

PLAISIRS

Francine Ruel Un dimanche à la campagne H 4

Ricardo Larrivé Des soupes simples et rapides H 3

LA SAISON DES AGRUMES

DÉCOUVERTES

En janvier, on retrouve la plus grande variété de beaux fruits citrins

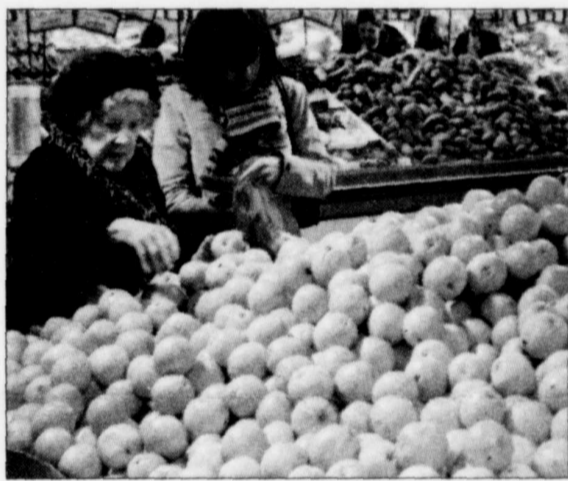
■ Janvier est confortablement installé, avec sa neige et son temps froid. Pour plusieurs d'entre nous, c'est le signal de l'hibernation, assortie d'une légère déprime. Pourtant, janvier vaut malgré tout son pesant d'or, ne serait-ce que parce que c'est le mois où les agrumes sont à leur meilleur. Et en cuisine, ils sont de précieux alliés, sans oublier leurs formidables vertus pour la santé...



Anne Desjardins
Plaisirs@lesoleil.com
Collaboration spéciale

En Espagne, on les a baptisés « fruits d'or » parce qu'ils ont façonné non seulement la cuisine de ce pays méditerranéen, mais aussi son paysage. Les orangeries de la région de Séville ou de Valence sont célèbres dans le monde entier, d'autant plus que l'Espagne est le principal producteur mondial. Mais pour ce qui est des citrons, c'est en Italie qu'on trouve les meilleurs, soit dans la région des Cinque Terre, au sud de Gênes. Les agrumes sont inmanquablement associés aux pays méditerranéens : clémentines du Maroc ou d'Égypte, citrons italiens, oranges sanguines ou amères d'Espagne. Mais ces petites merveilles seraient plutôt originaires d'Extrême-Orient, puisque les oranges et les citrons nous viennent de l'est de l'Himalaya et sont parvenus jusqu'à nous par la route des Indes et de la Chine. C'est le genre d'informations que nous dévoile Sarah Woodward dans son livre intitulé *Oranges et Citrons, recettes acidulées pour une cuisine du soleil*, paru récemment chez Flammarion. Ce petit livre magnifiquement illustré et rempli d'exquises recettes d'Europe et du Moyen-Orient est un véritable coup de soleil dans une journée hivernale.

On y apprend entre autres que l'on doit aux grandes invasions des Maures d'Afrique du Nord la création d'immenses orangeries et de jardins de citronniers dans le bassin méditerranéen. Au Nouveau Monde, c'est à Christophe Colomb que revient le mérite d'avoir créé des plantations sur l'île d'Hispaniola, dans les Antilles. De là à aller s'établir en Amérique du Nord, les agrumes n'avaient qu'un saut de pu-



La récolte mondiale d'agrumes se chiffre à environ 10 millions de tonnes, toutes catégories confondues.

ce à franchir. On cultive aujourd'hui oranges, pamplemousses et citrons en Floride, en Californie et en Arizona. La production annuelle y dépasse le million de tonnes, ce qui classe les Américains au troisième rang des pays producteurs, derrière l'Espagne et l'Italie. Selon l'Organisation mondiale des Nations unies pour l'agriculture, sur notre petite planète, la récolte saisonnière d'agrumes (qui va d'octobre à mars, avec un sommet en janvier) se chiffre à environ 10 millions de tonnes, toutes catégories confondues.

UNE FORMIDABLE VALEUR NUTRITIONNELLE

On a beau vivre dans la nordicité, janvier demeure le mois où vous trouverez la plus grande et la meilleure variété de beaux fruits citrins dans les fruiteries et les épiceries : oranges navel, sanguines, Séville, tangerines, mandarines, clémentines, pamplemousses, pomelos, kumquats, citrons, limettes et *tutti quanti*.

En plus d'être de purs symboles des pays du soleil et de très polyvalents alliés en cuisine, tous les fruits citrins sont reconnus pour leur haute teneur en vitamine C. Ils sont également riches en potassium, en bêta-carotène (orange, tangerine, clémentine et pamplemousse rose) et offrent aussi une bonne dose d'acide folique. On leur attribue des fonctions anti-infectieuses, toniques et digestives. Très peu

caloriques, tous les agrumes sont aussi riches en fibres. Comme la vitamine C qu'ils contiennent est sensible à la chaleur, il est préférable de les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de leur consommation et de bien rincer leur peau en la brossant sous l'eau froide lorsque l'on prévoit en utiliser le zeste. Car, à moins d'acheter des agrumes de culture biologique, leur écorce contient pas mal de résidus de pesticides, et une cire protectrice (inoffensive) enveloppe ceux destinés aux grandes surfaces. La consommation d'un seul pamplemousse rose (les plus nutritifs) fournit une fois et demie votre ration quotidienne de vitamine C.

POUR EN SAVOIR PLUS

En plus de nous informer sur la culture et les origines des oranges et des citrons, le livre *Oranges et Citrons* de Sarah Woodward est d'abord et avant tout un excellent recueil de recettes très faciles à réaliser. Ces recettes viennent exclusivement des pays du bassin méditerranéen, thème de prédilection du livre : Espagne, Italie, Grèce, Liban, Maroc et Turquie. Vous y apprendrez à cuisiner des classiques comme la salade marocaine de carottes à l'orange, la soupe du ramadan, le filet d'agneau en sauce à l'orange, et vous découvrirez aussi des raretés comme la bruschetta au citron ou les fettucine en sauce au citron, roquefort et romarin. C'est vraiment le genre d'ouvrage qui permet de mettre en valeur ces fruits extraordinaires qu'on a encore trop tendance à associer au petit-déjeuner. Un autre ouvrage intéressant pour oublier les rigueurs de l'hiver et apprendre à mieux cuisiner les agrumes, c'est *Le Grand Livre des fruits*, publié par Sélection Champagne. Ce bel ouvrage consacré aux desserts ne se limite pas aux agrumes, mais il leur consacre une fort importante section (la tarte au citron vert et le sorbet aux oranges sanguines sont tout à fait affriolants). Le livre offre aussi une foule de trucs et de conseils pour apprendre à les choisir et à les conserver.

SARAH WOODWARD, « ORANGES ET CITRONS, RECETTES ACIDULÉES POUR UNE CUISINE DU SOLEIL », éditions Flammarion

« LE GRAND LIVRE DES FRUITS »
publié au Québec par Sélection Champagne

□ Les recettes d'Anne Desjardins Page H 2



Suzie Parent,
directrice
Voyage Vasco

VOYAGIERS METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE QUOTIDIEN...

Vous en rêvez des mois, des années. Puis, un jour, ça y est, vous partez ! Pour vous aider et vous conseiller dans la préparation de votre prochain voyage, passez voir les conseillers expérimentés de VOYAGE VASCO. Voyages de découverte ou voyages de détente, voyages d'affaires, voyages individuels ou de groupes, voyages thématiques ou linguistiques, ils sauront vous guider vers les meilleures destinations du monde. L'agence offre également, sur rendez-vous, un service à domicile.

Verte vallée, bleu Méditerranée, jaune ensoleillé.

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

Voyage VASCO

653-6110

LA ROUTE DES ÉPICES

La feuille de laurier

Ingrédient essentiel des bouquets garnis, la feuille de laurier provient d'un arbuste originaire de l'Asie mineure, mais qui pousse depuis si longtemps dans le bassin méditerranéen qu'il y est spontanément associé. Chez les anciens Grecs et chez les Romains, les couronnes de feuilles de laurier récompensaient les héros de guerre et les athlètes victorieux. Le mot « lauréat » dérive d'ailleurs du nom de cette plante et le

mot « baccalauréat » vient du latin *bacca laurea*, « baie de laurier ». Son identification aux honneurs académiques remonte donc aussi à l'Antiquité; en Grèce, le laurier était dédié à Apollon, le dieu de la lumière. En cuisine, la feuille de laurier est utilisée dans le monde entier. C'est une



épice qui a l'avantage d'être meilleure séchée que fraîche, à condition qu'elle ne soit pas trop vieille. Plus elle est cuite longtemps dans un liquide, plus elle libère son arôme. En général, une seule feuille par soupe ou par ragoût suffit à parfumer le plat entier. Les feuilles de laurier sont utiles dans presque

tous les plats mijotés, qu'ils soient à base de viande, gibier, poissons, légumineuses ou légumes. Moulue, et à très faible dose, cette épice aromatisera très bien les farces et marinades. À l'abri de l'air et de la lumière, les feuilles entières se conserveront un an. On les dit antiseptiques, digestives, expectorantes et antirhumatismales. L'huile essentielle de laurier aurait la propriété de soulager entorses et ecchymoses. A.D.

RECETTES



Les agrumes donnent non seulement un goût piquant à vos sauces mais ensoleillent aussi soupes et desserts.

