Couper les légumes en fines lamelles à l'orientale et réserver.
- Émincer le poulet (des poitrines de préférence).
- L'enrober de sésame puis fariner dans

un mélange à 50% de farine et 50% de féculé. Tremper dans l'anglaise (4 oeufs battus dans 400 ml de lait), puis frire au wok. Réserver.

— Faire frémir la sauce au wok. Ajouter le poulet puis les légumes et, quand les légumes sont cuits mais encore croquants, ajouter la coriandre et le gingembre.

— Servir sur des vermicelles de riz ou sur du riz.

Le chef Nicolas Saint-Pierre vous souhaite Bon appétit!



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE  
Les délices du général Tao.

CHEZ  
**ULYSSE ET PÉNÉLOPE**  
Café bistro

**FÊTE DES MÈRES**  
DÉJEUNER  
Tous les samedis et dimanches  
de 8h à 15h

Table d'hôte spéciale  
2520, chemin Ste-Foy, Ste-Foy  
653-9344

RESTAURANT-TERRASSE  
*Café*

**CAM-RANH**  
FINE CUISINE VIETNAMIENNE

Bonne fête des Mères  
**Nouveau Sushi-Bar**  
LES MERCREDIS ET JEUDIS SOIR  
**Sushi Night**  
1\$  
Apportez votre vin  
1650, 1re Avenue, Québec  
522-6012

Le seul resto  
au bord du fleuve

**LE CARCY**  
Fête des Mères  
**BRUNCH ou BUFFET**  
2 services:  
10h et 12h30 | dès 17h

14,95\$ adulte 1/2 prix 6 à 12 ans  
Gratuit 5 ans et moins  
Musique avec chanteur invité

Réservations: 692-4612  
84, Dalhousie, Vieux-Port

**BRUNCH**  
**FÊTE DES MÈRES**  
sur assiette ou en buffet  
**19<sup>95</sup>\$ - 8<sup>95</sup>\$**  
enfants moins de 12 ans

**LA MAISON  
SERGE BRUYÈRE**  
1200, rue St-Jean, Québec  
694-0618  
SERVICE DE VALET

**Table d'hôte**  
Rouleau printanier au porc et crevettes, sauce aigre-douce  
Salade d'endives au St-Paulin et sa vinaigrette au parfum d'érable  
Salade César  
Potage du moment ou Consommé Dolorès

|  |         |
|--|---------|
| Bifteck de haut de surlonge grillé au poivre vert                  | 23,95\$ |
| Millefeuilles de ris de veau à la châtelaine                       | 24,25\$ |
| Blanc de volaille à la crème de Neufchâtel et aux pleurotes        | 25,75\$ |
| Filet de truite et mousse de crevettes en boudin, sauce veraurette | 26,00\$ |
| Filet mignon, sauce chasseur                                       | 26,95\$ |

Choix de dessert  
Café — Coffret d'infusions

Bonne fête  
maman!

Loterie-vidéo

**D'ORSAY**  
RESTAURANT ♦ PUB  
65, rue De Buade, (Place de l'Hôtel de Ville)  
Vieux-Québec, 694-1582

RESTAURANT-BAR

**allegro**

C'est nouveau  
et ça s'impose avec brio!

RÉSERVEZ TÔT! - 647-6521  
Hilton Québec, 1100, boulevard René-Lévesque Est



Corporation  
des restaurateurs  
associés du Québec

## VOUS INFORME

par France Lavoie

### LES PRIX DE LA SCCP POUR LA RÉGION DE QUÉBEC

La Société des chefs, cuisiniers et pâtisseries du Québec (SCCP) décernait, le 2 mai dernier, les titres de **chefs cuisiniers** et **chefs pâtisseries** 1999 de la région de Québec. Les gagnants, José Mariello, chef exécutif du Château Mont Sainte-Anne et Jean-Luc Létourneau, chef pâtissier de Buffets Maison de l'île d'Orléans, se retrouveront ainsi parmi les neuf finalistes régionaux de leur catégorie, lors du Gala annuel de la SCCP, le 23 mai prochain, à l'Auberge Estrimont, alors que seront dévoilés les gagnants provinciaux.

Urs Abrecht, professeur au Centre de formation professionnelle du Trait-Carré de Charlesbourg, Jean-Paul Grappe, professeur à l'Institut du tourisme et de l'hôtellerie du Québec et Étienne Bernard, président du chapitre de Laval de la SCCP, sont les finalistes provinciaux au prix Méritas, qui sera décerné par la SCCP à un membre qui s'implique particulièrement dans son milieu au cours du même gala.

De plus, les membres du chapitre de Québec profiteront de cette réunion annuelle pour nommer les membres de l'équipe culinaire qui représentera la région de Québec lors de la Coupe des Nations en octobre 1999.

### NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS

Impossible de passer sous silence le succès remporté par le dixième Gala de la restauration de Québec. Un tel exploit ne pourrait être possible sans la participation des restaurateurs et des nombreux commanditaires. Nos plus sincères félicitations à tous les gagnants.

### CUISINE VÉGÉTARIENNE ET CUISINE ETHNIQUE

Selon une étude effectuée en janvier dernier par la CRFA (Canadian Restaurant and Foodservices Association) auprès de 2200 foyers à travers le Canada, c'est au Québec (35 %) que la cuisine végétarienne est la plus appréciée. Sa popularité est de 31 % en Colombie-Britannique et de 29 % en Ontario. D'autre part, la vogue pour la cuisine indienne à travers le Canada a augmenté de 72 % en 1998 comparativement à 1997 alors que l'engouement pour la cuisine japonaise augmentait de 44 %, suivie par la cuisine chinoise (8 %) et par la cuisine grecque (3 %). Selon la même étude, les Canadiens insistent de plus en plus pour connaître tous les ingrédients composant les plats commandés afin de prévenir les allergies alimentaires. D'ailleurs, plus du tiers des Canadiens apprécie connaître l'analyse nutritionnelle de leur menu, cet intérêt allant croissant avec l'âge des consommateurs.

### POUR NOUS REJOINDRE

Téléphone : (418) 683.4150 • Télécopieur : (418) 683.2899  
Courriel : crq@videotron.ca

## LA BONNE TABLE

# Chefs de file

PIERRE CHAMPAGNE

*Le Soleil*

Le chef exécutif du Château Mont-Sainte-Anne, José Mariello, a été choisi, dimanche dernier, « Chef cuisinier de l'année, région de Québec » par la Société des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec, section de Québec. Par ailleurs, c'est le chef-pâtissier de la pâtisserie Buffet Maison, sur l'île d'Orléans, Jean-Luc Létourneau, qui a été désigné « chef pâtissier de l'année ». Le brunch de nomination officielle se tenait à la Maison Serge-Bruyère.

### M. MARIELLO

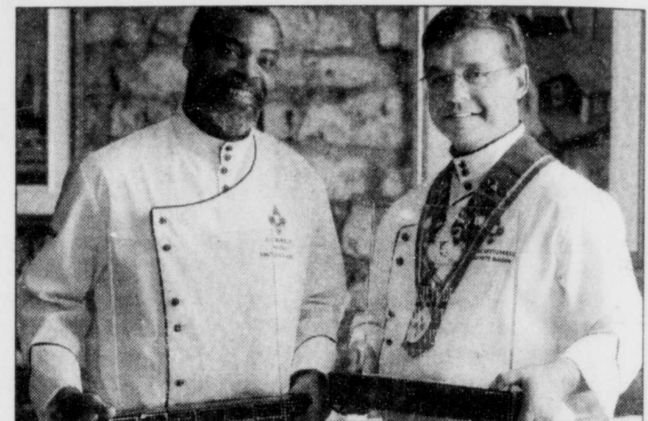
M. Mariello, qui succède au chef exécutif de la Maison Serge Bruyère, Jean-Claude Crouzet, est également finaliste, contre deux autres cuisiniers du Québec, au titre de « Chef de l'année » pour toute la province de Québec, un concours qui se tiendra un peu plus

tard en saison. Le chef cumule aussi le poste de directeur de la restauration au Château Mont-Sainte-Anne. Natif de la Martinique, le lauréat est établi au Québec depuis un quart de siècle. Après avoir travaillé au Hilton de La Martinique, il s'est perfectionné au Reine-Élisabeth de Montréal puis au Hilton de Québec. Puis, un peu plus tard, il était récupéré par le Loew's Le Concorde où il œuvra comme chef exécutif pendant quelques années.

