

LE SOLEIL

LA BONNE TABLE

CAHIER H LE SAMEDI 15 MAI 1999



C'est le temps des asperges!

L'asperge est le premier légume à se montrer le bout du nez. Et il faut la récolter très tôt, quelques heures à peine après sa sortie de terre.

Pierre Champagne raconte les origines de cette plante vivace et la relance de sa culture.

PAGE H8



Ah! l'odeur du café torréfié...

Le IGA Les Sources de Cap-Rouge s'est doté, depuis quelques mois, d'un appareil de torréfaction du café. Vous pouvez vous-même préparer le mélange que vous préférez. Les odeurs sont extraordinaires! Elles se répandent partout dans le supermarché.

PAGE H9

Foccaccia
CAFÉ



Un bar à pâtes à votre goût

Il y a des gens qui ont plein d'idées, d'autres qui n'en ont pas beaucoup. Marc-André Laroche, Bruno Fillion et Michel Lavoie, les trois jeunes patrons du restaurant La Foccaccia, ont la chance de faire partie du premier groupe. Ils ont lancé, en décembre, le premier bar à pâtes de la région de Québec. Ils ont bien fait, leur entreprise connaît un succès fulgurant. Page H2

PHOTOS: LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Michel Lavoie (à gauche), Bruno Fillion (au centre) et Marc-André Laroche sont les trois jeunes patrons de La Foccaccia.



LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Salade Santa Fe

Pour quatre personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de poitrine de poulet mariné cajun
- 50 g de haricots noirs ou rouges
- 25 g d'oignons émincés
- 50 g de tomates séchées
- 50 g de poivron rouge ou jaune
- 2 laitues frisées ou Boston

VINAIGRETTE

- 20 g d'épices cajun
 - 20 g de chili broyé
 - 50 ml de jus de citron vert
 - 60 ml d'eau
 - 2 œufs entiers
 - 10 g de moutarde de Dijon
 - sel et poivre du moulin
- Monter comme une mayonnaise, ajouter les ingrédients secs, le jus de citron et l'eau.

SALADE

— Couper le poulet en émincés et mélanger tous les ingrédients avec la laitue ciselée et la vinaigrette.
Bon appétit!

Le chef Bruno Fillion

« LA FOCCACIA »

Quand les pâtes s'animent

Depuis trois ou quatre mois, des restaurateurs et des chefs défilent régulièrement, mais discrètement, à la Foccacia: ils viennent y manger, bien sûr, mais surtout épier en douce ce qui fait le succès de ce nouveau bar à pâtes.

Le principe est bien simple. À votre arrivée à la Foccacia, vous dénicher une table à votre goût puis, comme dans tout autre restaurant, vous pouvez choisir au menu une entrée, une salade, une pizza ou un sandwich foccacia.

Si vous décidez de prendre des pâtes, alors c'est là que débute l'aventure. Vous vous rendez au comptoir derrière lequel se tient le chef dans sa cuisine



Richard
Côté

RCote@lesoleil.com

ouverte. Il vous accueille et vous explique comment fonctionne son pasta bar.

Vous avez le choix entre les trois ou quatre pâtes disponibles cette journée-là, puis vous devez déterminer laquelle des trois sauces offertes fera votre bonheur.

Pour agréments le tout, une vingtaine de garnitures différentes sont étalées à votre vue dans des contenants réfrigérés protégés par une paroi de plastique transparent.

Crevettes, pétoncles, saumon fumé, poitrine de poulet marinée cajun, sauce italienne, bacon, jambon, brocolis, tomates, courgettes, oignons, poivrons, olives noires, champignons, câpres, pesto, ail, aubergine, et j'en passe peut-être. Vous faites donc votre aménagement comme vous le voulez et si un petit doute s'installe quant à la concordance de ces composantes, vous pouvez demander conseil au chef qui se fera un plaisir de vous débrouiller.

Une fois prises toutes ces décisions vitales, le chef vous fera cuire le tout en quelques instants sur son poêle à induction qui se trouve tout à côté. Le midi, ces pâtes ne vous coûteront que 5,95\$ (oui, 5,95\$!) et le soir 8,95\$ (4,95\$ pour les enfants de 10 ans et moins (boisson et crème glacée incluses). Si vous optez pour le service à volonté, vous devrez déboursier 12,95\$.

«Lorsque nous avons préparé notre concept, rappelle Marc-André Larochelle, nous souhaitions tous trois faire un restaurant où l'atmosphère serait détendue, où les mets seraient de bonne qualité tout en n'étant pas chers, où les clients auraient un contact direct avec le chef et les gens de la cuisine, bref, le restaurant rêvé».

Ajoutez à tout cela un mur complet fait de vitrines, un décor ensoleillé, des assiettes de toutes les couleurs, des tomates affichées dans les fenêtres, le cinéma Le Clap et la Salle Albert-Rousseau à deux pas, et vous avez vraiment le café parfait.

«Nous n'avons jamais de plaintes, dit avec fierté Michel Lavoie, premièrement parce que les produits sont toujours très frais en raison du roulement important des pâtes, des sauces et des garnitures, et deuxièmement parce que

les gens composent eux-mêmes leur repas et qu'ils ne peuvent reprocher à quelqu'un d'autre d'avoir raté leur mets».

«Et ici tout le monde est de bonne humeur, ajoute Bruno Fillion, parce que cette façon de faire crée une nouvelle dynamique qui amène encore plus les clients à parler avec le chef, les serveurs, leurs compagnons de repas et même les inconnus de la table d'à côté».

Il faut croire qu'une bouteille de vin (de 19,95\$ à 25,95\$) ou une bonne bière de microbrasserie, importée ou canadienne y seront peut-être aussi pour quelque chose dans cette explosion de joie de vivre qui met les âmes au diapason. Mais si, contrairement aux 50% de la clientèle qui choisissent les pâtes, celles-ci ne vous tentent pas cette journée-là, personne ne vous en tiendra rigueur. On vous servira à la table et vous aurez la chance de déguster la vraie foccacia, celle faite sur les lieux mêmes selon la recette originale que Bruno Fillion a rapportée d'un séjour en Australie.

Car ici le pain foccacia sert à la fois de base aux pizzas ainsi qu'aux copieux sandwiches foccacia qui sont servis notamment en trio (de 8,95\$ à 9,95\$) c'est-à-dire avec une salade et des frites. D'ici la mi-juin on aménagera, face au chemin Sainte-Foy, une terrasse, ce qui constituera peut-être un autre argument pour vous convaincre de faire comme les chefs et restaurateurs de la région et d'aller découvrir ce qui fait le succès de La Foccacia.

CAFÉ LA FOCCACIA

2383, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy
Ouvert midi et soir, sept jours sur sept
Toutes cartes de crédit acceptées
Stationnement autour. Téléphone: 650-9449

RESTAURANTS
CASA GRECQUE
(DEPUIS 1980)
APPORTEZ VOTRE VIN
GRILLADES ET FRUITS DE MER

FESTIVAL DE LANGOUSTINES
TOUS LES JOURS

*DIX (10)
LANGOUSTINES
GRILLÉES **9.99**
(temps limité)

SUPER SPÉCIAL DU LUNDI AU JEUDI SEULEMENT

*SIX (6)
CREVETTES GRILLÉES
«STYLE PAPILLON» **6.99**
(temps limité)

Tous ces plats ci-dessus sont accompagnés de notre salade maison, riz, pommes de terre maison, citron et sauce à l'ail. Ces plats spéciaux ne sont pas en vigueur les jours de fête.

Maintenant 3 restaurants pour mieux vous servir!

SAINTE-FOY 3291, chemin Sainte-Foy 656-6151	VANIER 951, boul. Pierre-Bertrand 527-1210	BEAUPORT 400, boul. Sainte-Anne 661-2002
--	---	---

1431315

PARIS

BREST

**SUGGESTION
POUR 2 PERSONNES**

POTAGE
—
CHÂTEAUBRIAND
—
CAFÉ
—
1 BOUTEILLE
CHÂTEAU LA REZE
55\$

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

VALET DE STATIONNEMENT GRATUIT TOUS LES SOIRS

1431915

Venez goûter pourquoi un petit resto de 32 places se mérite la Table d'Or au Gala de la restauration.

LAPIN SAUTE

Brunch:
Samedi, dimanche
et jours fériés

52, rue Petit-Champlain, Québec
692-5325

10 ans
de Bonheur
dans le
Petit Champlain

QUALITÉ
PRIX

B... comme Buzet

On ne dira jamais assez à quel point les vins du sud-ouest de la France sont aujourd'hui synonyme de qualité et ce, en général, dans une gamme de prix qui se rit de la concurrence, notamment de celle de leurs voisins bordelais. Pensons aux *Côtes de Brulhois*, *Côtes du Frontennais*, *Gaillac*, *Madiran*, *Pacherenc-du-Vic-Bilh*, *Côtes du Marmandais*, *Cahors*, *Bergerac*, *Montravel* et... *Buzet*. Hormis celle des prix, ces derniers possèdent d'ailleurs avec leurs cousins de Bordeaux bien des similitudes.