Salade d'hiver au fenouil braisé et aux agrumes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2	gros bulbes de fenouil coupés en deux
2	oranges Navel pelées et en rondelles
2	clémentines pelées et en quartiers
250 ml (1 l.)	de cœurs de palmiers coupés en rondelles
1/2	poivron rouge en fines languettes
2	oignons verts hachés finement
500 ml (2 l.)	de blanc de poulet cuit et en morceaux persil plat haché pour garnir

Vinaigrette crémeuse à l'orange

INGRÉDIENTS

60 ml (4 c. à s.)	de mayonnaise du commerce (ne pas utiliser de sauce à salade)
60 ml (4 c. à s.)	de yogourt nature
10 ml (2 c. à thé)	de moutarde de Dijon
10 ml (2 c. à thé)	de miel de trèfle
15 ml (1 c. à s.)	de vinaigre de cidre non pasteurisé
45 à 60 ml	de jus d'orange frais
1	gousse d'ail écrasée et hachée finement
	sel, poivre au goût

PRÉPARATION

- Griller les demi-bulbes de fenouil sous le gril quelques minutes pour leur donner une belle coloration. Ce procédé accentue leur goût sucré. Hacher les bulbes grillés en fines languettes.
- Dans quatre assiettes de service, disposer joliment les légumes en alternant avec les agrumes et les cœurs de palmier.
- Terminer avec les blancs de poulet hachés. Garnir avec le persil. Servir la vinaigrette crémeuse à part.

VINAIGRETTE

- Mélanger tous les ingrédients ensemble au fouet. Ajouter plus de jus d'orange si nécessaire pour obtenir la consistance d'une sauce crémeuse, mais tout de même assez liquide. Servir sur les légumes.

Ma soupe de lentilles et pommes de terre au citron

Pour 10 à 12 portions

INGRÉDIENTS

454 g (1 lb)	de lentilles vertes
2	potatoes Yukon gold pelées et en dés
1	gros oignon espagnol haché finement
8	gousses d'ail hachées finement
4	litres de bouillon de poulet maison (si possible)
60 ml (4 c. à s.)	d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé)	de cumin en poudre
5 ml (1 c. à thé)	de curcuma en poudre
1	bâton de cannelle
1	bonne pincée de flocons de piment fort
	le jus de deux citrons frais
2	citrons en fines rondelles
2 l.	de persil plat haché finement
1/2 l.	de coriandre fraîche hachée
	sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Faire fondre l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen pendant environ 5 minutes. Ajouter l'ail et les lentilles bien rincées et égouttées. Remuer souvent pour bien enrober les lentilles du mélange d'huile et d'oignons.
- Ajouter le cumin et le curcuma. Bien remuer. Augmenter le feu. Ajouter le bouillon de poulet. Amener à ébullition. Baisser le feu de nouveau, jeter la cannelle et les flocons de piment dans la casserole.
- Après une dizaine de minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre en dés. Rectifier l'assaisonnement. Cuire jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres.
- Fermer le feu. Ajouter le jus et les quartiers de citron, le persil et la coriandre hachés. Servir immédiatement.

Clémentines au Cointreau

Pour 4 personnes

Cette recette servie à ma famille pour Noël est un dessert léger qui convient parfaitement à un repas d'hiver entre amis.

INGRÉDIENTS

12 à 15	clémentines pelées et en quartiers
60 ml (4 c. à s.)	de sucre semoule
60 ml (4 c. à s.)	d'eau
125 ml (1/2 l.)	de cerises Bing (fraîches si possible) dénoyautées
75 ml (5 c. à s.)	de Cointreau (ou de Triple sec)
2	boutons d'anis étoilé
1	bâtonnet de cannelle
le zeste	d'une limette pour garnir
	crème fouettée sucrée et parfumée au Cointreau si désiré

PRÉPARATION

- Mélanger les fruits dans un bol. Faire un sirop avec le sucre et l'eau en les chauffant doucement soit au micro-ondes, soit dans une casserole à fond épais. Dès que le sucre est dissous et que le mélange est bien chaud (ne pas faire bouillir), verser le sirop sur les fruits.
- Ajouter le Cointreau ou le Triple sec, l'anis étoilé et le bâtonnet de cannelle. Bien mélanger en remuant doucement. Laisser reposer à la température de la pièce pendant 4 heures en remuant fréquemment.
- Placer ensuite au frigo si vous ne servez pas les clémentines immédiatement. Ce dessert se conserve facilement 48 heures au réfrigérateur. Au moment du dessert, garnir chaque portion avec le zeste de citron vert.
- On peut aussi, si désiré, ajouter un nuage de crème à 35% de matières grasses qu'on aura fouettée et sucrée, puis parfumée avec 2 c. à soupe de Cointreau. Excellent avec des biscuits fins.

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

BANC D'ESSAI

Sauce tomate et basilic pour pâtes

CLASSICO DI NAPOLI



De toutes les sauces tomate en conserve que j'ai essayées, celle-ci est de loin la meilleure. Sa texture et son onctuosité sont parfaites, elle est correctement parfumée, se tient bien sur un plat de pâtes, ne contient ni sucre, ni agents de conservation, ni pâte de tomates en excès. En fait, elle est très très près, en termes de goût et de qualité, d'une sauce tomate que l'on ferait à la maison. À tel point qu'à moins de tomber sur les tomates italiennes de septembre au marché, je ne me donne plus tellement souvent le mal de me lancer dans une marinara maison. Cette sauce est assez épaisse et polyvalente pour être utilisée sur une croûte à pizza, dans un plat gratiné ou pour faire une recette du genre poulet cacciatore ou aubergines au parmesan. Elle se décline aussi en différents parfums. Rien ne vous empêche, par contre, de l'améliorer : ail haché, olives noires, parmesan, pesto, flocons de piment. A.D.

Marjolaine biologique en feuilles

LA CLEF DES CHAMPS



La Clef des champs est un jardin d'herboristerie situé à La Conception, dans les Laurentides. Sa propriétaire, Marie Provost, allie une grande expertise dans le domaine des cultures biologiques et de l'herboristerie. L'été, elle fait visiter son jardin au public tout en vendant ses herbes et ses plantes médicinales. Les herbes cultivées à la Clef des Champs sont récoltées lorsqu'elles sont au sommet de leur fraîcheur afin d'assurer un produit de qualité. Ces fines herbes de culture biologique sont vendues en sachets de 15 grammes dans de nombreuses épiceries et magasins d'aliments naturels. Une excellente alternative aux herbes fraîches, d'autant plus que le choix offert est impressionnant : la marque Clef des champs offre une gamme étendue de fines herbes, de même que toutes les épices nécessaires pour cuisiner des plats du monde entier. A.D.

Lasagne intégrale au blé Durum

MOULIN ABÉNAKIS

Cette fois encore, l'entreprise le Moulin Abénakis de Sainte-Clairre marque de bons points avec cette lasagne intégrale faite de blé durum de culture biologique. Souvent, les pâtes intégrales ont tendance à se défaire à la cuisson. Ce n'est pas le cas ici : ces lasagnes demeurent fermes sous la dent et ont une texture irréprochable, même après un séjour supplémentaire de 30 minutes au four. Leur valeur nutritive est supérieure à celle des pâtes blanches. Contrairement à la plupart des autres produits offerts par le Moulin Abénakis, elles sont disponibles uniquement dans les magasins d'aliments naturels. A.D.

La Gamelle
Bienvenu tous les soirs
Vaste choix de TABLES D'HÔTE
Spécialités libanaises Mezzé - Couscous
3188, chemin Ste-Foy
659-1336

RESTAURANT La Campagne
Spécialité: Mets vietnamiens
Venez célébrer la FÊTE DU TÊT
le samedi 25 janvier.
Soirée animée, menu spécial et cadeaux surprise
En cette nouvelle année de la Chèvre, Phan Dao et son équipe vous souhaitent une bonne et heureuse année et profitent de l'occasion pour remercier leur clientèle.
Hâtez-vous ! Il ne reste que quelques places disponibles.
APPORTEZ VOTRE BIÈRE OU VIN
555, rue St-Jean, Québec
525-5247



Les recettes de **Ricardo Larrivée**

Collaboration spéciale



Crème de pommes de terre

À la soupe!

Cette semaine, j'ai agi en pur égoïste. Je n'ai cuisiné que de la soupe. Ma famille est en quarantaine. Je surviis entre les papiers mouchoirs, les pastilles pour la gorge et le Temptra. Comment se fait-il que je sois le seul rescapé de ma tribu? Habituellement, c'est l'homme qui est malade. Et comme vous le savez, il n'y a rien de plus malade qu'un homme.

J'ai même dû regrouper les plus amochées de ma gang dans mon lit et aller me réfugier dans le lit à deux étages de ma plus vieille. Là, entre les toutous et les livres de princesses, j'ai pu récupérer.

Puis, j'ai mis mon humble savoir à contribution pour confectionner le meilleur décongestionnant que je connaisse: la soupe. Saviez-vous qu'il y a même une étude scientifique qui confirme les bienfaits de la soupe poulet et nouilles pour soulager le rhume? Mais les rhumes, gripes présentes et passées ont ainsi laissé dans leurs traces cinq recettes de soupe que j'ai peaufinées avec le temps.

Elles sont simples, rapides et satisfaisantes quand il fait froid. Le potage Parmentier est un classique. La crème de carottes au fenouil, où l'on utilise non pas des pieds de fenouil frais mais des graines de fenouil, nous permet de redécouvrir ce tubercule classique rempli de bonnes vitamines.

Que serait ensuite l'univers de la soupe sans un gros bol de soupe aux pois onctueuse ou de soupe à l'oignon bien chaude?

Pour donner à cette dernière un petit côté nouveau et parfumé, je l'ai voulue toute blanche, avec des oignons blancs, du vin blanc et du porto blanc. Finalement, je vous propose un chowder de palourdes et de maïs, où la traditionnelle pomme de terre a cédé sa place aux patates douces riches en bêta-carotène. Si l'envie vous prend de congeler l'une d'elles, n'oubliez pas d'ajouter la crème ou le lait après avoir décongelé le tout. Bon cocooning!

Potage Parmentier

INGRÉDIENTS

1	beau blanc de poireau, lavé et haché
30 ml (2 c. à s.)	de beurre
2 à 3	pois de terre rondes pelées et coupées en morceaux
1,125 l (4 1/2 l.)	de bouillon de poulet
125 ml (1/2 l.)	de crème 35%
	sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, attendrir le blanc de poireau dans le beurre. Ajouter les pois de terre et le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à tendreté des pois de terre. Réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement. Quatre portions.

