

Sel & Poivre

Le magazine des plaisirs de bien manger...

No 3 Septembre 1981 \$2

L'unique saveur des marinades maison

La belle histoire du pain

Des cafetières pour amateurs de vrai café

La Sicile, une autre Italie

Réussir les mariages des vins et des mets



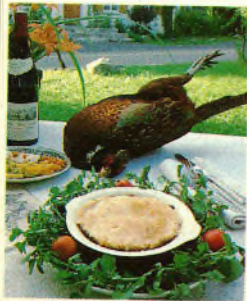
sommaire



Notre page couverture:
L'unique saveur des marinades maison. Voir notre dossier Marinades en page 28. La casserole et la louche proviennent de La Belle Cuisine. Carreaux, Ramca. Photo John Harcourt, coordination Cilou Zelkine



58



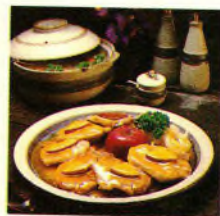
8



79



52



38

Rubriques

- 5 Les primeurs
- 17 Cuisine en cours: Les potages
- 22 La raclette: un repas simple à partager entre amis
- 38 Repas-minute: Trois menus d'automne
- 42 La petite histoire
- 48 Deux tables jouent d'astuces
- 73 L'étiquette nous dit le vin
- 76 Les mariages réussis des vins et des mets;
- 79 Des cafetières pour amateurs de vrai café
- 83 Courrier du chef
- 98 Où trouver

Reportages

- 8 L'Île d'Orléans: un jardin au coeur du fleuve
- 28 Les marinades: Ces petits pots aux parfums d'été
- 44 À la fête du méchoui
- 52 La Sicile de Marianna
- 58 Le pain... une histoire de vie, de goût et d'amour
- 86 La cuisine suédoise: un fruit de la mer

Directeur de la publication: Jean Lessard

Rédactrice en chef: Nicole Savoie

Adjointe à la rédactrice en chef: Frédérique Fournier

Directeur de la production: Gilles Chamberland

Directeur artistique: Suzanne Morin

Adjointe au directeur artistique: Ghislaine Tremblay

Graphistes: Denis Pelletier, Claude Gagnon

Graphistes publicitaires: Sylvie Mayrand, Nathalie Daigle, Marc Sénécal

Services techniques:

Séparation de couleurs: Filmographie
Typographie: Composition Contact Inc.
Impression: Imprimerie Montréal-Magog
Distribution: Les Distributeurs associés du Québec (D.A.Q.) Ltée

Publicité:

Normédia Ltée locale ou nationale, Montréal, Québec ou à l'étranger. 100 avenue Dresden (sur la rue Jean-Talon, à l'ouest de Rockland), Ville Mont-Royal, Québec, H3P 2B6. Tél.: (514) 735-6361

Directeur commercial: Francine Tremblay
Représentant: Claudette Veilleux
Adjointe au représentant: Gisèle Bélanger
Photographe publicitaire: Daniel Fyen
Secrétaire à la publicité: Sylvie Bayard

Toronto:
Normédia Ltée, 3781 Victoria Park Ave. Unit 6
Scarborough, Ontario, M1W 3K5
Télex: 06-966710. Tél.: (416) 492-7330
Représentant: Jerry Maser

Abonnements: Odette Gravel

Expédition: Média-services inc.

Marketing: Jacques Dorion, Strategem

Administration: Secrétaire à l'administration: Danielle Legault
Contrôleur: Denise Mayrand
Éditeur délégué: Jacques Chabot
Éditeur: Claude Durocher



Le magazine SEL & POIVRE est publié tous les mois par les Éditions Le Nordais Limitée, dont les bureaux d'affaires, les ateliers et les studios de photographie sont situés au 100 avenue Dresden (sur Jean Talon à l'ouest de Rockland), Ville Mont-Royal, P.Q. H3P 2B6, (514) 735-6361. Toute reproduction des textes, illustrations et photographies du magazine est interdite.

Abonnement pour le Canada: \$18. Pour les autres pays, ajoutez \$2 pour frais de poste. Courrier deuxième classe. Imprimé au Québec. Port de retour garanti. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans SEL & POIVRE, il est entendu que le magazine ne peut se tenir responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'emploi de ces renseignements non plus que de leur réalisation.

Dépot: Bibliothèque Nationale du Québec. Bibliothèque Nationale du Canada.

Abonnement: Faites parvenir vos nom, adresse et chèque ou mandat-poste à SEL & POIVRE, 100 Avenue Dresden, Ville Mont-Royal, P.Q. H3P 2B6. (12 numéros): \$18. Prière de compter un mois de délai avant la mise en vigueur.

les primeurs

par Lorraine Simpson



La saison des pommes

Pour connaître tous les secrets de la pomme et de ses dérivés, il faut visiter le *Centre d'interprétation de la pomme du Québec*. Situé à Rougemont, ce centre a pour but de faire la promotion de la pomme québécoise. Des animateurs vous accueillent et vous présentent des ateliers sur la culture de la pomme, un aperçu des différentes variétés de pommes du Québec, des instruments anciens et nouveaux servant à la pomiculture, une exposition sur les différents sous-produits de la pomme, des recettes, etc... De plus vous pouvez déguster de la tarte aux pommes chaude, des chaussons, des muffins, du jus, du cidre, etc... Bref, de quoi vous sucrer le bec à bon marché. *Le Centre d'interprétation de la pomme*, 488, rue Principale, Rougemont, (514) 469-4747.

Il existe plusieurs festivals de la pomme où différentes activités sont organisées, tels des tirs de chevaux, des concours d'hommes forts, du théâtre, des concours de tartes, etc... Les principaux sont à Saint-Antoine Abbé, les 4, 5, 6 septembre, 827-2711 et à Rougemont les 11, 12, 13 septembre, 469-4747.

Cueillez-les vous-mêmes

Il existe plusieurs endroits au Québec où vous pouvez vous rendre pour faire votre propre cueillette de pommes. Voici la liste de quelques vergers où on peut aller à

compter du 1er septembre: *Verger Claude Lefebvre*, 22, Saint-Pierre Nord, Saint-Rémi, comté d'Huntingdon; *Verger Pierre Desmarais*, 565, Rang de la Montagne, Mont Saint-Grégoire, Comté Rouville; *Verger Jean-Claude Beauregard*, 1300, Grande Caroline, Rougemont, comté Rouville; *Verger Jacques Bastien*, Rang de l'Annonciation, Oka, comté Deux-Montagnes; *Verger France Laurin*, Chemin Verger modèle, Frelishburg, comté Missisquoi; *Verger Plante/Malenfant*, 19, Des Pins Nord, Sainte-Pétronille, comté Québec. Pour plus de renseignements concernant les vergers ouverts au public, communiquez avec le Centre d'interprétation de la pomme du Québec (514) 469-4747.



Des cours

À compter de la mi-septembre, le cours "*L'Art de recevoir*" se donnera encore cette année à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie, situé au 3535, rue Saint-Denis, Montréal. D'une durée de quinze semaines à raison d'un soir par semaine, il comprend la base de la cuisine, où on met nettement l'accent sur la nouvelle cuisine, le service des vins et le service à table. Le coût est de \$75. Pour inscriptions ou renseignements, communiquez avec M. Quellos au 873-4163.

À l'Institut national des viandes, le cours "*Cuisine de base*", d'une durée de trente semaines est également offert. Ce cours peut être suivi le jour ou le soir, et est donné par Soeur Monique Chevrier.

Il débute en septembre et coûte \$375.

L'Institut offre aussi des cours de culture personnelle qui comprennent entre autres: *La décoration des gâteaux*, *La cuisine au micro-ondes*, *La cuisine orientale*, etc...

Pour inscriptions ou renseignements, communiquer avec l'*Institut national des viandes*, 10216, Lajeunesse, Montréal, 389-8241.

Dès le 15 septembre, le professeur Henri Bernard reprendra son cours de base de la Fine cuisine familiale. Ce cours de dix-sept leçons de trois heures chacune se divise en deux parties: neuf leçons de démonstration et huit leçons de travaux pratiques. Le prix est de \$375. Pour les personnes intéressées à assister aux démonstrations seulement, le coût est de \$275. Pour renseignements et inscriptions: 2015, rue de la Montagne suite 610, Montréal (514) 843-6481.

Pour les amateurs de cuisine orientale, un cours pratique d'initiation à la cuisine chinoise est donné par Madame Keidok Turcot. Ce cours d'une durée de six semaines débute le 22 septembre et coûte \$25 pour chaque leçon. Pour renseignements et inscriptions: 3459, rue Simpson, Montréal (514) 937-4359.

Concours

"Les Olymporcs"

Trois cuisiniers du Québec ont remporté les trois premiers prix pour leurs recettes à base de porc soumises au concours *Les Olymporcs*. Dans la catégorie gastronomique, c'est Bernard Durante, chef à l'Auberge La Belle Poule à Montréal, qui remporta le premier prix avec un filet de porc glacé au parfum de mandarine. Richard Bergeron, du restaurant Bergeron à La Minerve, remporta le premier prix de la catégorie classique avec des noisettes de porc à la rhubarbe. Le premier prix de la catégorie économique fut remis à Jacques Mercier du Domaine Saint-Bernard à Saint-Jovite pour ses côtes de porc savoureuses. Ce concours s'adressait aux membres de l'Association des restaurateurs du Québec. C'est Promex (Conseil pour la promotion et l'exportation du porc québécois) qui dévoilait, lors du congrès de l'Association des restaurateurs, tenu en juin dernier à Hull, les noms des gagnants des recettes. On peut se procurer les recettes primées en écrivant à Promex, 710, rue Casavant, Saint-Hyacinthe, J2S 7S3.

les primeurs

Restaurateur-traiteur

Pour ceux qui reçoivent à la maison ou au bureau, les services d'un traiteur sont souvent fort appréciés. Michel Deret de chez Culinaid offre à sa clientèle un service de traiteur et de restaurateur. Il prépare sur demande des plats cuisinés frais ou congelés: terrine de saumon, lapin aux poireaux, médaillon de veau au poivre rose, mousse aux framboises, etc., les livre à domicile et les termine sur place. Des plats déjà préparés et congelés sont disponibles sur place en diverses portions. En plus de ce service, les clients peuvent réserver au restaurant pour déguster un menu élaboré au fil des saisons, des arrivages et... de l'imagination de Michel Deret: Culinaid, 6001, avenue du Parc, Montréal, 273-2465.



En bref...

Le Congrès international des confréries vineuses se tiendra pour la première fois à Montréal, en juin 1982. Les Châteaux Margaux et Lafite 1978, ainsi que le digestif Balleys Irish Cream (boisson irlandaise à la crème) sont maintenant en vente à la Maison des vins de Montréal. De grandes réjouissances seront organisées dans différentes villes du Québec, en octobre prochain, pour célébrer l'arrivée du Beaujolais nouveau. Pour un coût minime, on pourra chanter, danser, manger, ainsi que déguster différents Beaujolais. Un nouveau traiteur à Montréal: "Le Palais du fin gourmet", dirigé par Monsieur Guy Bohec, directeur du Salon culinaire de Montréal (514) 492-0137. ■

CRÊPE FARCIE AU PORC Jardinière, sauce tomate.

Recette présentée par le Chef Marcel Kretz de La Sapinière et primée au concours Les Olympicos 1981.

- 1 lb. porc maigre, haché
- 2 tasses de légumes en petits dés (carottes, céleri, oignon, piment vert)
- 2 cuillerées à table de beurre
- Sel, poivre, une pincée de thym
- 4 crêpes (salées) de 18 cm. de diamètre
- 2 tasses sauce tomate
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillerées à table de fromage râpé (à votre choix)

Chauffer un poêlon, y mettre le beurre et faire revenir le porc haché, tout en remuant avec une cuillère de bois pour éviter que la viande ne colle et pour la défaire en "grains", tout en la cuisant. Assaisonner.

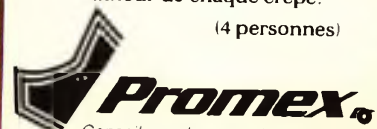
Baisser la chaleur et ajouter les légumes crus. Mélanger. Cuire doucement pendant 4 minutes.

Ajouter ¼ de la sauce tomate, mélanger, enlever du feu, laisser refroidir.