Je vous propose, pour vous en convaincre trois étiquettes de cette A.O.C datant de 1973 et qui, jusqu'au millésime de 1988, s'annonçait sous la dénomination *Côtes de Buzet*. On dit que l'union fait la force! Encore faut-il que cette union soit libre de toute tentative de banalisation des individus et de leur caractère! C'est ce qu'ont réussi « Les Vignerons de Buzet » une coopérative des plus efficaces, au service de la pluralité des étiquettes.

La plus connue est dorée puisqu'il s'agit de la *Carte d'Or 1995*, star consacrée des tablettes de la SAQ et qui, pour 11,05\$, se fera la généreuse accompagnatrice d'une terrine de campagne ou encore le point culminant d'un souper s'il est constitué de côtelettes de porc aux pruneaux; 50% *Merlot* et 25/25 pour le *Cabernet Sauvignon* et le *Cabernet Franc*.

Un *Château Baleslé 1994*, qui a élu domicile dans le village de Montequieu: un vignoble de 20 hectares dont l'exposition à l'est lui assure, dit-on, une maturité lente et pratiquement sans nuage, condition sine qua non à un long et fructueux vieillissement. Essayez-le, pourquoi pas, avec une tête de veau fromagée! (SAQ spec 976 886, 750 ml, 12% alc/vol, 15,05\$) le trio se complète avec un noble que la communauté des biens n'effraye pas. Un *Marquis du Grez*, dont la robe, portant la

griffe 94, cache un vin déjà charnu où se disputent de délicates évocations de vanille en préambule à celles de café et de réglisse. À table, j'ai craqué pour quelques rognons de veau. SAQ spécialité 961 342, 12% alc/vol, 750 ml, 16,70\$).

B COMME DANS « BLANC »

Buzet se décline aussi en blanc! Là-bas, qui dit blanc dit *Sémillon*! Un cépage qui ne bénéficie pas de nos jours de la cote d'amour du *Chardonnay*, ce qui n'est pas forcément une preuve de bon goût. Il peut se targuer pourtant d'une belle et vieille complicité avec le *Sauvignon* dans les plus belles créations de *Graves blancs* et continue, heureusement, de faire le bonheur des vignerons girondins et le nôtre. À *Buzet*, il prend 66% de participations dans l'élaboration du *Blanc B* contre 23% au *Sauvignon*, et 2% au *Muscadelle*. Un incontournable de l'apéritif où se distinguent les amuse-gueule, tels de succulents pruneaux au jambon, pour rappeler

que le village de Buzet est proche d'Agen, chef-lieu du Lot et Garonne et capitale mondiale du pruneau. À moins que vous n'attendiez le fromage, du type *Saint-Nectaire*.

Je n'irai pas jusqu'à dire que l'on peut abuser de ce *Buzet*, mais il est vrai que bu à 12°, il rafraîchit délicieusement les heures qui passent! *Buzet blanc B* (SAQ reg 328 880, 750 ml, 10,55\$)

TRANSATLANTICA

Nous sommes en pleine saison du homard et les occasions de le découvrir, avec quelques bons blancs, ne manqueront pas dans les semaines qui suivent. Parmi celles-ci, le festival Atlantica, que l'on doit à Alain Rabault, dont le sens aigu de la belle gourmandise ainsi que l'infatigable dynamisme font des cuisines, et de la salle à manger du Château Bonne Entente, des haltes incontournables pour les amateurs qui en pincent. s

MIEUX QUE LA FERRARI

Un mot sur les effets dévastateurs que peut avoir un bouchon de champagne. Une dame me signale qu'ayant pris l'initiative de laisser son petit fils âgé de 12 ans, déboucher tout seul une bouteille de champagne, il ne s'en fallut que de très peu, pour que ce bouchon

n'éborgne son mari avant de poursuivre sa course dans une vitrine ouverte où quelques beaux verres de cristal terminèrent bruyamment leur vie!

Un bouchon de champagne peut être aussi une arme et comme toutes les armes, elle n'est pas à mettre en n'importe quelle main. Une bouteille trop secouée pendant son transport jusqu'à la maison peut subitement se séparer de son bouchon dès que le muselet (attache en fils de fer tressé) ne l'y maintient plus. Assurez-vous d'une bonne prise. Inclinez toujours la bouteille dans une direction où rien ne viendra éventuellement faire obstacle, surtout pas le visage de votre partenaire ou des invités. Le poignet restera détendu, mais la main fermement en prise. Sachez qu'au démarrage, un bouchon de champagne peut passer de 0 à 300 km/h en une seconde! À côté de cela, même une Ferrari passe pour une tortue.



Jérôme-Henri
Dejardin
jhdejardin@sprint.ca
Collaboration spéciale

À VOTRE
SANTÉ

Le GROS, le BON HOMARD
servi sur la rive du fleuve, dans un décor champêtre

2 homards
26,95\$
1-1^{er} livre chacun

LES HOMARDISES de L'ILE

- BAR-TERRASSE
- CHANSONNIER
- OUVERT 7 JOURS SUR 7

EXCURSION SUR LE FLEUVE DISPONIBLE SUR PLACE

Sur le bord du fleuve, au Parc Maritime de Saint-Laurent, Île d'Orléans, côté Sud 828-2002

Beaugarte

Le meilleur festival du homard en ville

Soirée « LADY'S NIGHT »
dimanche soir
les 5 à 8 et plus...

Les Soupe-tôt

Samedi de 17h à 18h30 (1^{er} service) Dimanche et lundi de 17h à 22h

Soupe du jour, dessert, café à partir de 6,95\$

659-2442

Du **Nouveau**

chez **Pizza Royale!**

4 nouvelles pizzas européennes

- Délice de l'Atlantique
- Fromage de chèvre
- Poulet cajun
- à la grecque

3 variétés de pâtes farcies

- Cannelloni
- Ravioli
- Manicotti

nappées d'une savoureuse sauce tomate-basilic

La couleur et la saveur sont au rendez-vous

PIZZA ROYALE

8 restaurants pour vous servir!

RESTAURANT

LA TYROLIENNE EST VOISINE DE PLACE LAURIER DEPUIS 26 ANS

Découvrir ce restaurant, c'est l'adopter.

La Tyrolienne a 26 ans et est dans la fleur de l'âge. Jeune, séduisante, elle est chaleureuse comme jamais.

Difficile à découvrir mais facile à aimer!

2846, rue du Bois-Gomin 651-6905
(Via route de l'Église ou Germain-des-Prés).



Corporation
des restaurateurs
associés du Québec

VOUS INFORME

par France Lavoie

L'INDUSTRIE DE LA RESTAURATION ET LE CENTRE DES CONGRÈS

La Société du Centre des congrès de Québec publiait, le 26 avril dernier, son rapport intitulé *Calcul de l'impact économique des événements tenus au Centre des congrès de Québec*, au terme de sa deuxième année d'existence, soit entre le 1^{er} avril 1997 et le 31 mars 1998. À l'étude de ce volumineux document, il appert que les secteurs ayant bénéficié le plus de ses retombées économiques sont l'industrie de la restauration avec 5,4 M \$ et celle de l'hébergement avec 3,6 M \$. Les dépenses quotidiennes des délégués aux congrès provenant de l'extérieur de la région, sont évaluées à 133,55 \$ par personne pour l'hébergement et 67,72 \$ pour la nourriture et les boissons alors que les délégués aux congrès dont le lieu de résidence se situe dans la région dépensent 28,99 \$ pour la nourriture et les boissons. Les salons publics, réunions, spectacles et banquets génèrent, pour leur part, des retombées allant de 36,08 \$ à 36,80 \$ pour la nourriture et les boissons selon que les visiteurs proviennent de la région ou de l'extérieur. Ces deux industries s'accaparent également la majorité de l'impact sur l'emploi. Le directeur du Centre des congrès de Québec, M. Claude Pineault, prévoit que les retombées économiques de l'an 3 seront encore plus importantes.

