

PLAISIRS



Critique Le Graffiti, une adresse réconfortante pour le service et la qualité H 3
Le restaurant Osso Buco, anciennement Le Saint-Stanislas, un cran au-dessus H 8

PLAISIRS PARTAGÉS

Une hirondelle ne fait pas le printemps, mais un ti-Pit peut faire l'hiver

Bon! Qu'est-ce qui se passe encore? À peine 7h du matin et il y a une souffeuse sous mon lit. J'ai beau faire des efforts surhumains pour me rendormir, le train d'enfer que produit l'engin à neige m'empêche de refermer l'œil. Samedi matin, c'est fait pour dormir. Mais personne ne m'entend. Je parle toute seule dans ma tête. Je me calme un instant. Est-ce qu'il y aurait eu une tempête



Francine Ruel

Plaisirs@lesoleil.com
Collaboration spéciale

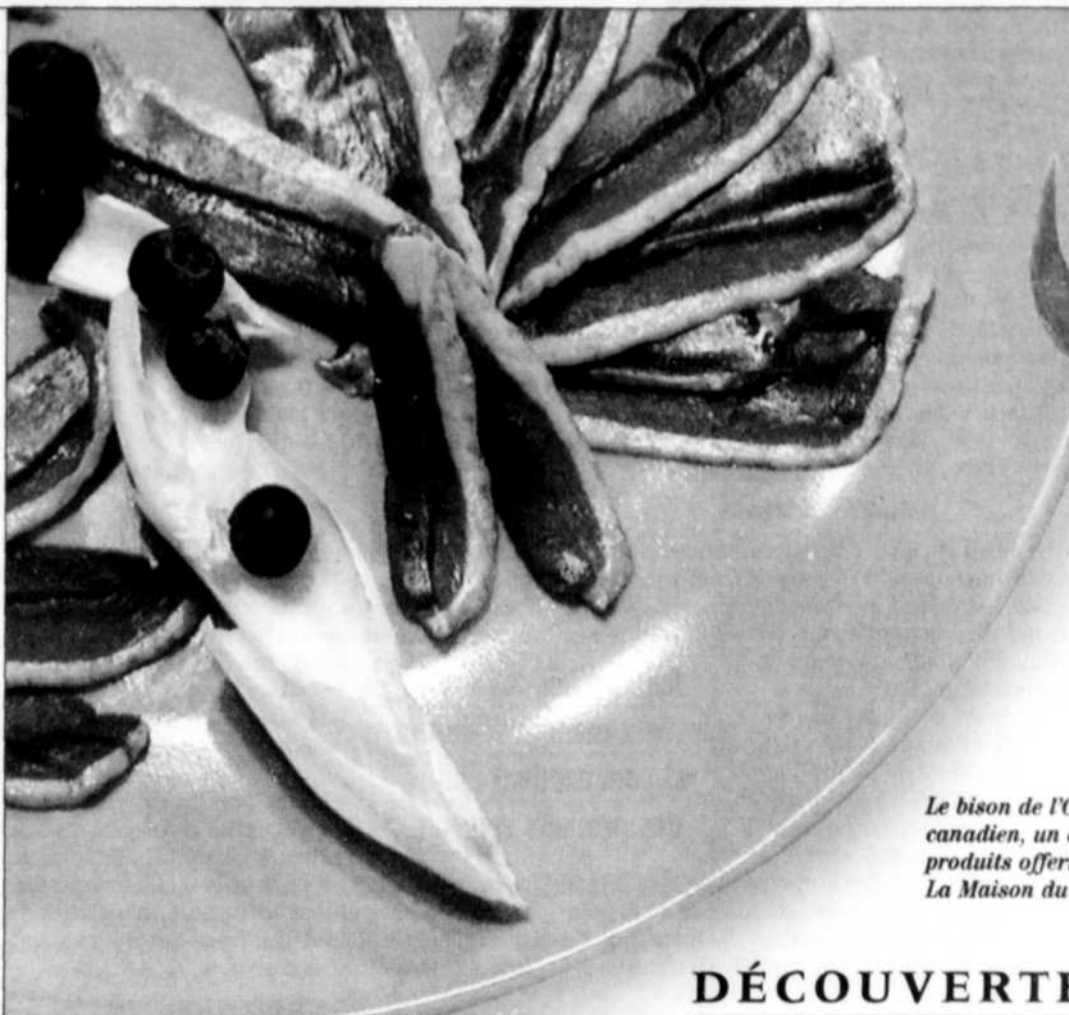
pendant la nuit alors que mes rêves étaient peuplés de magnolias en fleurs? Après tout février prend fin et ce n'est pas parce que l'on n'a pas eu encore d'hiver qu'il ne risque pas de débarquer, sans crier gare, mais en faisant un boucan d'enfer à l'aube d'un samedi.

La météo nous a bien prévu quelques degrés sous zéro et quelques grains de neige. Mais si peu.

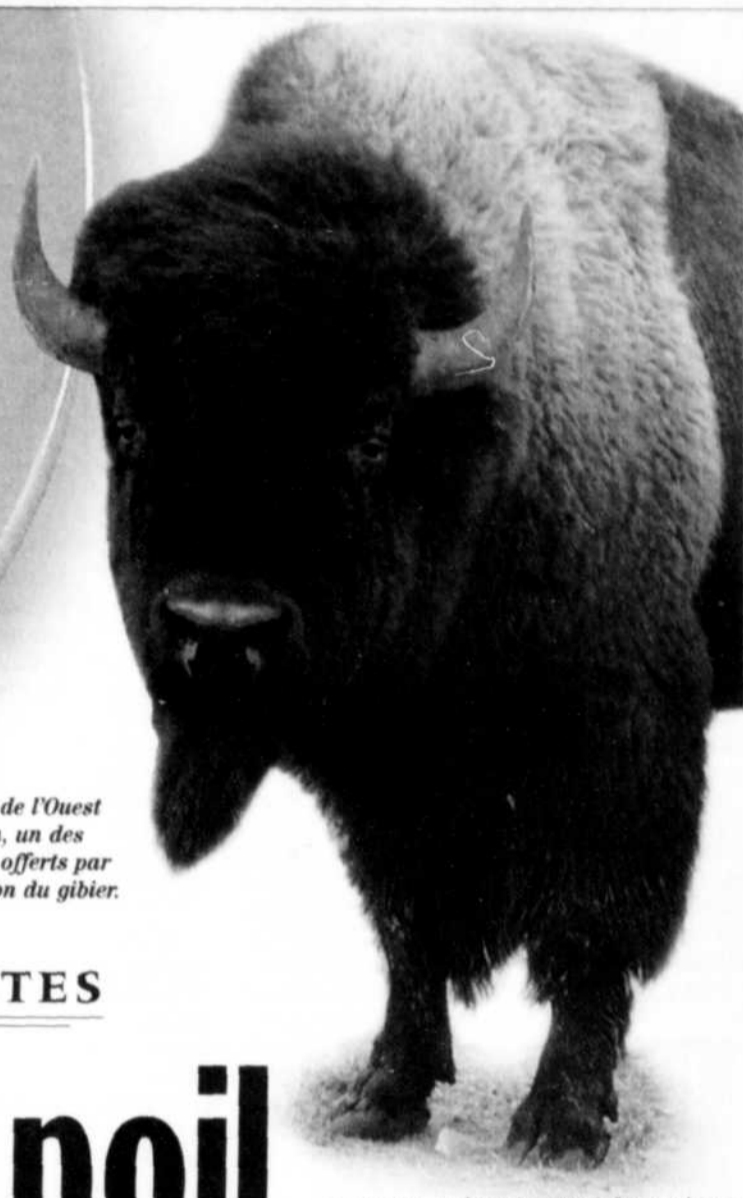
Un premier regard distrait vers la fenêtre pour réaliser qu'il y a bien quelques flocons follets qui voltigent dans l'air gris. Pas de quoi appeler la souffeuse. Je descends prendre mon journal. J'ouvre la porte et Oh! Surprise! Une montagne de neige – et je n'exagère pas – trône devant mon édifice. Un tas énorme, compact. De quoi réjouir Jean-Luc Brassard et ses copains. Et tout autour, rien. Aucune trace de neige. L'asphalte noir sans trace d'hiver qui contraste avec l'iceberg qui a émergé par miracle durant la nuit. Je me demande même si je vais réussir à sortir de chez moi pour faire les courses habituelles du samedi. Bon! Pour une fois cet hiver mes bottes de 7 lieues et mon Kanuk tout neuf vont sortir prendre l'air. De retour au deuxième étage, je me suis rendue à la fenêtre donnant sur le port. Non il n'a pas neigé. Le même paysage lunaire, gris, plat d'un hiver qui n'a pas encore eu lieu. Et juste en bas, sous mes fenêtres un camion, plein à ras bord de belle neige blanche et c'est à n'y rien comprendre. Habituellement à ce moment de l'année, les camions ramassent la neige, ils ne la déversent pas. C'est l'hiver à l'envers. De quoi se poser des questions. Peut-être que la Ville – pour occuper ses cols bleus qui n'en finissent plus de se tourner les pouces – a décidé de fabriquer de la neige, de la répandre pour mieux la ramasser après? Qui sait, la nouvelle administration Tremblay ne sait plus quoi inventer pour justifier son budget de déneigement.

Après quelques cafés pour me remettre les idées en place, je suis allée aux nouvelles. Le mont Blanc était

Voir HIRONDELLE en H 2 >



Aiguillettes de canard fumé, une des spécialités de La Maison du gibier de Charlesbourg.



Le bison de l'Ouest canadien, un des produits offerts par La Maison du gibier.

DÉCOUVERTES

Gibier à poil et à plume

Un engouement phénoménal!