Crème de carottes au fenouil

INGRÉDIENTS

1	oignon, tranché
45 ml (3 c. à s.)	de beurre
7 à 8	carottes, pelées et tranchées (1,25 litre/5 tasses)
1,25 l (5 t.)	de bouillon de poulet
5 ml (1 c. à thé)	de graines de fenouil, moulues
125 ml (1/2 l.)	de crème 35% ou 15% champêtre
	sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter les carottes et continuer à cuire une minute. Ajouter le bouillon de poulet et les graines de fenouil.
- Porter à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à tendreté des carottes. Réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement. Donne quatre portions.

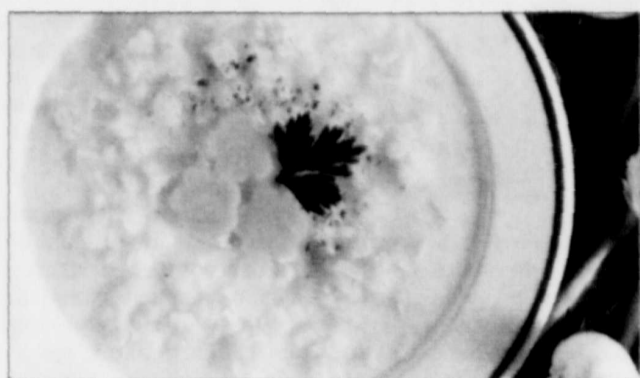
Soupe aux pois jaunes cassés

INGRÉDIENTS

2	tranches de bacon, hachées
15 ml (1 c. à s.)	de beurre
2	oignons, hachés
1	carotte, hachée
1,25 l (5 t.)	de bouillon de poulet
180 ml (3/4 l.)	de pois jaunes cassés

PRÉPARATION

- Dans une casserole, cuire le bacon dans le beurre sans qu'il ne devienne croustillant.
- Ajouter les oignons et la carotte. Cuire jusqu'à tendreté des oignons. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté des pois, soit environ 40 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Cette recette donne quatre portions.



Soupe aux pois jaunes cassés

Chowder de maïs et de palourdes aux patates douces

INGRÉDIENTS

500 ml (2 t.)	de poireaux tranchés
60 ml (1/4 l.)	de beurre
60 ml (1/4 l.)	de farine
1,25 l (5 t.)	de lait, chaud
1	branche de céleri, hachée
1	feuille de laurier
2,5 ml	de thym séché
1 boîte de 199 ml	de maïs en grains, égoutté
2 boîtes de 142 g	de bébés palourdes, égouttées
500 ml (2 t.)	de petits cubes de patates douces, cuits
125 ml (1/2 l.)	de crème 35%
	sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, cuire le poireau dans le beurre jusqu'à tendreté. Ajouter la farine et bien mélanger. Cuire une minute en remuant. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement.
- Ajouter le céleri, la feuille de laurier, le thym, le maïs et les palourdes. Cuire doucement 5 minutes. Ajouter les patates douces et poursuivre la cuisson 5 minutes à feu doux.
- Ajouter la crème. Saler et poivrer. Servir dans des assiettes creuses et accompagner de bon pain.

Soupe à l'oignon blanc et au porto blanc

INGRÉDIENTS

6	oignons blancs, tranchés
60 ml (1/4 l.)	de beurre
3	gousses d'ail, hachées
125 ml (1/2 l.)	de porto blanc
375 ml (1 1/2 l.)	de vin blanc
1,25 l (5 t.)	de bouillon de poulet
2,5 ml	de thym séché
2	feuilles de laurier
4	croûtons
250 ml (1 l.)	de fromage râpé (gruyère, emmenthal)
	sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, cuire les oignons doucement dans le beurre 10 minutes. Augmenter la chaleur. Ajouter l'ail et le porto. Laisser réduire de moitié. Ajouter le vin blanc, le bouillon de poulet, le thym et les feuilles de laurier.
- Couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le grill (broil) du four. Verser la soupe dans des bols supportant la chaleur. Déposer un croûton sur la soupe et couvrir de fromage. Gratiner sous le grill chaud du four.

CRITIQUE

CAFÉ ST-MALO

« Atmosphère... atmosphère... »

STEPHANIE BOIS-HOUDE
Collaboration spéciale

■ Que dire du Café St-Malo pour que vous puissiez vous imprégner de son charme *frenchie* qui a des airs de famille avec les restos de quartier du V^e arrondissement à Paris et ceux des bistrotiers nichés entre les étals généreux des boutiquiers des Halles? Ne manque qu'une ardoise à l'entrée pour inscrire le plat du jour et son prix en euros... Une visite au St-Malo, c'est s'offrir Paris par procuration!

Oui, je sais, vous me direz que le St-Malo fait plutôt référence par sa situation géographique — sis dans le Vieux-Port, à quelques enjambées du Saint-Laurent — au célèbre port de mer, mais au cœur de Paris ne coule-t-elle pas, la Seine? N'ouvrons donc pas de débat fleuve et asseyons-nous à cette table où on taille le jambon de Bayonne en fines tranches pour le présenter sans courbettes avec une corbeille de pain. La grosse vie, va!

À la table en face du foyer où brûle une belle attisée, nous préférons une place en face de la baie vitrée pour échanger de temps en temps un regard avec les piétons envieux et gelés. C'est qu'avec son plafond bas, ses tables rapprochées et le vin rouge qui réchauffe les discussions des dîneurs qui rient fort, il s'y dégage une chaleur humaine jalouée par les promeneurs, dont certains prendront place dans ce coin de Paris à Québec...

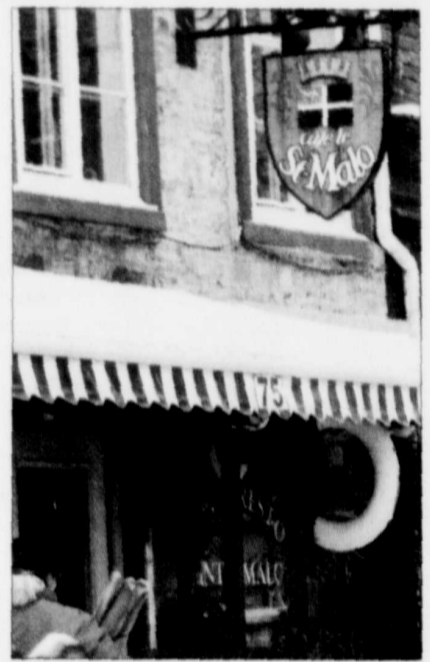
Pour débiter, allons-y donc pour le jambon cru qui s'apparente au prosciutto en version plus rustique en termes de saveur et d'une texture plus coriace avec son pourtour moins gras, plus « laqué ». Deux ou trois cornichons surets et nous nous serions pris pour des rois.

Même chose pour la cuisse de canard confite bien grasse de peau, donc tendre de chair. Avec une petite feuille de laitue et des demi-tomates cerises, que faut-il attendre de plus de la vie? Une meilleure baguette peut-être! Un pain plus crouillé, farine, à la mie plus dense accompagnerait plus authentiquement les charcuteries.

Un bol de frisée rouge à la vinaigrette moutardée (la quantité de vinaigrette à modérer) et une soupe de poisson au fumet de base saumoné et tomate telle une bisque légère font la liaison avec les plats principaux.

Quel est le plat qui réconforte les jours de grand froid sinon le cassoulet? Ici, en version maison qui coudine le toulousain (le mouton étant remplacé par de l'agneau), la potée de haricots blancs en sauce tomate emplit une assiette creuse passée sous la salamandre pour que la préparation gratine sur le dessus.

Telle que la tradition le veut, l'os grillé d'une cuisse de canard émerge de l'assiettée qui, se vidant peu à peu de ses haricots, nous offre une saucisse à la chair serrée et des morceaux d'agneau fort tendres dû à un lent braisage. D'ailleurs, la viande parfume une sauce déjà bien capiteuse en raison du lard qu'on devine fondu avec les fèves. À la forestière, le ris de veau épate par sa



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

cuisson et sa tendreté. Crèmeuse, une sauce, abondante en pleurotes sautées, adhère parfaitement aux abats escalopés. En guise de féculent, au lieu du riz blanc, nous pencherions plus pour une purée de pommes de terre beurrée qui mettrait davantage en valeur le fondant des abats grillés en surface. Un flanc aux épinards onctueux et une julienne de carottes et courgettes colorent ce plat copieux façon vieille France. Fumeux!

La discussion file, le temps aussi et, au fond de la salle, la patronne et la dame qui nous ont servi en alternance boivent un café — d'ailleurs l'espresso est excellent — en attendant patiemment que nous levions les feutres. Une gentillesse dont nous aurons l'impression d'abuser par nos bavardages qui n'en finissent pas, mais qu'elles excuseront sans dire mot par leurs sourires et l'échange de « à bientôt » avec une partie remise pour les ris de veau...

Erratum : Une erreur s'est glissée la semaine dernière dans le nom du Faks, qui ne s'écrit pas avec un x, mais un k. Toutes nos excuses.