L'ART DE REFUSER DES CLIENTS

Refuser des clients, c'est ce que font, consciemment ou non, bon nombre de restaurateurs tous les jours. Comment s'y prennent-ils ? Simplement en négligeant d'adapter leur établissement de façon à permettre aux personnes à mobilité réduite d'accéder à leurs locaux. Selon une étude établie par l'Office des personnes handicapées du Québec, en collaboration avec Statistique Canada et le ministère de la Santé et des services sociaux, le nombre de personnes souffrant d'incapacités, pour la seule région de Québec, est de 86 900 personnes (13,3 % de la population). Pour 48 100 d'entre elles, l'incapacité se situe au niveau de la mobilité. Pourtant, le ministère du Revenu du Québec permet, depuis 1991, de déduire entièrement, dans l'année où les dépenses sont engagées, le coût des modifications apportées à un établissement touristique pour répondre aux besoins des personnes à capacité physique restreinte, dont les rampes intérieures et extérieures, les ouvre-portes à commande manuelle, les modifications apportées aux salles de bain ainsi que l'élargissement des châssis-portes pour permettre le passage d'un fauteuil roulant. M. Jean Frenette, de l'Office du tourisme et des congrès de la communauté urbaine de Québec, qui se déplace en fauteuil roulant, nous faisait remarquer lors du Gala de la restauration le 26 avril dernier, qu'il lui était impossible, à son grand regret, d'accéder à une bonne partie des restaurants de la région. Évidemment, pour certains restaurateurs, l'espace occupé par leur établissement ne leur permet pas de modifier les locaux en conséquence, mais pour d'autres...

AMATEURS DE PORTO

Le Café La Petite Folie présentera sa soirée Porto, en collaboration avec la maison Offley, le lundi 17 mai à 18 h 30. En vedette, dix produits, accompagnés de pâtés et de fromages. Vous devez réserver, au (418) 681-8008, le nombre de places étant limité.

POUR NOUS REJOINDRE

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

Complicité gourmande

Goûtez aux recettes créées par les 70 chefs inscrits au concours « Le porc en tête »

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

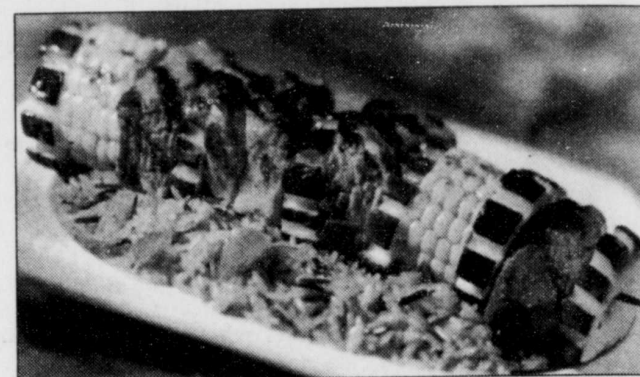
■ Décidément, le porc du Québec fait de plus en plus parler de lui depuis quelque temps. Jusqu'au 21 mai, près de 70 chefs de talent, œuvrant dans des restaurants de tous les coins de la province, participent à une compétition professionnelle de haut niveau, le concours « Le porc en tête » exigeant qu'ils créent une recette à base de porc... du Québec évidemment.

Les initiateurs de ce concours invitent maintenant les gens non seulement à faire preuve de curiosité gourmande lorsqu'ils commandent leur repas au restaurant participant, mais aussi à savourer toute l'expérience de la dégustation en jouant le jeu du critique gastronomique.

Il faut savoir que les notes d'évaluation accordées par le public contribueront réellement à la note finale accordée par un jury d'experts aux cuisiniers candidats à « L'Assiette d'Or ». La Société des chefs, cuisiniers et pâtisseries du Québec, de même que le Club Les Toques Blanches Internationales, qui parrainent le concours depuis ses débuts, appuient avec enthousiasme cette complicité gourmande entre les chefs et le public.

Il y a deux façons de participer à ce grand concours. La première consiste à déguster un plat en compétition dans un établissement participant et y remplir une fiche d'évaluation, laquelle tient lieu de bulletin de participation. Les clients dégustateurs pourraient ainsi gagner « Le Grand Festin », soit l'un des 21 forfaits gastronomiques dans l'établissement d'un chef lauréat, d'une valeur de 150 \$ chacun. Ils courent aussi la chance de remporter « La Grande Détente », soit l'un des sept forfaits Spa & Golf pour deux personnes au Manoir Richelieu, d'une valeur de 1300 \$ chacun.

La deuxième façon pour les gourmets et les gourmands



Les brochettes de la saison: le porc du jardin.

de participer à ce concours pour gagner « La Grande Détente » consiste à compléter et à retourner un bulletin de participation, facile à trouver, qui est publié dans LE SOLEIL... entre autres.

Voici la liste des restaurants qui, dans la région de Québec, participent à ce concours : Le Caucus, (au parlement), Le Parlementaire, La Tyrolienne, Château Bonne Entente, Le Moulin de Saint-Laurent, La Maison Serge-Bruyère, Le Capitole et Le Canard Huppé. Un peu plus loin, il faut ajouter La Perle du Roy, de Cap-Santé, Le Temps des cerises, de Danville, La Paysanne, de L'Islet-sur-Mer, La Pinsonnière et Au Petit Berger, dans Charlevoix, La Baie Bleue, de Carleton et Marée Soleil, de Gaspé.

EN PASSANT...

Petite anecdote à propos du restaurant Le Caucus, qui est situé juste sous le restaurant Le Parlementaire, dans le parlement de Québec. La cuisinière inscrite au concours porte le nom de... Renée Lévesque.

Tous les détails de ce concours peuvent être obtenus sur le Web, à l'enseigne www.leporcduquebec.qc.ca, ou encore au 450-679-7021.



FESTIVAL HOMARD ET CRABE

Dimanche au jeudi

3 homards	24 ⁹⁵ \$
2 homards	16 ⁹⁵ \$
1 lb de crabe des neiges	11 ⁹⁵ \$

SOUPE-TÔT entre 17h et 18h30

MENU SPÉCIAUX

à partir de **5⁹⁹\$**

• *Fine cuisine*

• *Tables d'hôte chinoise et française*

• **RESTAURANT • BAR • DISCOTHÈQUE • RENCONTRE**

Un décor unique à Québec

979, av. de Bourgogne, Sainte-Foy (voisin Place Quatre-Bourgeois)

Réservations: **651-0089**

RESTAURANT-TERRASSE

Café

CAM-RANH

FINE CUISINE VIETNAMIENNE

- Menu midi
- Table d'hôte le soir
- Salons privés pour groupes

Nouveau Sushi-Bar

LES MERCREDIS ET JEUDIS SOIR

Sushi Night

1\$

Apportez votre vin

1650, 1^{re} Avenue, Québec

522-6012

LE SAINTE-VICTOIRE

Vitrines sur Saint-Roch

Un premier restaurant gastronomique aux allures de bistro

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

« Nous ne voulions pas que le restaurant, qui porte le nom de « Le Sainte-Victoire », soit reconnu comme le restaurant de l'hôtel « Le Royal-William » mais comme un véritable nouveau bistro français. C'est la raison pour laquelle les adresses ne sont pas les mêmes et que son nom fait référence à une montagne de France plutôt qu'à un autre navire. »

C'est ce qu'a déclaré au SOLEIL M. Michel Turbide, le directeur général de l'hôtel Royal-William, lorsqu'il a été interrogé sur l'origine du nom de ce nouveau restaurant de 82 places inauguré par Claude Larose, porte-parole du maire de Québec, la semaine dernière, sur le boulevard Charest.

Plus précisément au 380, boulevard Charest, l'adresse de l'hôtel étant le 360, boulevard Charest (entre la rue de la Couronne et la rue Dorchester). M. Larose en a profité pour parier, avec qui voulait relever le défi, que le quartier Saint-Roch serait méconnaissable dans cinq ans tant la résurrection de ce centre-ville est rapide.

Le nom de l'hôtel est celui du premier navire à vapeur qui ait traversé l'Atlantique nord. Il avait été construit à Québec, aux chantiers maritimes de Lauzon, au siècle dernier.

Le nom du restaurant est celui d'une montagne d'Aix-en-Provence qui fut à l'origine de l'inspiration de plusieurs artistes-peintres, surtout de Cézanne qui s'acharna à le rendre sur plusieurs de ses toiles pendant des années. On veut

justement donner à ce bistro un vitrine pour les artistes-peintres de la région. Les deux commerces appartiennent par contre aux mêmes investisseurs, la famille Hamel de Sainte-Foy. À ne pas confondre avec la famille du même nom spécialisée dans le tourisme fluvial (AML).

L'hôtel est dirigé par Michel Turbide, un professionnel qui connaît aussi bien l'hôtellerie que le quartier Saint-Roch puisqu'il y a œuvré pendant des années et la gérance du restaurant a été confiée à Stéphan Rajotte, un ancien de Cortina comme il aime à le souligner lui-même.

Le chef, Jean-François Girard, était encore, il n'y a pas si longtemps, dans les cuisines du Laurie-Raphaël. La cuisine française et la cuisine régionale seront mises en valeur. Bouillabaisse et pot-au-feu se feront concurrence. C'est en effet le premier restaurant gastronomique à ouvrir ses portes dans Saint-Roch depuis des décennies.