■ Quand, en 1982, Jean-Marie et Pierrette Rondeau se sont mis à élever des faisans dans leur cour arrière de Lac-Beauport, ils étaient loin de se douter que leur petite entreprise contribuerait à créer un engouement toujours croissant pour les produits de la chasse. Vingt ans plus tard, La Maison du gibier fait figure de précurseur et peut s'enorgueillir d'une clientèle de gastronomes qui compte les meilleurs chefs du pays.

À Québec, les entreprises qui se spécialisent dans la transformation du gibier d'élevage ne sont pas légion. Si la compagnie Les gibiers Canabec de Saint-Émile se tourne de plus en plus vers le marché d'exportation, de son côté, La Maison du gibier s'est bâtie une réputation enviable parmi nos cuisiniers professionnels. Ils sont nombreux à faire af-



Anne Desjardins
Plaisirs@lesoleil.com
Collaboration spéciale

faire avec cette sympathique entreprise familiale, maintenant établie à Charlesbourg. Les Jean Soulard, Marie-Chantal Lepage, Daniel Vézina, Normand Laprise sont du nombre, tout comme la plupart des grands hôtels, les meilleures auberges et les centres de congrès, les casinos, Air Canada et Via Rail. Ce partenariat privilégié représente d'ailleurs 70 % des ventes de La Maison du gibier. Car les chefs sont les premiers à nous avoir fait apprécier ces viandes apprêtées avec raffinement.

UN LIVRE FABULEUX POUR TOUT APPRENDRE

Jean-Paul Grappe est de ceux-là. Chercheur et professeur émérite à l'ITHQ, à Montréal, il travaille avec patience et discrétion depuis plus de trois décennies à initier les Québécois aux merveilles de leur terroir. Et il fallait voir les foules se presser au lancement de son deuxième livre, *Gibier à poil et à plume*, publié aux Éditions de l'Homme, pour bien mesurer l'immense affection que des générations de professionnels des métiers de bouche

vouent à ce célèbre cuisinier. Jean-Paul Grappe aime le gibier, même s'il n'est pas chasseur lui-même. Homme de nature et de culture, il déteste le gaspillage des ressources, surtout quand ce gaspillage procède de l'ignorance des procédés de préparation appropriés. Pour ce pédagogue passionné qui aime écrire, il était tout naturel de s'attaquer à ladite ignorance en rédigeant cette somme de savoir monumentale qu'est *Gibier à poil et à plume*. C'est à la fois un ouvrage de référence, un guide, un outil d'apprentissage et un livre de recettes. M. Grappe nous y apprend l'art de la découpe, la préparation des sauces, les principales techniques culinaires et les termes utiles pour s'y retrouver. Non sans avoir, au passage, rendu hommage à des collègues et nous instruire des fruits et des herbes

sauvages qui sont autant de mariages d'amour avec le gibier. Avec ses photographies superbes et ses explications sur le mode de vie des différentes bêtes à poil et à plume qu'on trouve sur notre territoire, ce livre reflète aussi la philosophie de M. Grappe. « Vous savez, nous faisons partie d'un grand tout et nous avons le devoir de respecter cette nature qui nous nourrit avec une telle abondance au Québec. Surtout quand on sait qu'un enfant meurt de faim toutes les 30 secondes ailleurs sur la planète, ajoutez-il avec une pointe d'émotion. »

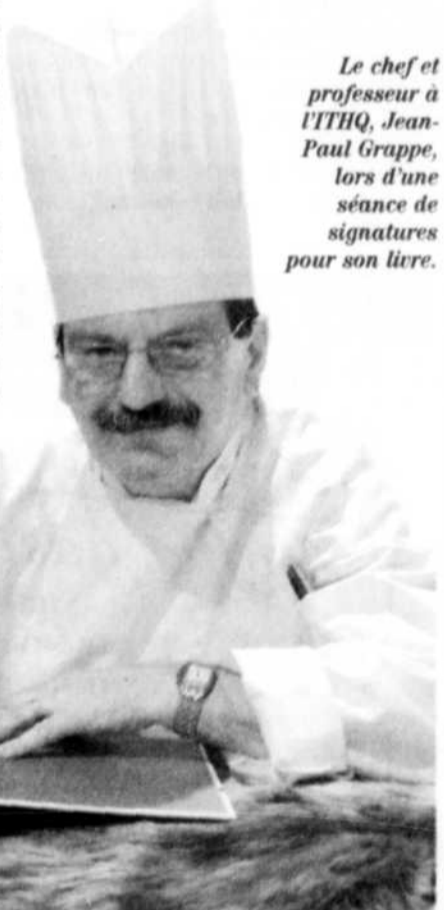
Pour gourmands ne sachant pas chasser...

Mais nul besoin d'être grand chasseur devant l'Éternel pour se lancer dans cette nouvelle aventure giboyeuse.

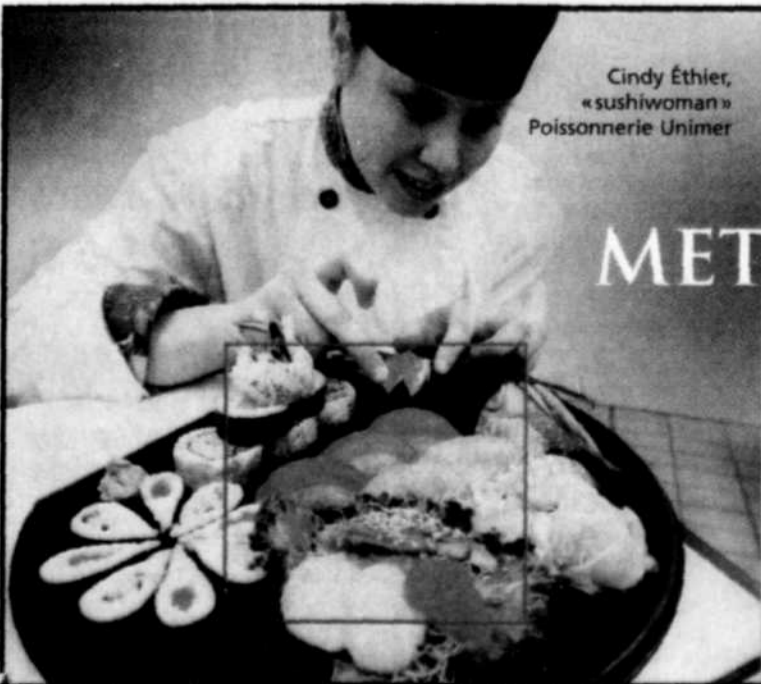
Voir GIBIER en H 2 >



L'outtruche une viande riche en fer, très maigre et dépourvue de graisses saturées.



Le chef et professeur à l'ITHQ, Jean-Paul Grappe, lors d'une séance de signatures pour son livre.



Cindy Éthier, «sushiwoman» Poissonnerie Unimer

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE QUOTIDIEN...

La préparation des sushis est une forme d'art. Une présentation toujours extrêmement soignée, tantôt simple, tantôt élaborée. Une cuisine traditionnelle à la fois exotique et saine, pauvre en gras, qui s'est ralliée de nombreux amateurs depuis quelques années. Des ingrédients de toute première qualité et d'une fraîcheur irréprochable. L'association ultime de poissons, de fruits de mer et de légumes variés avec du riz, cet incontournable de l'alimentation nipponne.

Blanc riz, rose saumon et vert wasabi.

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

unimer

654-1880



Le beau Brad Pitt n'est pas venu ce jour-là.

HIRONDELLE

Suite de la H 1

toujours là devant ma porte, immuable et encore plus gigantesque que tout à l'heure. Devant la place, j'ai vu passer sur un grand chariot à roulettes un pan du mur de Berlin. J'ai suivi le mur roulant pour être certaine de ne pas avoir la berlue à Berlin.

Après l'Himalaya devant ma maison, voici qu'on a érigé le mur de Berlin avec fils barbelés. Et le monument aux pionniers a été enveloppé, si je puis dire, par un mirador. On est passé des pionniers d'ici aux prisonniers d'ailleurs.

Eh bien! Eh bien! Au coin de la rue l'Aventure! Et sur qui je tombe, à quelques pas de là? Sur George et ses copains. Ils se lancent des balles de neige en riant comme des gamins. Mignon tout ça. Surtout que George n'est pas mal du tout. « Et tellement charmant, c'est pas croyable », comme me l'a dit un gardien de sécurité, tout plein d'enthousiasme dans la voix. « Il est pareil que nous autres! Ça fait du bien de voir un pareil monsieur se gratter la fesse et se jouer dans le nez. Comme qu'on l'rait, nous ». (sic) Le gardien ne tarit pas d'éloges.

Toute l'équipe l'adore le beau George. En tout cas, pas reposant à regarder George Clooney. Et ce n'est pas que mon Kanuk qui me donne chaud. L'acteur, transformé en metteur en scène pour les besoins de la cause, est en ville pour tourner un film qui se passe, bien sûr à Berlin et sous la neige. C'est donc à cause de lui l'avalanche et le tapage à l'aube.

« Et ça c'est rien. Attendez que l'autre arrive ». Mais l'Autre n'arrive pas. Il est malade. L'autre, si vous ne le savez pas déjà, c'est Brad Pitt. Oui, oui. L'acteur. Le bellâtre. D'où la sécurité. Au cas où... On ne sait jamais.

Pauvre ti-Pit. Il est malade.

Viendra? Viendra pas faire son cinéma?

C'est drôle, nous aussi, c'est ce qu'on s'est demandé tout l'hiver. Viendra? Viendra pas faire la saison froide? Viendra? Viendra pas la neige qui va s'accumuler au pied du mur? Sortira? Sortira pas la marmotte qui ne sait plus où donner de l'ombre? Habille? Déshabille les humains qui ont oscillé entre chaud froid, chaud chaud, froid, tiède?