CAFÉ ST-MALO, 75, rue Saint-Paul, Québec
Téléphone : 692-2004
Type de cuisine : française
Ouvert tous les jours de 11 h 30 à 14 h 30 et de 17 h 30 à 22 h 30
Table d'hôte du midi de 8,95 \$ à 15,95 \$
Table d'hôte du soir de 21,95 \$ à 26,95 \$
Entrées en sus à partir de 5,95 \$
Vin : bouteille à compter de 23,95 \$
Stationnement dans la rue

restaurant **Le Vendôme**
Spécial pour 2 personnes
Crêpe de frivolités gratinée sur coulis de tomate
Pâte de foie du chef
Cœur d'artichauts vinaigrette maison
Potage du jour, consommé, jus de tomate ou V.8
Escalope de veau argentovil
Lapin sauté à la moutarde
Grillade de fruits de mer aux gousses de Provence
Entrecôte sur grill sauce bordelaise
Table à desserts et café, thé ou tisane
Avec 1/2 bouteille de vin blanc ou rouge
Pour 2 personnes 50\$
VALET DE STATIONNEMENT
36, côte de la Montagne, Québec
Rév. 692-0557

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

ABO-NO BISTRO-BAR
Pâtes, Salades & Grillades
Spécial **DÉJEUNER** en semaine à partir de **2,50\$**
Steak, frites et salade 12,95\$
Service de traiteur
647-0000 296, St-Joseph Est

Saignant Médium Bien cuit

LE BEFFROI STEAK HOUSE

Carré d'Youville
380-BOEUF (2638)
période de stationnement intérieur gratuite

Un dimanche à la campagne

Nous étions assises toutes les quatre, sirotant notre café et regardant le soleil glisser lentement sur le monticule de neige immaculée. Derrière la fenêtre, le paysage ressemblait à un délicieux dessert de blancs d'œufs montés en neige, sur lequel coulait un caramel au beurre. Délice pour les yeux. Quatre femmes, dont la propriétaire des lieux, assises à la même table, tandis que Jérôme était aux petits soins pour nous en nous apportant nos breuvages chauds. Quatre amies qui se retrouvent, le temps d'un dimanche après-midi qui s'étire avec paresse.

J'ai pensé aux dames de Somerset Maugham à l'heure du thé. J'ai pensé à toutes ces séquences de film où le temps est suspendu, où la vie se passe doucement dans le confort et le calme et où résonnent quelques rires. Je viens de vivre deux jours délicieux à flâner chez une amie retrouvée. En fait, chez elle et son mari. J'ai passé deux jours à les regarder vivre, rire, raconter leur demeure et leur belle aventure.

Elle est québécoise, il a des origines italiennes (le Nord) mais il est né dans le Périgord. Ginette Breton et Jerome Dal Santo sont tous les deux issus du monde du cinéma. Elle était première assistante et lui, directeur photo. Ils étaient bien ensemble dans cet univers. Puis, ils ont eu envie de vivre autre chose. Ils ont d'abord acheté un petit café dans le minuscule village de Bolton Centre et puis cette maison, qu'ils ont refaite, de la cave au grenier pour en faire un merveilleux B&B. Cette belle vieille demeure, confortable, chaleureuse et joliment décorée s'appelle L'Iris bleu. Elle donne sur la rivière Missisquoi, dans

laquelle on peut faire trempette; on a qu'à contourner un Inukshuk (statue de pierre qui ressemble à une personne et qui indique la direction à suivre) pour s'y rendre. Dans le jardin où on retrouve des pommiers, dont un qui a l'air de flotter sur l'herbe. Pour le réchapper d'une mort certaine, Jérôme a installé ses branches tordues et trop lourdes sur des pilotis pour le soutenir. C'est le pommier vénitien. Les oiseaux des environs y trouvent refuge. Je les soupçonne de piailler italien. L'été, le jardin regorge de fleurs. Ginette en est la grande spécialiste. On trouve d'ailleurs dans la maison une multitude de livres et de revues sur le jardinage, la peinture, la décoration, qu'on peut feuilleter au fil des heures. On trouve également dans une pièce aux multiples fenêtres une collection impressionnante de bandes dessinées dont Jérôme est amateur.

Il y avait longtemps que je n'avais pas vu des gens si heureux. Un couple qui apprécie ce bel art de vivre vers lequel nous tendons tous et qui le transmet en toute simplicité, avec une joie évidente, à tous ceux qui passent le seuil de leur maison. J'ai eu le privilège de les voir à l'œuvre dans la cuisine. Ils ont une table d'hôte qui continue, en toutes saisons, à ravir les plus fins palais.

Imaginez le tableau. Tandis que Ginette s'affaire aux fourneaux, Jérôme coupe vigoureusement des tonnes d'oignons. Fait inusité, il porte des lunettes de skieur devant les yeux pour ne



Francine Ruel
Plaisirs@lesoleil.com
Collaboration spéciale

pas pleurer comme une Madeleine. Il nous proposera avec autant de plaisir une petite grappa après le repas. L'un démarre une chose, l'autre la poursuit en toute harmonie. Ils rient souvent, se taquent. Ils se font un devoir de ne servir que des produits de première qualité et font mijoter tout au long du jour une cuisine méditerranéenne qui embaume la maison, où on retrouve un heureux mariage d'odeurs, de saveurs et de couleurs. La carte des vins contient un choix impressionnant. Histoire de vous mettre

en appétit, voici le menu proposé ce soir-là.

Potage de zucchini et coriandre, croûtons de pistou et d'esturgeon fumé, canard aux olives, polenta et brocoli. Ou alors, crème de champignons, endives au roquefort et noix, navarin d'agneau, patates, carottes et poireaux braisés.

Pour dessert : tarte aux amandes, gâteau aux fruits que Ginette arrose d'un petit verre de cognac chaque dimanche, sorbet de fraises ou poires au vin rouge et cannelle. Ça vous tente?

Ginette et Jérôme adorent partager le récit de leurs voyages, leurs lectures et les musiques de tout style qui ajoutent à l'atmosphère. Ils ont à cœur notre confort et le souci du détail et créent dans leur auberge de campagne une ambiance de plaisirs tout simple. On a la sensation que dans cette maison, il y a plus d'un petit bonheur par jour.

Les alentours de cette demeure sont fort agréables. À deux pas de chez eux, on trouve le Spa

des chutes de Bolton. Un concept rafraîchissant pour ceux qui ne sont pas frileux, surtout l'hiver. Une magnifique chute permet de prendre des bains polaires à l'année. On se détend dans un sauna finlandais, bain de vapeur, bain tourbillon en plein air et allez hop! cascade et petit tour dans les eaux glacées. Très revigorant. On peut terminer par un agréable massage. La région regorge d'activités toute saison. Ballades à pied, à cheval, en raquettes, ski alpin, ski de fond, baignade. Ou juste regarder la vie passer.

Après une longue promenade dans les sentiers, je suis arrivée nez à nez avec un troupeau de vaches à longs poils. Ils ont plus l'allure de yeti sorti d'un Tintin que de vaches proprement dites. En fait, ce sont des Highlands originaires d'Écosse, vaches caramel ou brunes à très longues cornes. Elles prennent des allures de gros morceaux de Toffy et les pâturages de neige font office de crème anglaise. Décidément, cette région porte à la gourmandise.

Cet après-midi-là, j'ai failli m'accrocher les pieds dans cette auberge pour y rester longtemps, longtemps comme on s'étend, de tout son long, dans le bonheur en sachant pertinemment qu'on ne fera rien pour se relever de là.

L'IRIS BLEU, Hôtes : Ginette Breton & Jerome Dal Santo
895, chemin Missisquoi, Bolton Centre, Québec, JOE 1G0

Tel : (450) 292-3530

Sans frais : 1-877-292-3530

www.lirisbleu.com

SPA DES CHUTES DE BOLTON, 883, route Missisquoi, Bolton Centre, Québec, JOE 1G0

Tel : (450) 292-4SPA

www.spabolton.com

ENTREVUE



Danielle Pratte, l'associée qui exploite le Subtil du Campanile, et André Boivin, le président de la compagnie.

LE SUBTIL

Simple comme fraîcheur!

« Au départ, c'était un projet d'affaires, nous n'avions pas encore la piqûre de la restauration; mais ça nous est arrivé en peu de temps. »

André Boivin et son frère Paul étaient au début de la trentaine lorsqu'est né leur premier resto Le Subtil, sur la rue du Campanile à Sainte-Foy. C'était il y a 18 ans. « Nous voulions offrir une sandwicherie raffinée, un compromis valable au fast food, dit André Boivin, une table de qualité avec des prix abordables, des mets que les gens pourraient manger sans attente et à leur rythme, dans un décor beaucoup plus chaleureux que dans les restaurants de fast food traditionnels. »

Si cela pouvait sembler utopique au milieu des années 1980, les frères Boivin ne s'en souciaient guère et allaient plus loin en développant une foule de recettes, misant sur les produits santé, en éliminant tous les agents de conservation, en cuisinant plus à l'huile d'olive et en choisissant les composantes de la meilleure qualité possible.

Dans le même ordre d'idées, il y a deux ou trois ans, le Subtil du Campanile est devenu un territoire sans fumée, ce qui a généralement plu à la clientèle.

« Nous avons mis parfois beaucoup de temps à développer nos recettes parce que nous voulions offrir des mets originaux et non pas présenter des produits banalisés qui ne seraient que de piètres imitations de ce qu'on trouvait ailleurs », souligne André Boivin.

Tout cela a pu sembler du rêve en plein jour pour certains autres restaurateurs, mais les deux frères ne se sont pas trompés. Huit ans plus tard, ils inauguraient un autre resto à Place Québec ainsi qu'une cuisine commune à Cap-Rouge.

Il y a cinq ans, c'était au tour du troisième, le Subtil du Petit-Quartier, et la structure administrative actuelle peut en supporter encore à peu près sept autres qui, comme les premiers, seront tous respectivement administrés par des associés différents.

MÊME FORMULE

Les choses ont évolué depuis 18 ans. Dorénavant, les nouveaux restaurants Le Subtil seront tous construits selon la formule adoptée sur la rue du Campanile, c'est-à-dire un restaurant dans un local fermé plutôt que dans une aire ouverte de restauration mixte.

« Ce type d'aménagement s'apparente plus à une salle à manger et possède un cachet plus chaleureux, ce qui met les gens plus à l'aise », note Danielle Pratte, l'associée qui administre justement le resto de la rue du Campanile, un endroit de 90 places qui s'agrandit l'été avec une terrasse assez achalandée.