Le Sainte-Victoire réflète particulièrement le renouveau qui anime ce quartier. Son décor unique offre une ambiance chaleureuse et la musique sera choisie parmi un vaste répertoire de chansons françaises pour ajouter à la vue le sens de l'ouïe afin de parfaire l'atmosphère tricolore de la place.

Le Sainte-Victoire offre aussi un salon privé pouvant accueillir jusqu'à 12 personnes et les artistes de la région pourront y exposer leurs œuvres. Déjà plusieurs y ont trouvé une niche,

comme les peintres Aristide Gagnon, Réjeanne Lizotte, Réal Michaud et Clode Tremblay, l'aquarelliste Monique Guay, le photographe Gilles Bérubé, le peintre-sculpteur Gabriel Lacombe et l'artisan Guy Lévesque.

**Le quartier
ressuscite
avec
l'arrivée de
tous ces
créateurs**



LE SOLEIL, JOCELYN BERNIER

Claude Larose a présidé l'ouverture officielle du restaurant « Le Sainte-Victoire ». Il est ici photographié avec le directeur du restaurant, Michel Turbide et le musicien Bernard Cimon.

Restaurant Charles Baillaigé

TABLE D'HÔTE

Assiette antipasto
Saumon fumé à la crème
Terrine d'aubergine, vinaigrette basilic
Agneau mariné aux framboises
Feuilleté de ris de veau
Cuisse de grenouille sauce orientale
Potage du moment

Penne au pesto 19⁹⁵\$
Porc en croûte, sauce provençale 21⁹⁵\$
Escalope de saumon, sauce Doria 22⁹⁵\$
Médaille de veau mascot 23⁹⁵\$
Mignon de boeuf au Roquefort 25⁹⁵\$
Magret de canard rôti, forestière 27⁹⁵\$
Agneau grillé sur lit de couscous 27⁹⁵\$
Assiette de Neptune 29⁹⁵\$

Notre table du maître pâtissier

Café, thé ou infusion

DÉJEUNER DU DIMANCHE

Buffet à volonté: 10h30 à 13h30

ADULTES 10⁹⁵\$ ENFANTS 5⁹⁵\$ (5-12 ans)



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

Le Vendôme

**SPÉCIAL pour 2
personnes
48\$**

Feuilleté de fruits de mer
Pâté de foie gras maison
Moules à la vinaigrette

Potage du jour ou consommé

Filet de saumon à la provençale
Escalope de veau savoyarde
Brochette de poulet de grains
forestière
Entrecôte grillée bordelaise

Dessert - Thé, café
avec 1/2 bouteille de vin
blanc ou rouge

VALET DE STATIONNEMENT

36, côte de la Montagne, Québec

Rés.: 692-0557

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

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

39⁹⁵\$ ou **Table
d'hôte**

2 pour **26⁹⁵\$**

Jusqu'au 30 mai 1999

RESTAURANT
**LA MAISON
CHAMPIGNY**

**Menu
sympa**

2 tables d'hôte
5 services incluant
1 bouteille de vin sélectionné

Réservation
871-6603 pour **42⁹⁵\$**
+Tx

7150, boul. Hamel Ouest, Sainte-Foy
• Valide tous les soirs de 17h à la fermeture

Menu
d'affaires
le midi
à partir de 7⁷⁵

La Mère Jo

En
soirée
Table d'hôte
à partir de 14⁵⁰

VOUS PRÉSENTE
SON DÉLICE DE LA MER...
à l'assiette

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

19⁹⁵

**Le homard
est arrivé**

à partir de **13⁹⁵**

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

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Chaudrée de
dindon

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 t (500 ml) dindon cuit haché
- 2 c. à t (25 ml) beurre
- 1 petit oignon coupé en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 2 carottes coupées en dés
- 2 c. à t (25 ml) farine tout usage
- 3 t (750 ml) bouillon de poulet ou de dindon
- 1 pomme de terre pelée, coupée en dés
- 3/4 t (175 ml) maïs congelé
- 1/2 c. à thé (2 ml) thym séché

PRÉPARATION

— Dans un poêlon, faites chauffer le beurre et cuire l'oignon, le céleri et les carottes pendant une minute. Retirer du feu et ajouter la farine. Remuer et cuire à feu doux pendant une minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Incorporer le dindon, la pomme de terre, le maïs et le thym. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite. Saler et poivrer au goût.

Source: Conseil canadien de transformateurs d'œufs et de volailles et l'Office canadien de commercialisation du dindon



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE BOVINS DU QUÉBEC

Brochettes de
cubes de veau
aux agrumes

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

- 12 cubes de veau de lait
- 2 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 1/2 lime
- 1/2 orange
- 8 oz (250 g) de champignons
- 12 tomates cerise
- 1 branche de thym
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

— Écraser les clous de girofle, peler et hacher l'ail. Mettre les cubes de veau avec les ingrédients dans une terrine. Ajouter l'huile et le jus des agrumes (citron, orange et lime) puis le sel, le poivre et le thym. Laisser mariner 30 minutes. Nettoyer les champignons. Égoutter les morceaux de veau et garnir les brochettes en commençant avec une tomate cerise. Alternier les morceaux de veau avec les champignons et les tomates. Terminer avec une tomate. Badigeonner les brochettes avec la marinade. Griller environ 8 à 10 minutes.

Source: Fédération des producteurs de bovins du Québec

Porc à la
provençale

INGRÉDIENTS

- 10 oz (300g) cubes de porc à ragoût (épaule ou cuisse)
- 1/3 t. (75 ml) farine
- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive extra-vierge ou de canola
- 1 ou 2 gousses d'ail écrasées
- 1 1/4 (300ml) vin blanc sec ou bouillon de légumes
- 3 carottes pelées, coupées en bâtonnets
- 1 boîte 19 oz (540 ml) tomates italiennes, en dés, égouttées
- 1 poireau, taillé en rondelles
- 4 c. à thé (20 ml) fines herbes fraîches, marjolaine et thym (1 1/2 c. à thé — 7 ml— si séchées)
- 12 olives noires kalamata

PRÉPARATION

— Enfariner les cubes de porc. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais sur un feu moyen-élevé. Faire revenir les cubes pendant 3 ou 4 minutes. Ajouter l'ail et laisser cuire pendant une minute.

— Verser le vin, assaisonner au goût et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 35 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et faire cuire pendant 10 minutes. Servir des pommes de terre rôties à l'ail ou de l'orzo (de fines pâtes en forme de riz parfumées au citron et au poivre).

Source: Le porc du Québec



LE PORC DU QUÉBEC

LES RECETTES DE LA SEMAINE

Tarte au citron
et au fromage

Donne 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 croûte de tarte de 9 po. (23 cm) non cuite (si surgelé, utiliser une croûte profonde)

Garniture au fromage

- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème ordinaire ou léger ramolli
- 1/4 t (50 ml) de sucre
- 1 œuf

Garniture au citron

- 1/2 t (125 ml) de sirop de maïs
 - 2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron râpé
 - 1/3 t (75 ml) de jus de citron
 - 2 œufs
 - 2 c. à t (30 ml) de beurre ou de margarine fondu
 - 1 c. à t (15 ml) de fécule de maïs
 - zeste de citron pour garnir (facultatif)
- Battre tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans la croûte, sur la garniture au fromage.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350° F (180° C)

Garniture au fromage

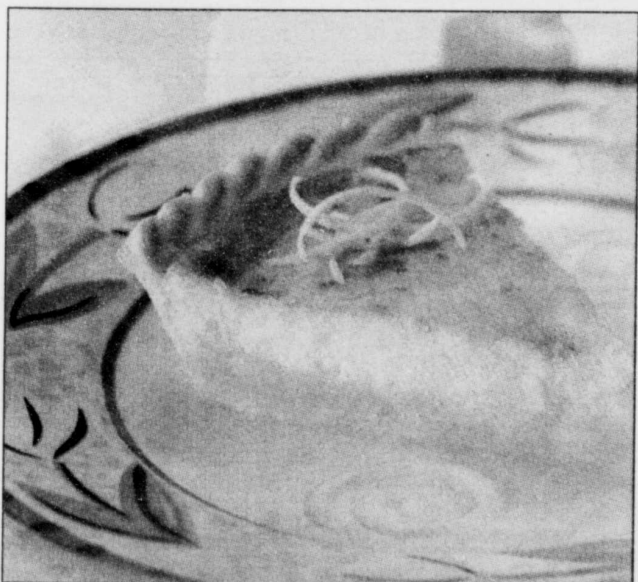
— Battre le fromage à la crème avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Étaler uniformément dans la croûte.

— Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise et dorée. Laisser refroidir sur une grille. Garnir de zeste de citron, si désiré.