Diviser en quatre portions et farcir chaque crêpe en la roulant.

Badigeonner de beurre, saupoudrer de fromage et passer au four avant de servir. Verser le restant de sauce tomate autour de chaque crêpe.

(4 personnes)



Conseil pour la promotion et l'exportation
du porc québécois
710, Place Casavant, Saint-Hyacinthe, P.Q. J2S 7S3

ur du fleuve



L Île d'Orléans, c'est comme un jardin. En été, à vol d'oiseau, elle est toute verte, grassement étalée en plein fleuve. Largement proportionnée, elle est bien ancrée, en équilibre régulier, les deux pointes symétriquement tournées, l'une vers la civilisation, l'autre vers l'aventure. Québec d'un côté, l'océan de l'autre. Accueillante et rassurante, elle a conservé ce charme particulier dont les insulaires sont pourvus, en réussissant à ne pas se laisser envahir, et en protégeant sa beauté et sa tranquillité.

Elle a laissé la nature et les érablières s'établir en paix au coeur des terres pour en faire un réservoir d'air pur, et les champs de culture, descendre doucement jusqu'aux berges. L'habitant parle du nord bien différent du sud. Mais où est le sud, où est le nord? Le promeneur visiteur perd facilement le sens des points cardinaux. Car le chemin de l'Île est circulaire. Seul un petit vecteur routier récent relie Saint-Pierre à Saint-Laurent, épargnant à Sainte-Pétronille le trafic bruyant. La campagne tout au long du chemin est riante et belle, et le bord de l'eau n'est jamais bien loin. Ce cadre champêtre et marin a une douceur rassurante. Et c'est vrai que l'Île d'Orléans, c'est un peu comme un grand jardin préservé, qui a su conserver son ordonnance sans trop se laisser entamer.

Un grand jardin fertile

Ce caractère privilégié, l'Île, l'a certainement toujours eu. Elle bénéficie d'un climat particulier, située en berceau au milieu des eaux. Elle est dotée d'une terre fertile et particulièrement propice à la culture, avec une alternance de sols où pousse aussi bien l'asperge que le poireau. Lorsqu'il la découvrit, dès son second voyage, Jacques Cartier la baptisa Île de Bacchus. La vigne y poussait à foison. Si le cep y proliférait, bien d'autres arbrisseaux porteurs de baies devaient y croître en abondance.

Les premiers colons installés là étaient des agriculteurs venant des provinces les plus riches de France. Entre leurs mains, cette terre fertile du Nouveau Monde ne pouvait que porter des fruits pour les nourrir abondamment. Elle a commencé par assurer leur subsistance propre dans leur isolement. Elle leur a permis ensuite de développer leur économie en produisant

pour l'extérieur. Les fraises, citées pour être parmi les meilleures cultivées au Québec, n'ont été introduites sur l'Île que vers 1900. Les tomates, moins célèbres mais tout aussi utiles, y sont entrées une vingtaine d'années plus tard.

Mais les choux, les choux de Siam, les oignons, les fèves, les fèves rouges et les pois pour la soupe y ont poussé dès les premiers temps de la Colonie. Ce sont des légumes de longue conservation qui permettent de passer l'hiver. Les pommes de terre qui sont devenues, aujourd'hui, l'une des bonnes cultures de l'Île, ne faisaient pas partie de l'ordinaire des premiers Canadiens qui, d'après toutes les relations anciennes des voyageurs, ne semblaient guère les priser. Elles faisaient partie des régimes de disette. À Saint-François, parce que la terre est "lourde", les poireaux y poussent bien. Ce légume, comme l'oignon, fait partie depuis longtemps des traditions culinaires de l'Île. Le concombre et le melon, proches parents de la citrouille indigène, poussent probablement depuis les premières heures. Ces deux fruits sont cités dans toutes les descriptions que les narrateurs spécialisés font des habitudes alimentaires d'avant la conquête, et les jardins d'aujourd'hui leur font encore une place privilégiée.

Une terre d'élevage

Sur l'Île, à Saint-François surtout, on revient à l'élevage du mouton. Il faisait autrefois partie des troupeaux pour des raisons fort utilitaires: sa laine était indispensable à la confection des vêtements et sa chair entraînait, en complément, dans l'alimentation. Mais l'animal roi, l'animal de subsistance, c'était évidemment le porc que l'on appelle encore couramment le "lard". Les bêtes étaient énormes, pesant jusqu'à

Richesse de l'Île: le gibier. Un pâté de faisane s'accompagne de légumes de saison.

Quelques recettes de l'Île

Peut-être à cause de sa situation géographique qui la protège, l'Île d'Orléans réussit à accueillir le touriste tout en préservant son identité. Pour recevoir ce touriste, des restaurants se sont implantés dans le cadre de ces belles demeures du XVIII^e siècle.

Au Domaine du Seigneur Mauvide, Antoine Pouliot allie la tradition à la nouveauté et sert une cuisine mijotée à partir des produits de l'Île. Le gibier, l'esturgeon, les fraises, le sucre d'érable, les légumes entrent dans la préparation de plats qui témoignent de la richesse de ce grand jardin.

Pour découvrir ou retrouver le "goût" de l'Île, voici quelques plats à essayer: la soupe aux fèves rouges, des oeufs de cailles sur lit de luzerne et carottes râpées, un pâté de faisan, le gâteau Mauvide, et la tartine de sucre d'érable à la crème d'habitant.

La soupe aux fèves rouges

(pour douze personnes)

préparation: 10 minutes

cuisson: 2h 30 min

1 lb (500 g) de fèves rouges

2 oignons tranchés

1 pinte (1 L) de lait

fécule de maïs pour épaissir au goût

1 tasse (250 mL) de crème 35%

1 noisette de beurre

sel et poivre au goût

Faire tremper les fèves rouges pendant 12 heures. Choisir une casserole de 4 pintes (4 litres). Couvrir les fèves rouges d'eau et amener à ébullition avec les oignons.

Lorsque les fèves rouges sont cuites après environ deux heures, ajouter le lait. Épaissir avec la fécule de maïs au goût. Ajouter la tasse de crème 35%, le beurre, le sel et le poivre.



La nouvelle du MAURIER LÉGÈRE



Régulier et King Size.

Le goût riche et distinctif de du Maurier.



Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage — éviter d'inhaler.
Moyenne par cigarette — Format King Size: "goudron" 11 mg, nicotine 1.0 mg, Régulier: "goudron" 9 mg, nicotine 0.9 mg.

Chez CAFE UNION, l'arôme se compare à la saveur.

Venez faire un tour à un de nos magasins et humez l'arôme exceptionnel de nos grains de café torréfiés quotidiennement sur place.

Nous vous offrons aussi un choix d'appareils à café Expresso ou Cappuccino dans tous les styles et pour tous les budgets.

Café Union, une maison avec plus de
70 ans d'expérience.

CAFE UNION

Gros et détail

148 ouest, rue Jean-Talon 274-6457
160 est, rue Sainte-Catherine 861-6163
Montréal



cuisine en cours

par François Keller/photos Richard Poissant

Consommé, potage et crème

L mijote sur la cuisinière, laissant échapper par la fente du couvercle un arôme qui ensorcelle la maison. L'appétit s'aigüise à la chaude odeur du potage. Viennent froids et glaces pour retrouver, devant un bol de soupe, bien-être et réconfort. Nous vous proposons un fond de volaille, qui en plus de servir à la préparation des sauces blanches, constitue la base du consommé, du potage parisien et de la crème Dubarry.



Fond blanc de volaille

(pour 5 pintes (5L))

- 1 lb (500 g) de plates côtes
- 2 tranches de jarret de veau
- 1 volaille de 2 lb à 3 lb (1 kg à 1,5 kg)
- 1 carotte
- 1 1/2 oignon
- 1 poireau blanc
- 1/2 céleri blanc
- 1 bouquet garni composé de thym, laurier et d'une queue de persil
- 1/2 cuil. à thé (2 mL) de poivre en grains
- 12 gousses d'ail
- 1 clous de girofle
- 2 cuil. à soupe (30 mL) de sel
- 7 pintes (7 L) d'eau



2. Mettre la volaille et la viande dans une casserole, mouiller avec l'eau. Faire bouillir, écumer, assaisonner.



3. Ajouter les légumes et le bouquet garni. Cuire pendant trois heures. Maintenir à ébullition lente et régulière. Dégraisser le fond; le passer au chinois. (Après cuisson, la chair de la volaille et la viande peuvent être utilisées pour préparer divers plats).

Le fond blanc de volaille est une bonne base pour les potages et toutes les sauces blanches.

Trouvez votre verre...



à coup sûr!

Plus de 500 formats de verres à votre disposition.



La Maison des verres et accessoires
à vin de Montréal Inc.

angle Union et de Maisonneuve,
Montréal (Québec)
tél.: (514) 842-4459

Potage parisien

(pour 2 1/2 pintes (2,5 L))

- 3 pommes de terre épluchées
- 4 blancs de poireaux
- 2 oz (60 mL) de beurre
- 2 pintes (2 L) de fond blanc
- 1 cuil. à soupe (15 mL) de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 pinte (0,5 L) de crème 35%
- 2 cuil. à soupe (30 mL) de persil haché
- 1 petit bouquet garni



18. Mouiller avec le fond blanc. Ajouter les pommes de terre et assaisonner. Faire cuire le potage pendant quinze minutes pour en terminer la cuisson.



19. Crémier. Persiller.



16. Couper les légumes en paysanne (gros dés).



17. Faire suer les poireaux dans le beurre. Y ajouter le bouquet garni.

Les producteurs
de lait
du Québec



La chaudrée de palourdes...

**Un potage
chaleureux et velouté,
à base de lait**

- 1250 ml (40 onces) de palourdes avec leur jus
- 3 tranches de bacon
- 2 petits oignons hachés
- 1 branche de céleri hachée
- 2 pommes de terre moyennes en dés
- 1 feuille de laurier
- 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- 1 L (4 1/2 tasses) de lait chaud
- 250 ml (1 tasse) de crème légère
- 30 ml (2 c. à table) de beurre

Dans une marmite, dorer le bacon coupé en dés.

Ajouter l'oignon et le céleri et les cuire jusqu'à ce que le mélange devienne transparent.

Ajouter les pommes de terre en dés, la feuille de laurier et l'eau. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter les palourdes et verser le jus dans les légumes.

Chauffer le lait et la crème, mélanger avec les légumes. Fondre le beurre, ajouter les palourdes coupées.

Chauffer. Vérifier l'assaisonnement. Garder au chaud sans bouillir. Servir très chaud.

Pour obtenir gratuitement notre livret de recettes sur les potages à base de lait, écrivez à:
Livret de recettes: "Les potages"
515, avenue Viger
Montréal, Québec H2L 2P2



**On prend notre
lait comme
ça nous plaît.**

bons vivants

par Frédérique Fournier / coordination Francine Monière Laporta / photos Yves Paquin

Rien ne laissait prévoir sur leurs cartes du ciel qu'ils se rencontreraient un jour! Et pourtant, chacun de son côté favorisait la rencontre de l'autre, puis celle du Groupe des huit.



Autour de la table, les convives dégustent leur artichaut dans la bonne humeur alliant à la joie d'être ensemble, celle des plaisirs de bien manger.

Le Groupe des huit

Tous ont un point commun: l'esprit d'équipe auquel s'allie une vie d'artiste remplie de charmes et de fantaisies. L'un dessine, l'autre fabrique des objets en bois, le troisième se laisse guider par sa plume, et ainsi de suite, jusqu'au huitième. Tous se laissent conduire sur le chemin de leur tendance naturelle à vouloir partager leurs talents, leurs goûts et à les mettre en pratique au sein d'une équipe gaie et dynamique. Leur lieu de rencontre: un bureau du centre-ville de Montréal, où ils

se retrouvent chaque matin, avec le plaisir partagé de la veille, un lieu où leurs talents s'entremêlent jour après jour.

Pour mieux se connaître, les huit collègues, devenus très vite huit amis, décident de se réunir de temps à autre à l'heure du souper autour d'une table. Ainsi naît le Groupe des huit. Et pour ne pas rompre avec l'esprit de groupe sur lequel se base leur amitié, c'est toujours autour de mets à caractère social qu'ils se retrouvent: les fondues, le couscous, la

Place à la raclette: variété de fondue suisse au fromage, spéciale au canton du Valais. Pommes de terre en robe de chambre, brocoli, marinades, complètent à ravir ce plat original. On trouve l'appareil à raclette chez Cheese-Shoppe Montreal ltée. Salière et poivrière disponibles chez Bowring. Pots à marinades et couverts viennent de la Boutique Marie-Maison inc. Assiette et pot à fleurs Arabia.