Dans ces établissements où l'on pratique le demi-service, le client passe en premier lieu à la caisse où il commande son mets et sa boisson, règle l'addition, prend possession tout de suite de ce qu'on peut lui remettre sans attente, comme les boissons et va s'asseoir à sa table où un(e) employé(e) viendra lui porter un peu plus tard les plats qui nécessitent une certaine préparation.

Cette façon de faire accélère grandement le service, tout en permettant au client d'avoir encore accès au personnel.

PETITS PRIX

Au chapitre du menu, le Subtil ne cherche pas à se donner des airs de grand restaurant et se contente d'offrir des sous-marins bien étoffés, des bagels garnis parfois assez origi-

naux, de bonnes salades, des desserts maison spéciaux et des boissons, dont d'excellents cafés.

On peut dire que les prix sont parfaitement raisonnables, sachant que les sous-marins et les bagels garnis se vendent de 4,87 \$ à 6,65 \$, les salades, de 3,15 \$ à 6,65 \$, les desserts, parfois somptueux, de 1,60 \$ à 2,82 \$.

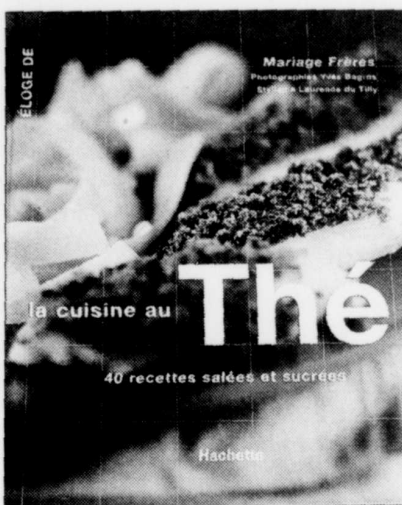
La plupart des mets sont préparés sur place, les autres proviennent de la cuisine centrale de Cap-Rouge et une bonne partie d'entre eux sont servis dans des paniers de paille.

« Nous prêtons beaucoup d'attention à nos clients et nous ne sommes pas intéressés à faire du nivellement par le bas afin de faire plus de revenus », rappelle André Boivin, qui donne comme exemple l'utilisation de l'Edam allemand plutôt que du cheddar, et du jambon de la Forêt noire plutôt que du jambon ordinaire, même si ce sont là des choix plus dispendieux.

Et le meilleur indice qu'ils ont pris les bonnes décisions, c'est que les gens reviennent jour après jour pour prendre l'un de leurs trois repas de la journée, pour déguster une collation ou un dessert ou pour siroter un café en lisant le journal.

LE SUBTIL LE FRAIS RESTO, 893, Grand-Jean (rue du Campanile, Ste-Foy), 1191, Cartier (Québec) et Place Québec. Ouvert de 7h à 22h

NOUVELLES PUBLICATIONS



La cuisine au thé

■ Vous aimez le thé ? Alors découvrez *La cuisine au thé*, un beau petit livre d'une centaine de pages qui vient tout juste d'être édité par Hachette. Une quarantaine de recettes au thé. La vinaigrette au thé Matcha Uji; la salade aux feuilles de thé; le saumon à la vinaigrette de thé vert; le foie gras et gelée de thé; le pavé de cabillaud au thé; les médaillons de veau Chandernagor; la coquille Saint-Jacques à l'huile de thé; la brochette de canard au thé Ruschka; le pigeon au thé; les tagliatelles au thé vert; les foies de veau poêlés au thé Marco Polo; le filet mignon au thé Bourbon, etc. De véritables petites trouvailles gastronomiques. Les 10 premières pages du livre vous racontent la magnifique histoire du thé. Combien ? 25 \$ au Québec. P.Ch.



Cuisine paysanne

■ Passionné d'authenticité, à la recherche perpétuelle de vraies saveurs et profondément attaché à ses racines paysannes, nul n'était mieux placé que Marc Veyrat, ce chef deux fois trois étoiles devenu l'un des fleurons de la gastronomie française, pour nous faire redécouvrir les richesses de la cuisine paysanne. La plus grande des cuisines. La meilleure aussi. En collaboration avec Gérard Gilbert, journaliste culinaire et fin gourmet, il rend dans cet ouvrage un hommage à cette cuisine souvent tombée dans l'oubli, qui fleurit bon les plaisirs simples, la convivialité et la générosité. Remise au goût du jour, la cuisine paysanne retrouve ici toute son identité avec plus de 100 recettes étonnantes de facilité. Fricassé de porc au vin rouge; mignon de veau à la fourme d'Ambert, poulet aux oignons, saumon à l'huile et aux pommes de terre, soupe à l'ail, soupe aux choux, soupe au caillou etc. Chez Hachette. Près de 50 \$. P.Ch.

DIVERTISSEMENTS

LA VIE QU'ON MÈNE lavie_quon_mene@hotmail.com



PEANUTS



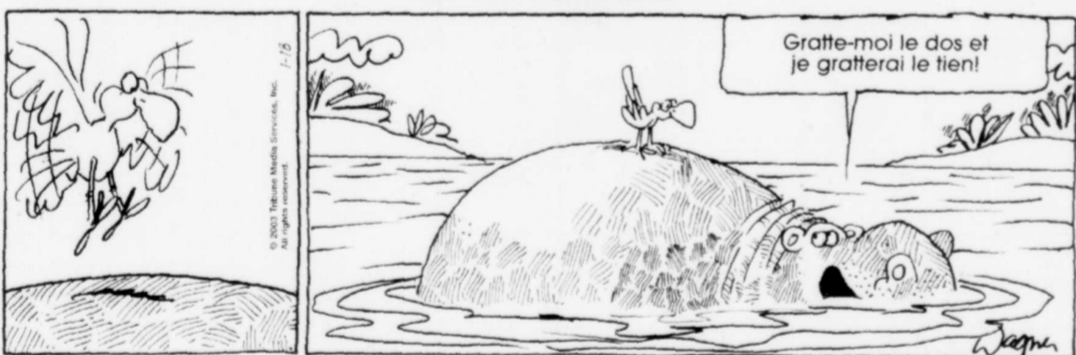
HAGAR L'HORRIBLE



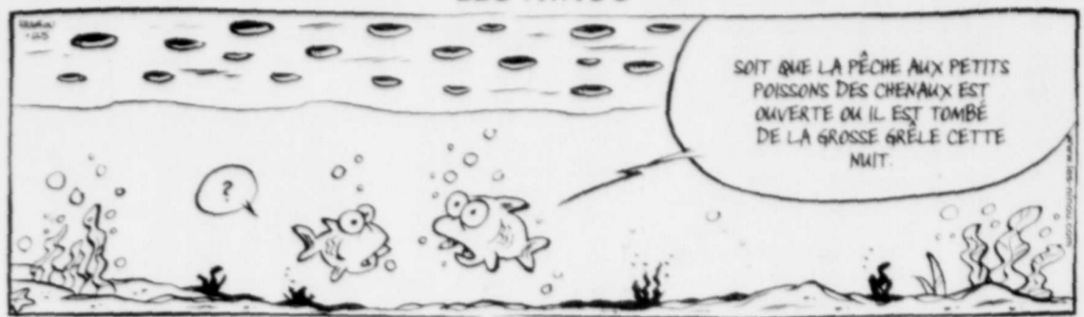
POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE



LES JUNGLERIES



LES NINOU



BEN



LES GRIZZLIS



DILBERT



GARFIELD



BLONDINETTE



MOTS CROISÉS

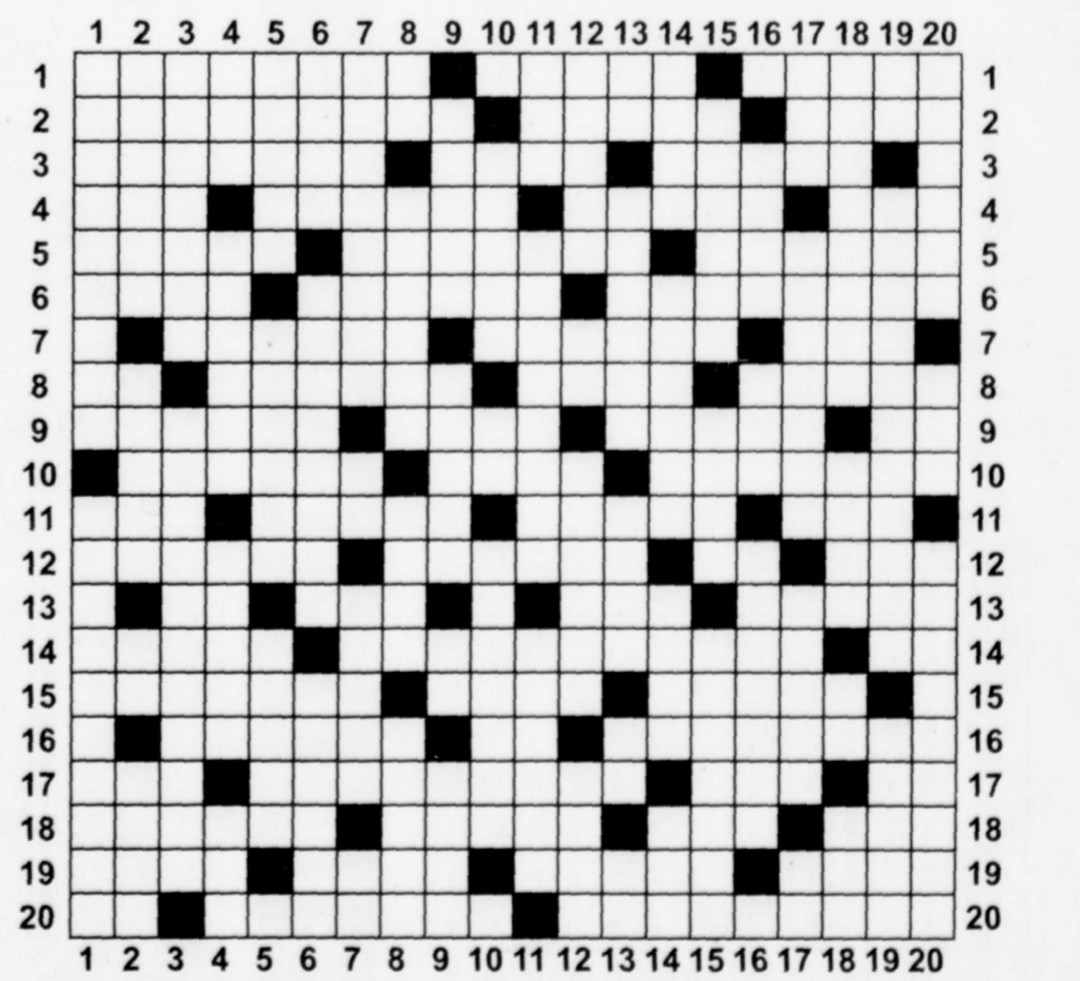
HORIZONTALEMENT

- Évoque le bruit d'une chute - Cri d'un petit animal à qui on tord le cou - Exprime l'accélération d'un véhicule.
- Préparations culinaires - Lichen - Décoré.
- Aplanir - Parente - Rendu plus ferme.
- Trois mois - Instituer - Note - Fougue.
- Petit cigare - Petit bonnet rond - Produit des hormones.
- Signaux lumineux - Docteur musulman - Coup de poing.
- Feint - Exalté - Région sèche.
- Mot d'enfant - Franc - Poisson - Attrance.
- Préparer secrètement - Monnaie espagnole - Splendeur - Sans fringues.
- Andouille - Grosse mouche - Mariage.
- Lettre grecque - Coloris du visage - Réduire en poudre - Ancienne monnaie.
- Subsister - Elle ne travaille pas - Titre abrégé - Epointé.
- Ferrure - D'un auxiliaire - Préfixe signifiant égal - D'une mer que l'on connaît bien.
- Profanations - Se dit d'un passereau qui a le bec fin et pointu - Saint.
- (S)'écrite - Pas sobre - Pointe de corne.
- Déchiffrer de nouveau - Prince - Personne d'âge mûr.
- Oiseau - Adolescents -

VERTICALEMENT

- D'une gentillesse pleine de bienveillance - Manière d'aller au devant de ce qui peut plaire à quelqu'un.
- Sentiment d'affection - Le rouleau de la Torah y est enfermé - Neuf - Sous le train.
- Transformés - Noble.
- Bière - Vérité non démontrable qui s'impose avec évidence - Pairelle - Site de la Corse.
- Parlées d'une voix tremblotante - Sans voix - Saut périlleux.
- Retirer - Insecte stérile très occupé - Possessif.
- Organe en forme d'outre - Nickel - Unité de mesure de volume - Avant.
- Pronom personnel - Situation désagréable - Mis par écrit - Sert à écrire.
- Monument funéraire - Ensemble des instruments de l'orchestre - Négation - Malaisé.
- Parfum - Roulement bref - Qui fuit la société des hommes.

- Hors de combat - Spécialité indienne - Imaginaire.
 - Epuisant - Donna du lait - Bateau - Monnaie du Brésil.
 - Indium - Production artistique - Monnaie d'Amérique latine - Cæsium - Cela.
 - Monnaie du Ghana - Discours moralisateur et ennuyeux - Être intrépide - À toi.
 - Les Alpes s'y trouvent - Instrument à cordes - Mollusques gastéropodes.
 - Cauchemar - Châtiment - Voisin du pingouin.
 - Matière rocheuse et dure - Captures - Prison - Symbole chimique.
 - Trous - Terre grasse et humide - Tantale - Echoit au gagnant.
 - N'est pas divisible - Qui ont l'aspect de la rouille - Petite femme.
 - Danse à trois temps - On y circule - Obsédants.
- Solution du dernier numéro**
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
- 1 BORDAISE BASTILLE RIEN R
2 PARLERIE POND DIVULGUE E
3 SIFONNE RUÉDITE ABRIÉS
4 TÊTE BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
5 ILLÉGALE COU IN POINTS
6 N'OU GÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
7 GUEPPE FODR E BÉBÉBÉBÉ
8 US DU CÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
9 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
10 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
11 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
12 ANÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
13 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
14 PÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
15 ALLÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
16 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
17 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
18 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
19 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ
20 BÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉBÉ



Retrouvez vos petites annonces du Soleil dans le cahier **HABITAT** petites annonces **844-4444**

DIVERTISSEMENTS

HOROSCOPE

Le Samedi 18 janvier 2003

Bélier: du 21 mars au 20 avril
La journée se passera dans un climat de stabilité émotionnelle.

Taureau: du 21 avril au 20 mai
Un court déplacement pourrait avoir des répercussions sur le plan familial.

Gémeaux: du 21 mai au 21 juin
Un conflit de travail dans lequel vous étiez partie se réglera en votre faveur.

Cancer: du 22 juin au 22 juillet
En affaires, agissez avec circonspection aujourd'hui afin d'éviter les faux pas.

Lion: du 23 juillet au 23 août
N'entreprenez aucune initiative sur le plan

financier. Vous pourriez faire une erreur. C'est le temps de relaxer et de refaire le plein d'énergie après plusieurs jours de labeur.

Vierge: du 24 août au 22 septembre
Évitez toute forme de disputes, car vous en sortirez perdant. Il n'est pas toujours bon d'avoir raison sur tous les sujets de la vie quotidienne.

Balance: du 23 septembre au 23 octobre
N'abusez pas de vos pouvoirs de séduction, car vous pourriez semer la jalousie dans votre entourage.

Scorpion: du 24 octobre au 22 novembre
Votre intelligence et vos aptitudes vous permettront de résoudre certaines difficultés d'ordre professionnel.

Sagittaire: du 23 novembre au 21 décembre
Votre vie affective prendra de l'ampleur aujourd'hui. Rien ne sera laissé au hasard.

Capricorne: du 22 décembre au 20 janvier
Excellentes perspectives pour l'avancement de vos projets.

un moment d'égarément et d'irréflexion. Une personne âgée attend de vous un service hors de l'ordinaire.

Verseau: du 21 janvier au 19 février
Quelques désagréments imprévus en matinée vous rendront anxieux.

Poissons: du 20 février au 20 mars
Tout ne va pas pour le mieux dans votre milieu de travail, mais l'appui d'une tierce personne vous donnera le courage d'imposer vos idées.

MOT FLÉCHÉ

Grid for the Mot Fléché puzzle with clues in French and arrows indicating directions.

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

MOT MYSTÈRE

Word search grid with a list of words to find: ALCEE, CREON, EUTERPE, LOTUS, PAN, THETIS, etc.

MYTHOLOGIE - Un mot de 6 lettres

Word search grid for the 6-letter mythological word.

Solution du dernier problème: HARMONIE

SUPERGRILLE Solution du No 32. A large crossword puzzle grid with the word 'SUPERGRILLE' written vertically on the left.

ABONNEZ-VOUS

LE SOLEIL
686-3344
1 866 686-3344

DEDUCTO

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

Jeu #4094 DEDUCTO grid and solution area.

Jeu #4095 INDICES
11-G L-11 10-H E-5 2-6
E-7 5-D H-F 3-G 12-5
J-9 1-5 9-2 10-C 7-A
F-B 6-H 4-M 4-J

Jeu #4095 DEDUCTO grid and solution area.

SOLUTIONS

SOLUTION DU MOT FLÉCHÉ NO 32
Grid showing the solution for the Mot Fléché puzzle.

Information and contact details for DEDUCTO.

HORIZONTALMENT

- Mauvais cheval - Cheval de bataille - Monte sur ses grands chevaux.
- Se font le plus souvent à l'hôpital - Acquiesce à - Ferronnerie - Sous un robinet.
- Insectes - Fait d'avoir - Personne bavarde, à la voix désagréable - Pyramide.
- Reconnaissance - Monnaie - Trompée - Grande cuillère plate - Suprême, en URSS - De même.
- Propos que quelqu'un répète sans cesse - Mammifère carnivore - Abréviation chrétienne - Homme amoureux de sa propre image.
- Fait suer - Qui existe actuellement - Tentées avec audace - Se dit d'une peau très douce - Instrument de labour à bras.
- Architecte de Canton - Fantôme - Différent d'une berceuse - Désavantagés - Support incurvé.
- Marque le but - Sans fringues - Se présenter en justice - Papillon diurne très coloré - Couvertes de petites saillies arrondies.
- Bourre le crâne - Bienveillance - Qui dénotent de la tristesse - Épreuve - Terminaison.
- Sans creux - Dit en plus - Elles peuvent piquer - Avant l'argent - Il y en a plus à Québec qu'à Chicoutimi - Liquide.
- Période - Lac scandinave - Sein - Escamoter - Note.
- Catastrophes - Saint - Se dit d'un hareng salé, puis séché à la fumée - S'inscrit en faux - À la mode - Emmenés de force.
- Fait partie d'une armée - Attire les vacanciers - Ne pas écrire - Hâte - Les érables en font partie.
- Premier jour de l'année pour les Vietnamiens - Mèche rebelle - Manque de sérieux - Sujet non musulman de l'Empire ottoman - Grand-mère.
- Crie, en parlant du daim - Comme une mule - Salut de Romain - Ville du Pérou - Sans variété - Pronom.
- Qui se réduit à rien - Vient après (dans le temps) - Diminuer la surface d'une voile - Affranchis des contraintes sociales en matière de mœurs - Dont les cheveux sont tombés.
- Explore - Chéris - Étourdie - Insigne porté par un évêque - Astate.
- Dissimulé - Durée de la vie en général - Fille de Priam - Paresse.
- Langue auxiliaire internationale créée en 1887 - Complémentaire - Se dit de lésions qui rongent les tissus.
- Quelques dizaines d'États -