Truc

— Pour éviter de répandre la garniture, placer la tarte au four avant d'ajouter la garniture au citron. Verser la garniture dans la croûte et cuire tel qu'indiqué.

Source: Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec



FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DU QUÉBEC



THE RECIPE FACTORY INC./COMPANY'S COMING PUBLISHING LIMITED

Gâteau à l'ananas

INGRÉDIENTS

- 2 t. (500 ml) de farine tout usage
- 2 t. (500 ml) de sucre granulé
- 2 gros œufs
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- jus réservé de l'ananas broyé
- 1 tasse (250 ml) de pacanes hachées (ou noix de Grenoble)
- 19 on (540 ml) d'ananas broyé, en conserve, égoutté, jus réservé

Glaçage à la vanille

- 8 on (250 g) de fromage à la crème, ramolli
- 1/2 t. (125 ml) de margarine dure (ou beurre)
- 2 t. (500 ml) de sucre à glacer
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille

— Verser les cinq premiers ingrédients dans un bol moyen. Battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

— Ajouter les pacanes et l'ananas. Remuer. Verser la pâte dans un moule graissé de 22 x 33 cm (9 x 13 po).

— Cuire au four à 350°F (175°C) environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau ressorte sec. Laisser refroidir.

Glaçage

— Battre les quatre ingrédients dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Glacer le gâteau. Couper en 18 parts.

— Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et le congeler. Le glacer lorsqu'il est dégelé.

Source: Jean Paré reçoit avec simplicité

Ailes de poulet
à la sauce hoisin

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 lb (1,5 k) ailes de poulet

Sauce

- 1/2 t (125 ml) sauce hoisin
- 1/4 t (50 ml) jus d'orange
- 1/4 t (50 ml) sauce chili
- 1 c à t (15 ml) sauce au piment Tabasco
- 1 c à t (15 ml) sauce soja
- 2 c à thé (10 ml) gingembre râpé finement
- 1 c à thé (5 ml) zeste d'orange râpé finement
- 1 c à thé (5 ml) huile de sésame
- 2 gousses d'ail finement hachées

PRÉPARATION

— Séparer les ailes en deux ou les garder entières. Reti-



TABASCO

rer les bouts, jeter ou garder pour faire du bouillon. Pour préparer la sauce, mélanger tous les ingrédients. Déposer les ailes sur la grille du barbecue légèrement graissée, cuire à feu moyen-vif.

Griller environ 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la peau soit légèrement croustillante et les ailes bien cuites. Retourner souvent (pour éviter de les brûler) en badigeonnant de sauce les cinq dernières minutes.

Source: Sauce au piment Tabasco

Toujours une longueur d'avance...

L'asperge est le premier légume à se montrer le bout du nez

■ C'est le temps des asperges, le premier légume à se montrer le bout du nez, au printemps. Il faut la récolter très tôt, quelques heures à peine après son apparition hors terre. Si on la laisse pousser, l'asperge se transformera rapidement en superbe fougère, une plante très décorative autour d'une maison ou dans un jardin de fleurs mais absolument indigeste et non comestible.



Pierre
Champagne

TM GP Champagne
@lesoleil.com

« Ces jours-ci, affirme Jacques Rioux, agronome et conseiller en horticulture du ministère de l'Agriculture des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, on peut même faire deux casses par jour tellement l'asperge pousse rapidement. Et une fois qu'elle est cassée, on ne peut pas la conserver beaucoup plus de deux heures sans la préparer. »

Les asperges se divisent généralement en deux grandes catégories : les vertes et les blanches. Mais en fait, il n'y a que des asperges vertes. Les asperges blanches sont des asperges vertes qui ont été cultivées à l'abri de la lumière et des rayons du soleil ; on les recouvre de terre ou d'une pellicule de plastique noir afin qu'elles ne verdissent pas. Elles sont plus tendres et de saveur plus délicate mais elles sont plus chères parce que leur culture nécessite un surcroît de travail.

On ne connaît guère l'origine de cet-

te plante vivace qui peut être très sensible aux maladies. On sait cependant que les Romains en consommaient il y a 2000 ans, et qu'il est probable qu'elle ait d'abord été cultivée en Mésopotamie. On dénombrait de 300 à 400 sortes d'asperges à travers le monde, dont seulement une vingtaine sont comestibles.

Dans la région de Québec, on assistera prochainement à une relance de la culture de l'asperge. Dans les années 69-70, les cultivateurs québécois produisaient environ 400 hectares d'asperges. Il n'y en a plus qu'une centaine.

« Le commerce de l'asperge est tombé d'une part à cause d'une maladie qui s'est attaquée à la plante, mais d'autre part, à cause d'un faible rendement à l'hectare qui a poussé les cultivateurs à se tourner vers d'autres légumes plus rentables », précise M. Rioux. « Mais nous assistons présentement à une relance de l'asperge. C'est en Ontario, plus particulièrement dans la ville de Guelf, que l'on réalise le plus de recherches sur cette plante. Or, les Ontariens viennent de développer une nouvelle variété d'asperges, la Guelf Mellium, qui a la particularité de résister aux maladies du sol et la grande qualité d'offrir un rendement de 4000 à 5000 kilos à l'hectare. C'est cette asperge que nous ten-

tons d'introduire, cette année, chez les producteurs québécois. »

Dans la région de Québec, les cultivateurs ne produiront ce printemps que 1000 kilogrammes d'asperges fraîches que vous retrouverez ces jours-ci dans tous les marchés d'alimentation. Elles viennent particulièrement de l'île d'Orléans et de Saint-Patrice de Beauvillage, dans le Bas-du-Fleuve.

Le ministère encourage d'autres producteurs, avec sa Guelf Millium, particulièrement dans la Beauce, au Lac-Saint-Jean, les Cantons de l'Est et la Montérégie.

L'asperge crue contient 92 % d'eau mais c'est une excellente source de vitamine C, de potassium, de thiamine, de riboflavine, de vitamine B-6, de cuivre, de vitamine A, de fer, de phosphore et de zinc. On y trouve aussi des traces d'acide pantothénique.

Par ailleurs, l'asperge contient une substance sulfureuse qui « parfume » l'urine. L'asperge contient aussi de l'aspargine, une substance acide qui lui confère sa saveur particulière et



En sauce, en salade ou en accompagnement, l'asperge agrément vos assiettes.

qui est diurétique. On dit que l'asperge est laxative, reminéralisante et tonique.

Il faut éviter de trop cuire les asperges, sinon elles ramolissent et perdent leur saveur, leur couleur et leur valeur nutritive. Pour ne pas les endommager, mieux vaut les ficeler en bottes de six à dix asperges. Ne pas laisser bouillir plus de cinq ou dix minutes, selon la grosseur des asperges. Les passer sous l'eau froide immédiatement pour stopper la cuisson.

L'asperge est très fragile. Au réfrigérateur, elle se conservera deux ou trois jours dans des conditions optimales. Mieux vaut l'envelopper dans un linge humide pour en préserver la fraîcheur et placer le tout dans un sac de plastique perforé. Pour les congeler, il faut d'abord les blanchir trois ou quatre minutes.

JARDIN DE CHINE
SZÉCHUANNAIS ET CANTONNAIS

**FORFAIT
SAVEUR DE CHINE**

49⁹⁵\$* 2
pour

Table d'hôte 9 services
incluant
1 bouteille de vin sélectionné

PROMOTION SPÉCIALE

2 POUR 1

du dimanche au vendredi
Le soir seulement

20⁹⁵\$*

(ou 12⁹⁵\$ par personne)

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

321, boul. Ste-Anne, Beauport
à l'intérieur de l'hôtel Ambassadeur
666-2828, poste 112

pizzagamie

LE CHÈVRE

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

La Ripaille

TABLE D'HÔTE

Charlotte de saumon fumé et
pétoncles au coulis de poivron doux
Feuilleté d'escargots solognate
Terrine de caribou et ses confitures

Soupe ou consommé de bœuf

Médallions de veau Argenteuil

Ris de veau jardinière

Saumon frais à l'aneth

Entrecôte aux trois poivres

Filet mignon à l'émincé de morilles

Magret de canard au vinaigre de framboises

Carré d'agneau aux fines herbes

Cassolette de crevettes et pétoncles homardière

Suprême de faisán aux pleurottes

Dessert au choix • Café ou thé

PROMOTION SPÉCIALE

45⁹⁵\$ POUR 2 PERSONNES

* Sur présentation de ce coupon avant le repas.

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Valable jusqu'au 21 mai 1999.