Visez le sommet de la forme.



Faites de l'exercice, mangez bien, buvez bien et dormez bien. Surveillez aussi ce que vous buvez (après tout votre corps est constitué de 70% d'eau). Pourquoi boire sucré? Pourquoi boire gazeux? Pourquoi boire l'eau du robinet si elle vous déplaît. Buvez de l'eau de source, mais pas n'importe laquelle! Buvez Evian, l'eau de source des grands sommets de France. Evian, filtrée et purifiée par les Alpes. Evian, une eau d'une rare pureté, tellement légère que vous pouvez en boire pendant et entre les repas, tous les jours, à volonté! Comparez sur l'étiquette la teneur en minéraux.

Evian, l'eau des hautes Alpes de France.

Une petite entreprise familiale mais des experts en café

En 1949, Gérard Van Houtte s'est installé sur la rue Laurier dans le but d'offrir du café provenant du monde entier.

Avec le temps, cette entreprise familiale s'est donnée, au sein des connaisseurs de café, une réputation d'experts.

Si la maison Gérard Van Houtte comble aujourd'hui vos besoins d'épicerie fine, dites-vous que c'est grâce aux grains de café qu'elle a elle-même torréfiés et offerts dans une variété et une qualité inégalées.



GROS DÉTAIL
370, avenue de L'Épée 1042 ouest, rue Laurier
Outremont H2V 3V3 Outremont H2V 2K8
(514) 270-1155 (514) 274-5601





Au Québec, il n'y a qu'une seule et authentique Charcuterie Parisienne.



La nôtre.



Une étiquette qu'on reconnaît les yeux fermés.

Depuis deux générations, la Charcuterie Parisienne fournit des mets raffinés aux meilleures tables du Québec. Dans la plupart des magasins d'alimentation de la province, la Charcuterie Parisienne vous offre plus de quarante spécialités délicieuses.

La Charcuterie Parisienne: une qualité constante qu'on reconnaît les yeux fermés.

CHARCUTERIE PARISIENNE INC.



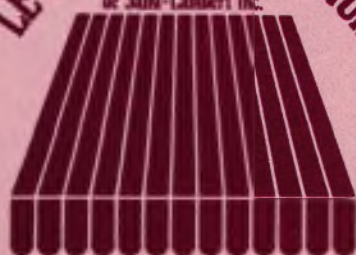
Deux endroits pour une bonne affaire

Le Café Prince Arthur a fait sa marque parce qu'on y mange bien dans une atmosphère de gaieté et de détente.

Pour vos dîners d'affaires, souper en tête à tête, pause café, repas causerie, léger ou élaboré, thé de l'après-midi, table d'hôte du samedi soir, autant de prétextes sont bons pour venir déguster les plats que vous aimez.

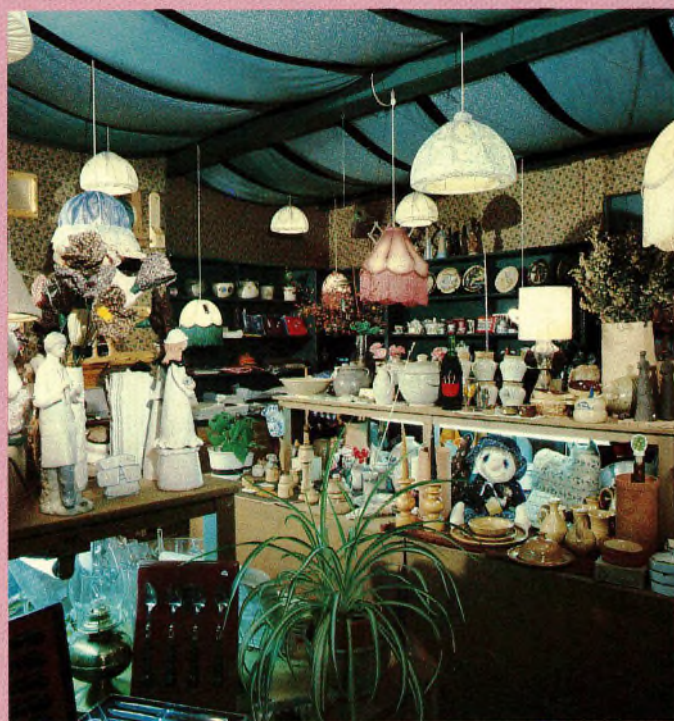


LE CAFÉ PRINCE ARTHUR
de Saint-Lambert Inc.



221, rue
Prince Arthur
Saint-Lambert,
Québec
Tél.: 465-6369

Une boutique qui regorge d'exclusivités et d'objets particuliers. C'est aussi un nid de petites choses inusitées et difficiles à trouver ailleurs; articles ménagers, céramiques, poupées, bonbons importés, bijoux, meubles rustiques, lampes, et d'importation de nombreux pays... bref un peu plus qu'une simple boutique.



La Boutique du Parc
INC.

440 Victoria,
St-Lambert
Tél.: 465-5515

- caviar - boeuf bourguignon - homard - biscuits importés - truffles - fruits exotiques - pâtisseries -

À la galerie de boutiques
de la Place Ville-Marie
angle Cathcart et Mansfield.



Livraison -
commandes téléphoniques
Service de traiteurs
861-7293 - 861-7461

On vous traite avec des gants blancs



Paniers de fruits frais
pour toutes occasions, cadeaux, etc.



Nos experts prépareront vos coupes préférées provenant
de viandes de tout premier choix.



L'épicerie fine est de tradition chez nous.
Vous y trouverez des délices du monde entier.
Un assortiment de tous les produits d'épicerie d'usage
courant sont également disponibles.



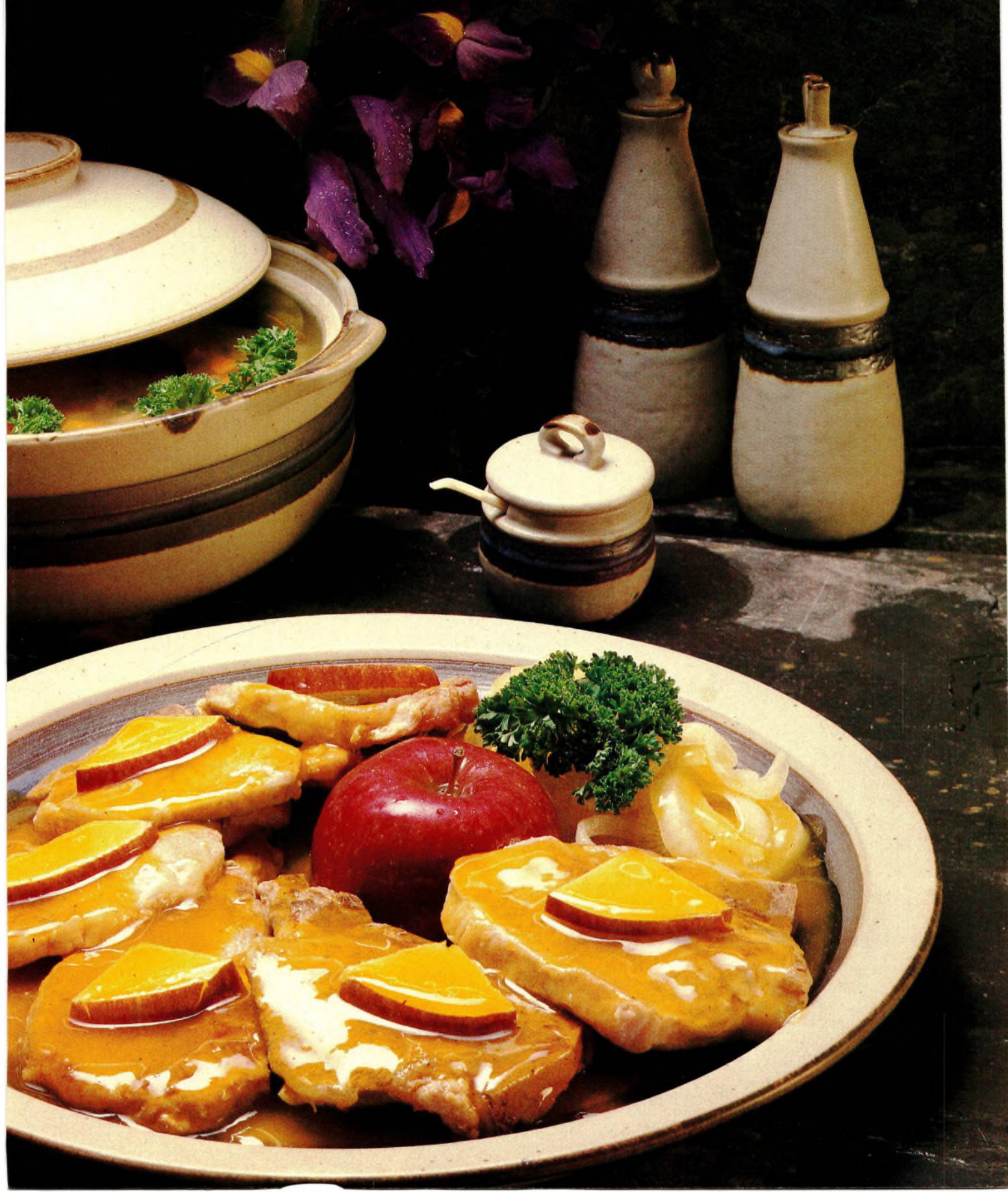
Fruits et légumes
Un choix inouï de fruits et de légumes d'une appétissante
fraîcheur tout au long de l'année.

- quiche lorraine maison - bison - vinaigre de framboise - lapin - tourtière maison - poivre rose -

pâte d'oie - caviar - boeuf bourguignon - homard - biscuits importés - truffles - fruits exotiques - pâtisseries - marrons - renne - sanglier

marrons - renne - pain français - coquille St-Jacques - sanglier - pâté de saumon - poisson frais - vins - charcuterie - fromages importés -

Trois menus pour soirées d'automne







Du vin coupé d'eau

Mettre de l'eau dans son vin, c'est faire bien des sacrifices... ou c'est se rendre ridicule. C'était une pratique courante, en France au XVII^e siècle. Par contre, à la même époque en Allemagne, on buvait son vin pur.

Personne n'aurait évidemment l'idée de couper d'eau un grand clos ou un grand château. Mais quel mal y aurait-il à allonger l'un de ces petits vins qui sont légion?

Les Grecs de l'Antiquité coupaient certains de leurs vins d'eau... de mer, pour leur permettre de voyager ou pour les bonifier. Les Romains les allongeaient aussi, peut-être pour retarder l'ivresse, peut-être parce que les vins anciens, issus de vignes poussant dans des climats très méridionaux, étaient beaucoup plus forts en alcool que les nôtres.

Ce n'est d'ailleurs pas seulement de l'eau que l'on ajoutait aux vins. On les mariait avec des parfums, du miel, des aromates, des herbes, etc... On les mélangeait entre eux. On les parfumait avec des fleurs. Et les Grecs ajoutaient de la résine. Ce vin résiné existe encore. Il n'y a qu'à penser au Retsina. Certains vins étaient même fumés.

Nous n'avons pas tout oublié de ces habitudes de traiter le vin comme une matière première. Les vermouths sont préparés à partir d'un vin que l'on aromatise fortement avec des herbes; nos vins dits "apéritifs", sont des descendants des vins parfumés des Anciens. Et le fameux Kir, vin blanc-cassis, découle bien de l'époque des mixtures. ■

Nous vous proposons d'utiliser vos talents où ça compte.

Les travaux de préparation
dans la cuisine
sont longs et souvent sans
grande satisfaction. Avec un combiné
Cuisinart, vous économiserez
temps et patience.



Le combiné DLC-7E

La merveille culinaire

Cuisinart maintenant disponible à LA BELLE TABLE

*La Belle
Table*

La boutique d'articles de cuisine

6341 A, rue St-Hubert
(près de la station de métro Beaubien) 277-6794

On imagine aisément quelques tentes dressées sur une mer de sable blanc; des seigneurs arabes, leurs familles et amis réunis autour du feu où tourne une perche de bois sur laquelle un agneau se dore lentement. C'est le méchoui, mot arabe qui signifie rôti. De ce rite culinaire primitif, surgissent les visions des mille et une nuits, les relents d'un âge qui a su s'approprier le sens du festin.