- Elle est menée par des partisans, des groupes clandestins, etc. - Caribou - Mouvement violent de colère - Gaz.
- Enlève le savon - Pareil - Qui est en feu - Rafales - Sans aucun doute.
- Lieu de départ - Démonstratif - Didon l'aima - Petite brosse des orfèvres - Titre - Id est - Elle fut la capitale d'un État latin du Levant.
- Placée dans un endroit pour surveiller - D'une courtoisie aimable - Évolution incontrôlée et dangereuse - Ville de Turquie - Rempart.
- Ancienne note - On y voit des étincelles - Entre deux mots - Commencement - Petit coup appliqué avec le doigt replié et brusquement détendu - Gèle facilement.
- Carambolages - Pâturage - ... plus ultra - Être culotté - Surplus.
- Située - Pompeuse - Fleuve d'Allemagne - Il y fait chaud - Zeus l'envoya carrément paître!
- Partie du corps d'une jument - Prénom - Fouille à la bibliothèque ou vole à l'hôtel - Bagatelle - Arrogant, avec une nuance de raideur et de rudesse.
- Très petite - Navire de guerre - Tête d'une tige de blé - Contient du liquide - Strontium.
- Meurt - Répétitive - Article - Rejoint le Rhône.
- Charmante - Trois fois - Fébrile - Difficulté essentielle.
- Tondues - Sensation désagréable - Coupelle en terre réfractaire - Hypothèse - Une belle grosse bouteille de champagne! - On y danse, on y chante.
- Abréviation musicale - Stupide - Incalculables - Troublées.
- Plante à fleurs en capitules - Transmis - Écorché - Réponse anglaise.
- Plante herbacée - Mammifère carnivore d'Afrique et d'Europe - Poisson très vorace à corps allongé comme l'anguille - Ses fleurs sont en forme de cornet.
- Cupide - Vraiment pas bête - Sauté par le cheval - Curie.
- Raconte - Elle est sucrée - Rares - Romains - Ceux qui détiennent le pouvoir, la richesse.
- Vieille - Distincts - Égoïste - Ici, ils se croisent - Dans un titre universitaire.
- Venu au monde - Complice des mauvais desseins de quelqu'un - Chanteur - Colère - Procédé de radionavigation - Belém s'y trouve.
- Roche poreuse légère - Supposition - Sport qui a un gros succès au Japon - Article de Cadix - Qualité naturelle - Qui a un caractère vénérable,

- conforme à la loi morale - Nom néerlandais d'une ville de Belgique.
40. Se dit d'une partie du corps susceptible de provoquer une excitation sexuelle - Minéral brillant et clivable - Fait - Large.
- VERTICALEMENT**
- Cheval châtré - Cheval-d'arçons - Cheval - Cheval - Cheval maigre.
 - Bien avant le café - Dressée - Sur l'heure - D'aller - Ébranlé - Il a besoin de beaucoup d'eau.
 - Ressasse - Qui ne renonce pas à une habitude - Couverts de chapelure - Fondations - Salpêtre - Homme de théâtre italien.
 - Courroux - Un vélo en a plus d'un - Coule en Afrique - La baleine en est un - Idiots.
 - Marsupial d'Australie - Personnage biblique - Sert aussi pour l'alimentation animale - A la fin d'une énumération - Touchée - Traitement médical - Avachi.
 - Film célèbre - Très fatigante - Paresseux - Montmorency - Filet pour pêcher les anchois - Moment cinétique propre d'une particule.
 - Elle est très bonne pour chasser - Dans l'osso-buco - Arbrisseau gymnosperme - Aiment mieux les bananes que les noix - Danse.
 - Joli coup - Plante vivace à feuilles palmées - Possibilité - Açaçant - Leur bois est très utile.
 - Singe au pelage gris cendré - Singe à queue touffue - Gauchissement - Défaite des Prussiens - Plante aux fleurs bleues.
 - Toutefois - Pièce de charpente - Qualité de ce qui n'est pas flou - Plaquette de terre cuite - Conjugaison - Préfixe.
 - Venu au monde - Hachoir - Langue - Symbole - Cépage qui est la base des vignobles des bords du Rhin - Tête de rocher.
 - Se dit d'un jazz - Genre - Individu - Modifiées - Escarpement rocheux bordant une combe - Patrie de Parménide - Baie du Japon.
 - Est à l'affût - Homme politique français - Indique le lieu - Qui a perdu son chemin - Matière colorante brune, utilisée pour le dessin au lavis - Mornes - Négation.
 - Jeune enfant - Foutus - Vidés - Canal du corps humain - Capitale politique ou économique d'une région.
 - Tarabuster - Dans la gamme - Ensuite - Direction générale -

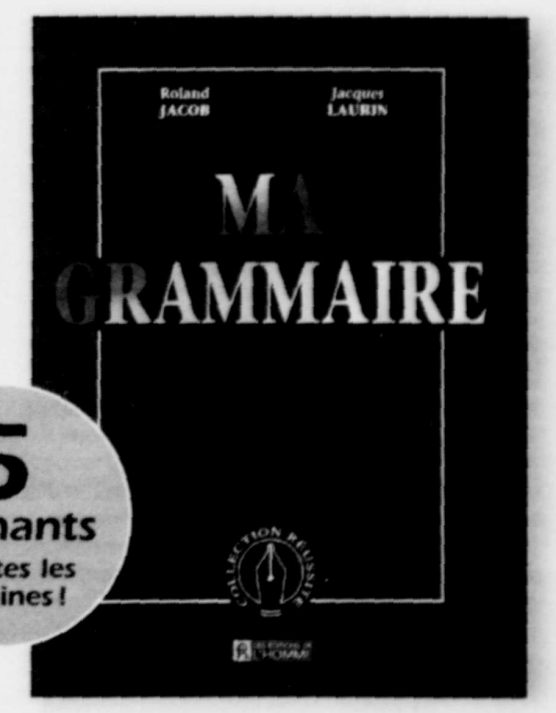
- Se dit avant de partir - Disparu - Mathématicien bâlois.
- Fer - Malchance - Vital - Est informé de - Le temps des tenues légères - Région de la Champagne - Utile en couture.
- Inepte - Pomponne - Perçus - S'inscrire en faux - Spécialité vietnamienne - Interruption.
- Qui présentent de la diversité - Lac d'Écosse - Qui est décharné - Manquer - Arbre au bois dur et lourd - Algue verte marine - Peut être triple - Plus joli.
- Supprimer - Dans le Gard - Avant les autres - Prénom féminin - Coups - Légumineuses - Modère.
- Moderne - Arbrisseau du genre viome - Lémurien arboricole et végétarien de Madagascar - Homme - Dépose - Instrument de musique - En vogue - Troisième personne.
- Moorea - Développe longuement un sujet - Se dit d'un cheval dont la robe est composée d'un mélange de poils blancs et alezans - Qui manifeste des intentions agressives - Dans le Nevada - Mouvement intérieur spontané.
- Après vous - Sorties - Partie du corps - Répandus - Traumatisme psychique - Coup d'éclat.
- Conformément à - Plante herbacée des lieux très humides - La truffe l'est - Dieu grec de la Mer - Docile - Décroché - Radon.
- Capitale de l'Arménie - Fille - Niveau moyen le plus bas d'un cours d'eau - Rend moins touffu - On en fait des bouchons - Homme grossier.
- Infinitif - Hurlés - Déduction - Sans intérêt - Multitude - Vibration acoustique.
- Petite tache rougeâtre sous la peau, caractéristique du purpura - Harem - Terme de tennis - Met en vente - Prière - Vérification - Possessif.
- Acclame - Subdivision d'une espèce animale - Dont l'écoulement est permanent - Demander impérativement - Permet de choisir - Dévidoirs.
- On peut les braiser - Articulation dentelée de deux os - Faible - Glossine - Kiki - Intériorité - Contient de la vitamine B - Animal.
- Règle - Arrose Grenoble - Écrivain suisse - Petit poème du Moyen Âge - Traverse le Luxembourg - Existes - Branché - Jaunisse.
- Rongé lentement - Commencement - Expulse de l'air - Commun - Qui témoigne de la gratitude.

SUPERGRILLE
No 33
LE SOLEIL
 Par Michel Hannequart
 www.hannequart.com

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

Courez la chance de gagner le livre
Ma grammaire
 si vous complétez cette Supergrille!

Vous retrouverez les noms des gagnants de la semaine dernière en page A 6



5
 gagnants
 à toutes les semaines!

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



- Les réponses de la grille d'aujourd'hui seront publiées samedi prochain.
- Coupons non cumulatifs.
- Tirage les vendredis à 10 h.
- Enveloppe réglementaire de dimension standard (rectovert pas 4" x 9").
- Les grilles comportant des erreurs seront rejetées.

Nom _____
 Prénom _____
 Adresse _____
 Code postal _____
 Tél. jour _____

LE SOLEIL

LA CAVE À VINS

Mariages en blanc

Première promo de l'année de la Société des alcools avec d'intéressants rabais, notamment sur une des meilleures vodkas proposées sur le marché, la Skyy. Une vodka originaire de San Francisco, habillée de bleu, proposée avec une réduction de 4,75 \$ (SAQ 630 780, 40% alc/vol, de 31,75 \$ à 27 \$).



Jérôme-Henri
Dejardin
jdejardin@sympatico.ca
Collaboration spéciale

Vous pourrez aussi anticiper sur le printemps et l'été à venir en vous procurant quelques bouteilles de rosé, **Marquis de Chasse** (SAQ 628 164, 750 ml, 13,15 \$ à 11,20 \$). Signalons également le **Grand Marnier Cuvée Louis Alexandre**, liqueur d'agrumes (SAQ 525 261, 750 ml, de 60,75 \$ à 51,75 \$).

Du côté des vins rouges, on remarquera ce qui est un des coups de cœur de cette chronique, il y a de cela quelques années: un **Fitou Lahore Bergez** (SAQ 544 213, 750 ml, de 15,75 \$ à 13,40 \$).