VALET DE STATIONNEMENT dès 18h

9, rue Buade, Québec

(à deux pas du Château Frontenac)

Réservations: 692-2450

OUVERT SAMEDI DÈS 11h30 ET DIMANCHE DÈS 17h

LA
SCALA
TRATTORIA

Nouvelle administration

Notre terrasse
est ouverte

Valet parking
gratuit
les vend. sam. soir

Le mercredi 19 mai 1999 **Soirée Jazz**

31, boul. René-Lévesque Ouest, Québec

529-8457

ALIMENTATION

Arômes exquis

Un marché d'alimentation de Cap-Rouge mise sur la torréfaction du café



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE
Le propriétaire du IGA Les Sources, Alain Gagné,
et la responsable du café, Guylaine Martineau.

PIERRE CHAMPAGNE
Le Soleil

L'odorat! L'odorat, un sens que l'on oublie souvent, joue pourtant un premier rôle dans l'information et l'identification en œnologie et en gastronomie. En vous fermant les yeux, vous reconnaîtrez toujours l'odeur du bon pain, celle d'un rôti de porc et celle de la torréfaction du café.

Et c'est justement sur ce sens de l'odorat, sur ces odeurs pernicieuses qui s'infiltrent par vos narines jusque dans la trompe d'Eustache en revenant se coller sous la voute palatine, que l'on compte pour bien vous accueillir et vous vendre encore plus de café, au marché IGA Les Sources de Cap-Rouge.

Propriété de M. Alain Gagné, ce IGA Les Sources s'est doté, depuis quelques mois, d'un appareil de torréfaction du café. C'est le seul supermarché de la région à miser sur les odeurs de la torréfaction du café pour surprendre, impressionner et satisfaire sa distinguée clientèle. Et ça marche!

M. Gagné est depuis longtemps associé à « La Compagnie des Mers du Sud » de M. Pierre de Ruelle, une firme qui se spécialise dans la commercialisation des cafés au Québec. La Compagnie des Mers du Sud a été fondée en 1995 par M. de Ruelle, ancien fusillier-marin-commando-marin-parachutiste-nageur, et marin de l'année au Canada en 1984. M. de Ruelle est aussi le président-fondateur des « Cafés Orient Express » et président-fondateur des « Thés et Tisa-

nes Azzura ». Il fut aussi, pendant cinq ans, vice-président marketing pour la compagnie A.L. Van Houtte.

M. Gagné, le propriétaire du IGA Les Sources, a débuté sa carrière professionnelle comme boucher à la boucherie Les Sources, toujours à Cap-Rouge. Récemment, il devait agrandir son IGA et y ajouter plus de 8000 pieds².

MÉLANGE PERSONALISÉ

Un investissement de plus de 1,3 million \$. C'est à l'occasion de cet agrandissement qu'il devait, de concert avec M. de Ruelle, ajouter un véritable petit café dans son magasin d'alimentation. Un café où l'on ne fait pas que servir le café, mais un café où vous pouvez vous-même préparer le mélange que vous préférez, dans la mouture qui vous convient. Mais surtout un tout petit café de 25 ou 30 places dans lequel on procède à une véritable torréfaction. Les odeurs sont extraordinaires. Elle se répandent partout dans le supermarché.

Le choix est vaste. La Compagnie des Mers du Sud offre 33 cafés d'origine et 40 mélanges maison, sans compter ceux que vous avez l'intention de vous préparer vous-même en mélangeant les grains de l'un aux grains de l'autre. C'est toute une culture à découvrir.

Et si vous voulez vous instruire davantage, en sirotant un allongé, un capucino ou un expresso, la direction pourra même vous laisser feuilleter de très beaux volumes sur l'histoire du café et celle du thé.

2 POUR 1

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

7885 1ERE AVE
CHARLESBOURG
418-627-0161

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

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

7885 1ERE AVE
CHARLESBOURG
418-627-0161

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

Valable jusqu'au
15 JUIN 1999

valable en salle à
manger seulement
limite d'un coupon
par 2 personnes

Focaccia
CAFÉ

CUISINE VACANCES

L'UNIQUE PASTA BAR

MIDI 5⁹⁵ SOIR 8⁹⁵

2383, CH. STE-FOY
STE-FOY (QUÉBEC)
FACE À LA PYRAMIDE

TÉLÉPHONE
650-9449

LA PAELLA

Restaurant - Café - Bar - Tapas
Cuisine espagnole

Pinchos y Tapas

- Menu spécial du soir **12⁹⁵\$**
- Table d'hôte à partir de **14⁵⁰\$**
- Menu gens d'affaires

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

L'OLIVE noire RESTO-BAR
FINES GRILLADES

L'OLIVE noire RESTO-BAR
FINES GRILLADES

L'OLIVE noire RESTO-BAR
FINES GRILLADES

TOUS LES DIMANCHES ET LUNDIS SOIR
BOEUF ou SAUMON

À vous de choisir de quelle façon!!!

CRU
En tartare ou Carpaccio

GRILLÉ

- Filet de saumon frais à la moutarde
- Tournedos de boston, sauce au poivre

seulement **9,95\$**

L'Olive Noire Fines Grillades, Copieux mais pas copié!!!
64, René-Lévesque Ouest, (angle Cartier)
521-5106

Salon privé
pour groupe

SEVICE VALET
Du mercredi au dimanche soir
devant la S.A.Q. Cartier

Prix bistro à La Faim de loup

3 en 1

- Thématique asiatique (Thaïlande)
(un voyage en Asie à gagner)
- Menu Découverte à 42⁹⁵\$
(2 tables d'hôte, bout. vin incluse)
- Terrasse sous les arbres

Cuisine
d'inspiration
internationale

2830, ch. Ste-Foy - **653-8310**

LES CONSEILS DE JOSIANE

Enfants et aliments

Les comportements alimentaires des enfants en bas âge sont fortement influencés par l'attitude des parents à l'égard des aliments. L'obsession par rapport au poids, la culpabilité face au plaisir de manger, le contrôle excessif dans l'acte de manger, les interdits, tout ce que vit le parent (la mère joue un rôle important), peut se transmettre au jeune enfant, et semble parfois conduire ce dernier à développer des troubles de comportements alimentaires. Autant le fait de forcer un enfant à manger lorsqu'il refuse que le fait de lui dicter toutes sortes d'interdits et de tabous peuvent modeler sa relation avec les aliments. Il peut être souhaitable de prendre conscience de certaines de nos attitudes envers les aliments, et aussi à l'égard d'un enfant qui les découvre. Cela peut nous aider à mieux comprendre comment rétablir une relation plus harmonieuse avec les aliments pour soi et pour son enfant.

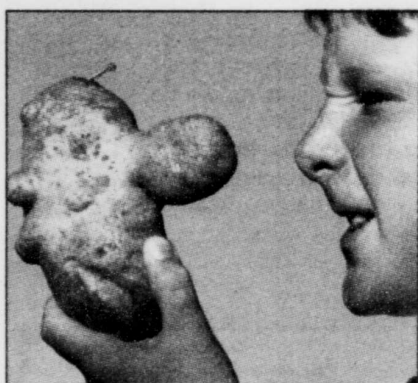
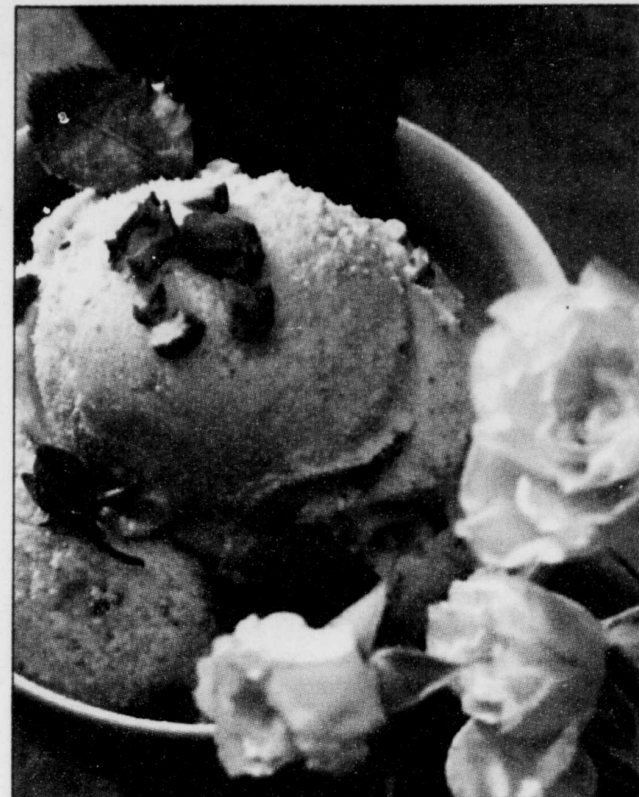


Josiane Cyr
nutritionniste

Collaboration spéciale

Merveilleuses petites graines

Sésame ouvre-toi! Et révèle-nous tes trésors nutritifs... Les graines de sésame contiennent une quantité impressionnante de calcium: 3 cuillerées à table en contiennent presque autant qu'un verre de lait. Elles sont aussi une excellente source de magnésium, de fer, de zinc. Ses éléments nutritifs sont mieux absorbés lorsque la graine est moulue, ou en pâte. Le tahini (pâte ou beurre de sésame) entre dans la préparation du fameux «hoummos», une tartinade de pois chiches qui gagne de plus en plus d'adeptes au Québec. Le sésame se moule en farine mais comme elle ne lève pas, elle peut être mêlée à d'autres farines. On peut moule soi-même la graine de sésame dans un moulin à café, et l'ajouter à la crème Budwig, aux vinaigrettes, aux légumes cuits ou aux muffins. On peut en faire un assaisonnement, le «gomasio», qui n'est en fait qu'un mélange de graines de sésame grillées et de sel. Voici la recette: faire griller 250 ml (1 tasse) de graines de sésame, sans ajouter de gras, dans une poêle en fonte, jusqu'à obtention d'une teinte dorée. Laisser refroidir les graines. Moudre les graines refroidies au moulin à café ou au mélangeur. Ajouter 15 ml (1 c. à table) de sel aux graines moulues. Ranger dans un pot de verre au réfrigérateur.