José Mariello est un grand spécialiste des produits du Québec et il en fait une grande utilisation depuis 25 ans. Le vin de l'Orpailleur, les crevettes de Sept-Îles, les fromages de Saint-Basile et de St-Raymond, le homard du Golfe Saint-Laurent, l'agneau de Charlevoix, les herbes de la Côte-de-Beaupré, les poireaux et les asperges de l'île d'Orléans, les gourganes du Lac-Saint-Jean, les patates bleues des Éboulements et les tomates jaunes de Portneuf etc., le chef est toujours à l'affût d'un nouveau produit régional. C'est même un des plus ardents défenseurs de la cuisine régionale dans la région de Québec.

### M. LÉTOURNEAU

Jean-Luc Létourneau, chef-pâtissier de l'année, n'est pas le dernier



À gauche, le chef José Mariello, accompagné du chef Jean-Luc Létourneau.

venu en pâtisserie. Lors de la récente Coupe des nations, M. Létourneau avait mérité trois médailles, une médaille d'or, une d'argent et une de bronze. En 1986, à Saint-Lô, en France, il avait terminé la compétition avec trois médailles d'or.

M. Létourneau, chef-pâtissier au « Buffet Maison », sur l'île d'Orléans depuis 1992, a travaillé auparavant à presque toutes les bonnes adresses de Québec. La Brioche, Denis Tannous, Richard Chaillat (Le Bistango), Charlemagne, La Huche à Pain, Le Château Frontenac et Le Parmesan ont été ses employeurs à Québec.

Il est aussi formateur à la polyvalente de Charlesbourg.

Depuis la fin de ses études professionnelles à la polyvalente de Belœil, en 1974, M. Létourneau ne cesse de se perfectionner, suivant des cours un peu partout, que ce soit à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, à Montréal, à l'École Lenôtre où chez Cacao Barry, en France où ailleurs.

## Bonne fête des Mères!

### Table d'hôte romantique pour deux

Terrine de caille en gelée au vieux Porto  
Charlotte de saumon au poivre vert  
Salade d'avocat et crevettes à l'orange  
Feuilleté de pétoncles aux poivrons doux  
Mousseline de foie de canard,  
coulis de tomates

Potage du grand chaudron  
Salade saisonnière

Arrivage du jour à l'Arlesienne  
Assiette du pêcheur, vinaigre de  
cidre et cari  
Suprême de faisán au roquefort,  
poires William  
Longe d'agneau à la turque  
Mignon de boeuf en chevreuil,  
saumon fumé

Délices du maître pâtissier et café

Pour 2 personnes 79\$

avec une bouteille de vin blanc Bordeaux  
ou une bouteille de vin rouge  
Côtes du Rhône

Service de valet GRATUIT



AUBERGE DU TRÉSOR

20, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec  
694-1876 1-800-566-1876

## Dimanche 9 mai, journée de la fête des Mères

### Brunch

L'assiette brunch

Jus d'orange

Oufs brouillés

Saucisse - bacon - jambon

Crêpe

Pâté à la viande

Pommes de terre rissolées

Rôtis pain ménage

Salade de fruits

795\$

Café

495\$

Adulte

Enfant

RÉSERVEZ  
TÔT

### Dîner

Potage du jour

Tournedos sauce au poivre

ou

Poitrine de poulet aux

finies herbes sauce crème

ou

Filet de sole meunière

ou

Foie de veau bacon

Tarte aux pommes et au sucre

Thé - café

1095\$

### Festival du homard des aujourd'hui



1 homard

895\$

2 homards

1695\$

Cuit à la vapeur et servi  
avec choix de pomme de  
terre au four,  
frite ou riz maison

LA TABLE  
ROI  
BRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

651-9222

# Note parfaite

## Le restaurant Allegro ouvre ses portes dans un Hilton revampé

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

La haute direction de Hilton International était en ville en fin de semaine dernière, pour inaugurer, lundi soir, le tout nouveau restaurant du Hilton de Québec, l'Allegro. Ce lancement marquait la fin des travaux de rénovation de l'hôtel et soulignait, du même coup, le 25<sup>e</sup> anniversaire de l'ouverture de cet hôtel et du premier centre « municipal » des congrès de Québec.

En fait, c'était le 21 mars 1974, premier jour du printemps, que l'on avait, à l'époque, inauguré Le Hilton et le Centre municipal des Congrès. Si la direction du Hilton a attendu quelques semaines pour souligner l'événement, c'est que les travaux de rénovation de l'hôtel n'étaient tout simplement pas terminés. Le président de Hilton International pour les Amériques, Michel Recalt, s'exprimant d'ailleurs dans un français remarquable, devait préciser que la rénovation de cet hôtel de 571 chambres a nécessité un investissement de 15\$ millions.

L'Allegro, c'est un restaurant à la fois sobre et élégant, aménagé exactement à la même place que celui qui le précédait, dans le hall d'entrée du Hilton, Le Caucus. Ce Caucus avait, au fil des ans, pris la place de tous les autres restaurants du Hilton. L'histoire avait débuté par un bar; le bar s'est agrandi; on y a ajouté quelques tables pour en faire un genre de café-terrasse à l'intérieur de l'hôtel, surtout pour la clientèle du midi, puis finalement Le Caucus est devenu restaurant avec la disparition de la salle à manger. Mais l'architecture même de l'espace n'avait jamais été conçue en fonction d'un véritable restaurant. Maintenant, c'est fait. Et c'est très bien réus-

si. De fait, les invités de lundi n'étaient pas les premiers à inaugurer ce restaurant. Ils avaient été précédés, la veille, par les employés du Hilton, lors d'une cérémonie spéciale qui leur était réservée.

La fête de lundi a débuté par un cocktail à gogo rappelant l'atmosphère des années 70. La majorité des invités ayant eux aussi 25 ans de plus ont été pour le moins abasourdis par la musique du groupe Danse Mania. Sans compter la « bruyante » prestation de la « Tribu des Bottes ».

La chorégraphie du duo Extanso fut particulièrement appréciée tout comme le spectaculaire feu d'artifice intérieur, dans la salle de bal, clôturant la cérémonie.

Suivait l'événement culminant de la soirée, l'ouverture officielle du restaurant Allegro. Au menu: tartare de canard à l'huile de poivrons avec carpaccio de bœuf; consommé de gibier aux tortellinis; carré d'agneau dans sa croûte de pistache; pavé de flétan aux épices cajuns sur jambalaya, etc.

« Nous qualifions notre approche culinaire de fusion; nous puisons notre inspiration tant du côté européen et continental que du côté asiatique, mexicain, californien et québécois, » a précisé le chef exécutif du Hilton, Mario Gagnon.

Hilton Hotels Corporation et Hilton International, une division de Ladbroke Group PLC, ont formé une alliance afin de commercialiser le nom Hilton. Ces deux entreprises offrent plus de 400 hôtels dans 50 pays à travers le monde.



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER  
Ils étaient tous là, lors de l'inauguration du Hilton international de Québec, il y a 25 ans. De gauche à droite, entourant le directeur général du Hilton, Robert Di Gaetano, au centre, on reconnaît: Laurent Ouellet, Ghyslain Taillon, Danielle Potvin, Raymond Gauthier, Patricia Luckman, Normand Lambert, Claude Duquet, Jean-Paul Lambert, Camil Crépault, André Ampleman, Robert Boulanger, Pierre Paré et Jacques Bédard. La photographie a été prise dans le nouveau Club exécutif des Étages Plus, au rez-de-chaussée de l'hôtel.