À PROPOS DE VODKA

Je pointais, plus haut, la Skyy californienne qui s'est taillé une belle place auprès des amateurs de cet alcool d'origine russo-polonaise. Une autre très bonne vodka, dont on dit qu'elle fait les délices de personnalités aussi connues que Harrison Ford et Brad Pitt est la française **Grey Goose**. Elle vient de se voir décerner une **Platinum Medal** et une note de 96% par le Beverage Tasting Institute Inc. Étant comme Saint-Thomas, ayant besoin de la boire pour le croire, j'en ai bu et ne puis qu'acquiescer.

Et comme pour tous les alcools de haute tenue, elle mérite d'être bue nature, idéalement glacée, avec du saumon et hareng fumé ou tout autre cocktail de fruits de mer. Je l'ai appréciée en accompagnement d'un tartare de saumon, dont j'ai relevé la sauce avec une once de cette même vodka.

Un conseil, versez-la dans un petit verre à alcool blanc et placez ce dernier dans un ramequin rempli de glace pilée. Cela fait joli et vous permet de garder votre vodka plus longtemps à température. **Grey Goose** (SAQ 547 661, 750 ml, 40% alc/vol, 40 \$).

LE BLANC

Depuis le début de l'année, le blanc à un regain de succès dans mon quotidien car en ce début d'année, je privilégie les plats de poissons et crustacés afin de contrebalancer les excès des réveillons. J'en reviens au tartare de saumon. Un alcool blanc glacé comme la vodka fera l'affaire, certes, mais tout le monde n'a pas l'estomac d'un cosaque.



Réserve de la chèvre noire

Alors, pourquoi pas, un bourgogne aligoté, comme ce **Réserve de la chèvre noire** (Côte de Beaune & Hautes-Côtes de Beaune). Un nez sec, dispensant la pomme verte à pleines narines avec, de temps à autre, touche d'amandes. En bouche, on retrouve toute la typicité de ce cépage unique qu'est l'aligoté. Beaucoup de vivacité sous une fine pellicule de gras qui emballé idéalement langue et palais.

Un vin qui vit sa renommée amplifiée grâce au kir, apéritif légendaire constitué d'aligoté et de sirop de cassis, créé par le chanoine Kir, maire de Dijon et grand jouisseur devant l'éternel.

Revenons à notre bourgogne aligoté **Réserve de la chèvre noire**! Il est à boire jeune et frais. Maintenant, si, certes, vous n'aimez pas le poisson et les fruits de mer, vous pourrez le servir avec une belle assiette de charcuterie. **Réserve de la chèvre noire** (SAQ 628 131, 12,5% alc/vol, 750 ml, 19,95 \$).



Saint-Véran

On passe la barre des 20 \$, pour découvrir un **Saint-Véran, Combe aux Jacques de Louis Jadot**. Un 100% chardonnay qui recèle, sous l'or paille de sa robe, un merveilleux pouvoir rafraîchissant, conséquence d'un nez évocateur du tilleul, et d'une bouche dispensant le pain grillé. J'ai une tendresse particulière pour ce vin du sud mâconnais marquant la frontière avec le beaujolais et qui, outre la commune dont il porte le nom, provient également de quelques parcelles de Solutré, de Chasselas et Saint-Amour.

Là encore, une belle harmonie avec les fruits de mer, les poissons en sauce et les charcuteries. **Combe aux Jacques, Saint-Véran, Louis Jadot** (SAQ 597 591, 750 ml, 21,50 \$).

PUR BONHEUR

Je vous parle relativement peu de fromages et je m'en veux. À vrai dire, je les aime trop! Surtout avec le pain qui les accompagne. Une véritable déclaration de guerre à mon pèse-per-



Pouilly Fuissé

sonne. Tout dans cette association crie régime. Tant pis, je craque. Je vous propose de délicieux fromages de chèvre secs avec le dernier blanc de cette chronique, plus onéreux que les deux précédents, mais d'une élégance au-dessus du lot. Un **Pouilly Fuissé**. On reste dans ces mer-

veilleux vignobles du Mâconnais plantés par les moines de l'abbaye de Cluny. Au XI^e siècle, ces vignobles s'étendaient sur quelque 50 000 hectares. Aujourd'hui, il en subsiste un peu plus de 15 000. Transportons-nous quelques kilomètres à l'est de la roche de Solutré, culminant à 492 m d'altitude et veillant sur des millénaires d'histoire de France. Voici le vignoble de la Croix Pardon, un 100% chardonnay, issu de vignes profondément enracinées dans

un sol pierreux calcaire. Des ceps de 20 ans d'âge, porteurs d'un vin fin, de grande élégance, généreux jusqu'au bout, d'une bouche finement ciselée de traits de pain grillé et d'agrumes.

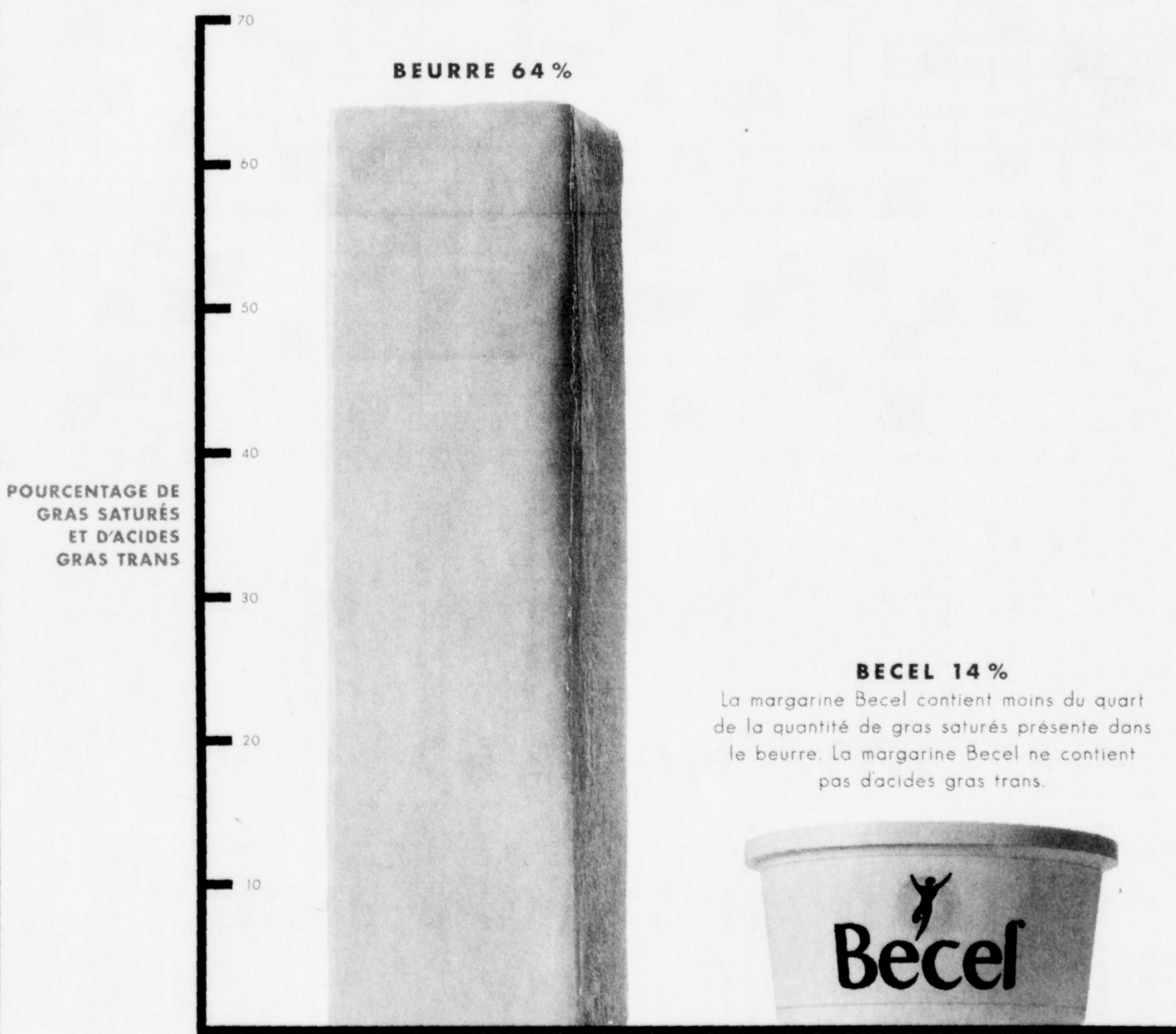
Un compagnon de classe pour un repas commencé avec une coquille Saint-Jacques, suivi d'une volaille et terminé par notre fromage de chèvre cendré. **Pouilly Fuissé, La Croix Pardon** (SAQ 604 660, 13% alc/vol, 750 ml, 28,80 \$). Du pur bonheur!

OTTAWA ANNONCE

UNE BONNE NOUVELLE:

C'EST UN PLUS

D'EN AVOIR MOINS.



Une alimentation saine pauvre en graisses saturées et en graisses trans peut réduire le risque de maladie du cœur. La margarine Becel est pauvre en graisses saturées et en graisses trans.

En accord avec la nouvelle politique fédérale, la margarine Becel régulière peut faire sienne cette allégation santé: «Une alimentation saine pauvre en graisses saturées et en graisses trans peut réduire le risque de maladie du cœur. La margarine Becel est pauvre en graisses saturées et en graisses trans.»

Si vous utilisez déjà la margarine Becel, ce n'est pas une grande nouvelle. Depuis nos débuts il y a 25 ans, nous nous efforçons de procurer aux Canadiens des produits et de l'information pour les aider à maintenir un mode de vie sain pour le cœur.

Comme toujours, la margarine Becel s'avère un choix judicieux pour les gens qui s'occupent de la santé de leur cœur. D'ailleurs, elle est la margarine la plus recommandée par les médecins et les diététistes.

Pour de plus amples renseignements sur un mode de vie sain pour le cœur, rendez-vous à www.becelcanada.com



www.becelcanada.com