Et voilà qu'à des milliers de kilomètres de son berceau, cette coutume orientale s'implante doucement ici. De plus en plus de Québécois l'adoptent tout en modifiant quelque peu le rituel qui l'entoure. Si quelques audacieux prennent plaisir à préparer le feu et l'agneau, à s'occuper de la cuisson qui demande une attention soutenue, d'autres, moins tentés par ce travail, peuvent désormais profiter d'un méchoui au restaurant. Si toutefois, le goût vous venait de jouer les rôtisseurs et d'inviter famille et amis à la fête du méchoui, voici quelques règles à suivre pour le réussir, et des suggestions de garnitures.

Préparation de l'agneau

L'agneau frais du Québec convient parfaitement pour le méchoui. On le trouve chez les éleveurs et chez différents bouchers. Un agneau de quatre mois à quatre mois et demi, pesant entre trente-

vingt-cinq livres et quarante-cinq livres nourrira facilement une trentaine de personnes. On l'enduit d'abord de vinaigre en le frottant bien pour le nettoyer. On pratique ensuite des incisions dans toutes les parties de la bête dans lesquelles on pique des gousses d'ail, des feuilles de menthe fraîche et du romarin. Le feu aura été parti à l'avance de manière à embrocher l'agneau au-dessus des braises rougeâtres. Il faut pour ce feu, creuser une fosse d'un mètre de long et de cinquante centimètres de profondeur. Lorsque le bois est réduit à l'état de cendres, on embroche l'agneau à cinquante centimètres de la braise.

Cuisson de l'agneau

La cuisson d'un méchoui requiert une attention constante. Le rôti n'est réussi que s'il a été arrosé fréquemment de beurre fondu et cuit graduellement sur un brasier ardent dont on maintient le degré de chaleur. Il importe aussi de le tourner

régulièrement pour obtenir une cuisson uniforme. Si la source de chaleur est trop vive, on obtiendra une pièce de viande calcinée à l'extérieur et crue à l'intérieur, de même que si l'agneau est placé trop près de cette source de chaleur.

Le méchoui est cuit lorsqu'en le piquant avec une grosse aiguille, le jus qui s'en échappe n'est plus rose. Il doit être bien doré et sa chair doit être rissolée et croustillante. On vérifie si les rognons sont cuits; dans la tradition arabe, ils représentent la part de choix et sont offerts aux invités. Il faut compter environ cinq heures de cuisson sur un brasier ardent pour un agneau de trente livres.

Le service du méchoui

La coutume arabe veut que l'agneau soit débrosché, déposé sur un plat au centre d'une table, et que les convives le mangent avec les doigts en tirant selon leur goût dans les chairs. Certains le mangent sur des tranches de pain. Une règle à respecter si on le sert sur assiette est de présenter aux convives des assiettes très chaudes pour éviter le refroidissement de l'agneau, le gras se figeant alors et la chair, d'abord ferme et croquante, devenant molle.

Habitué à manger la viande avec des légumes, les Québécois aiment accompagner le méchoui de diverses garnitures. Michel Lauzon du restaurant *Le Méchoui à la ferme**, sert le méchoui avec une salade de fèves noires, une salade taboulé et une pomme de terre cuite au four. Il nous livre ses recettes de la sauce méchoui, qui sert à badigeonner l'agneau tout au long de sa cuisson, et les recettes des salades.

Sauce méchoui

(pour un agneau de 30 lbs (15 kg))

6 tasses (1,5 L) d'huile d'olive
3/4 tasse (175 mL) d'harissa
20 à 25 gouttes de tabasco
10 gousses d'ail broyé
10 feuilles de menthe fraîche finement hachée
sel et poivre au goût

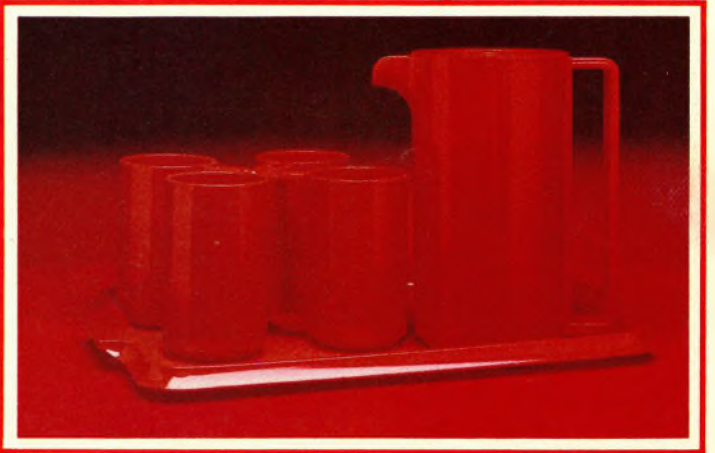
Mélanger le tout. Badigeonner l'agneau aux dix minutes pendant les trois premières heures de la cuisson. Par la suite, appliquer au besoin. Durée de la cuisson: environ 5 heures pour un agneau de 30 livres.

*Voir "où trouver" pour l'adresse



Une table dressée à l'extérieur sous forme de buffet permet aux invités de se servir eux-mêmes. Pour tenir les tranches d'agneau bien chaudes, Michel Lauzon a eu l'idée d'utiliser un "wok". Une briquette déposée au fond du "wok" réchauffe la viande placée sur une grille.

Intérieurs
d'aujourd'hui Itée



Un coup d'oeil
sympathique



Intérieurs
d'aujourd'hui Itée

Les Galeries Dupuis
Métro Berri-Demontigny 845-4450
Place Longueuil 677-5259



Décorer une table pour égayer un repas! Il suffit d'un brin d'imagination, d'un soupçon de fantaisie auxquels on ajoute une poignée d'astuces... Le temps de vivre les plaisirs de la table dans un jardin fleuri ou de voir défiler au rythme du repas, une caravane de plantes venues d'un pays arrosé de soleil.

Un astucieux moyen d'enseillier une table! Cactus, napperons / treillis, Paul Mathieu ltée. Assiettes à dîner, bol de service Fennica par Arabia disponibles dans les grands magasins et la plupart des boutiques. Salière et couverts Bounty chez le Souk. Deux types de verres à bière, Durobor, à la Maison des verres, chez Melchior, Ma Maison. Pics pour les épis de maïs, réchauds et pinceaux pour le beurre fondu, à la boutique Marie-Maison. On a piqué le pain de fromage et d'oignons marinés. Nappe et serviettes de table taillées dans du tissu au mètre. Draperies-Tissus Parent.



Un jardin sur une table, où les fleurs et les fruits sont subtilement à la fête. Un panier rempli de fleurs et de bougies piquées dans du gros sel, illumine un repas pris entre amis. Paul Mathieu ltée. Un gâteau cuit dans de petits moules de même dimension que l'ouverture des pots de grès, s'est glissé à l'intérieur des pots pour se présenter à la table. Pots Paul Mathieu ltée. On a piqué une branche d'oeillets dans chaque gâteau. Napperons de toile sérigraphiés à la main et serviettes de table par Pier. Ensemble à salade, cruche, bols de céramique Îles-de-la-Madeleine, à la Boutique du Parc. Couverts de la boutique Marie-Maison. ■

SEN

**Un cognac en or
Chez-nous, au Québec
Larsen V.S.O.P. on préfère...**



**Partageons notre été avec
deux vins frais et envoûtants
qui ensoleilleront vos journées.**

**La Cuvée de Noé
Le Muscadet sur lie "Les Ormeaux"
agrémenteront votre table.**

5) Muscadet sur lie "Les Ormeaux" 542-D (\$5.50) Cuvée de Noé 623-I (\$4.00)

36 est, Sherbrooke - Montréal (514) 844-8464





préparation ont été arrêtés, que la recette est donnée, pour exécution, aux deux cuisiniers italiens, mais pas siciliens, du restaurant.

Marianna ne dirige pas la cuisine. Elle contrôle les achats. Elle seule sait ce qu'elle veut. Elle va et vient entre le Marché central, le marché des légumes à Atwater, sans compter l'aéroport pour les importations directes. Ce qu'elle désire elle le cherche et le trouve: la petite sardine et le fenouil qui, même s'ils ne viennent pas de Sicile, servent à réussir cette étonnante préparation qui enveloppe admirablement les pâtes; les figues fraîches de Barbarie; les petites oranges sanguines du temps de Noël; la saucisse sicilienne qu'elle fait préparer par le boucher...

Et les glaces, Al Caretto les importe par avion, de Milan. C'est du côté des vins que le restaurant concentre en ce moment ses efforts. Marianna compte fortement sur un voyage de recherche cet automne pour inscrire à sa carte un vin, le Rapitola inconnu du continent américain. Pour l'instant, elle saigne à blanc les réserves de ce Regaleali de la Maison des vins.

La table sicilienne, ses mets, ses vins. Mais ce n'est pas assez. En accord avec Eaton qui organisera un festival italien en octobre, Al Caretto proposera pendant une semaine des démonstrations culinaires exécutées par un chef venu de Palerme. Marianna Sicorello Denis a trouvé sa vérité. Nous faire aimer son pays. La Sicile.

Un éclat de soleil en pleine ville

La salle à manger de chez Al Caretto accueille les clients dans un climat de soleil, de vacances et de fête. Il faut demander à Marianna l'histoire de la charrette. Elle vous parlera alors de ce moyen de transport utilisé jusqu'à récemment en Sicile, mais qui a également servi de véhicule à l'Histoire. En effet depuis le moyen-âge, des peintres, sculpteurs et menuisiers s'emploient à enjoliver ces charrettes sur lesquelles s'inscrivent les scènes les plus importantes de l'Histoire sicilienne. Et pour goûter la cuisine sicilienne, des plats-dégustation vous sont proposés où explose l'exubérance de cette terre de feu.

La "caponata alla siciliana"

(pour 6 à 8 personnes en entrée)
(pour 4 à 6 personnes en plat de résistance)

7 à 8 aubergines

1 lb (500 g) de tomates mûres pelées
2 tasses (500 mL) d'oignons émincés
1/2 tasse (125 mL) de céleri émincé
1/2 tasse (125 mL) d'huile d'olive
1/2 tasse (125 mL) d'olives noires
1 cuil. à soupe (15 mL) de câpres

1/2 tasse (125 mL) de vinaigre de vin
sucre et sel au goût

Laver les aubergines. Les couper en deux. Les saupoudrer de sel et les laisser dégorger pendant deux heures. Émincer les oignons, les faire sauter dans un peu d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter les tomates coupées finement, les câpres, le céleri et les olives. Une fois les tomates bien cuites, retirer du feu. Rincer les aubergines, les essuyer et les frire dans l'huile bouillante; les ajouter aux tomates. Mélanger le tout et verser le vinaigre de vin. Saupoudrer avec un peu de sel et du sucre au goût pour obtenir une préparation aigre-douce. Mélanger à nouveau. Faire cuire à feu doux. Dès que le vinaigre est évaporé, retirer du feu. La "caponata" se sert tiède.

La "pasta chi sardi"

(pour quatre personnes)

10 oz (300 g) de pâtes bucatini Sara San Martino*
10 oz (300 g) de sardines fraîches
1/2 tasse (125 mL) d'huile d'olive
3 cuil. à soupe (45 mL) de raisins de Corinthe
3 cuil. à soupe (45 mL) de pignons (graines de la pomme de pin)
1/2 tasse de fenouil
2 anchois
1 gros oignon
sel et poivre

Nettoyer les sardines, les vider et les laver. Préparer le fenouil en gardant la partie la plus tendre c'est-à-dire la plus verte. Bien le laver et le faire cuire pendant 10 minutes dans deux litres d'eau salée. Égoutter et garder l'eau pour cuire les pâtes.

Laver les raisins et les faire ramollir dans de l'eau tiède pendant 15 minutes. Émincer finement l'oignon. Le faire cuire dans un peu d'eau salée.

Ajouter la demi-tasse d'huile, les raisins, les pignons et un soupçon de safran. Couvrir le tout avec de l'eau. Faire cuire lentement environ 5 minutes. Ajouter par la suite les sardines. Après dix minutes, ajouter le fenouil, le sel et le poivre. Au moment de servir, ajouter les anchois coupés finement.