### Le déjeuner d'antan

Déjeuner-Brunch copieux servi sur assiette, dimanches de 10h à 14h, du 2 mai au 20 juin inclusivement.

- Atmosphère familiale
- Accès à un site naturel magnifique (sentiers de randonnées pédestres avec vue sur le fleuve).

ÉRABLIÈRE  
Le Chemin du Roy

6.95\$ pers.

3.50\$ portion enfant

Taxes et service en sus  
Réservation préférable, mais non nécessaire.

237, chemin du Lac  
St-Augustin 878-5085

1429993

## Brunch-Lunch

de la fête des Mères

- Mimosa
- Ballottine de canard aux abricots séchés et poivre vert
- Asperges vertes fraîches au beurre de homard à l'estragon
- Crème de cresson ou Yogourt aux fruits
- Assiette brunch
- Bagel et brouillade d'œufs au jambon fumé
- Bec sucré (crêpe, gaufre, pain doré) fruits frais
- Suprême de poulet de grain grillé à l'indonésienne
- Blanc de flétan, mousseline de chou-fleur aux amandes et épinards, vinaigrette de tomates
- Cœur de filet de bœuf grillé aux pleurotes et échalote confite
- Dessert ou Fromage au lait cru
- Café - Thé

18\$  
11\$ enfants  
moins de 12 ans

En soirée  
28.50\$

LOUIS HÉBERT

668, Grande-Allée Est, Québec 418 525 7812

4 SALONS PRIVÉS - VALET STATIONNEMENT

1431115

**2 POUR 1**

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

7685 1ERE AVE CHARLESBOURG 418-627-0161

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

ACHETEZ UN POT DE SAUCE VIANDE, BOULETTES, FRUITS DE MER, TOMATE AU PRIX RÉGULIER ET SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON RECEVEZ GRATUITEMENT UN PAQUET DE PÂTE 500 GR MANOIR

7685 1ERE AVE CHARLESBOURG 418-627-0161

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

Valable jusqu'au 8 JUIN 1999

1430961

Prix bistro à La Faim de loup

**3 en 1**

1 Week-end des Mères parfumé (4 emballages de 125\$ en prix)

2 Thématique asiatique (Japon) (un voyage en Asie à gagner)

3 Terrasse sous les arbres (température clémente à espérer)

Cuisine d'inspiration internationale

2830, ch. Ste-Foy - 653-8310

RESTAURANTS

**CASA GRECQUE**

(DEPUIS 1980)

APPORTEZ VÔTRE VIN

GRILLADES ET FRUITS DE MER

**POUR LA FÊTE DES MÈRES**

**TABLE D'HÔTE**

de 11h à 15h

Incluant soupe, café et dessert

**11.95**

Réservez dès aujourd'hui

Maintenant 3 restaurants pour mieux vous servir!

SAINT-FOY 3291, chemin Sainte-Foy 656-6151

VANIER 951, boul. Pierre-Bertrand 527-1210

BEAUPORT 400, boul. Sainte-Anne 661-2002

## LES RECETTES DE LA SEMAINE

## Pétoncles à l'orange et au poivre vert

Pour quatre personnes

## INGRÉDIENTS

- 20 noix de pétoncle
- 1 brocoli
- 2 pommes pelées, épépinées et coupées en quartiers
- 1/4 de poivron vert en brunoise
- 1/4 de poivron rouge en brunoise
- 60 ml (3 c. à soupe) de vermouth blanc (Noilly Prat)
- 2 oranges râpées et leur jus
- 30 g (1 oz) de beurre
- 20 grains de poivre vert
- 2 oranges pelées à vif et coupées en quartiers
- sel et poivre
- décorer avec quelques feuilles de laitue

## PRÉPARATION

— Retirer le petit nerf sur le côté du pétoncle.

— Cuire les fleurs de brocoli et les pommes dans l'eau bouillante salée. Egoutter. À l'aide d'un mélangeur, fai-



PHOTO LOUIS DUCHARME

re une purée très fine. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

— Faire sauter la brunoise de poivrons dans une poêle antiadhésive 1 à 2 minutes. Réservez au chaud.

— Dans une poêle antiadhésive, avec un tout petit morceau de beurre, cuire les pétoncles sous un feu vif 1 à 2 mi-

nutes de chaque côté, dépendant de la grosseur. Les pétoncles devront avoir une belle couleur dorée. Réserver au chaud.

— Dans la même poêle, ajouter le vermouth et laisser réduire 1 à 2 minutes. Ajouter ensuite le jus et le râpé des oranges et laisser réduire de moitié. Monter au beurre à l'aide d'un fouet, c'est-à-dire ajouter le beurre par petites quantités tout en remuant avec le fouet pour obtenir un jus lié et onctueux. Ajouter le poivre vert et les quartiers d'orange pour les réchauffer.

— Verser la sauce dans l'assiette. Disposer élégamment les pétoncles avec la brunoise de poivrons dessus, ainsi que la purée de brocoli et pommes formée en quenelles et les quartiers d'orange.

— Servir avec des vins vigoureux comme le *Chardonnay*, *Beringer*, *Napa Valley* (Californie) ou le *Numéro 1*, *Dourthe*, *AC*, *Bordeaux*

Source : Comme au Château, Jean Soulard, Éditions Anne Sigier, 1997. 163 pages.



PHOTO LOUIS DUCHARME

## Dorade en croûte de saumon fumé...

servie avec du pesto aux tomates séchées

Pour quatre personnes

## INGRÉDIENTS

- 4 filets de dorade de 150 g (5 oz) chacun
- 60 g (2 oz) de saumon fumé haché
- 2 tomates mûres pelées, épépinées et hachées
- 1 gousse d'ail haché
- 15 g (1 c. à soupe) de basilic haché
- 30 g (1 oz) de mie de pain
- sel et poivre

## Pesto

- 20 g (2/3 oz) de tomates séchées
- 10 g (1/3 oz) de pignons
- 15 g (1/2 oz) de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail haché
- 1 goutte de jus de citron
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive

## PRÉPARATION

— Faire le pesto en mélangeant les tomates séchées, les pignons, le parmesan, l'ail et le jus de citron dans votre mélangeur. À faible vitesse, mélanger en ajoutant l'huile d'olive jusqu'à ce que le tout soit bien haché et mélangé. Réserver. Mélanger le saumon, les tomates, l'ail et le basilic. Répartir ce mélange sur les filets de dorade préalablement assaisonnés. Étendre la mie de pain. Déposer les filets sur une plaque huilée allant au four. Cuire à 375° F (185° C) de 7 à 8 minutes, dépendant de l'épaisseur des filets. La mie de pain devra être légèrement dorée.

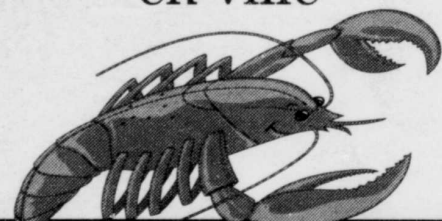
— Dresser le poisson sur chaque assiette. Accompagner de mesclun. Tiédir et verser le pesto autour. Décorer avec les feuilles de basilic.

— Suggestions de vin : *Côtes du Rhône*, blanc, *Vallée d'Or*, *AC*, *Mommessin*; *Capitolare del Selvante*, *V.T. de Toscane*, *Frescobaldi* (Italie).

Source : Comme au Château, Jean Soulard, Éditions Anne Sigier, 1997. 163 pages.

## Beaugarte

Le meilleur  
festival du homard  
en ville



Demain **Bonne**  
**fête des Mères**  
Réservez aujourd'hui!

Soirée « **LADY'S NIGHT** »

dimanche soir  
les 5 à 8 et plus...