Il a neigé sur le Panthéon, les gondoles ont figé dans la glace et dans ce pays de froidure, on n'a pas réussi à patiner sur les rivières au risque de se noyer. Les bonshommes de neige ont fondu comme du beurre blanc dans la poêle. On aura eu un hiver de force. Un hiver de cinéma.

Et un beau matin, comme l'hiver qui n'a fait que passer, les stars sont reparties avec leurs lumières. Le mur de Berlin a roulé jusqu'aux ateliers de démolition. Et pour finir, les grands d'Hollywood sont repartis avec leur tric et leurs claques.

Dans le *Ciné Télé-Revue* du 6 décembre 1997, George Clooney a dit et je cite: « J'ai su que j'étais devenu une star le jour où j'ai vu des gens bizarres ramasser mes vieilles chaussettes ».

Eh bien! Bravo, George. En cet hiver artificiel de l'an 2002, tu es toujours une star et nous, on doit ramasser ta neige.

Et puis les stars sont reparties avec leurs lumières

GIBIER

Suite de la H 2

puisque les entreprises spécialisées dans le gibier d'élevage se chargent de vous approvisionner. D'ailleurs, à La Maison du gibier, on salue la parution du beau livre de M. Grappe et on croit qu'il viendra combler une sérieuse lacune en faisant découvrir ces viandes haut de gamme à un plus grand nombre de consommateurs. Surtout qu'elles sont assez délicates à travailler.

« Le cerf, le caribou ou le canard doivent être consommés saignants ou à point, d'expliquer Julie Rondeau, vice-présidente aux ventes, parce qu'ils sont si maigres qu'une cuisson prolongée les racornirait. D'où l'importance de ce guide pour nous apprendre les règles de préparation et de cuisson du gibier et nous offrir d'excellentes recettes. »

Pour le moment, 20% du chiffre d'affaires de cette compagnie vouée à la transformation lui vient de ses ventes aux boucheries et à certaines chaînes d'épicerie (surtout Métro).

Tous les gibiers d'élevage à poil et à plume possibles et imaginables sont d'ailleurs disponibles grâce aux quelque 90 points de vente de La Maison du gibier qu'on trouve dans la seule région de Québec: cerf, caribou, sanglier, bison, lapin, autruche, pintade ou faisán, en découpes, farcis, en terrines, sous forme de saucisses et autres plats cuisinés.

TROP D'OFFRES

« Le gibier est un produit en évolution tellement rapide que nous n'arrivons pas à suffire à la demande, explique Julie Rondeau. Il arrive parfois que nos éleveurs ont du mal à nous fournir assez d'animaux pour répondre à tous nos besoins. »

À la mort de leur père, en 1992, Julie et son frère Jean (vice-président à la production) se sont associés à leur mère Pierrette pour poursuivre le travail amorcé, assurant une croissance annuelle moyenne de 20% à leur petite compagnie, avec un sommet de 40% pour l'année qui vient de se terminer. De un million de dollars qu'il était en 1992, le chiffre d'affaires est passé à 6 millions \$ l'année dernière.

UN PRODUIT SANTÉ

Yves Boutet s'occupe de développement et de mise en marché à La Maison du gibier. Il est constamment sollicité par les Européens et les Américains, qui manquent souvent de cerf ou de foie gras.

« Ils font appel à nous pour combler leurs besoins. Mais nous n'arrivons même pas à satisfaire à la demande de nos propres marchés, qui a explosé ces dernières années. » Une situation qui s'explique en partie à cause de la bonne réputation du gibier.

Avec la maladie de la vache folle, le scandale des animaux bourrés d'antibiotiques pour accélérer leur croissance, le gibier représente une alternative intéressante.

« D'autant plus que le gibier est un produit santé. Nos cerfs sont nourris uniquement de produits végétaux et bénéficient des meilleures



Les terrines de La Maison du gibier à Charlesbourg.

COLLABORATION SPÉCIALE ANNE DESJARDINS

conditions d'élevage possibles. Les volailles sont engraisées aux grains, pas aux farines animales, poursuit M. Boutet.

Le consommateur apprécie cette qualité et découvre ces viandes riches en fer, très maigres et dépourvues de graisses saturées que sont le cerf, le caribou, l'autruche ou le bison. »

Mais la croissance phénoménale de La Maison du gibier s'explique aussi par la créativité dont elle fait preuve dans le développement de produits.

« Avec notre usine de transformation, nous essayons de nous adapter aux besoins de notre clientèle, ajoute Martin Bilodeau, chef de production. Autrefois, les chefs cuisiniers nous commandaient des carcasses de cerf ou de caribou qu'ils débitaient eux-mêmes.

Aujourd'hui, ils manquent de temps et ont plutôt besoin de produits déjà cuisinés ou de découpes dans les meilleures parties et prêtes à cuire. Nous leur offrons ce qu'ils demandent, comme des plats cuisinés de la meilleure qualité, fabriqués de manière artisanale, mais avec la technologie de pointe qu'offre notre toute nouvelle usine de 5000 pieds carrés. »

26 EMPLOYÉS

Cinq maîtres bouchers et un charcutier travaillent pour La Maison du gibier, qui compte 26 employés. Quatre représentants (tous cuisiniers professionnels) sont sur la route et s'occupent de développer de nouveaux territoires tout en informant leurs clients de leur mieux.

Comme l'entreprise ne vend pas au détail, elle organise régulièrement des séances de travail et diverses démonstrations avec des chefs et des bouchers pour les aider à se familiariser avec ces produits.

Nul doute que, comme tout amoureux du gibier, ils sauront faire bon usage de l'ouvrage de Jean-Paul Grappe pour les guider!

ANNE DESJARDINS EST JOURNALISTE À LA PREMIÈRE CHAÎNE DE RADIO-CANADA.

RECETTE DU CHEF

Cuisses de canard à l'étouffée

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard
- 4 oignons espagnols émincés
- 2 branches de céleri émincés
- 100 g (2/3 t.) graisse de canard
- 8 gousses d'ail entières
- 1/2 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 400 ml (1 2/3 t.) fond brun de canard, non lié
- 4 pommes de terre en gros dés
- sel et poivre

PRÉPARATION

– Saler et poivrer les cuisses de canard. Chauffer la graisse de canard dans une poêle épaisse et y colorer les cuisses de canard. Récupérer la graisse et faire suer les oignons, le céleri et les gousses d'ail. Lorsque cette opération est terminée, ajouter le canard, le laurier, le thym et le fond de canard. Couvrir et cuire à 200°C (400°F) une heure et 45 minutes.

– Après une heure, ajouter les pommes de terre et remettre au four 40 minutes environ. Pour vérifier la cuisson, enfoncer un couteau dans le milieu de la cuisse; si on peut le retirer facilement, c'est prêt. Rectifier l'assaisonnement. Servir tel quel dans une assiette creuse.

Variante: on peut aussi faire cette recette avec du faisán, de l'oie, de la pintade, du dindon ou du poulet.

Tirée du livre de Jean-Paul Grappe, « Gibier à poil et à plume », Éditions de L'Homme, 2002.

Aujourd'hui, les chefs cuisiniers manquent de temps et commandent plutôt des produits cuisinés

L'endive, rebelle et envoûtante

SIMONE ESTRAN
Associated Press

L'endive est une plante capricieuse et rebelle: il lui faut un bon champ, un bon forçage et de bonnes conditions de conservation... On l'appelait autrefois « la racine du diable »!

Le mot endive a désigné pendant 700 ans les chicorées telles que les frisées ou les scaroles, avant de s'appliquer à une chicorée cultivée en forçage à l'abri de la lumière et qui reçoit au départ l'appellation Witloof (feuille blanche, en flamand), puis endive de Bruxelles.

C'est en forçant les racines qu'on obtient des chicons. Les racines sont déposées debout dans des bacs carrés où une solution nutritive circule. Hygrométrie, solution nutritive, température de l'air et de la solution, tout est contrôlé pour obtenir une endive de qualité. La salle est plongée dans le noir durant toute la durée de formation des chicons afin de bloquer la synthèse de chlorophylle. C'est pourquoi ils restent parfaitement blancs.

Depuis 25 ans, les hybrides et les variétés bien typées sont majoritaires. La Béa, par exemple, est aujourd'hui dépassée. Elle est notamment remplacée par la Turbo.

Avec seulement 15 kcal pour 100 g, l'endive est bien pourvue en minéraux, ce qui lui confère une bonne densité nutritionnelle. Riche en potassium (à effet diurétique et favorisant l'équilibre tensionnel), elle apporte également du calcium et du magnésium en quantité intéressante. Du point de vue vitaminique, c'est l'acide ascor-

bique (vitamine C) qui prédomine. Enfin, cette « perle du Nord » complète les apports alimentaires en sélénium (antioxydant) ainsi qu'en différents oligoéléments (manganèse, zinc, cuivre notamment).

FACILE À PRÉPARER

Les endives sont faciles à préparer. Inutile de les laver ou de les essuyer: il suffit d'en couper la base et d'ôter les premières feuilles.

Cru, le chicon garde son croquant et s'accommodera avec différentes sauces: moutarde, yogourt et curry, jus d'agrumes, huile de noix. Dans les salades, optez pour la fantaisie: fruits secs, sésame grillé, grains de raisin, poissons fumés, fromages, crevettes.

Cuite, l'endive est parfaite pour les cuissons braisées et accompagnera volontiers les viandes blanches et les volailles, mais aussi les poissons et les coquillages.

On peut aussi la braiser dans un peu de bière du Nord avec, par exemple, un paleron de bœuf. À la poêle, avec cassonade et vermouth, elle caramélisera légèrement.

Et puis, bien sûr, l'incontournable gratin d'endives au jambon! Moins connu est celui au bouffi (hareng fumé): on remplacera le jambon par le hareng et le gratin râpé par de la mimolette ou des tranches fines de maroilles. Surtout ne pas saler!