Les pâtes

Préparer les pâtes al dente, une cuisson de 5 minutes, pas plus. Mêler la sauce avec les pâtes. Bien tourner et servir tiède.

*Les pâtes Bucatini Sara San Martino, ainsi que la majeure partie des produits employés en cuisine sicilienne se trouvent dans les épiceries de la rue Saint-Laurent.

Le "miscuglio" de pâtes ou le mélange de trois pâtes. À gauche, le "paille et foin", un contraste de pâtes blanches et vertes avec crème, champignons et jambon; au centre, la "bucatini" à la "norma", un mélange de pâtes blanches et d'aubergines gratinées; à droite, la "pasta chi sardi" allie les sardines, le fenouil et les pâtes.

ORIENT EXPRESS®

Un choix de qualité...



ORIENT EXPRESS café ltée

305 Benjamin-Hudon, Ville St-Laurent H4N 1J1

Tél.: (514) 331-6792-93

LE PAIN

une histoire de vie, de goût et d'amour

Difficile d'en parler. Oui. Comme il nous est impossible de décrire l'air et l'eau, nécessaires à la vie. Essentiel au corps, première forme de nourriture humaine, le pain confond ses racines à celles de l'homme. Une histoire de survie, de vie et... d'amour.

par Elizabeth D'Arc / photos John Harcourt / coordination Michèle Nolet

Le premier âge du pain

Si le comte de Sandwich s'était réservé des droits d'auteur sur sa découverte, ses descendants seraient aujourd'hui des magnats! Mais il était trop absorbé dans son jeu, trop peu intéressé de savoir ce qu'il mangeait, pour se rendre compte de l'importance de son geste. Il réinventait pourtant, pour les mêmes raisons de commodité, ce que Charlemagne avait déjà inventé le jour où il avait fait poser sur de grosses tranches de pain de belles tranches de viande.

Le "tranchoir" de l'empereur-à-la-barbe-fleurie devenait le précurseur de l'assiette. Le sandwich du joueur anglais

devenait l'ancêtre du fast-food, roi de notre époque. Le principe de ce nouveau mode d'alimentation qui, d'ailleurs, par certains côtés rejoint bien l'ancien, est de pouvoir tenir dans la main ce que l'on mange. La pâte est alors le meilleur support. Et la meilleure pâte, c'est souvent le pain! Un sandwich, c'est quelque chose entre deux tranches de pain. Et ce qui fait le sandwich... c'est le pain. Du moins, c'est ce que disent les boulangers. Et ils ont raison. Le pain fait partie de nos vies, et même ceux qui le renient pour de fausses bonnes raisons de minceur en conviennent.

L'histoire entière de l'humanité est liée

59

constituait le corps du repas, servant même parfois d'assiette. Aujourd'hui, il n'entre dans notre alimentation beaucoup plus riche qu'en complément. Ou, plutôt, il ne devrait entrer. Car, regardons-nous faire. Nous continuons, pétris que nous sommes de cet attachement viscéral, à le faire entrer partout, avec tout.

Nous le mangeons, avec du beurre, y compris tout seul en attendant les plats du repas; nous le mangeons avec les pommes de terre, les spaghetti, les fèves au lard, avec le fromage... avec la sauce surtout. Peut-on dire vraiment que c'est le pain qui fait grossir. N'est-ce pas, plutôt, la mauvaise utilisation que nous en faisons?

Pour être équilibré, un régime alimentaire doit être basé sur une répartition journalière de quatre groupes d'aliments. Le pain, et toute sa famille de céréales, sont aussi importants que les trois autres: produits laitiers, produits carnés, produits végétaux frais. Même les Weight Watchers, très stricts dans leurs recommandations, ne s'écartent pas du Guide alimentaire canadien et ne suppriment jamais le pain.

Une tranche de pain en calories, c'est l'équivalent d'un oeuf, d'une demi-tasse de riz ou de macaroni (au naturel); c'est moins que ce que fournit une tasse de lait

écrémé. Mais, une tranche de pain frais ou une tranche de pain grillé contiennent le même nombre de calories. Une biscotte ou un toast Melba, s'ils sont plus légers à digérer que le pain frais, sont tout aussi nourrissants. La différence, c'est de l'eau. Et ce n'est pas là que se cachent les calories!

Pain blanc ou pain bis?

Depuis quelques années, sous prétexte de revenir à la nature, on méprise un peu le premier, on vante le second. Le pain de blé entier, ou de grains entiers, peut avoir des qualités que l'autre n'a pas. La question des fibres alimentaires, en particulier, fait peser la balance de son côté. Mais la question n'est pas aussi simple à trancher.

Depuis que le pain est pain, il y a toujours eu du blanc et du brun. L'homme a su, très tôt, séparer les différentes couches du grain moulu tout comme il a su différencier le blé mou du blé dur, varier ses moutures et ses modes de cuisson pour obtenir des produits différents. Mais, depuis l'Antiquité, le pain blanc a été le pain des riches, le pain bis, le pain des pauvres. Autrefois, le pain blanc était le plus nourrissant, le pain bis, et de plus en plus noir, le moins nourrissant. C'est que le grain était moulu entre des pierres, ou des meules de pierre

qui laissent la partie la plus nutritive, le germe surtout, dans la partie blanche du grain. Par blutage on séparait l'enveloppe du reste. Lorsqu'il ne restait plus que le son, le pain qui en était fait était noir et consommé par les couches les plus pauvres de la population. On disait de ce pain qu'il ne tenait pas au corps. Et pour cause!

En Occident, en 1870, un changement de technique devait renverser la situation. L'introduction de cylindres pour remplacer les meules de pierre au moment de la mouture permit de séparer complètement le germe de blé du reste du grain. L'introduction de tamis de soie permit de cribler et de bluter comme on n'avait jamais pu le faire auparavant en séparant la farine la plus fine. On avait éliminé le germe, facteur de rancissement, qui affecte la conservation. On séparait parfaitement toutes les "teintes" de farine. Le pain blanc de longue conservation était né, beaucoup moins cher à produire que le pain bis qui ne se conserve pas. Le pain blanc n'était plus le pain des riches! Et, sa valeur alimentaire elle-même était appauvrie.

Le pain tranché: un bon aliment

Pour rétablir l'équilibre, et restituer au pain des éléments nutritifs importants retirés de la farine, la Direction générale de la protection de la santé soutient un programme d'enrichissement. La province de Terre-Neuve, avant son rattachement à la Fédération canadienne, avait institué l'enrichissement obligatoire du pain. Cette décision avait dû être prise à la suite d'une enquête sur l'état nutritionnel de la population. Lorsque Terre-Neuve s'est jointe aux autres provinces, la loi fédérale des Aliments et Drogues a été amendée pour "permettre" l'enrichissement de la farine et, par conséquent du pain. Ceci permettait à Terre-Neuve de "l'exiger" sans que les autres provinces y soient astreintes. C'est à la suite de la publication des résultats de l'enquête Nutrition Canada, aussi alarmants sans doute que l'avaient été ceux de Terre-Neuve, que l'enrichissement de la farine a été rendu obligatoire.

Notre pain blanc est enrichi. Il doit contenir de la thiamine, de la riboflavine, de la niacine (ou niacinamide) et du fer. Il peut contenir bien d'autres éléments. Mais tout est contrôlé, établi selon des règles strictes. Les standard d'enrichissement sont constamment remis à l'étude pour pouvoir être modifiés. Restitue-t-on tous les éléments que l'on retire?

Jusqu'à preuve du contraire, notre pain quotidien fait à la chaîne, enveloppé dans des multitudes d'emballages dont il faut lire l'étiquette pour y comprendre quelque chose, bien mou, bien blanc, bien élastique, sans goût ou presque est, diététiquement parlant, un bon aliment.

Quelques pains familiers pour nous rappeler la saveur d'un repas.



BON COMME DU BON PAIN



Pour en savoir plus sur le pain, sur sa valeur nutritive,



sur sa valeur en calories et sur les mille et une façons de le servir,



écrivez-nous à l'adresse suivante:



Le Conseil de la boulangerie du Québec, 2950, Masson, bureau 402, Montréal. (Qué.) H1Y 1X4

Faire son pain

“Faire du pain... rien n’est plus simple” affirme le boulanger André Peltier. Bien que sa boulangerie soit parfaitement automatisée, il a bien voulu, pour la circonstance, mettre la main à la pâte et nous proposer une recette de pain en ajoutant que ce n’est qu’en boulangant que l’on devient boulanger!

1 lb (1000 mL) de farine tout usage
1/4 tasse (65 mL) de sel
10 oz à 12 oz (300 mL à 360 mL) d’eau tiède
1 oz (30 mL) de sucre
2 oz à 3 oz (60 mL à 90 mL) de levure de boulanger ou 4 sachets de levure
4 oz (120 mL) de shortening



1. Mélanger la farine et le sel. Faire dissoudre la levure dans l’eau tiède. Faire un puits au centre de la farine. Y verser tous les ingrédients.



2. Mélanger avec les doigts puis pétrir jusqu’à l’obtention d’une pâte bien lisse.



3. Mettre en boule.



4. Couvrir d’un plastique. Laisser reposer pendant trois quarts d’heure.



5. Découper et façonner la pâte. Mettre sur une plaque ou en moule.



6. C’est à cette étape de la boulange que l’on façonne le pain selon sa fantaisie.



7. André Peltier tourne le pain en baguette, en ficelle et en pain “chinois”.



8. Badigeonner d’eau la surface. Cuire dans un four à 375°F-400°F (190°C-200°C).

Nos grands-mères avaient le temps de préparer du bon pain, aujourd'hui la Maison Cousin le fait pour vous.

Il y a 50 ans, on prenait cinq heures et demie pour faire du pain et on y mettait très peu de levure, plus de temps peut-être mais c'était bon.

Aujourd'hui, on ajoute de la levure et on le fabrique en deux heures et demie; on y ajoute aussi des ingrédients modernes.

La Maison Cousin respecte les traditions.

Une étude du Centre de recherche appliquée à l'alimentation a démontré que le pain Cousin contient moins d'eau et moins d'humidité, ce qui prolonge sa conservation, et qu'il contient plus de protéines et moins de gras.

En conclusion, le Centre affirme que le pain blanc Cousin possède d'excellentes qualités nutritives.

Plus de 60 ans à votre service



Maison Cousin inc.
1267, rue Labelle
Montréal, Québec H2L 4C1
tél.: (514) 842-9125

- boulangerie
- pâtisserie
- charcuterie
- gâteaux





Pain au fromage

Préparer la recette de pain blanc classique, mais ajouter les ingrédients suivants au mélange de levure dissoute, lait chaud, sucre, sel, etc.

1 tasse (250 mL) de fromage fort râpé
1/2 tasse (125 mL) de fromage parmesan râpé
1 cuil. à thé (5 mL) de moutarde sèche

Pain tressé aux oeufs

(pour deux pains)

2 cuil. à thé (10 mL) de sucre
1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
2 sachets de levure sèche active
6 1/2 à 7 tasses (1625 mL à 1750 mL) de farine tout usage
1 1/2 tasse (375 mL) de lait
3 cuil. à soupe (45 mL) de sucre
2 cuil. à thé (10 mL) de sel
1/4 tasse (65 mL) de beurre ramolli ou de margarine

2 oeufs + 1 jaune d'oeuf
1 cuil. à soupe (15 mL) de graines de sésame ou de pavot

Dissoudre 2 cuil. à thé (10 mL) de sucre dans 1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude dans un grand bol réchauffé. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Verser la farine dans une tasse à mesurer. Égaliser au bord de la tasse et verser sur du papier ciré. Chauffer le lait à 105°F-115°F (40°C-46°C). Ajouter à la levure dissoute, le sucre, le sel, le lait chaud, le beurre, les oeufs et 4 tasses (1000 mL) de farine. Battre au batteur à oeufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et quelque peu élastique. Ajouter 2 1/2 tasses (625 mL) du reste de la farine graduellement. Si nécessaire, ajouter assez de farine pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et la façonner en boule. Pétrir 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante. Déposer la pâte dans un bol légèrement graissé et la retourner pour en graisser le dessus. Couvrir de papier graissé

et d'une serviette. Laisser lever au double du volume (1 à 1 1/2 heure) dans un endroit chaud, 75°F à 85°F (18°C à 29°C). Baisser la pâte d'un coup de poing. Déposer la pâte sur la planche et la diviser en deux parties égales. Façonner chaque partie en boule. Couvrir et laisser reposer 10 minutes. A baisser une portion en un rectangle de 14 po x 9 po (35 cm x 22,5 cm), puis couper en longueur, en 3 bandes égales. Plier chaque bande en deux dans le sens de la longueur et sceller les bouts ensemble. Les côtés scellés en dessous, tresser les 3 bandes ensemble. Répéter l'opération avec l'autre portion. Déposer chaque tresse sur une plaque à gâteau graissée. Replier les bouts sous la tresse pour que les pains aient une apparence soignée. Couvrir de papier ciré graissé et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que les pains aient doublé de volume (45 minutes environ). Badigeonner les pains d'un jaune d'oeuf

Baguettes, pains de campagne, petits pains de la Maison Cousin se côtoient en attendant les amateurs.