**659-2442**

1A30345

Denise vous invite personnellement à son

## Brunch

de la fête des Mères

une aventure  
gastronomique

10<sup>95</sup> adulte  
6<sup>95</sup> enfant

Choix de tables d'hôte

à partir de 12<sup>95</sup>

SALON GRATUIT

pour vos réunions, dîners d'affaires  
ou activités sociales

MUSIQUE D'AMBIANCE

tous les samedis avec  
Marcel Lajeunesse

5 à 7

Spécial à notre bar

RÉSERVATION 627-5866

**L'ODYSSÉE**  
EXPLORATION • EXPÉDITION • RESTAURATION

(Autrefois Brasserie de la Capitale), Galeries de la Capitale

627-5866

1A31011

## ALIMENTATION

# Homard, quand tu nous tiens!

## Le cardinal des mers est presque aussi cher que l'an dernier

PIERRE CHAMPAGNE

*Le Soleil*

■ La saison du homard est commencée. Les poissonneries ont reçu leurs premières caisses il y a déjà une dizaine de jours. Il est presque aussi cher que l'an dernier et, depuis quelques années, certains restaurateurs préfèrent s'abstenir d'en offrir à leur distinguée clientèle. Trop cher! D'autres par contre en offraient deux (petits) pour 16,95\$ cette semaine.



Un crustacé recherché, donc dispendieux.

Cette année, la saison du homard a débuté un petit peu plus tôt que l'an dernier. Une bonne semaine plus tôt. Et le « cardinal des mers » se détaille, à peu de sous près, au même prix que l'an dernier, en début de saison.

Ce qui veut dire qu'on peut se le procurer pour environ 8\$ la livre dans les grands marchés d'alimentation. Les restaurateurs qui l'achètent au prix du gros peuvent en trouver pour environ 7\$ la livre chez le grossiste en alimentation. Mais puisque les restaurateurs responsables doivent multiplier par trois le prix de base de leurs assiettes, ils doivent donc vendre un tout petit homard d'une livre, carcasse comprise, plus de 20\$. Plusieurs considèrent que c'est trop cher. Comment la direction du Bifhèque fait-elle pour en offrir deux pour 17\$? C'est là un des grands mystères du marketing.

Il est loin le temps où le homard se vendait 3 ou 4\$ la livre. C'est sans doute la raison pour laquelle de plus en plus de Québécois préfèrent maintenant planifier une « épluchette de homards » à la maison.

« Les prix baisseront sûrement dans quelques semaines, lorsque les pêcheurs devront écouler leurs cargaisons. C'est toujours le jeu de l'offre et de la demande qui prime » précise Christian Vignola, copropriétaire du Groupe Mer-Québec.

Malgré tout, bon an mal an, il se consommerait, dans la seule région de Québec, tout près d'un million de livres de homards entre la fête des Mères et la fête des Pères, autrement dit, entre le début et la fin de la pêche aux homards dans la baie des Chaleurs et le golfe Saint-Laurent.

Facile à calculer; le groupe Mer-Québec en vend, à lui seul, 20 000 livres par semaine et il estime que la consommation moyenne, dans la région de Québec, est d'environ 100 000 livres de homard par semaine. Entre la fin de semaine de la fête des Mères et celle de la fête des Pères, le dimanche 20

juin, il y a toujours la fin de semaine de la Fête de la reine, le lundi 24 mai, où le marché culmine.

« Lequel est le meilleur? Celui de la Gaspésie, celui des Îles-de-la-Madeleine ou celui du Nouveau-Brunswick? » À cette question, M. Vignola préfère ne pas répondre.

« Tous les homards viennent du même golfe, nagent dans les mêmes eaux et se nourrissent de la même chose. Alors, qu'ils soient pêchés par des pêcheurs de la Gaspésie, du Nouveau-Brunswick ou des Îles-de-la-Madeleine ne change sûrement pas grand-chose au goût. »

Par contre, contrairement au transport terrestre sur lequel on peut compter en Gaspésie et au Nouveau-Brunswick, on ne peut manifestement pas faire venir le homard des Îles-de-la-Madeleine par camion dans les 12 heures qui suivent leur arrivée sur le quai. Pour une fraîcheur comparable, il faut importer les crustacés par avion. Le prix du transport peut, dans ce cas, augmenter celui de la bête.

C'est ce qu'on a décidé de faire, à la Maison Serge Bruyère où débutait, mercredi dernier, un été entièrement consacré aux Îles-de-la-Madeleine. Les crustacés sont importés, vivants, par avion.

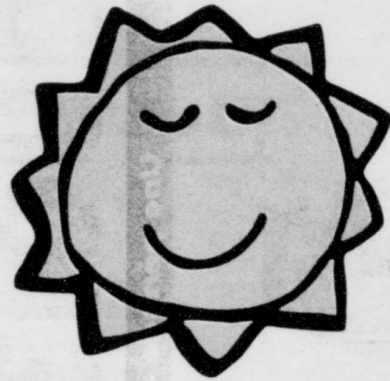
À vous, lecteurs gastronomes, de juger lequel est le meilleur.

Ceux qui préfèrent le crustacé un peu plus gros que celui auquel on est habitué dans la région de Québec, c'est-à-dire une bête d'au moins deux ou trois livres, voire de quatre ou cinq, auraient avantage à visiter le IGA Les Sources de Cap-Rouge.

Le propriétaire, Alain Gagné, les importe directement d'un producteur gaspésien.

Seulement des gros. Ils sont... impressionnants. Mais le prix est directement proportionnel de la taille.

# Merci !!!



À nos clients,  
à nos partenaires et à nos employés,  
qui ont fait de nos restaurants  
**l'endroit par excellence  
pour déjeuner ou dîner  
dans la grande région de Québec.**

*Gala de la restauration de Québec*

*Table d'or  
dans la catégorie Classique Déjeuner*

*97-98 et 99*



**Beauport Lévis Ste-Foy  
L'Ancienne-Lorette Québec**

LA BONNE TABLE

AU GOÛT DU JOUR


Moins de faillites

Le nombre de restaurants tend à se stabiliser au Québec depuis deux ans, ce qui explique en bonne partie la baisse importante du nombre de faillites l'an dernier. Après

les 11 premiers mois de l'année 1998, 561 restaurants avaient déposé leur bilan soit environ 20% de moins que l'an dernier au cours de la même période. Le Québec demeure toutefois l'endroit le plus à risque au Canada puisqu'il représente 41% de toutes les

faillites, et ce bien qu'il ne compte que 27% des restaurants. Les catégories d'établissements les plus vulnérables sont celles des bars-brasseries et tavernes (72% des faillites) et des restaurants avec permis d'alcool (43% des faillites). (INFO, Bulletin d'information de l'Association des restaurateurs du Québec)

**DEPUIS 1950**



**Jonction**  
Café

Bisque  
Beignets de homard frits  
Bagel à la salade de homard  
Pain farci au homard  
Club au homard  
Salade de homard

**Homard**  
À la nage ou grillé  
Linguines au homard  
Surf and Turf

**Table d'hôte**  
Fête des mères

Potage ou salade

Duo "peppe" spaghetti et pizza ..... 11,95 \$  
Brochette de poulet, miel et gingembre ..... 12,25 \$  
Steak grillé, champignons sautés ..... 12,95 \$  
Homard à la nage ou grillé ..... 18,95 \$

Dessert, Café  
"menu pour enfant disponible"

**Les petits matins de la Jonction, Les petits prix du quartier Montcalm**

310, boul. René-Lévesque Ouest/Angle Des Érables - 683-4621 - Stationnement gratuit à l'arrière en soirée

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

2 mezzés libanais  
+ 1/2 litre de vin  
(15 goûts différents)