Pour l'apéro, des feuilles d'endives garnies de thon, purée d'avocat au citron, concassé de tomate crue, ou mousse de roquefort et fromage blanc demeurent des classiques.



Les endives restent fragiles.

HIPPODROME DE QUÉBEC
• CHEVAUX • RESTO • LOTERIE VIDÉO

Buffet gastronomique
Susbis
Pattes de crabes
Saumon fumé
Crevettes de l'Atlantique

EN VEDETTE

Fumante de nos soupieres
BAR À SALADES
Grand choix de salades
PLATS CHAUDS
Côte de bœuf et jambon découpés sur place
Spirales de poulet et mer brochettes
Délices de fruits de mer brochettes
Filets de porc au miel et romarin
Les crevettes et pétoncles au tamari
Ragoût de bœuf énergétique
Côtelettes de porc à la tomate et au basilic
Rôti de jambon glacé aux pommes
Merveilles de volaille aux dix variétés

EN PRIME 2\$ DE PARI

PLATEAU DE FROMAGES FINS DU QUÉBEC:
Le Carby à la sauge, Pied-de-vent, Mi-Carême, Bleu Bénédicte, Cheddar fort Perron, Chèvre des neiges, Saint-Honoré, Saint-Paulin, Migneron

LES GOURMANDISES MAISON
19.95\$ (Taxes et service en plus)

SPECTACLES DE COURSES
En piste à Québec
dimanche 18h30 et jeudi 19h
Interprètes sur écrans géants,
par satellite tous les jours dès 13h

SALON LOTERIE VIDÉO
Le plus grand choix à Québec
avec 100 appareils
OUVERT
7 JOURS SUR 7
9h à 3h a.m.
Réservations: 524-5283

LE RESTAURANT
BONAPARTE
vous propose son
SPÉCIAL 30^e anniversaire
2 TABLES D'HÔTE pour 30\$
Jusqu'au 1er mai 2002

Les escargots de Bourgogne à l'ail
La mousse de foie de volaille et son croûton
La petite salade César avec lardons et croûtons
La crème de légumes du marché
L'escalope de saumon de l'Atlantique
aux blancs de poireaux sur son croûton
La poitrine de poulet grillé
à la crème de basilic
La friture chinoise de bœuf avec salade
pomme de terre au four et 2 sauces
Les fêtaux aux petits légumes
sauteés alla primavera
L'escalope de veau aux champignons de Paris
et ses pâtes au pesto

Les gourmandises de pâtisseries
Infusion - Thé - Café - Lait

680, Grande Allée Est
647-4747

LE BONAPARTE

LE MANIÈRE
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:
30 MARS 2002

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

Restaurant chez
HARRY

8 choix
en table d'hôte
à partir de
9.95\$

Venez déguster
notre excellente
assiette de
souvlakis
8.95\$

628-6187
1010, 80^e Rue Est, Charlesbourg

À VOTRE SANTÉ

Cocktails de série noire!

Êtes-vous amateur de roman policier? Un de vos plus grands bonheurs consiste-t-il à plonger dans un roman de la *Série Noire*, agréablement installé au creux de votre fauteuil, après vous être servi un scotch ou autres spiritueux dignes de Humphrey Bogart, alias Philippe Marlowe! Si oui, j'ai la lecture qu'il vous faut pour ces prochaines soirées.

Le livre des alcools de la *Série Noire*, ou 302 combines à base d'alcool! Trois cent deux recettes de cocktails accompagnées d'un extrait de roman où intervient le spiritueux utilisé. Les auteurs, Arlette Lauterbach et Patrick Raynal, ont fait preuve d'un choix remarquablement éclectique quant au choix des auteurs... et des cocktails. Cela va d'Albert Simonin: *Le cave se rebiffe* à Raymond Chandler: *Le grand sommeil*. En passant par un cocktail aussi langoureux que *Panaché Tango*, ou à une mixture aussi détonante qu'*Orange tropical*. Le livre des alcools de la série noire, Gallimard, 24,50\$.



Jérôme-Henri Dejardin
jdejardin@look.ca
Collaboration spéciale

LE VIN AU FÉMININ

On reste dans les bouquins... et le vin, cette fois! Pour parler du *Guide du vin au féminin 2002*. Un livre qui nous ramène au sempiternel débat: y a-t-il des vins plus particulièrement destinés aux femmes? Assurément! De là à vous dire lesquels, c'est une autre paire de manches.

J'ai remarqué une grande attirance de la gente féminine pour les vins de la Loire, les vins doux naturels, les portos bien entendu, les champagnes assurément.

Mais de là à déterminer quel sera le cépage et l'étiquette qui les séduira à coup sûr, je n'oserais! Isabelle Foret a osé. Elle publie ce guide axé sur la dégustation féminine du vin et met en évidence, avec beaucoup d'a-propos, la supériorité du palais féminin. Un palais et des papilles bien plus développés, naturellement, que celui des hommes et beaucoup plus prompts à détecter certaines subtilités.

Elle souligne la très nette préférence de nos compagnes pour les saveurs plus souples et plus délicates et leur reconnaît, très justement, une plus grande faculté à identifier les saveurs. On y trouve également une sélection des meilleurs crus établie par un jury féminin. Bref, mesdames, un livre à offrir à vos conjoints afin qu'à l'heure des achats à la SAQ, ils privilégient un peu plus vos goûts. Messieurs, à bon entendre, salut! (*Le guide du vin au féminin 2002*, édition M. Lafond, 25 \$).

UNE TISANE POUR LA VIGNE

S'il en reste, n'hésitez pas! Voici un Château gaillard, Les Vieilles Vignes 1998. Un de ces « Val de Loire » dont les vignes courent sur les coteaux de la rive nord de la Loire, entre Amboise et Blois. Là-bas, au cœur de l'A.O.C. Touraine Emsland, quelques fous de la vigne élèvent encore leur jus d'octobre selon une méthode axée sur l'agriculture biodynamique. C'est-à-dire sans désherbants chimiques et avec le recours à des minéraux purs, telle la bouillie bordelaise ainsi que des tisanes de végétaux pulvérisés à même la plante. Des vignes comptant de 25 à 50 ans d'âge, élevées aux petits oignons. En tout, quelque 30 hectares dont 17 de cépages rouges. Le paradis du gamay, cabernet franc et cô, qui entre respectivement pour 60, 15 et 25% dans la composition de ce Château Gaillard.



En dégustant un bon petit vin de la Loire, imbibez-vous de 302 recettes de cocktail accompagnées d'un extrait de roman dans lequel intervient le spiritueux utilisé.

Un rendement de 40 hl à l'hectare, venant confirmer la volonté de ces vigneron artisans de ne pas déroger à la sacro-sainte règle: « Peu, mais bon! » Il m'a été donné de découvrir sur le tard cette petite douceur de la vie. Je le regrette, car le stock, paraît-il, s'épuise. Par contre, ce qui ne s'épuise pas, c'est le saucisson qui l'accompagne à merveille. Une rosette de Lyon, par exemple! (SAQ spécialité 872 317, 750 ml, 18,05 \$).

LE GREC ET L'ARGENTIN

Il y avait belle lurette que je n'avais pas mangé de souvlakis. La cuisine grecque a, en général, l'inconvénient de ses qualités; elle n'aide pas ceux condamnés aux régimes. Ceci dit, la rencontre d'un plat cher à Zorba et d'un Trumpeter, cabernet sauvignon argentin, me fit remettre mes bonnes résolutions à plus tard.

Sonnez trompette, le revoilà ce Trumpeter version 2000, tout auréolé de précédents millésimes qui en ont fait un incontournable des amateurs de vins généreux en saveurs complexes et originales, où se retrouvent aussi bien le pivoon vert que le fruit rouge confit.

Un vin qui roule remarquablement en bouche, modestement corsé, mais étonnamment présent. Un très acceptable 13,45 \$ pour ce bel argentin savoureusement lustré. Un vin qui trouvera assurément bien sa place dans le *Guide du vin au féminin 2002*, évoqué plus haut. Trumpeter cabernet sauvignon 2000. La Rural (SAQ régulier 537 902, 750 ml, 13 % alc/vol).

LES PLAISIRS DU CAPITAINE HADDOCK

Dès aujourd'hui et jusqu'au 17 mars, la SAQ propose sur plusieurs produits des rabais allant jusqu'à 25%. Signalons entre autres un Château des Ravats, Côte de Brouilly (SAQ spécialité 617 332, 750 ml, de 21,20 \$ à 16,95 \$) et le toujours très agréable Etchart Cafayate Torrontes, un petit bonbon venu d'Argentine (SAQ régulier 283 754, 750 ml, 12,75 \$ à 10,75 \$). Mais ce sont surtout quelques bons scotch whisky comme les aime Haddock qui seront en point de mire. Un Glenfiddich Special reserve 12 ans, single malt (SAQ 012 385, 750 ml, 40,25 \$ à 36,25 \$) ou encore le remarquable Bowmore 12 ans, Islay, single malt, qui passe de 51,25 \$ à 43,55 \$ (SAQ spécialité 330 803, 750 ml, 40 % alc/vol). Je vous donne rendez-vous la semaine prochaine avec, entre autres, une très bonne Grappa.



Le vin de glace, un vin doux proche du Sauternes.

Le temps doux menace la production de vins de glace L'Ontario, tout comme la vallée de l'Okanagan, y goûtent

MONTRÉAL (AFP) — La production de vins de glace canadiens, faits de raisins cueillis gelés sur les pieds de vigne, est menacée par les températures exceptionnellement douces pour la saison dont jouit le sud du Canada depuis le début de l'hiver.

« Nous sommes inquiets mais bon, l'hiver n'est pas encore fini », a noté ces jours derniers Karl Kaiser, l'un des fondateurs de la cave Inniskillin contacté par l'AFP.