La véritable patate...

On nomme souvent les pommes de terre par le vocable de patate. Pourtant, ces deux légumes n'ont pas de lien de parenté comme tel. Les pommes de terre font partie de la famille des solanacées, alors que la vraie patate appartient aux convolvulacées. La patate douce est consommée depuis la préhistoire par les humains. Ce légume sert d'aliment de base dans plusieurs pays d'Asie et d'Amérique latine. C'est un légume extrêmement nutritif. Il ressemble quelque peu à une grosse pomme de terre, dont les bouts seraient légèrement plus pointus, et dont la pelure tendrait vers l'orangé. On cuit la patate comme la pomme de terre, soit au four, bouillie ou en purée. Sa chair sucrée lui permet aussi de servir à préparer des pains, des gâteaux, des muffins ou des biscuits. C'est un aliment de choix pour les nourrissons et les enfants. La patate douce contient beaucoup de vitamine A, du potassium, de la vitamine C, de la B6, de la riboflavine, du cuivre, de l'acide folique ainsi que l'acide pantothénique.

La faim n'est pas la soif

Vous êtes-vous déjà demandé si certaines de vos fringales relevaient plutôt de la soif? Les personnes qui boivent peu ressentent parfois l'envie irrésistible de crème glacée, ou de tout autre «rafraîchissement» calorique, simplement parce qu'elles ont soif. Pour le vérifier, tentez cette expérience. Quand vous avez envie d'un aliment «frais» (dans le sens de froid), posez-vous la question s'il s'agit bien de faim, ou de soif (ou de gourmandise, pourquoi pas...). Si l'ambiguïté persiste, buvez un verre d'eau. Si votre petite fringale demeure bien présente, peut-être n'était-ce pas de la soif. Dans le cas contraire, vous aurez eu la bonne idée de répondre adéquatement au besoin de votre corps. Ce qui n'empêche personne de céder à la gourmandise une fois de temps à autre...

Le homard en Folie
au Restaurant Chez Nicola

«On vous le sert décortiqué»

Homard mariné aux agrumes
en salade Mesclun

ou

La terrine de homard et poivrons doux

*

Potage du moment ou salade du chef

*

Homard des Îles de la Madeleine
au parfum de vanille

ou

Le homard, sauce corail au vin liquoreux
et julienne de légumes saisonniers

ou

Le homard FRA DIAVOLO
sur ses pâtes fraîches

*

Dessert du chariot

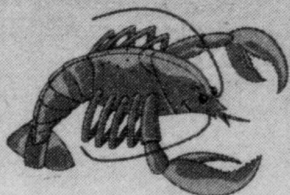
*

Café - Thé - Infusion



22⁹⁵\$

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

FESTIVAL DU
HOMARD

1 homard

8⁹⁵\$

2 homards

16⁹⁵\$

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

RÉSERVEZ
TÔT

LA TABLE
du
ROI

BRASSERIE

2360, chemin Sainte-Foy Centre Innovation

TABLE D'HÔTE

Potage du jour

Poulet grillé à l'italienne
servi avec pâtes ou salade César

ou

Steak frites pétillant

ou

Filet de sole et crevettes (3)

ou

Crevettes à la Provençale (8)

Tarte aux pommes et au sucre

Thé - café

24⁹⁵\$

pour 2 personnes

651-9222

Le Brûlé
RESTAURANT
Cuisine européenne au parfum de chez nous
LAC-BEAUPORT
849-6678

La folie du homard

Terrine de homard au coulis de tomates fraîches
Feuilleté de homard aux zestes d'orange et poivre noir
Salade folle de homard, vinaigrette de crustacé aux légumes

Notre bisque de homard
Salade verte

Croustade de homard au basilic et tomates fraîches
Fricassée de homard à l'émulsion de corail et pavot
Duo de homard et crevette de Matane et son beurre fumé

Choix de dessert maison
Café, thé, infusion

19⁹⁵\$ p.p.
Offre pour un temps limité.

Miam-miam!

Deux nouvelles miniboucheries des Aliments M & M ouvrent leurs portes dans la région

PIERRE CHAMPAGNE

Le Soleil

■ Deux nouvelles franchises des Aliments M & M viennent de se faire connaître, dans la région de Québec. Elles appartiennent à Christian Giroux et Mélanie Boisvert. La première a été accordée à St-Romuald et le magasin a ouvert ses portes le 1^{er} mai. La seconde, celle de Cap-Rouge, sise au 811, route Jean Gauvin, ouvre ses portes aujourd'hui.

Il faut savoir que M & M est un genre de miniboucherie spécialisée dans les aliments surgelés. Une boucherie surgelée d'une seule allée, habituellement jumelée à un autre magasin d'alimentation, un légumier par exemple.

Pour souligner ces deux ouvertures, les propriétaires, M. Giroux et M^{me} Boisvert, ont organisé des barbecues de bienfaisance au profit de la fondation Cardinal Villeneuve. Pour un don minimum de 1,75\$, le public reçoit en échange un hot-dog ou un hamburger et une boisson. Tous les fonds ramassés sont versés à la Fondation. Le 1^{er} mai, la récolte fut de 420\$. On s'attend à en faire au moins autant aujourd'hui.

M & M est la plus grande chaîne d'aliments surgelés au Canada comptant maintenant 295 magasins au Canada, dont 36 au Québec. La compagnie a ouvert sa première franchise dans la région de Québec en novembre 1998, avec un premier magasin à Beauport. Les aliments M & M se

spécialisent dans la vente de produits individuellement surgelés pour faciliter le contrôle des portions. Des produits tels que le chateaubriand, la lasagne, la soupe à l'oignon et de poulet au gingembre permettent aux familles de se nourrir en un rien de temps.

« Le Québec est un important marché pour nous », de dire M. Paul Lachance, le directeur du bureau régional du Québec. Nous avons décidé d'ouvrir deux nouveaux magasins dans la région de Québec car nous avons reconnu un besoin pour des produits surgelés de qualité. »

Selon les deux franchisés de Québec, M. Giroux et M^{me} Boisvert, « les solutions repas de M & M permettent de préparer le repas en un tour de main. Il existe plusieurs centaines de produits différents, il y en a pour plaire à tous les goûts. Tout est placé dans une seule allée pour rendre votre expérience plus agréable et plus rapide. » Dans tous les cas, les magasins M & M sont situés, du moins dans la région de Québec, tout près ou carrément à l'intérieur d'un magasin Jardin Mobile, l'un complétant la vocation de l'autre.

Les aliments M & M ont été fondés par Mac Voisin. La compagnie a son siège social à Kitchener en Ontario, avec un bureau régional à Pierrefonds au Québec. On en retrouve aujourd'hui dans toutes les provinces du Canada.

Lors de l'ouverture de chaque nouveau magasin, un barbecue de bienfaisance est organisé et tous les fonds ramassés sont versés pour appuyer un organisme de charité au choix du franchisé.



Mélanie Boisvert et Christian Giroux, dans un de leurs commerces, à Saint-Romuald.

LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

**Mont
Tourbillon**
**SUPER
BRUNCH**
à la montagne

1/2 prix enfants de 6 à 10 ans
Gratuit enfants 5 ans et moins

• Musique • Ambiance • Salles privées
Prix spéciaux pour groupes

STATION TOURISTIQUE
LAC-BEAUPORT

Réservez 849-4418

saint-germain
RESTAURANTS

Profitez de notre festival du homard

PIZZA AU HOMARD
SALADE DE HOMARD
CLUB SANDWICH AU HOMARD
HOMARD GRILLÉ OU BOUILLI
HOMARD FROID GARNI
FETTUCINE AU HOMARD
COQUILLE DE HOMARD
FILET MIGNON ET DEMI-HOMARD
DEUX HOMARDS GRILLÉS OU BOUILLIS

STE-FOY • 2750, CH. STE-FOY (PLAZA LAVAL) 658-6067
SILLERY • 1525, SHEPPARD (COIN CH. ST-LOUIS) 681-6035

DU NOUVEAU À DÉCOUVRIR!