**39,95\$** ou **2/1**  
Pensez à mamami!

**sur table d'hôte**

Jusqu'au 15 mai 1999

RESTAURANT

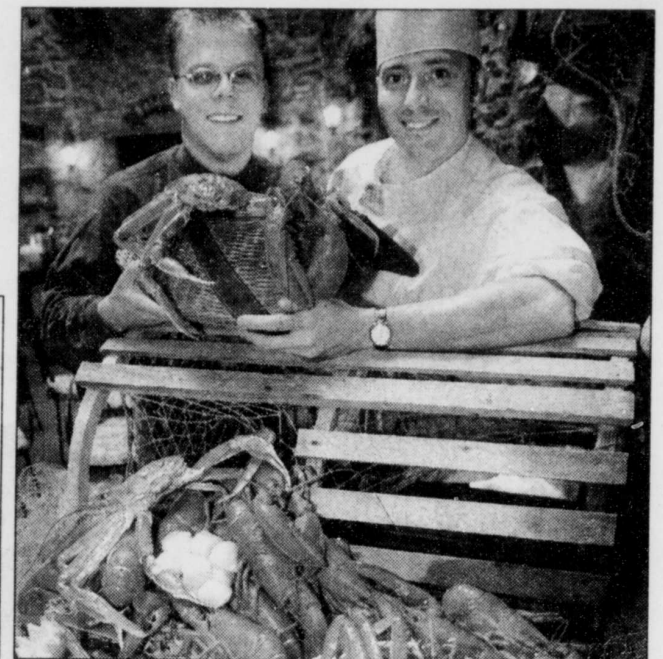
**La ferme Djerba**

**Méchoui**  
sur feu  
de bois



**Brunch Fête des Mères: ambiance chaleureuse, animation. Venez festoyer et vous régaler!**

**833-4906** Salon privé pour groupe de 35 à 80 pers.



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

Serge-Bruyère à l'heure des Îles

Depuis mercredi, la Maison Serge-Bruyère vit à l'heure des Îles-de-la-Madeleine... sans que le client ait à changer d'heure pour autant. De mai à septembre, nous pouvons déguster des homards, des pétoncles, des crabes des neiges, des flétans, des couteaux de mer et autres délices de l'océan à l'une ou l'autre des trois tables de la Maison Serge-Bruyère. Une entente exclusive avec Air Montréal assure que les produits pêchés la veille nous seront servis le lendemain, avec tout le panchage approprié. Le cadre enchanteur et historique de la Maison Serge-Bruyère accueillera également les œuvres d'artistes Madelinots, en plus de tenir des repas-conférence sur le thème des îles et de la mer. Des prix alléchants tels des séjours plein-air ou en hôtel aux Îles-de-la-Madeleine et des excursions de découverte ou de pêche seront tirés au cours de l'été. P.Ch.

**DU NOUVEAU À DÉCOUVRIR !**

| Table d'hôte Le Paddock                  |                  | Table d'hôte Le Cavallo  |                  |
|--|------------------|--|------------------|
| Potage ou salade                         |                  | Terrine de faisand et pistaches et ses confits                 |                  |
| Tourmedos de boeuf                       | 8 <sup>95</sup>  | Salade fraîcheur du jardin et rivière                          |                  |
| Tourmedos de poulet                      | 8 <sup>95</sup>  | Croustillant de fondue au Gouda                                |                  |
| Salade de jambon en fromage              | 8 <sup>95</sup>  | Potage ou salade panachée                                      |                  |
| Surlongé haché sauce au poivre           | 9 <sup>95</sup>  | Duo de pâtes linguine Olivieri et fusilli aux fruits de la mer | 16 <sup>95</sup> |
| Filet de saumon sauce au vin blanc       | 10 <sup>95</sup> | Paupiettes de sole farcies au crabe et son velouté safrané     | 16 <sup>95</sup> |
| Côtelette de porc grillée sauce moutarde | 10 <sup>95</sup> | Escalope de veau au Marsala                                    | 16 <sup>95</sup> |
| Entrecôte grillée                        | 10 <sup>95</sup> | Blanc de volaille sur riz farci aux épinards sauce Mornay      | 16 <sup>95</sup> |
| Brochette de porc souvlaki               | 10 <sup>95</sup> | Pâtisserie au choix  |                  |
| Brochette de poulet sur riz              | 10 <sup>95</sup> | Thé, café ou tisane  |                  |
| Foie de veau Le Paddock                  | 11 <sup>95</sup> |  |                  |
| Filet mignon                             | 12 <sup>95</sup> |  |                  |
| Brochette de filet mignon                | 12 <sup>95</sup> |  |                  |
| Duo de crevettes et pétoncles            | 12 <sup>95</sup> |  |                  |
| Crevettes à la provençale                | 12 <sup>95</sup> |  |                  |
| Côte de boeuf grillée (ribs)             | 13 <sup>95</sup> |  |                  |
| Terre et mer (filet mignon et crevettes) | 14 <sup>95</sup> |  |                  |
| Pâtisserie au choix                      |                  |  |                  |
| Thé, café ou tisane                      |                  |  |                  |

(Taxes en sus)

**BRUNCH FÊTE DES MÈRES**  
Réservez maintenant!

Restaurant **Le Paddock**

Hippodrome de Québec  
Réservations: 525-8268

Choisissez une spécialité de la table d'hôte et recevez en prime **2\$ de pari** pour tenter votre chance.

STATIONNEMENT GRATUIT

**FÊTE DES MÈRES**

**LE DÉJEUNER**  
de 8h30 à 14h

.....

**BRUNCH SUR ASSIETTE**  
14<sup>50</sup> adulte 7<sup>25</sup> enfant

.....

**LE SOUPER EN FAMILLE**  
dès 17h  
à partir de 17<sup>95</sup>

Menu spécial pour enfants

**LE HOMARD**  
est arrivé!



- Bouilli ou grillé
- Navarin de homard
- Ragoût de homard
- Terre et mer

à partir de 16<sup>95</sup>

**MOSS** 255, rue St-Paul  
692-0233

Menu d'affaires le mardi à partir de 7<sup>75</sup>

**La Mère Jo**

En soirée Table d'hôte à partir de 14<sup>50</sup>

VOUS PRÉSENTE

**SON DÉLICE DE LA MER...**  
à l'assiette

Crabe des neiges, moules, crevettes de Sept-Îles incluant potage, dessert et café

**19<sup>95</sup>**

**Le homard est arrivé**  
à partir de **13<sup>95</sup>**



1431054

1431, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette 871-5021

AU GOÛT DU JOUR

**MANOIR st-castin**  
*Fête des Mères*  
**Brunch**  
 1<sup>er</sup> service: 9h30  
 2<sup>e</sup> service: 12h30  
**21<sup>95</sup>\$**  
 Prix spéciaux pour les enfants  
 • Cartes de membre pour l'été maintenant en vente  
**INFORMEZ-VOUS SUR NOS ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX DE L'ÉTÉ**  
 99, chemin Tour du Lac, Lac-Beauport  
**841-4949**



Une chorale, du homard et des danses

La chorale «Échos d'Acadie», de l'Association acadienne de la région de Québec, sous la direction de son chef de chœur Carole Cyr, accompagnée de Jannot Turcotte, vous invite à son souper annuel de homards, le 14 mai, à 19h, au Centre syndical CSD, 801, 8<sup>e</sup> avenue à Limoilou. L'Association acadienne de la région de Québec regroupe près de 200 Acadiens des Maritimes et du Québec. La chorale existe depuis trois ans, avec mission de promouvoir le chant et la culture acadienne. Durant le souper de homard, vous apportez votre vin préféré et vous devez vous préparer à chanter et à danser avec tout le monde. Renseignements: 418-523-4970. P.Ch.

La fête de toutes les Mamans

Demain, c'est la fête des Mères. Ce samedi soir est, de loin, le samedi le plus complet de l'année dans tous les restaurants de la ville du pays. Même les McDoñald sont pleins. Ni riez pas! C'est vrai! Il existe des hommes qui, une fois par année, pour la Fête des mères, invitent leur femme au restaurant le samedi soir, et qui, ce soir là, ne négligent rien pour lui faire plaisir, passent quelque 20 minutes avec elle au McDo. Ceci dit, si vous n'avez pas réservé votre place, au McDo ou ailleurs, il est sans doute trop tard. Vous passerez sous la table. Et puisqu'il est question de la fête des Mères, voici le magnifique petit mot que j'ai découvert, cette semaine, sur une des tables du restaurant l'International: «Dieu n'aurait pu être partout et, par conséquent, il créa les mères. À l'occasion de la Fête des mères, le coeur doit occuper la première place et l'estomac la deuxième...» P.Ch.