Le mercure affichait il y a quelques jours encore 11 degrés dans la péninsule du Niagara, d'où proviennent la grande majorité de la production de vins de glace du Canada, et il ne devait pas descendre en dessous de 2 degrés pendant la nuit, selon les prévisions météorologiques.

« Nous avons besoin de températures inférieures à -10 degrés pour faire les vendanges. Le problème est qu'on n'a pas encore eu cela », constatait de son côté Paul Bosc, propriétaire de la cave Château des Charmes.

Traditionnellement, le ramassage minutieux des raisins servant à fabriquer ce vin doux proche du sauternes s'établit en décembre et janvier. Mais quelques millésimes ont dû attendre jusqu'à la fin de février pour voir le thermomètre chuter suffisamment.

Les vigneron ont d'ores et déjà vu une partie des grains pourrir sur pied. « C'est environ 25 % qui est perdu », estimait M. Kaiser. « L'an dernier, nous avions déjà produit moins que les années précédentes et on comptait se rattraper cette année. »

Dans la vallée de l'Okanagan en Colombie-Britannique, l'autre grande région productrice, la clémence de l'hiver ne donnait guère plus d'espoir aux vigneron. Le Canada est le premier producteur mondial de vins de glace, surtout la région du Niagara, avec 329 000 litres en 2000.

CRITIQUE

LE GRAFFITI

À pleurer de joie

STÉPHANIE BOIS-HOUDE
Collaboration spéciale

Plaine de conviction, je dis à l'ami: « Ce soir, je veux bien manger! » Comme s'il y avait des jours au calendrier où le contraire était admissible! Appliquons donc ma théorie « manger sans risques », une forme de cocooning zen des papilles qui ne nous amène qu'à des tables dignes de confiance.

Au Panthéon de ces adresses réconfortantes et constantes en termes de service et de qualité des produits, Le Graffiti assure tout en classicisme et en élégance. Avec neuf choix de viandes, poissons et pâtes en table d'hôte et les suggestions de Robert, le chef, qui mousses ses plats chouchous, les « si, je prends la caille... », les « Oh! un suprême de pintadeau... » et les « je n'avais pas remarqué le carré de saumon poché » fusent autour de la table.

Rarement au menu, nous confiera notre serveur souriant, le tartare de saumon et pétoncles est une valeur sûre. Vendu! Effectivement, le hachis moelleux de saumonidé et les dés délicats de la chair nacrée du coquillage ne se marient que pour le meilleur, liés par une légère mayonnaise aux câpres. Un nuage de poivre du moulin finalise ce tartare d'une belle exécution.

L'ami a craqué pour les raviolis au homard à la sauce à l'estragon. Les carrés de pâtes emprisonnent une farce rosée au crustacé à la douceur d'une bisque.

La présence de l'estragon dans la sauce veloutée est dosée avec précision, car la fine herbe



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

« réglissée » — combinée ici judicieusement avec le poisson — annulerait la fragile saveur du homard. À la table d'à côté, un serveur semonce gentiment un client qui n'a pas touché à ses pâtes.

« Si vous n'aimez pas, vous devez nous le dire! » Une attitude professionnelle et louable. Impeccable, le service revient à une brigade qui connaît sur le bout des doigts la carte et prend des initiatives sous le regard attentif d'Adolfo, le proprio qui veille sur la salle, des yeux tout le tour de la tête.

Autre point fort, le personnel, expérimenté, saura vous guider dans le choix des vins, une plus-value pour apprécier la cave réputée du Graffiti, reconnue par le prestigieux magazine *Wine Spectator*. Loin de jouer au collectionneur de bouteilles de grands châteaux, le vin se boit au Graf, d'où des prix pratiqués qui permettent des dégustations emballantes.

Tendre à faire pleurer de joie, ma côte de veau de lait, avec sa poêlée de champignons sauvages, me laisse baba. D'une épaisseur généreuse, ma plantureuse pièce de viande rosée et fondante n'appelle en renfort aucune sauce, sinon le jus de cuisson. Peut-être pour marguer l'ami, je consens à partager mes pennes à la tomate et basilic au riche parfum de pesto. « Tripatives! »

Jaloux de ma côte, Éric « l'accuse ». « C'est de sa faute si mon canard a pris froid sur le carreau ». En effet, les aiguillettes sont tièdes. Une réduction caramélisée de sirop d'érable et vinaigre balsamique aux parfums aigres-doux concentrés tente de les réchauffer. Qu'à cela tienne, l'ami les dégustera en accéléré. Pâtes au beurre, mousseline de carottes et des courgettes sautées, le compte y est!

« Vous me recommandez un soufflé au grand marnier ou le gâteau à la poire? » La tarte aux pommes! Je rouspète.

« Moi, la tarte, vous savez... » « Vous verrez, ce n'est ni une tatin renversée, ni une conventionnelle à la confiture », jure notre serveur. Une pâte soufflée, des fruits en fines lamelles dorées, une glace vanille maison se répandant sous la chaleur et du caramel. Divin! Encore de la tarte, monsieur, s'il vous plaît!

LE GRAFFITI

- Adresse: 1191, avenue Cartier, Québec
- Téléphone: 529-4949
- Type de cuisine: française et italienne
- Ouvert du lundi au vendredi de 11 h 30 à 14 h 30 et de 17 h 30 à 23 h, le samedi 17 h à 23 h et le dimanche de 17 h 30 à 22 h, brunch le dimanche de 10 h à 15 h
- Table d'hôte du midi: de 10,50 \$ à 15,75 \$
- Table d'hôte du soir: de 21,50 \$ à 31,75 \$
- Vin: bouteille à compter de 24 \$
- Stationnement: au Petit Quartier et dans la rue
- Appréciation: ★ ★ ★ ★

LE SOLEIL A DÉJÀ PARLÉ D'EUX

- THANG LONG, 869, Côte d'Abraham, Québec
- Téléphone: 524-0572
- Type de cuisine: thaïlandaise, vietnamienne, chinoise et japonaise
- Ouvert du lundi au vendredi, de 11 h à 14 h et de 17 h à 23 h, les samedis et dimanches, de 17 h à 23 h
- Table d'hôte du midi: de 6,75 \$ à 8,50 \$
- Table d'hôte du soir: de 13,75 \$ à 15,95 \$
- Vin: apportez votre bouteille
- Stationnement: dans la rue
- Appréciation: ★ ★ ★ 1/2

LA PERLA, 1274, avenue Chanoine-Morel, Sillery

- Téléphone: 688-6060
- Type de cuisine: italienne
- Ouvert du lundi au vendredi, de 11 h 30 à 14 h et de 17 h à 22 h, le samedi de 17 h à 22 h, fermé le dimanche
- Table d'hôte du midi: de 9,95 \$ à 15,75 \$
- Table d'hôte du soir: de 21,95 \$ à 29,95 \$
- Vin: bouteille à compter de 26,95 \$
- Stationnement: dans la rue
- Appréciation: ★ ★ ★

LE SAINT-AMOUR, 48, rue Ste-Ursule, Québec

- Téléphone: 694-0667
- Type de cuisine: française
- Ouvert du lundi au vendredi de 12 h à 14 h 30 et de 18 h à 23 h, les samedis et dimanches, de 18 h à 23 h
- Table d'hôte du midi: de 12,50 \$ à 16,50 \$
- Table d'hôte du soir: de 37,75 \$ à 40,75 \$
- Vin: bouteille à compter de 29 \$
- Stationnement: service de valet
- Appréciation: ★ ★ ★ ★ ★

LÉGENDE (l'appréciation tient compte du rapport qualité/prix)
★★★★ table d'exception; ★★★ excellent; ★★ très bon; ★ honnête; ★ passable; 0 à éviter

Vous pouvez joindre l'auteur de cette chronique à l'adresse internet suivante: plaisirs@lesoleil.com

Beaugarte

MARDI et MERCREDI
5 choix de moules et frites à volonté
15⁹⁵\$

SAMEDI et DIMANCHE
2 pour 1
3 choix de brochettes
2 choix d'escalopes
15⁹⁵\$

659-2442

La Janelle

Table d'hôte à partir de 11⁹⁵ par pers. jusqu'à 33⁹⁵ pour 2 personnes

Bon appétit!

3188, chemin Ste-Foy
3e arrondissement 659-1336

restaurant Le Vendôme Spécial pour 2 personnes

Pâte de foie gras maison
Crêpe de frollités gratinée sur coulis de tomate
Panache de salade du marché

Potage du jour consommé au jerez, jus de tomate ou V8

Escalope de veau aux chanterelles
Filet de saumon grenobloise
Grillade de fruits de mer aux gousses de Provence
Entrécôte sur grill sauce forestière

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: 692-0557

PARIS BREST

Entrées (au choix)
Terrine de sanglier maison au foie gras, compote de pommes au balsamique
Bouquet de crevettes, céleri rémoulade à l'ancienne
* Sauté de cuisses de grenouilles à la provençale, concassé de tomates au basilic
Penne All'Arrabbiata

Potages (au choix)
Potage du marché
Consommé de boeuf aux champignons

Plats principaux
Casareccia au poulet, tomates séchées à la crème de pesto 23\$
Suprême de pintade flambé à l'armagnac, sauce agenaise 29\$
* Longe de thon grillé à la basquaise, riz à l'espagnole au chorizo 30\$
Médallions de veau et bosconcini fondant, jus à la cardamome 32\$
Mignon de bœuf, sauce Aberdeen 32\$

Les délices de notre maître pâtissier
ou Sorbet frais maison

* Menu santé suggéré Café, thé

VALET PARKING GRATUIT le soir

529-2243
590, Grande Allée Est (coin De La Chevrotière)

Cuisinier et pâtissier de l'année



COURTOISE

La Société des chefs cuisiniers et pâtissiers du Québec, que préside Philippe Castel, vient de décerner le titre de chef cuisinier de 2001 à Jean-Luc Boulay, chef propriétaire du restaurant Le Saint-Amour, à Québec. Ce titre est attribué à M. Boulay pour une deuxième année consécutive. Jean-Luc Piquemal, chef pâtissier propriétaire de La Gourmandise, a été élu chef pâtissier de l'année 2001. Éric Borderon a, quant à lui, reçu la distinction du fournisseur de l'année 2001. Sur notre photo, Jean-Luc Boulay, à droite, en compagnie de Jean-Luc Piquemal.