Table d'hôte Le Paddock		Table d'hôte Le Cavallo	
Potage ou salade		Petite salade César	
Tournedos de bœuf	8 ⁵⁰ \$	Duo de coeurs en vinaigrette	
Tournedos de poulet	8 ⁵⁰ \$	Crevettes de Matane à l'ail sur nid de riz	
Salade aux belles de Matane	9 ⁵⁰ \$	Potage ou salade panachée	
Surlonge hachée sauce forestière	9 ⁵⁰ \$	Fettucine aux fruits de mer	16 ⁵⁰ \$
Filet de sole meunière	10 ⁵⁰ \$	Rosettes de porc sauce aux pommes et Porto	16 ⁵⁰ \$
Côtelette de porc grillée sauce moutarde	10 ⁵⁰ \$	Suprême de volaille parmigiana	16 ⁵⁰ \$
Entrecôte grillée	10 ⁵⁰ \$	Cardinal des mers chaud ou froid et sa garniture	16 ⁵⁰ \$
Brochette de porc souvlaki	10 ⁵⁰ \$	Pâtisserie au choix	
Brochette de poulet sur riz	10 ⁵⁰ \$	Thé, café ou tisane	
Foie de veau Le Paddock	11 ⁵⁰ \$	(taxes en sus)	
Filet mignon	12 ⁵⁰ \$		
Brochette de filet mignon	12 ⁵⁰ \$		
Duo de crevettes et pétoncles	12 ⁵⁰ \$		
Crevettes à la provençale	12 ⁵⁰ \$		
Côte de bœuf grillée (Ribs)	13 ⁵⁰ \$		
Côte de bœuf au jus (10 onces)	13 ⁵⁰ \$		
Terre et mer (Filet mignon et crevettes)	14 ⁵⁰ \$		
Pâtisserie au choix			
Thé, café ou tisane			
(taxes en sus)			

BRUNCH DU DIMANCHE
de 11h à 14h

9⁹⁵\$ adulte 6⁹⁵\$ (enfant moins de 10 ans)

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

Restaurant
Le Paddock
Hippodrome de Québec
Réservations: 525-8268

STATIONNEMENT GRATUIT

UNE EXPÉRIENCE « QUALITÉ ET PLAISIRS » QUI SE DÉMARQUE DEPUIS 20 ANS!

LE COCHON DINGUE

Un nouveau menu Cochon pour souligner 20 ans de succès!

Depuis leur ouverture, le 14 juillet 1979, les trois cochons se sont toujours distingués par leur côté innovateur. Que ce soit le concours des desserts Cochons, l'arrivée des paninis ou le trio de moules, chaque printemps est synonyme d'une éclosion de nouvelles idées. Cette année ne fait pas exception, bien au contraire. Pour souligner le 20^e anniversaire du café-bistro Cochon Dingue, les propriétaires ont voulu faire quelque chose de spécial pour se démarquer et séduire. Ils ont dans un premier temps investi dans la rénovation des trois restaurants afin de satisfaire les exigences de leur clientèle. Toutefois, ils ont accordé la majeure partie de leur énergie et de leurs efforts dans la présentation et la confection d'un nouveau menu Cochon et Dingue.



Les chefs des cuisines et pâtisseries: Jerry Harbour, Pierre Boulay, Sonya Ruzo, François Daigle

Plus de 20 nouvelles spécialités

Les 20 nouvelles spécialités du menu découlent des recommandations et des commentaires de la clientèle, des réflexions et des suggestions du personnel, d'analyses des nouvelles tendances, de l'expérience des trois chefs, bref, d'un excellent travail d'équipe et d'une légère complicité gourmande. Cette volonté d'impliquer la clientèle et le personnel à l'expertise des chefs a ainsi donné lieu à une kyrielle de plaisirs, pour toutes les occasions. Voyons voir!

Parmi les nouveautés de cette cuisine maison savoureuse, nous retrouvons, en entrée, un produit bien de chez nous, apprêté comme nulle part ailleurs, l'excellent *Oka frit* accompagné d'une trempette tomates et basilic. C'est divin et ça fond dans la bouche. Le *bruschetta à l'italienne* se démarque par sa présentation en assiette, tandis que l'exquise *terrinerie maison de porc, pommes et Calvados* présentée avec une confiture d'oignons se laisse dévorer en un rien de temps. Une *petite salade César du Capitaine* propose un heureux mariage de crevettes et de saumon fumé à la vinaigrette César. L'élément vedette des entrées repose sur les étonnantes *Ailes de cochon fumées et dingues* préparées à la façon des côtes levées.

Au chapitre des grillades, on y trouve plusieurs nouveautés qui deviendront sans aucun doute des classiques, au même titre que le réputé *steak-frites* et le *trio de moules*. Entre autres, la *bavette de veau « Petit Paris »* se révèle un classique de la cuisine bistro; le *suprême de poulet Cajun* est devenu depuis la sortie de la nouvelle carte, l'étoile montante du menu du jour; le surprenant *coq au porc Cordon bleu*, farci d'une tranche de jambon Forêt noire et d'une tranche de fromage suisse, est accompagné d'une sauce Marchand de vin et servi dans une assiette en forme de cochon importée de France. Enfin, la *tajine de poulet à la Marocaine*, qui, sans contredit, a tout le potentiel pour devenir une signature de marque dans le menu des cochons, consiste en un

suprême de poulet épicé à la marocaine sur un lit de cous-cous bien relevé et servie dans une tajine spécialement conçue pour les restaurants Cochon Dingue.

Parmi les quiches et les tourtes maison, le *pâté au poulet à l'ancienne* représente le mets typique de la cuisine nord-américaine avec la petite touche spéciale qui caractérise la cuisine maison du Cochon Dingue. La section des pâtes innove en présentant un mets très branché, les *Penne à la Vodka* concoctés dans une sauce tomate crémée au parmesan, légumes sautés et saucisse à l'italienne. Un *trio de*



lasagne en roulades offre l'opportunité de goûter aux trois variétés de roulés, soit : Gruyère, jambon et sauce tomates basilic; Ricotta et épinards et Aux 2 saumons.

Un dessert anniversaire

Faits maison chaque jour avec amour, la section dessert présente le grand gagnant du concours « *Desserts Cochons 99* », le *gâteau aux noisettes et chocolat*, une toute nouvelle *tarte aux 4 fruits* ainsi que *L'assiette de nos 20 ans* qui propose, en dégustation dans la même assiette, les trois desserts qui ont fait la réputation du Cochon Dingue depuis 20 ans : la tarte au sucre à la crème, le carré aux framboises et le gâteau chocolat.

Avec l'arrivée de l'été et des belles journées chaudes et ensoleillées, le Cochon Dingue vous invite à venir déguster, sur l'une de ses trois terrasses, ses nouvelles *Granités*. Il s'agit d'une boisson estivale rafraîchissante composée de jus de fruits frais et de glaces concassées. Au plaisir de vous accueillir!



Une collaboration

Tram Production Imprimée • Raymond Chantal et associés enr., assurances générales • STR Électronique, écran tactile et contrôle de boissons
AlSCO, buanderie industrielle • Viandes Drolet et Belle Marée, poissons, fruits de mer et viandes • Ronam Constructions inc., entrepreneur général

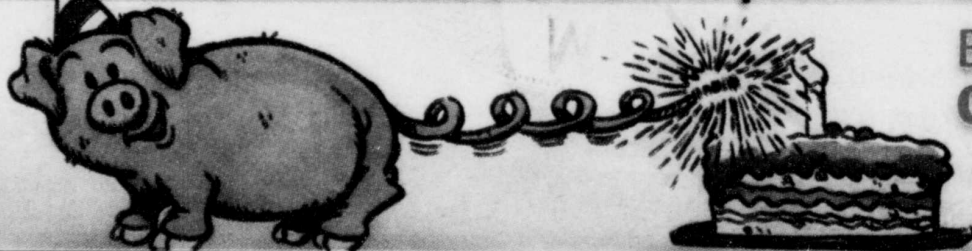
GAGNANT TABLE D'OR
Catégorie Café-Bistro • Gala de la restauration 1999

46, boul. Champlain, Québec 692-2013

46, boul. René-Lévesque, Québec 523-2013

1326, avenue Maguire, Sillery 684-2013

360,000 auditeurs s'allument pour les « 20 ans du Cochon » !



Bonne Fête
Cochon Dingue !



Le meilleur de la musique