**Focaccia CAFÉ**  
 CUISINE VACANCES  
 L'UNIQUE PASTA BAR  
 MIDI 5<sup>95</sup> SOIR 8<sup>95</sup>  
 2383, CH. STE-FOY  
 STE-FOY (QUÉBEC)  
 FACE À LA PYRAMIDE  
 TÉLÉPHONE  
 650-9449

**Le Vendôme**  
**SPÉCIAL pour 2 personnes 48\$**  
 Feuilleté de fruits de mer  
 Pâté de foie gras maison  
 Moules à la vinaigrette  
 Potage du jour ou consommé  
 Filet de saumon à la provençale  
 Escalope de veau savoyarde  
 Brochette de poulet de grains forestière  
 Entrecôte grillée bordelaise  
 Dessert - Thé, café  
 avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge  
 VALET DE STATIONNEMENT  
 36, côte de la Montagne, Québec  
 Rés.: 692-0557

CUISINE DISTINCTIVE  
**Le Saint Amour**  
 BRUNCH  
 FÊTE DES MÈRES  
 GASTRONOMIQUE  
 en 7 services  
 21<sup>95</sup>\$ adulte  
 10<sup>95</sup>\$ enfant (4 services)  
 RESTAURANT - PAVILLON JARDIN  
 CHEF TRAITEUR  
 48, RUE SAINTE-URSULE, VIEUX-QUÉBEC  
 418.694.0667

**Aviatic club**  
 Cuisine sans frontières  
 Table des Officiers  
 samedi & dimanche  
 Choix de menu complet pour 2 personnes à partir de **19<sup>95</sup>\$**  
 Par personne  
 Sélection de nos meilleurs plats, saveurs des 5 continents  
 522 8215  
 GARE DU PALAIS  
 SUSHI, THAI, TEX-MEX & GRILL  
 Stationnement intérieur 2h 30 gratuites.

RESTAURANT  
**La TYROLIENNE**  
 POUR LA FÊTE DES MÈRES  
 samedi ou dimanche soir  
 OFFREZ À CELLE-CI UN EXCELLENT SOUPER À NOTRE TABLE D'HÔTE.  
 MENU DE CINQ SERVICES AVEC SIX CHOIX AU PLAT DE RÉSISTANCE DE  
**15,95\$ À 19,95\$**  
 La Tyrolienne depuis 25 ans pour vous plaire  
 651-6905  
 (Voisin de Place Laurier)

**MAMAN... ÇA VA ÊTRE TA FÊTE.**  
**L'ÉCHAUDÉ**  
 RESTAURANT  
 COMME À LA MAISON!  
**19<sup>95</sup>\$**  
 par personne  
**VIEUX PORT 692-1299**

## LES CONSEILS DE JOSIANE

### Encore les huiles...



Josiane Cyr  
nutritionniste

Collaboration spéciale

**D**écidément, je demeure intarissable sur un sujet qui semble inépuisable! Cette fois, un lecteur me demande d'expliquer la différence entre une huile pressée à froid et une huile de première pression. Une huile de première pression est une huile qui a été extraite mécaniquement, sans l'aide de solvants chimiques. Cette mention n'exclut pas que la chaleur ait pu être utilisée, ou que certaines étapes de raffinage aient été effectuées. L'expression huile pressée à froid signifie que l'huile a été extraite sans que les grains soient préalablement chauffés. Ce qu'il faut rechercher sur l'étiquette pour avoir la meilleure qualité? L'huile de première pression à froid! La mention «huile extra-vierge» équivaut à une première pression à froid, mais s'applique uniquement à l'huile d'olive. L'huile de canola de marque Orphée est d'excellente qualité. Les boutiques d'aliments naturels en vendent.

### Beurre à l'huile

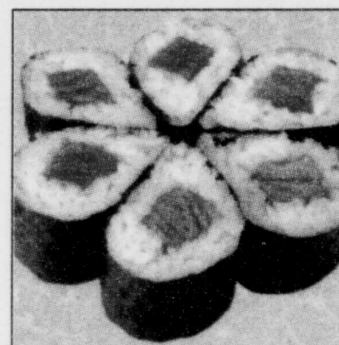
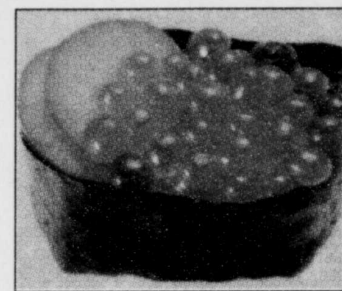
**J'**ai publié dernièrement une information concernant un mélange de beurre et d'huile, afin d'améliorer la qualité des gras sans sacrifier le goût.



Plusieurs personnes m'ont alors téléphoné pour avoir la recette. En fait, je dois vous dire qu'il n'y a pas une mais des recettes, et que chacun peut y aller de sa petite variante. Allons-y pour une première, celle de mon choix: Défaites en crème 1/3 tasse de beurre tiédi, ajoutez-y 1/3 de tasse d'huile d'olive et 1/3 de tasse d'huile de canola. Mélangez jusqu'à ce que le tout devienne homogène. Conservez ce mélange au réfrigérateur. Il s'emploie pour la cuisson, ou encore pour tartiner, ou dans la préparation de produits de boulangerie. Une autre recette, plus ferme que la première et aussi plus riche en gras saturés: 1/2 de tasse de beurre, 1/4 de tasse d'huile d'olive et 1/4 de tasse d'huile de canola. Notez que le teneur en gras de ces produits demeure élevée, mais que la qualité des gras se trouve améliorée par la présence des gras monoinsaturés (olive et canola) et de gras oméga-3 (canola).

### La folie des sushis

**P**ar rapport aux sushis, il y a deux sortes de monde: les fanas et les autres... Évidemment, la gourmande de service qui vous écrit ces mots fait partie de la première catégorie. Pour moi, les sushis, c'est synonyme de fête! Ceux et celles qui mangent d'abord avec les yeux sont servis. Quoi de plus artistique qu'une assiette de sushis, de sashimis et de makis bien décorée! Les sushis présentent aussi certaines particularités sur le plan nutritionnel. Les algues nori, en minces feuilles, avec lesquelles on confectionne les makis (rouleaux) renferment beaucoup de vitamine A, et sont hypo-allergènes (comme l'est aussi le riz qui les garnit). Le wasabi, pâte piquante de couleur verte, que l'on mêle habituellement à la sauce soya pour avant d'y tremper les sushis, serait, dit-on, antiseptique. Quant au poisson cru, qui se doit d'être très frais et d'avoir été préalablement congelé et décongelé (afin d'éliminer certains parasites potentiels), il est à son meilleur ainsi. En effet, les gras oméga-3 présents dans le poisson demeurent intacts quand il n'y a pas de cuisson. Quant au gingembre servi mariné en fines lamelles, il apporte de nombreux bienfaits: en plus de combattre le rhume et la toux, il stimulerait la digestion, combattrait les gaz intestinaux, et réduirait le mal des transports et les douleurs articulaires. Mais si vous êtes comme moi, de toute façon, vous mangerez les sushis... pour le plaisir d'abord!



douleurs articulaires. Mais si vous êtes comme moi, de toute façon, vous mangerez les sushis... pour le plaisir d'abord!



- Fine cuisine
- Tables d'hôte chinoise et française
- Brunch  
Dimanche de 10h30 à 14h
- Buffet à volonté

Les midis du lundi  
au vendredi

6<sup>99</sup>\$

Réservez maintenant pour la  
**Fête des Mères**  
Buffet à volonté jour et soir

• RESTAURANT • BAR • DISCOTHÈQUE • RENCONTRE  
Un décor unique à Québec

979, av. de Bourgogne, Sainte-Foy (voisin Place Quatre-Bourgeois)  
Réservations: 651-0089

## BARON ROUGE



### BRUNCH Fête des Mères

PIÈCES MONTÉES 19<sup>95</sup>\$ 9<sup>95</sup>\$  
2 services: 10h et 13h adulte enfant 12 ans et moins

Nouvelle administration

350, boul. Ste-Anne, Beauport 667-1355

## Mont Tourbillon

**SUPER  
BUFFET  
FÊTE DES  
MÈRES**  
dès 17h

Le dimanche, jouez au golf et  
obtenez un rabais de 50%  
sur le buffet du soir.