Du poisson,
oui c'est bon!

Très protéiné, fort digestible
et bourré d'acides essentiels,
cet aliment reste
insuffisamment consommé

■ PARIS (AP) — Protéines, lipides, vitamines: le poisson est un aliment très diététique encore insuffisamment consommé.

Premier atout nutritionnel: les protéines, rappelle la revue *NutriNews* dans son dernier numéro. Le poisson est connu pour sa richesse en protéines de bonne qualité contenant tous les acides aminés indispensables à la croissance et au fonctionnement de l'organisme.

C'est pourquoi le poisson peut remplacer la viande à raison de 100 g de poisson pour 100 g de viande, soit un apport de 18 à 20 g de protéines.

Les lipides (graisses) du poisson ont la particularité d'être riches en acides gras polyinsaturés essentiels de la famille des oméga-3. La consommation de ces acides gras est un facteur favorable à la santé, en particulier dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

En effet, les oméga-3 font baisser le taux de triglycérides dans le sang, permettent une bonne fluidité sanguine et diminuent le risque de thrombose.

Des études suggèrent que les oméga-3 seraient également associés à la prévention de certains cancers.

En pratique, il est donc conseillé de consommer des poissons gras. Ils contiennent en moyenne 10 à 15% de lipides: il s'agit essentiellement du saumon, du thon frais, du maquereau, du hareng, de la sardine et de l'anguille.

Les principales vitamines présentes dans le poisson sont les vitamines B12 et PP, ainsi que A et D dans les poissons gras.

Le poisson apporte également du magnésium (dont les apports sont souvent insuffisants dans notre alimentation), du phosphore, du fer, du sélénium et de l'iode (pour les poissons marins).

ATTENTION AUX ALLERGIES

Le poisson convient à tous, sa seule contre-indication étant l'allergie. Sa digestibilité est excellente s'il est grillé, cuit au court-bouillon, au four à micro-ondes ou à la vapeur.

Pané ou frit, il sera plus lourd à digérer. Quant à le consommer cru, le risque est d'attraper



ARCHIVES LE SOLEIL

Rien de tel que des filets de poisson servis sur un nid de légumes pour se revitaminer.

des parasites. Le poisson peut être introduit dans l'alimentation du bébé vers le septième mois.

On attendra au moins 12 mois en cas d'antécédents d'allergie dans la famille.

Du fait de ses atouts nutritionnels, il est conseillé d'en consommer deux fois par semaine, en privilégiant les poissons entiers ou en filets, frais ou surgelés.

Céréales, eau chaude, sommeil:
une vraie diète-santé

PARIS (AP) — Céréales complètes, eau chaude, sommeil: trois sujets sur lesquelles une diététicienne de la revue *NutriNews* répond à vos questions.

Q. Les céréales complètes sont-elles moins caloriques?

R. Les céréales complètes (blé, riz, etc.) et leurs dérivés (farine, pain, semoule) sont élaborés à partir de grains de céréales n'ayant pas subi de raffinage. Le raffinage consistant à supprimer le germe et les couches externes du grain, une grande partie des fibres et des vitamines B et E est éliminée. Quant à l'apport énergétique, il est semblable, que les céréales soient complètes ou raffinées.

Une exception toutefois pour les céréales au son du petit déjeuner, qui sont un peu moins caloriques que les autres.

Q. Que signifie la mention «à teneur garantie en»?

R. Cette mention est réglementée. Elle signifie qu'une partie des minéraux ou des vitamines cités (exemple: teneur garantie en vitamine C) éliminée au cours de la fabrication a été restituée dans la même quantité que celle du produit d'origine. Il est par exemple difficile de conserver certaines vitamines sensibles à la chaleur au cours de traitements thermiques de conservation tels que la pasteurisation.

Q. Peut-on boire l'eau chaude du robinet?

R. Pour faire le café, la soupe, préparer le biberon ou cuire les pâtes et les légumes, il est préférable d'utiliser l'eau froide du robinet que l'on fait chauffer. En effet, l'eau qui a stagné dans le chauffe-eau peut s'altérer. Alors que vous pouvez boire l'eau froide qui sort du robinet en toute sécurité.

Q. Quels aliments faut-il manger pour mieux dormir?

R. Une personne sur trois dort mal. Les troubles du sommeil sont souvent la conséquence d'un état de stress ou d'anxiété.

La première mesure à prendre est autant que possible d'en supprimer la cause et d'adopter une meilleure hygiène de vie.

Quelques conseils alimentaires peuvent favoriser le sommeil ou éviter les insomnies ponctuelles: le repas du soir ne doit pas être trop léger, pour éviter de se réveiller en pleine nuit par hypoglycémie, ni trop copieux afin d'éviter une digestion difficile.

Les boissons contenant de la caféine (café, thé, soda ou cola...) ainsi que l'alcool rendent l'endormissement difficile chez certaines personnes: préférez-leur une tisane.

Le lait, les laitages contiennent du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, qui favorise le sommeil. Prenez un verre de lait chaud avec du miel avant de vous coucher.

À LA TABLE D'HÔTE!
DU 20 FÉVRIER AU 7 AVRIL 2002

3 CHOIX 12,95\$
TAXES ET SERVICE EN SUS

LIN VERRE DE VIN
OU DE BIÈRE,
LA SOUPE DU JOUR
LE DESSERT,
THÉ, CAFÉ, LAIT
OU TISANE

POITRINE DE POULET BBQ
BROCHETTE DE FILET MIGNON
LONGE DE SAUMON

RESTO-BRASSERIE
LE GRAND BOURG

Tous nos plats sont accompagnés de riz ou de pommes de terre, de salade de chou, d'une salade verte et de légumes variés.