L'ÉTIQUETTE NOUS DIT LE VIN

par Michel Phaneuf/photos Yves Paquin

Lorsque l'oeil s'est réjoui à contempler la robe, que l'odorat a humé le bouquet et que le palais a jugé du goût, le contact est à jamais établi: on a connu un vin. Une autre façon d'établir ce contact, peut-être moins sensuelle mais tout aussi efficace, est de savoir lire l'étiquette. Carte d'identité du vin, l'étiquette nous renseigne sur le contenu de la bouteille et permet d'en évaluer la qualité. Quelques clefs sont nécessaires pour décoder une étiquette: en voici les principales...

L'ORIGINE GÉOGRAPHIQUE

L'amateur de vin parle plus souvent de géographie qu'il ne s'en doute vraiment. Lorsqu'il affirme préférer le Bourgogne au Bordeaux, il indique par là que les caractéristiques du vin produit dans la première région lui conviennent davantage. Effectivement, les deux vins sont produits dans des conditions différentes. Les variétés de raisins ne sont pas les mêmes, les sols diffèrent, et le climat varie beaucoup entre les deux régions. À cela, il faut ajouter que les Bordelais n'ont pas la même idée du vin que les Bourguignons et qu'ils le font différemment. Cela est aussi vrai de toutes les régions viticoles au monde; chacune a sa personnalité, sa qualité propre. C'est en fonction de cet aspect fondamental que les législateurs, français d'abord, ont établi des normes précises d'identification et de production.

LES CATÉGORIES DE VINS

1. et 2. Vins de table et vins de pays

La réglementation du Marché commun européen stipule actuellement qu'il existe deux grands types de vins: les vins de table et les vins de qualité produits dans des régions déterminées (V.Q.P.R.D.) D'un côté, des vins sans indication d'origine géographique, et de l'autre, des vins identifiés au nom de leur région de production. En France, ces deux types ont été divisés en deux catégories chacun.

Dans les vins de table on distingue d'abord les vins de table n'ayant pas droit à une indication géographique. On les désigne souvent par le vocable de *vins de marque*. Ce sont des vins obtenus par coupage c'est-à-dire qu'ils sont le résultat d'un mélange de vins de plusieurs régions ou pays. Ces vins offrent peu de particularités et doivent être bus rapidement, encore jeunes.



1
2
3
4

1. Étiquette "grand seigneur"

1 les mentions de contenance et de degré alcoolique ainsi que le mot vin sont obligatoires au Québec;

2 le nom "grand seigneur" n'est qu'une marque commerciale servant à identifier le produit;

3 signifie que le vin est le résultat d'un coupage de vins produits sur le territoire français;

4 nom et adresse de l'embouteilleur. De façon à ne pas induire le consommateur en erreur, la loi oblige qu'on indique l'adresse au moyen du code postal. Ici, le négociant étant situé à Beaune, on pourrait facilement croire qu'il s'agit d'un vin de Bourgogne, or, il n'en est rien.



1
2
3

2. Étiquette Vin des Baronnie

1 nom du vin qui indique au consommateur que le produit provient du sud de la France;

2 la mention vin de table est importante ici, car il ne s'agit pas d'une appellation contrôlée;

3 nom et adresse de la coopérative.



1
2
3

3. Étiquette Graves

1 nom du vin. Une des grandes régions de Bordeaux produisant des vins rouges et des blancs;

2 mention obligatoire;

3 nom et adresse de l'embouteilleur.



1
2
3
4

4. Étiquette Corbières

1 nom de l'appellation. Vin provenant d'un secteur du Languedoc;

2 mention obligatoire qui certifie à quelle famille appartient le vin;

3 nom et adresse de la coopérative;

4 label de garantie présent sur toutes les étiquettes de V.D.Q.S.

en bouteilles au château". Le propriétaire garantira alors l'authenticité du vin. C'est le cas du Château Bouscaut.

Vins en barriques

Il existe un grand nombre de petits domaines moins réputés où les propriétaires font peu de vin, et où la qualité ne permet pas de demander un prix suffisamment élevé pour inciter ces propriétaires à se lancer dans la mise en bouteilles au château. Ces viticulteurs préfèrent vendre leur vin en barriques, immédiatement après les vinifications. C'est le travail du négociant d'acheter différentes cuvées et de les assembler de façon à constituer un volume qui lui permettra la vente à grande échelle ainsi que l'exportation. Le négociant ne recherche pas tant l'originalité du cru que la constance et la régularité du produit.

Le Graves de Cruse, rouge, est un vin produit par un négociant qui s'est approvisionné en différents points du vignoble, généralement moins favorisés. Le trait caractéristique de chaque cuvée a été éliminé au profit d'un ensemble régulier et constant. D'autant plus constant que le négociant a même utilisé des cuvées de différents millésimes. Il n'existera donc pas de variables annuelles comme on en rencontre dans les vins millésimés.



Vins embouteillés au château

Dans le cas du Château Bouscaut, il s'agit, d'un domaine particulier et reconnu. Il s'agit d'un cru classé (le vignoble de Graves a fait l'objet d'un classement en 1953). De plus, dans ce cas-ci, le vin a été produit en 1975, millésime extrêmement favorable à Bordeaux. Ces deux indications, Bouscaut 1975, permettent donc d'espérer beaucoup de cette bouteille. Bien entendu, le vin est mis en bouteilles au château. Toutes ces informations expliquent déjà pourquoi le Château Bouscaut se vend à un prix plus élevé que le Graves régional de Cruse.

L'exemple des vins de bordeaux est applicable à toutes les régions viticoles françaises et à la plupart des pays producteurs. ■

CODORNIU

méthode champenoise



Depuis plus d'un siècle, la maison Codorniu s'est spécialisée exclusivement dans l'élaboration des vins dans la plus stricte méthode champenoise, telle qu'inventée par le moine Don Pérignon, c'est-à-dire "vin élaboré et fermenté dans la même bouteille; il faut un minimum de trois ans et demi d'élaboration en cave".

GRAN CREMANT

Pour ceux qui aiment la légèreté d'un Blanc de Blancs. C'est le crémant de toutes les occasions.

GRAND CORDAY

Le brut avec le vigueur qui plaît aux connaisseurs. Indispensable aux bons gourmets.

GRAN CODORNIU

Le brut, de cuvées sélectionnées, digne des plus grandes tables et des plus fins palais.



Disponibles dans toutes les succursales de la S.A.Q.

Les mariages réussis des vins et des mets

Établir une progression équilibrée et harmonieuse dans le service des vins lors d'un repas soigné, présente pour la plupart d'entre nous un véritable problème. Même au risque de se tromper, il ne faut pas craindre de relever le défi. La connaissance s'acquiert à travers les erreurs, les expériences, les réussites. Ni les livres, ni les cours ne peuvent remplacer l'expérience du goût qui débouche sur l'harmonie des vins et des mets.



La gradation

Tout comme le repas suit un ordre logique de successions de saveurs, qui va des mets les plus délicats aux apprêts les plus relevés, il en est de même pour les vins. On doit éviter à tout prix de déprécier le vin qui a précédé ou celui qui va suivre. Avant de parler d'une règle d'or, il faut souligner qu'elle sert uniquement de guide et que certaines questions demeurent encore en suspens. Mais, à mesure que s'élargissent les connaissances, les doutes se dissipent et font place au plaisir d'apprécier le vin.

La règle d'or

Elle est très simple: les vins blancs avant les rouges, les plus jeunes avant les vieux et enfin les plus légers avant les plus corsés. Pour la circonstance, improvisons un menu type qui servira d'exemple pour le choix des vins. Il se compose de hors-d'oeuvre, d'un potage, d'une entrée ou consommé, d'un plat de résistance, d'une salade, de fromages et enfin d'un dessert.

Les hors-d'oeuvre

Les hors-d'oeuvre sont innombrables et variés. Autrefois, on les servait après le potage; aujourd'hui, ils sont le plus souvent offerts au moment de l'apéritif. Qu'ils soient chauds ou froids, on peut les servir avec un vin blanc sec et léger, même un peu cinglant, qui nous fera apprécier les amuse-gueule de crustacés, de volailles, de saucissons ou encore les quiches. Avec les canapés de caviar ou de saumon fumé, rien ne surpasse un Champagne ou un mousseux brut. Et, enfin le foie gras se laisse agréablement déguster avec un Gewürztraminer. Même si certains hors-d'oeuvre s'accompagnent très bien de cocktails et de divers alcools ou punches, il vaut mieux éviter les alcools en général qui diminuent la sensibilité des papilles gustatives et par le fait même le plaisir de goûter.

Le potage

S'il existe une différence entre le potage et la soupe, elle tend à s'atténuer de plus en

plus, voire à disparaître complètement. La soupe est plutôt familiale ou du moins plus rustique. Il s'en trouve, cependant, de très fines qui méritent de figurer au menu des repas les plus soignés; je pense par exemple à la soupe au Beaujolais. Le vin est généralement absent à l'heure du potage. On ne le sert qu'à de rares occasions comme par exemple avec le consommé au Xérès, qui s'accompagne habituellement d'un Sherry. Celui-ci se doit d'être très sec; on optera donc pour un Fino ou un Amontillado. On peut également servir du vin avec la bouillabaisse.

L'entrée

L'entrée suit ordinairement le potage et n'apparaît jamais en début de repas. Quel que soit le nombre d'entrées, on doit, en plus de songer à l'harmonie des mets et des vins, tenir compte du vin précédent, et faire succéder à un vin plus léger un vin plus imposant. Voici, à titre d'exemple, une gamme de vins blancs emboîtant bien le pas aux Champagne ou aux mousseux servis à l'apéritif: un jeune Bordeaux blanc sec tel l'Entre-deux-Mers, ou un Graves; viennent ensuite le Sancerre, le Pouilly-Fumé, le Savenières, le Riesling, le Pinot gris ou Tokay d'Alsace et les blancs de Beaune. La gradation ne s'arrête pas ici, car si on doit servir un blanc avec le plat de résistance, il faut se réserver un grand cru d'un bon millésime (année de la récolte). D'autre part, il se peut qu'à la deuxième entrée, on ait à servir un rouge. On peut faire appel alors à un vin de la Loire tel le Chinon, ou le Gamay de Touraine. Cette éventualité oblige une progression en rouge.

Le plat de résistance

Ce plat se veut le principal attrait du repas. Il s'agit à ce moment-ci de servir un vin qui sera tout au moins égal en qualité à celui qui sera offert avec les fromages. Lors des grands repas, on a recours aux grands crus classés de Bordeaux ou à un grand Bourgogne, et l'on accompagne les fromages, d'un grand

Vins rouges français, portugais, italien, hongrois et américain aux caractéristiques différentes qui permettent d'établir une gradation intéressante lors d'un repas élaboré.

lèche-vitrines

par Francine Monière Laporta / photos Yves Paquin

Des cafetières pour amateurs de vrai café

Si autrefois la cafetière à express et à cappuccino était le privilège des bars et des restaurants, elle prend place aujourd'hui dans nos demeures pour le plus grand plaisir des amateurs de café, de vrai café... Bien entretenue, la cafetière à express ou à cappuccino s'engage à vous donner le goût et à rehausser l'arôme du plus velouté des cafés. Elle saura donner à vos fins de repas une saveur d'exotisme, couleur café!