• Musicien • Ambiance • Salles privées  
Prix spéciaux pour groupes

STATION TOURISTIQUE  
**LAC-BEAUPORT**

Réservez 849-4418

### Bonne Fête Maman!

PARIS  
BREST

Pour cette occasion  
le Paris Brest nous réserve  
une table d'hôte incomparable,  
assortie d'un choix de desserts  
extraordinaires.

On y va? On nous y attend!

Table d'hôte complète

17<sup>50</sup>\$  
et plus

Dimanche 9 mai  
dès 17 heures

529-2243

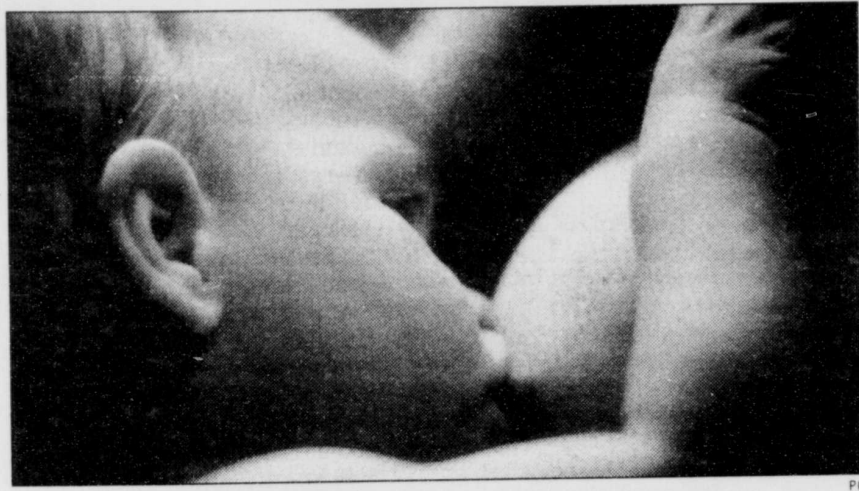


590, GRANDE ALLÉE EST (COIN DE LA CHEVROTIÈRE)  
VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT TOUS LES SOIRS

LA BONNE TABLE  
**LES CONSEILS  
 DE JOSIANE**

**L'allaitement, bon  
 pour la maman**

Les bienfaits de l'allaitement maternel pour le nouveau-né sont largement admis par tous. Mais peu de gens sont conscients des bienfaits pour la mère, qui ne sont pas négligeables. La lactation fait appel aux réserves de graisse de la mère, et permet à celles qui allaitent de retrouver plus facilement leur poids d'avant la grossesse. Le fait d'allaiter augmente aussi le taux de bon cholestérol (HDL), ce qui réduit les risques d'athérosclérose. Par ailleurs, pendant qu'elle allaite, une femme n'a pas de menstruations et sa fertilité est réduite. Dans de nombreux pays en voie de développement, on considère même l'allaitement comme la méthode de contraception numéro un... L'allaitement maternel irait même jusqu'à réduire l'incidence du cancer du sein, selon certains chercheurs. Cet effet protecteur proviendrait de l'effet de l'allaitement prolongé sur la diminution des oestrogènes. Justement à cause de ce phénomène hormonal, on pourrait croire que la lactation augmente les risques d'ostéoporose. Pourtant, c'est le contraire qui semble se produire: les femmes qui ont allaité ont moins de fractures passé la ménopause! (Source: *Le médecin du Québec*, avril 1998)



**La Caravelle**  
 Spécialité: fruits de mer  
*Bonne Fête des Mères!*

- Chansonnier • Salons privés
- Service de valet gratuit

68 1/2, rue Saint-Louis, Québec  
 Réservations: 694-9022

**47<sup>e</sup> PARALLÈLE**  
 Resto international

**Brunch Fête des Mères**

Entrée, soupe, plat principal, dessert, café  
 Enfant moins de 5 ans... **GRATUIT**  
 Enfant de 5 à 12 ans 8,95\$

\*\*\*  
 Terrine de sanglier et champignons, et duo de confits  
 Gravlax de saumon marinée et sure à la vodka  
 Cocktail de fruits et pamplemousse  
 à l'infusion de menthe

\*\*\*  
 Soupe glacée aux fruits de la passion et yogourt vanillé

\*\*\*

|  |         |
|--|---------|
| Omelette à la piperade basquaise .....                           | 12,75\$ |
| L'assiette brunch traditionnelle .....                           | 13,95\$ |
| Les bénédicines, sauce hollandaise<br>à l'orange .....           | 14,95\$ |
| Crêpe fine aux fruits exotiques,<br>et sauce chocolat .....      | 15,25\$ |
| Suprême de poulet au sésame grillé<br>parfumé aux agrumes .....  | 16,25\$ |
| Dos de saumon poché au vin blanc,<br>à la crème et basilic ..... | 17,25\$ |

24, rue Ste-Anne Vieux-Québec  
**692-1534**

**pizzagamie**

KALAMATA

RESTO-TERRASSE  
**PIZZA MAGAZINE**  
 955 JEAN-GAUVIN STE-FOY  
**877-4747**

Heureuse fête  
 des Mères!

Toujours présent pour vous servir

**Le Patrimoine**  
 RESTAURANT • BAR

693, Grande Allée Est  
**529-5533**

**Soulignez  
 la fête de  
 maman en  
 famille!**

Un menu et des prix  
 pour satisfaire tout le monde...

**Assiette brunch**  
 servie à la table,  
 de 7h à 13h30 **6<sup>95</sup>\$**

**Souper table d'hôte**  
 à partir de **14<sup>45</sup>\$**

SPECIALITÉ DE LA MAISON  
 «CÔTE DE BOEUF AU JUS»

2955, BOUL. LAURIER  
 SAINTE-FOY 654-3644

**RASCAL**  
 Grillades & Fruits de mer

**LA PAELLA**  
 Restaurant - Café - Bar - Tapas  
 Cuisine espagnole

**Fête des Mères**  
 Table d'hôte spéciale

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

595, Grande Allée Est, Québec  
 Réservation: **521-2373**

Les  
 «Déjeuners  
 Bretons» **7<sup>95</sup>\$**  
 sont de  
 retour pour l'été!

Le dimanche de 10h à 14h

**Brunch fête des Mères**  
**7<sup>95</sup>\$** enfant **14<sup>95</sup>\$** adulte

**LE GWALARN**  
 1480, Provancher  
 Cap-Rouge  
**653-4029**

**L'OLIVE**  
 noire RESTO-BAR

FINES GRILLADES  
 64, René-Lévesque (angle Cartier)

Le dimanche  
 9 mai 1999 **BRUNCH**  
**FÊTE des MÈRES**

Formule table d'hôte de 12,95\$ à 18,95\$

**LES ENTRÉES**  
 Quiche aux pommes  
 et au bacon  
 ou  
 Crème de poivrons rouges

**LES PLATS PRINCIPAUX**

|  |         |
|--|---------|
| Oeufs pochés à la Florentine<br>(2 oeufs pochés sur muffin anglais et<br>épinards, sauce mornay et fromage parmesan) | 12,95\$ |
| Oeufs pochés à la Norvégienne<br>(2 oeufs pochés sur muffin anglais,<br>saumon mariné et sauce hollandaise maison)   | 13,95\$ |
| Cuisse de canard confit en salade  | 15,95\$ |
| Crêpes farcies au crabe<br>et aux asperges fraîches  | 17,95\$ |
| Tournedos de boeuf Boston grillé,<br>sauce aux trois poivres   | 18,95\$ |

Dessert et café

SERVICE DE VALET  
 dès 10 heures devant S.A.Q., av. Cartier

**RÉSERVEZ-TÔT!**  
**521-5106**

# Nostalgie rafraîchissante

**J'**ai toujours eu une tendresse particulière pour l'abricot! Surtout celui d'autrefois, lorsque enfants, on nous en offrait de tout petits qui, de la Saint-Jean à l'Assomption, sous une peau orangée, fondaient dans la bouche et tachaient nos tabliers pour l'éternité. Ces abricots-là n'étaient pas beaux mais tellement bons qu'aujourd'hui ceux qu'on nous propose ne peuvent nous les faire oublier même s'ils ont l'accent californien... ainsi que l'obésité! Ceux-là virent au jaune hépatique et laissent bien souvent un goût plus proche de la farine que de la chair sucrée de leurs ancêtres des années cinquante.