8500, HENRI-BOURASSA, CHARLESBOURG (CARREFOUR CHARLESBOURG)
POUR NOS SALONS DE 8 PERSONNES ET PLUS RÉSERVATION 623-5757

LE BOSTON
BISTRO-BAR

Pâtes, Salades & Grillades

De retour

2 pour 1 Steak, frites et salade **12,95\$**

Aussi
Déjeuners
7h en semaine
9h samedi et dimanche

Service de traiteur
647-0000 296, St-Joseph Est

DIVERTISSEMENTS

BAPTISTE



PEANUTS



HAGAR L'HORRIBLE



POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE



LES JUNGLES



LES NINOU



BEN



LES GRIZZLIS



DILBERT



GARFIELD



BLONDINETTE



MOTS CROISÉS

NO 304

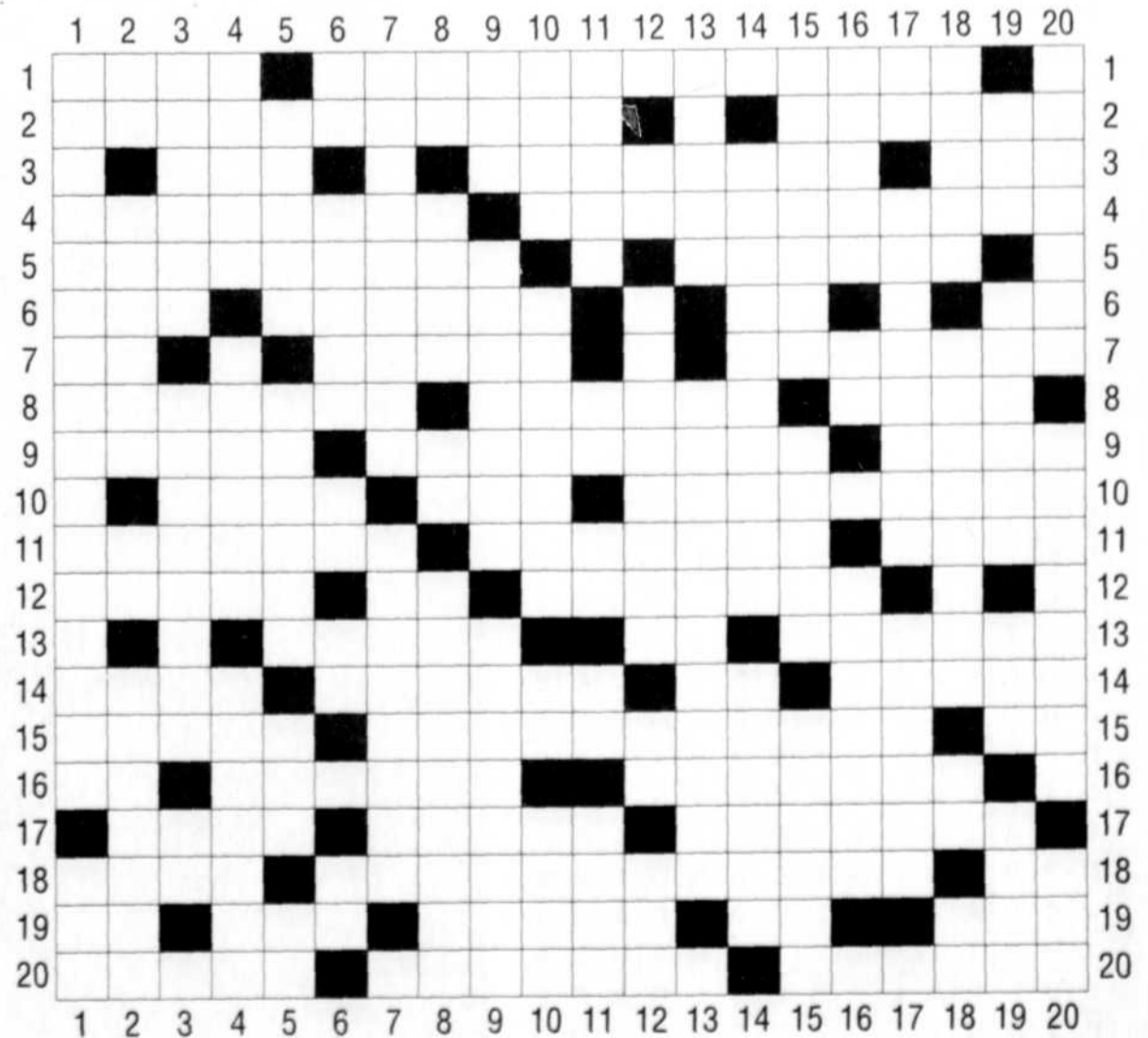
Denyse Béliste

HORIZONTALEMENT

- Jeu de cartes très populaire en Suisse - Linges mouillés que l'on utilise pour repasser à la vapeur
- Branche de la lexicologie qui étudie l'origine des noms propres - Artères
- Début d'une ville du Viêt Nam - V. de l'Inde - Une république allemande
- Dignité de calife - Action d'éjaculer
- Diabolique - Réunion d'une assemblée
- Siffle - Peuple de la Gaule celtique - Radon - Pron. pers.
- Pron. anglais - Estonie - Rêvées
- Châssis à claire-voie - Ch.-l. d'arr. des Ardennes - Petit projecteur
- Patriarcat biblique - Représentation théâtrale - Halo
- Écrivain français - Pareil - Se trémousser
- Elle préfère sûrement la soupe - Vers latin de six pieds lambrics - Astronome néerlandais
- Emplois - Métal blanc et dur - Échappons (se)
- Air (poét.) - Particule d'insistance - Fruits
- Victoire de Napoléon - Punaise de sacristie - Prêtresse d'Héra - Perça
- Bois - Ornement de peu de prix pour la toilette féminine - Prép.
- Dieu - Plante herbacée - Nommèrent
- Exécérés - Ch.-l. de c. de la Gironde - Négliger
- Couturier français - Qualifie une chute très rapide - Chrome
- Note - Offre publique d'achat - Ventilais - À la fin des mots - Toto
- Vipère - Opale laiteuse - Produit de remplacement de moindre qualité

VERTICALEMENT

- Chien de compagnie - Fl. d'Afrique
- Année - Vigne cultivée en hauteur - Note - Ahuries
- Composition musicale - Se balance doucement - Voyelles
- Famille nombreuse - Bienfaiteur - Roi élu en période de crise
- Composé dérivant de l'ammoniac - Quatrième sommet du monde - Lentilles - Ordinateur
- Ajout fait après la signature - Le prénom d'un cubain - Négation - Terblum - Fonctionne
- Assaillies - Mur au faite rampant, qui porte le limon d'un escalier
- Titane - Morts - Platine - Égaliserai
- Station de télévision - Voies d'accès - Reproduire un dessin fait au stencil
- Affl. de la Seine - Périodes - Consonnes - Déchiffra
- Période d'un règne au Japon débutant en 1868 - Cons. jum. - Sodium - Terminaison - Architecte espagnol
- Exclam. enfantine - Estrade sur laquelle on procédait à des exécutions - Voyelles jumelles - Échelle
- Envers (pl.) - Écrivain médiocre
- Combattant - Nom de famille
- Île du Danemark - Étire - Fait un trou
- Procédé de radionavigation - Prép. - Petits sacs
- Infinitif - Bière de petit mil - Nombre
- Sillon - Fille - Tour - Pascal
- Ancien nom de Tokyo - Mesurer en mètres - Première femme - Quote-part
- Fatigantes - Travailleurs manuels - Vallée creusée sur le flanc d'un anticlinal



MÉGAGRILLE

de mots croisés **LE SOLEIL**

par Denyse Bélisle

La solution de la mégagrille sera donnée le mercredi suivant sa parution.

JEU N°233

HORIZONTALEMENT

- 1 - Ils ont joué et gagné
- 2 - Affl. de l'Oubangui - Petit papillon - Note - Félics - Ample cape - Lac - Dans l'est de la France
- 3 - Étui - Un peu de liquide - Près d'une quille - Sorti - Compositeur français - Terre argileuse
- 4 - Vallée très large - Présenta - Refuge - Il émerge à marée basse - Perdu - Salé
- 5 - Trop mature - Note - Exposé à éprouver certains inconvénients - Éloigné - Patronyme de plusieurs peintres français - Titre
- 6 - Note - Rubidium - Soleil - Direction - Carte - Strontium - Avarier - Personnel - Radon - Arête
- 7 - Nécessaire à tous les jours - Chanson braillée à tue-tête - Anglaise et brune - Travail pénible - Fait du bruit
- 8 - Abrév. religieuse - Note - Au tennis - Personnel - Sou - Arbre - Prison - Sur la glace
- 9 - Affirmation étrangère - Opinion contraire à l'opinion commune - Peut se déplacer sur la neige - Hergé - Patronne - Récipient
- 10 - Dense - Note - Curie inv. - Personnel - Seigneur anglais - Au bout de la ligne - Erbium
- 11 - Fleuve - Il soutient qqch qui est menacé de disparaître - Pareil - Suite - Négation - Petit groupe
- 12 - Certains travaillent sans - Dans la pensée chinoise ancienne - Abrisent des élus - Chercher à gagner du temps
- 13 - Fidèle - Inventé par Ader - Titre - Bien pris - Tresse
- 14 - Prix hommage de la bourse Rideau 2002 - Ventilée - Appétence
- 15 - Pour certaines sommes - Presqu'ici... - Pour laver - Instrument chirurgical - On peut le croiser
- 16 - Coutures - Scandium - Possessif - Maison - Sur le dos d'un âne - Existence - Plus que deux
- 17 - Arrivé - Molybdène - Ne peut sortir quand il veut - Agence - Dém. - Scandium
- 18 - Unité monétaire - Pas pour tous les pays - Tissu - Dans plusieurs pays - Convient
- 19 - Radon - Repos bien mérité - Classement - Canton suisse - Cuir
- 20 - Enlever - Id est - Trouble - Oui - Peinture
- 21 - Très faciles - Prairie - Négation - Institut géographique national - Aber - Studio
- 22 - Métrique - Nuire - Parente - Chiquenaude - Des images et des mots - Inflorescence
- 23 - Fête à caractère répétitif - Ce qui existe (Heidegger) - Stère - Cons. jumelles - Général américain - Carnivore - A subi des changements
- 24 - Dans la gamme - Il siège - Cri - Préposition - Eau africaine - Prend l'air - Sans teinture
- 25 - Ver marin - Grecque - Tache permanente
- 26 - Colère - Hériter
- 27 - Fin britannique - Première - Le moi - Au bord d'un chapeau - Qui suscite la pitié - Avec lui, on peut être en retard - Hic
- 28 - Carte - Remplir à l'excès - École - Astate - Sert à lier - Dém. - Personnel - Dieu
- 29 - Abrév. commerciale - Dermatose - Finir - Pénurie de vivres
- 30 - Petit arbre des sous-bois - Passer d'un état à un autre - Au tennis - Négation - A exagéré - Le plus souvent, ils sont seuls
- 31 - Connu - Possessif - Conduit pour la ventilation - Voile - Compromettre
- 32 - Pousse à voler - Fixée - Fin de verbe - Inquiéter - Instruments de musique
- 33 - Moitié de coiffure - Dieu - Des gens - Crier - Possessif - Qui relève du goût - Romains - Écorce de chêne
- 34 - Risquer beaucoup - Muettes - Terminaison - Note - En Afrique - Héritage
- 35 - Frère d'un parent - Chrome - Crochet - Arme - Personnel - Sélénium - Partie du pain - Disposer des pierres
- 36 - Dém. - Actinium - Erbium - Résoudre - Ruisseau - Pour la gymnastique
- 37 - Attaché, mais à l'envers - Virage - Très fortes - D'un auxiliaire - Riposte à une attaque - Note
- 38 - Ch.-l. de cant. de l'Orne - Angles saillants - Des huiles - A son idée - Dieu