Choix de la cafetière

Pour l'amateur de café express ou cappuccino, le choix de la cafetière doit faire l'objet d'un soin minutieux, en tenant compte du rapport qualité/prix. On en trouve un grand nombre sur le marché et la plupart d'entre elles sont de marques italiennes. Elles sont en général fabriquées en acier inoxydable, mais il en existe également en aluminium et en métal coloré.

Utilisation de la cafetière

La cafetière à express et à cappuccino est facile d'entretien. Elle requiert toutefois une attention toute particulière, pour une utilisation maximale. Au moment de son achat, il est important de bien lire les instructions qui l'accompagnent. Il n'y a pas de règle générale d'utilisation, car chaque cafetière fonctionne selon ses propres principes. On peut malgré tout considérer que toutes les cafetières nécessitent un café pur, pour éviter d'obstruer le filtre. Elles doivent être soumises à une flamme basse pour que le café ne monte pas trop rapidement.



1. "Lagostina" entièrement en acier, fond double thermo-plan, s'adapte sur toutes les sources de chaleur, neuf/douze tasses, \$99.95. Chez Simpsons, Ogilvy's, Le Souk. 2. "Alessi Magnun 9090" fait partie de la collection de design du musée d'Art moderne de New York. Pièces de rechange entièrement en acier inoxydable 18/10, six/dix tasses. Chez les Produits de Café Union inc. \$79.95. 3. Termosteel express six tasses, acier inoxydable 18/10, conserve le café chaud, \$99. 4. "G.B. Musa express" six tasses avec réducteur trois tasses, acier, tout feu à flamme basse, \$39.95. 5. "Milli Express" entièrement acier 18/8, \$39.95. 6. "Ilsa Express" six/trois tasses, inoxydable 18/10, se visse facilement, \$39.95. 7. "Carmencita Lavazza" trois tasses, très pratique, acier inoxydable 18/10, flamme basse, \$39. (3. 4. 5. 6. 7. disponibles chez Faema distributeur inc.) 8. "Pulcinelle" machine à vapeur pour cappuccino, et boissons exotiques, \$65. Chez les Produits de Café Union inc. 9. 10. Tasses pour le café express, \$20 et le café cappuccino, \$12. À la Belle Table, Mobilier International.

Leche-vitrines



Ensemble pour le camping. Se branche sur l'allume-cigares. Disponible avec sac de voyage, contenants, tasses, cuillères. Par Velox, \$99. Chez Faema distributeur inc. Également par Velox, cafetière électrique trois tasses, pour la maison, \$72.50, chez Faema.

Terre de blé



Agent exclusif au Canada

Frederick DICKSON et Cie Ltée Montréal, Toronto, Vancouver.

Disponible dans les boutiques de cadeaux.

courrier du chef

photos Yves Paquin



J'ai souvent voulu présenter des courgettes et des aubergines pour accompagner les viandes, mais je ne sais pas comment les faire cuire pour qu'elles soient présentables. En effet, lorsque ces légumes sont cuits, ils sont très mous. Peut-on les avoir cuits et un peu fermes à la fois?

**Chantal Favreau
Boucherville**

Pour obtenir des courgettes et des aubergines qui soient présentables, il faut les faire saisir dans du beurre bien chaud et les laisser mijoter pendant quinze minutes dans ce beurre. Pour éviter que les légumes ne rendent leur eau, les saler à mi-cuisson.



Chef-proprétaire du restaurant Chez Alexandre, associé avec son frère Alain, Yvon Creton répond ce mois-ci au courrier du chef. Son expérience se fonde sur une quinzaine d'années en cuisine. Il a travaillé, entre autres, Chez son Père, au Paris, en tant que cuisinier, et au Bruxelles, comme sous-chef cuisinier.

Voir "Où trouver" pour l'adresse.

Comment peut-on conserver les fromages forts dans le réfrigérateur sans qu'ils ne transmettent leur odeur aux autres aliments?

**Guy Édouard
Saint-Lambert**

Pour conserver les fromages forts dans le réfrigérateur, il suffit de les emballer dans un papier d'aluminium. C'est le moyen le plus sûr pour qu'ils ne transmettent pas leur odeur aux autres aliments.

Je me suis souvent demandé s'il était absolument indispensable de servir de la salade en fin de repas. Peut-on également la servir en début de repas ou en même temps que le plat de résistance?

**Émile Morin
Dorval**

Rien ne vous oblige à servir de la salade en fin de repas. Cependant, il est préférable de le faire lors d'un repas gastronomique. La salade peut être servie à n'importe quel moment du repas, à votre choix, mais servie après le plat de résistance, souvent copieux, elle permet de marquer un temps de pose avant le service du fromage.



courrier du chef

Mes enfants aiment beaucoup les frites, mais plutôt épaisses. Comment dois-je m'y prendre pour éviter qu'elles ne soient molles?

**Mathilde Caron
Chomedey**

Lavez tout d'abord les pommes de terre. Épluchez-les, puis coupez-les en lamelles de votre choix. Plongez les pommes de terre dans une friture à 300°F (150°C) pendant dix minutes. Sortez-les après ce temps de cuisson. Chauffez l'huile à nouveau à 360°F (185°C), puis replongez les frites une seconde fois dans l'huile. Faites cuire pendant cinq minutes.

En procédant ainsi, vous obtiendrez toujours des frites bien croustillantes, même si elles sont épaisses. ■



Des réductions pour une bonne raison.

Les Arts ménagers, est une boutique d'accessoires de cuisine et de salle de bains avec une particularité qui saura vous intéresser. Son attrait réside dans le fait qu'elle offre des fins de série, des modèles discontinués ou des marchandises légèrement imparfaites, ce qui permet de vendre au demi ou au tiers du prix habituel.

Vaisselle importée de Finlande, France, Allemagne, etc., faite par des dessinateurs européens.

Les Arts ménagers

39 Somerville, Westmount, Qué.
tél.: (514) 486-6314



LA CUISINE SUÉDOISE UN FRUIT DE LA MER

par Nicole Savoie / photos John Harcourt / coordination Daniel Girardeau

Pays du “soleil de minuit”, des longues soirées d’été, des hivers longs et rigoureux, la Suède inscrit ses habitudes de table et de cuisine dans l’ensemble des traditions culinaires scandinaves: Identifiée au “smörgasbord”*, sorte de buffet, qui dans sa forme élaborée peut offrir une soixantaine de mets, la cuisine suédoise fait appel aux multiples ressources des mers où abondent le hareng, le saumon, la morue, les crustacés. Ce buffet de par son importance et son raffinement témoigne de l’hospitalité suédoise.

Nous avons découvert cette hospitalité grâce à Birgitta Saint-Cyr. Originaire de Suède, Birgitta est arrivée au Québec en 1967. Elle pratique la cuisine scandinave et désire maintenir et transmettre à ses enfants les habitudes culinaires qu’elle a reçues.

Une cuisine nordique

En premier lieu, Birgitta établit une distinction entre les cuisines suédoise, norvégienne et danoise. Malgré quelques similitudes, ces cuisines diffèrent entre elles. “Le Danemark est célèbre pour ses sucreries, la Norvège pour son poisson; la Suède est un peu le mélange des deux sur le plan culinaire”.

Elle relève par contre plusieurs affinités entre les cuisines scandinave et québécoise. “J’ai été étonnée d’apprendre, en arrivant ici, que l’on mangeait la soupe aux pois. En Suède, nous mangeons la soupe aux pois avec du lard, le jeudi soir. Et, comme vous, nous mangeons le gruau au déjeuner, l’hiver”, nous dit-elle.

À cause de la similarité des produits et des méthodes de conservation, les habitants de ces pays nordiques se sont donné des habitudes alimentaires identiques. Les Suédois ont développé une cuisine à base de pommes de terre, de porc, de gibier tels l’élan, le renne, le cerf. Des produits comme les betteraves sont marinés et on fabrique une sauce aux baies sauvages

étrangement semblable à la gelée de canneberges. Ils ont appris, pour survivre, à saler, à sécher et fumer viandes et poissons.

Importance du pain

Le pain revêt une importance capitale. La farine de seigle sert à confectionner plusieurs sortes de pains: galettes fines et croquantes, pain dur et noir. Le pain blanc est réservé aux repas du dimanche. Cette importance du pain explique la popularité des “smorrebrod”* danois, tartines de pain beurré garnies d’une infinie variété de charcuteries, fromages, poissons, légumes. Quant au “smörgasbord”, bien que la traduction, table de pain beurré, ne rende pas l’idée de sa composition, elle témoigne néanmoins de l’importance du pain tout le long de ce repas.

Le “smörgasbord”

Qu’est-ce que le “smörgasbord”? C’est un repas préparé sous forme de buffet et qui comprend quatre étapes, une multitude de plats que l’on fait passer grâce à l’aquavit et à la bière.

Le “sillbord”* ou buffet de harengs

La première étape ou “sillbord” qui veut dire table de harengs, offre une grande variété de harengs fumés, marinés, en gelée, etc. On accompagne ces harengs de plusieurs sortes de pains, de beurre, de

Le buffet froid présente une grande variété de poissons et de crustacés: saumon mariné au fenouil avec sauce à la moutarde, crevettes fraîches, salade de fruits de mer et truites fumées. On trouve les crevettes fraîches et le saumon chez les Pêcheurs Unis, les truites fumées chez Le Maître Boucher. Les verres à bordure bleue et la saucière proviennent du Cache-Pot; le poisson en acrylique chez Melchior, les tulipes chez Van Horn & Roberge.



spécial

Un nouveau guide complet sur les cuisines et les salles de bains

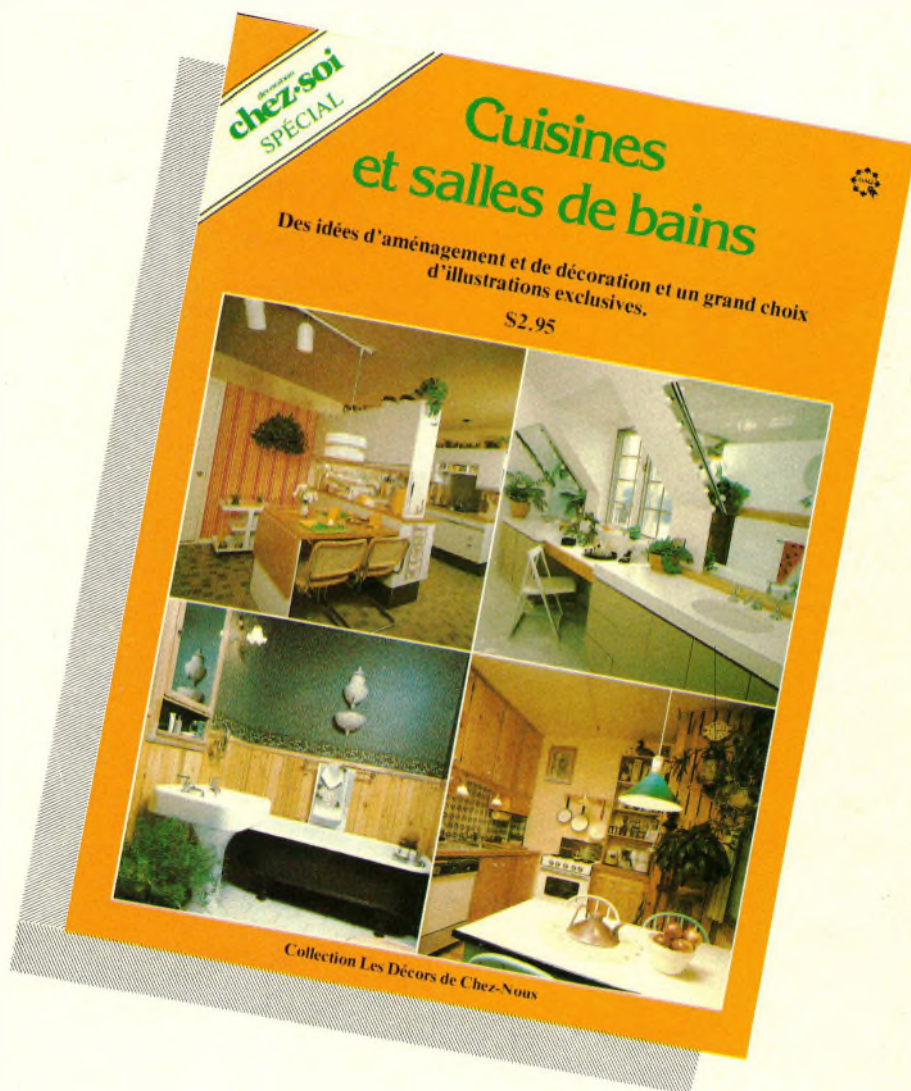
Les Éditions Le Nordais vous offre une édition spéciale sur les cuisines et salles de bains. Dans ce guide de l'aménagement et de la décoration, vous trouverez des textes expliquant les principes de base de l'organisation d'une cuisine et d'une salle de bains, en plus d'une foule d'idées, de trucs, de suggestions et d'adresses utiles. Plus de 300 photos et illustrations, jamais publiées, vous montrent comment certains Québécois s'y sont pris pour rendre leurs rêves réalisables. Un guide vraiment pratique... n'hésitez pas à vous le procurer!