En vieillissant, je soigne mon «abricot blues» avec des douceurs plus alcoolisées comme cette petite dernière de la *Brasserie McAuslan*, une bière de type ale, très agréablement conçue, à base de malts d'orge, de blé malté et... d'essence naturelle d'abricot qui lui confère une fraîcheur et un fruité tout indiqué pour les amateurs de bières aux fruits.

Fabriquer une telle bière reste un exercice délicat; l'écueil le plus fréquent demeure de proposer un produit plus proche de la limonade que de la bière! *McAuslan* a su éviter ce piège! Cela parle cervoise, pourvue des vertus désaltérantes qu'exigent les températures que nous connaissons au moment

où je vous écris. Si vous en êtes déjà aux délices du barbecue, elle offrira un autre aspect de ses qualités en s'intégrant dans une marinade destinée à quelques brochettes de porc (une bouteille de 341 ml, deux cuillères à café de miel, quelques gouttes de lime et une feuille de menthe fraîche). Dans tous les magasins épiceries et dépanneurs, en paquet de six (341 ml, 5% alc/vol, 8,99\$).

## ON EN APPREND TOUJOURS!

Serinette, serin et serine sont des mots qui désignent dans l'ordre, un instrument de musique servant à apprendre le chant à certains oiseaux, une variété de canari et la femelle du serin. Lorsque j'ai lu sur une étiquette *Serine pointue*, j'ai cru avoir affaire à cette dernière. Et bien non! Dans le cas présent, il s'agit du nom ancien du Syrah, ce cépage rouge et porte-drapeau de la production vinicole des Côtes du Rhône. La *Serine pointue* nous arrive de la bonne ville de Cornas et plus précisément de la propriété de Jean-Luc Colombo qui, comme son nom ne l'indique pas, n'est pas de la famille de l'Inspecteur. Là-bas, nous sommes au cœur des Collines Rhodaniennes, région au sol

granitique du nord du Rhône. Un 100% *Syrah*, riche, gourmand, chatoyant tout en rondeur; une belle réussite dont le prix, 20,20\$, autorise un 20/20.

## BA BE BI BO... BU

C'est toujours la même chose! Dans la vie il y a ceux qui regardent passer le train et ceux qui l'ont pris et qui ne sont pas près d'en descendre. Ceux-là travaillent, imaginent, s'informent, lisent, compulsent, interrogent, voyagent, bref se donnent toutes les chances d'être dans le coup, dans l'air du temps, comme dirait Nina Ricci. C'est le cas de sept jeunes femmes, étudiantes en techniques de gestion hôtelière au collège de Limoilou. Leur futur métier étant déjà leur passion, elles ont décidé de pousser plus loin la formation dispensée au collège en s'en allant, très bientôt, en France, perfectionner leur formation.

Dans leur périple elles auront comme guide émérite Aline Michaud, enseignante, sommelière diplômée, passionnée de tout ce qui de près ou de loin évoque le raisin et sa transformation magique.

Comme chacun le sait, l'argent est non seulement le nerf de la guerre mais aus-

si celui du voyage. Pour ce faire, le jeudi 13 mai, de 18 h 30 à 22 h, nos passionnées organisent une initiation à la dégustation du vin. Une occasion sympathique et philanthropique de découvrir le ba-be-bi-bo-bu de tous les termes et techniques qui prévalent à la dégustation idéale. Une formation intensive, suivie d'un goûter fromage récréatif. Pour la meilleure des causes, celle d'aider dans l'effort les jeunes qui en veulent. Cela coûte 40\$ et les réservations se font au 524-4297.



Jérôme-Henri Dejardin  
jhdejardin@sprint.ca  
Collaboration spéciale

À VOTRE SANTÉ

PAM  
686-3344

## Pour la fête des Mères notre chef vous offre...

Le croquant de ris de veau  
aux carottes et vermouth  
ou  
Le duo de terrines et rillettes  
de lapin et leurs confits  
...  
Le potage d'inspiration  
ou  
La salade du chef ou César  
...  
L'escalope de veau portafoglio  
(cognac et champignons de Paris)  
ou  
Le duo de saumon et doré,  
sauce au cresson et coulis  
de tomates fraîches  
ou  
Le médaillon de filet de porc  
aux abricots et perles roses  
ou  
Tagliatelle aux épinards et aux fruits  
des océans  
...  
Le "Nicola" en duo  
...  
Café - thé - infusion  
**22<sup>95</sup>\$**  
Menu enfants à 9<sup>95</sup>\$ (12 ans et moins)

## Le Homard en Folie au Restaurant Chez Nicola

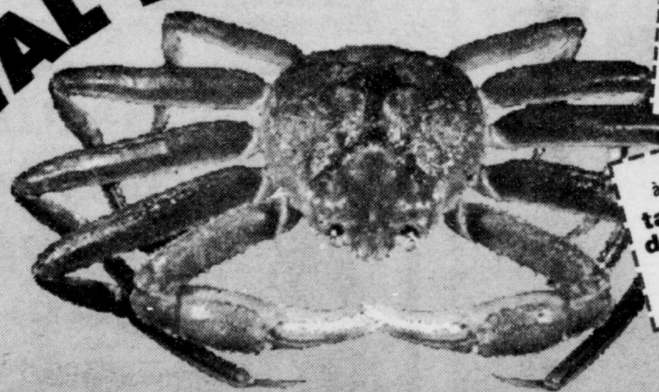
Homard mariné aux agrumes en salade Mesclun  
ou  
La terrine de homard et poivrons doux  
...  
Potage du moment ou salade du chef  
...  
Homard des Îles-de-la-Madeleine au parfum  
de vanille  
ou  
Le homard, sauce corail au vin liquoreux  
et julienne de légumes saisonniers  
ou  
Le homard FRA DIAVOLO sur ses pâtes fraîches  
...  
Dessert du charriot  
**22<sup>95</sup>\$**  
(à partir du mercredi soir 12 mai 1999)

CHEZ  
**nicola**  
L'ITALIEN  
AVEC UN ACCENT  
FRANÇAIS

STATIONNEMENT FACILE  
1276, avenue Maguire à Sillery  
Réservations: 687-0834

La pêche a été miraculeuse pour le capitaine Angues!

# FESTIVAL DU CRABE



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

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

La bisque de crabe • Une section de crabe froid • La salade  
de crabe • Le sandwich au crabe • L'assiette de crabe •  
L'assiette de chair de crabe (12 oz) • Le duo de crabe

## CAPITAINE

Crabe Joyeuse fête  
des Mères

681-4141

324, boul. Hamel, Vanier (coin Pierre-Bertrand)

(dépôt exigé pour groupe seulement)

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



Une fête de la mer comme vous n'en verrez pas souvent, ne la ratez pas!

Raffiné  
Généreux  
Savoureux



LA CRÊPERIE  
de  
Sophie

## Fête des Mères

Brunch sur assiette

1er service: 10h  
2e service: 12h30

**15<sup>95</sup>\$**  
adulte

Menu pour enfants  
de moins de 12 ans à

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

Gratuit pour les tout-petits

Table d'hôte spéciale  
en soirée

Réservez tôt!

48, rue Saint-Paul, Vieux-Port  
694-9595

1431006

1431156