VERTICALEMENT

- 1 - De petits orphelins et le nom de leur père
- 2 - Roue - Lieu planté d'osiers - Début d'usage - Pour nous - Drame - Prénom - Id est
- 3 - Fruit - Connu - Tissu - Neptunium - Préposition - Absurde - Comm. de Belgique
- 4 - Dépravé - Mélange confus - Extraire pour analyser - Romains - Plante cryptogame
- 5 - Étranger - Tour - Uni - Fin d'année - Est souvent à genoux - Vieux moine russe
- 6 - Note - Force paramilitaire - Opéré - Peintre français - Négation - Pour deux - Tantale
- 7 - Obtenir qqch de gratifiant - Grecque - Propre - Prélat belge
- 8 - Préfixe qui multiplie - Éclusé - Américaine - Id est - Xénon - Mollusque - Préposition - Métal - Personnel
- 9 - Argent - Pouffé - Ancienne unité de dose - Beau discours - Il rampe - Négation - Issue malheureuse - Possessif
- 10 - Radon - Il est moins en vue - Action d'égaliser - On peut la tourner - Coloré par l'afflux du sang
- 11 - Allemande - Ce qui dépasse la mesure normale - Mesure - Romains - Envoyé - Est dans l'eau - Préposition - Champion
- 12 - Fruits - Suffixe - Mesure - Petits détours
- 13 - Fruits - Adresse - État d'Asie - Division - Indique un rapport de relation - Urus - Anneau de cordage
- 14 - Se comporter d'une certaine façon - Planchette - Punir - Industries propres - Après un docteur
- 15 - Dans une rose - Préfixe qui multiplie - Riv. de France - Figures de voltige
- 16 - Plus en état - Penche vers la droite - Personnel - Au tennis - Note - Sélénium
- 17 - À la page - Lumen - Diminution de tension
- 18 - Triple consonne - Originnaire de Madagascar - Stère - Communauté économique européenne - Jamais - Astate
- 19 - Interj. - Volume de minerai - Note - Dans les Rocheuses - Sveltes
- 20 - Qui est en usage - Complet - Considérer une proposition - Monnaie
- 21 - Pièces de la charrue - Cube - Gloussé - Grand panier plat - Règle
- 22 - Ils sont rusés - Mariée - Engrais - Conjonction - Courant
- 23 - Amenées à soi - Classer - Napperons
- 24 - Titre - Astate - En musique - Lumen - Flèche - Grecque
- 25 - Pour un polar
- 26 - Indium - Astate - Tumeur - Plante fourragère - Au Japon - Pro - Greffe
- 27 - Conjonction - Érucation - À sec - Abrév. religieuse - Unie - Villa
- 28 - Affl. de l'Oubangui - Direction - Arme - Bière - Il soigne - Idem - Jeune rameau de vigne
- 29 - N'est compris que par certains - Annoncer un succès - Concepts - Au tennis - Terminaison
- 30 - Embarcation légère - Risque - Largeur - Romains - Cubes - Ascendant - Platine
- 31 - Aime bien les animaux - Récipient en terre - Coiffure d'apparat - Consacré - Marque le dégoût - Ontarien
- 32 - Mille-pattes - Plantule - Dém. - Curie - Lawrencium - Relatif à Saïs - Riv. de France
- 33 - Odeur - Père - Comité - Possessif - Tenue se rapprochant de la tenue civile
- 34 - Liquide - Être au premier plan - Personnel - Note - Métal inversé - Compote de fruits
- 35 - Au Japon - Est au fond - Amas - A de gros os - Clair - Explosif - Pétrifier
- 36 - Est riche en calcaire - Fête - Arbitraire - Dém. - Essai - Fin de verbe
- 37 - Chrome - Donne le temps - Habitants - Diminutif - Domestiquer - Monnaie de la Rome antique
- 38 - Tangible - Stokes - Lentilles - Pareil - Étain - Divisions - Patron

L'auteur utilise Le Petit Larousse illustré 2001

JEU N°233


MÉGAGRILLE

de mots croisés **LE SOLEIL**

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

VOUS VOULEZ VENDRE?

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
Courtier immobilier agréé



CARMELLE POULIN
Agent immobilier affilié
622-7537

Un secret bien gardé

Saviez-vous que l'Osso Buco, déjà bien garni en fruits de mer, est le meilleur « *steak house* mal connu » de Québec?

■ Quand ils ont décidé de transformer le restaurant Le Saint-Stanislas, qui existait depuis près de 15 ans dans le Vieux-Québec, pour en faire l'Osso Buco, John Vasilakos et sa conjointe Manon Ouellet souhaitaient ainsi marquer le passage de leur établissement un cran au-dessus.

Décor amélioré, présentation plus soignée, table plus élaborée faite avec des produits de qualité supérieure, d'accord. Mais ils ne souhaitaient pas que ce changement de nom laisse croire que ce restaurant de 40 places perdait le cachet et l'atmosphère chaleureuse qui faisaient partie intégrante de sa réputation.

« Tout changement représente un risque, mais les gens qui nous connaissent et qui forment la majorité de notre clientèle savent très bien que nous les respectons et que nous souhaitons d'abord les satisfaire », affirme John Vasilakos.

« Nous avons porté une très grande attention à la qualité. Ainsi, notre viande de bœuf, du 3A Alberta, se coupe à la fourchette tellement elle est tendre; c'est un choix que ne font qu'un pour cent des restaurateurs de la région », d'ajouter avec ferveur Manon Ouellet.

Elle soutient aussi que rien d'artificiel n'entre dans la préparation des mets et des sauces, que ces dernières sont faites sur les lieux à partir d'os de veau, que les produits de base sont parfaitement frais et que rien n'est congelé.

Ayant choisi de se spécialiser dans les grillades, poissons et fruits de mer, ils disent mettre un soin minutieux à faire vieillir leurs viandes à point et ils s'appliquent à obtenir les produits de la mer les plus frais possible, ce qui n'est pas toujours facile admettent-ils. Rien n'empêche qu'ils estiment créer des assiettes de fruits de mer spectaculaires tant par le goût que par la présentation.

En ce qui concerne les grillades, Manon Ouellet vous dira sans hésitation, mais en riant, que le Osso Buco a réussi à devenir le meilleur *steak-house* « mal connu » de Québec.

Mal connu parce que ce restaurant très coquet avec ses murs de pierres, ses meubles québécois et ses poutres rondes, n'est pas situé en pleine circulation touristique du Vieux-Québec,

mais plutôt sur la rue Saint-Stanislas, perpendiculaire à la rue Saint-Jean, et qu'il n'a que 40 places.

À part ça, il n'a rien à envier aux autres établissements du secteur. En fait, c'est le client qui peut profiter de cet état de chose parce qu'ici, les serveurs ne bousculent pas les consommateurs pour faire place rapidement à ceux qui attendent à la porte. La musique est relax, la lumière est tamisée, vous n'avez qu'à prendre votre temps et à savourer.

Après une entrée de saumon, d'escargots, une coquille Saint-Jacques, des calmars ou un tartare de bœuf

ou de saumon, vous aurez sûrement assez d'appétit pour déguster une salade repas, un steak de côte, un filet mignon, une assiette *lobsteak*, du homard en saison, des cuisses de grenouilles provençales, la fameuse assiette méditerranéenne, une escalope de veau de Charlevoix ou l'osso buco avec pâtes fraîches, pour ne nommer que ces mets.

Les patrons vous recommanderont sans hésiter leur filet mignon monseigneur, une pièce de bœuf ouverte en trois parties, garnie de chair de homard et refermée. Le tout est nappé d'une sauce brune contenant des morceaux de homard. Des recettes comme ça, ils en ont plusieurs et bientôt, ils ajouteront au menu du steak de bison.

Après un repas comme l'un de ceux-là, quoi de mieux qu'un bon café brésilien qu'un serveur attentionné viendra faire flamber à votre table. Ce sera la conclusion idéale d'un véritable petit festin pris dans le calme d'un restaurant pas prétentieux du tout et dont les propriétaires gagnent leur vie en vous procurant des occasions supplémentaires de jouir de la vôtre.

RESTAURANT OSSO BUCO
29, Saint-Stanislas. Tél.: 694-2267
Ouvert de 17 h à la fermeture, 7 jours sur 7
Tables d'hôte de 26,95 \$ à 33,95 \$
Réservation recommandée



Richard Côté

RCote@lesoleil.com



Les deux patrons de l'Osso Buco, Manon Ouellet et John Vasilakos.

LA RECETTE DU CHEF

Osso Buco

Pour six personnes

Préparation: 20 minutes

Cuisson: une heure trente à deux heures

- 1,5 kg (3,3 lbs) de jarret de veau
- 250 g de carottes
- 3 cuil. à soupe (45 ml) d'oignon
- un peu d'huile d'olive
- 4 tomates
- un bouquet garni ou une branche de basilic frais
- 6 feuilles de sauge
- 25 cl de vin blanc sec
- sel et poivre
- une gousse d'ail
- un zeste de citron
- un zeste d'orange

– Couper les jarrets de veau (1,5 pouce). Épluchez les carottes et râpez-les. Pelez puis hachez les oignons.

– Faites revenir les carottes râpées et les oignons dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de bouillon de

poulet pendant 10 minutes. Plongez les tomates une minute dans l'eau bouillante, pelez-les et coupez la pulpe en morceaux.

– Efficulez le basilic. Ajoutez les tomates, le basilic et la sauge. Couvrir et laissez cuire à feu doux.

– Passez-y les rondelles de jarret de veau des deux côtés. Saisissez-les à l'huile dans une poêle pendant deux à trois minutes sur chaque face puis mettez-les dans la cocotte au fur et à mesure.

– Déglacez la poêle vide avec le vin blanc. Versez dans la cocotte. Recouvrir d'eau dissoute dans le bouillon de poulet.

– Salez et poivrez. Cuire à feu doux une heure trente.

– Hachez le persil, pelez et écrasez l'ail. Râpez les zestes et mélangez le tout. Laissez cuire encore cinq minutes.

Retirez la cocotte du feu et mettez-y ce mélange. Remuez et laissez le parfum du hachis se développer cinq minutes.

Il existe de nombreuses variantes de cette recette. Les amateurs pourront extraire la moelle cuite dans l'os.

Le chef de l'Osso Buco John Vasilakos



Ambiance intime, murs de pierre, boiseries.

Tête-à-tête



Petit souper intime en vue ?

Essayez avec une vue imprenable sur la Place d'Youville. Vous découvrirez un charmant Steak House où le bœuf de catégorie AAA supérieur se cuit comme il se doit – sur charbon de bois. Et les fruits de mer sont tout aussi à l'honneur. De quoi en perdre la tête.

Table d'hôte en soirée à partir de 19,95 \$.

Période de stationnement intérieur gratuite.

Réservations: 380-BOEUF

LE BEFFROI
STEAK HOUSE



Le blues de l'hiver? Chassez-le avec les primeurs du printemps

Mode

Oui au style bohémien!
dentelles,
franges &
transparences

NOUVEAUTÉS
TOUS LES
SCOOPS!

TESTÉS:
LES HYDRATANTS
PEAU DE PÊCHE

ON ADORE!...
LES PETITS TRUCS
QUI FONT CRAQUER

CHANTAL
FONTAINE
SES SECRETS BEAUTÉ

VITALITÉ
RESPIREZ
PAR LE NEZ

Magazine gratuit mercredi dans
LE SOLEIL