EN VENTE PARTOUT

Pour seulement \$2.95, frais de poste et manutention, il est difficile de trouver un guide aussi complet, pratique et de qualité.

Une vraie aubaine!

Spécial aux abonnés de Décoration Chez-Soi et de Rénovation Bricolage: \$2.25



Cuisines et salles de bains

Les Éditions Le Nordais
le magazine du rêve réalisable
100, rue Dresden, Ville Mont-Royal,
Québec H3P 2B6

Je désire recevoir _____ exemplaire (s)

Ci-inclus mon chèque mandat-poste au montant de \$2.95 par exemplaire, spécial aux abonnés de Décoration Chez-Soi et de Rénovation Bricolage \$2.25. Frais de poste et manutention inclus.

Nom

Prénom

Adresse

Rue

App.

Ville

Province

Code postal

Abonné no.

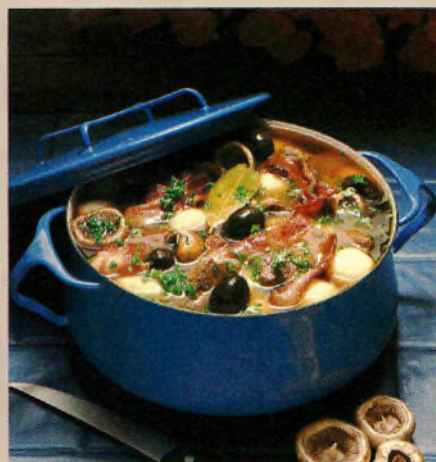
Allouez 4 semaines pour la réception de la marchandise.



Sel & Poivre

Dans le prochain numéro

L'automne et le retour
des plats mijotés



Les poissons à découvrir
et à savourer

Les sauces
qui font la différence

Le raffinement simplifié
de la nouvelle cuisine

Indispensable et précieux,
le poivre

L'art de la table:
de l'antique
au contemporain





Gâteau déguisé aux amandes

2 cuil. à thé (10 mL) de beurre ramolli
1 cuil. à soupe (15 mL) de chapelure
1 tasse (250 mL) de farine tout usage
1 cuil. à thé (5 mL) de poudre à pâte
2 oeufs
2/3 tasse (150 mL) de sucre
1/2 cuil. à thé (2 mL) d'essence de vanille
1/4 tasse (65 mL) de beurre fondu

Chauffer le four à 350°F (180°C). Avec un pinceau à pâtisserie, étendre le beurre sur les parois et dans le fond d'un moule de 8 po (2 L). Saupoudrer de chapelure et retourner le moule pour en faire tomber le surplus. Tamiser la farine, la poudre à pâte dans un bol à mélanger. Dans un autre bol, battre les oeufs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer doucement le sucre et la vanille tout en battant jusqu'à ce que le mélange retombe en un long filet.

À l'aide d'une spatule, incorporer la farine et le lait au mélange oeufs-sucre en alternant 1/3 de la farine, puis un peu de lait, puis 1/3 de la farine et le reste du lait, enfin le reste de la farine. Procéder en pliant la pâte; éviter tout mouvement rotatif. Avant d'incorporer le dernier tiers de la farine, ajouter le beurre fondu.

Verser la pâte dans le moule. Frapper d'un coup sec le moule sur la table pour enlever toute poche d'air. Faire cuire au four de 30 à 40 minutes.

Déguisement aux amandes

2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre ramolli
1/4 tasse (65 mL) de sucre
1 cuil. à soupe (15 mL) de farine
2 cuil. à soupe (30 mL) de lait
1/3 tasse (75 mL) d'amandes blanchies et émincées
1/2 cuil. à thé (2 mL) d'essence de vanille

Mélanger le beurre, le sucre, la farine dans une casserole. Ajouter le lait et faire cuire à feu modéré de une à deux minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et épais. Retirer du feu. Incorporer les amandes et la vanille. Laisser reposer.

Faire chauffer l'élément supérieur du four. Démouler le gâteau à l'aide d'un couteau sur une grille à pâtisserie. Placer une seconde grille à pâtisserie sous le gâteau de façon à le retourner une seconde fois.

Étaler doucement le déguisement aux amandes sur le gâteau en une couche uniforme. Faire griller au four sur la grille à pâtisserie de trois à cinq minutes jusqu'à ce que le dessus du gâteau se caramélise et se boursoufle. Servir chaud. ■

Sources: *La Cuisine Scandinave*, série La Cuisine à travers le monde, éd. Time Life, 206 p.

La Cuisine Scandinave, série Cuisine du monde entier, éd. Héritage, 72 p.

Un gâteau déguisé aux amandes et une salade de fruits de saison clôturent ce copieux repas. Le service à café, le saladier et l'assiette à gâteau proviennent de chez Lupton-Duvall; le bougeoir est disponible chez Ma Maison.

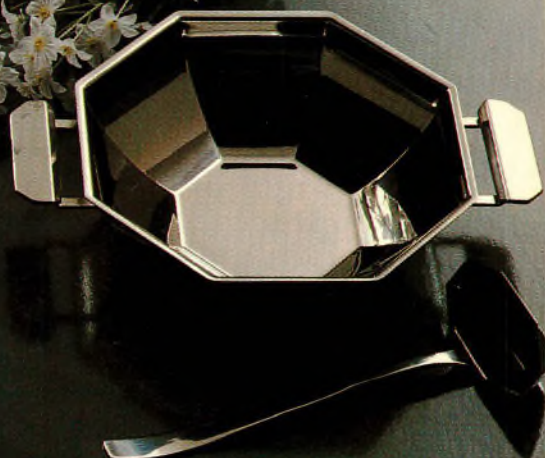
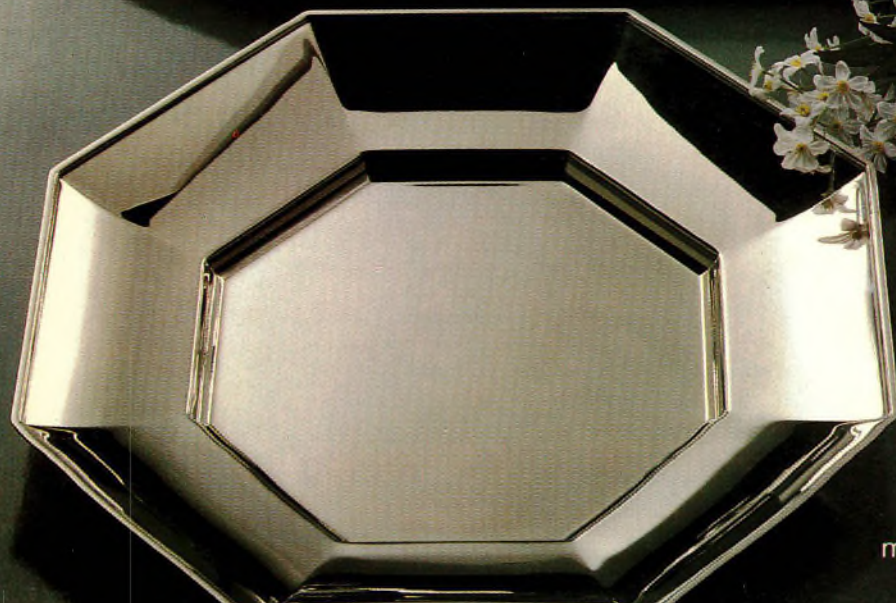
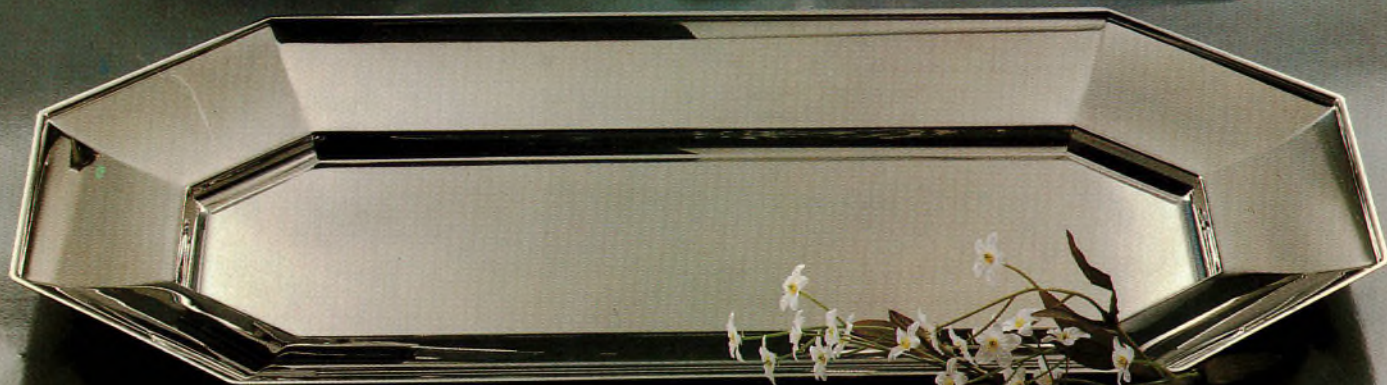


GENIN-TRUDEAU

PRESENTE

MERIDIONAL

L'acier inoxydable 18/10, un produit d'excellence.
facile d'entretien qui rehausse la présentation
de vos mets.



En montre dans tous les grands
magasins et boutiques de cadeaux.

Comment être infidèle
sans tromper personne...

Une tentation
pour les amateurs de cognac
et autres boissons fines.

Crown Royal

Laissez-vous tenter.



où trouver

CAFETIÈRES EXPRESS/ CAPPUCCINO

Faema Distributeur inc.
7050, rue Saint-Laurent
Montréal
276-5991

**Les Produits de Café
Union inc.**
148 ouest, rue Jean Talon
Montréal
274-6457

La Belle Table
6341 A, rue Saint-Hubert
Montréal
277-6794

Café Christophe Van Houtte
611, rue Victoria
Saint-Lambert
465-5833

Sears
(voir annuaire téléphonique)

Simpsons
(voir annuaire téléphonique)

Ogilvy's
(voir annuaire téléphonique)

Le Souk
(voir annuaire téléphonique)

Mobilier International
2528, boul. Laurier
Place Sainte-Foy
Sainte-Foy
(418) 656-9545

Ramca
835, rue Querbes
Outremont
270-9192

BONS VIVANTS

Bowring
(voir annuaire téléphonique)

La Maison des verres
(voir l'Art de la Table)

Cheese-Shoppe Montreal Itée
611 ouest, de Maisonneuve
Montréal
849-1232

Boutique Marie-Maison inc.
316, Woodstock
Saint-Lambert
671-3475

Arabia
disponible dans les grands
magasins et dans la plupart des
boutiques

COURRIER DU CHEF

Restaurant Chez Alexandre
1454, rue Peel
Montréal
288-5105

CUISINE DE L'ILE D'ORLÉANS

**Le Domaine du
Seigneur Mauvide**
1451, avenue Royale
Saint-Jean
Île d'Orléans
(418) 829-2915

LE MÉCHOU

Le Méchoui à la ferme
2831, chemin du Lac Corbeau
Saint-Damien de Brandon
(514) 835-7518 à Saint-Damien
(514) 722-8712 à Montréal

MARINADES ET CONSERVES

Boutique 1000 Feuilles
120, rue Querbes
Outremont
273-2779

L'ART DE LA TABLE

Paul Mathieu Itée
1236, rue Amherst
Montréal
844-3913

Le Souk
(voir annuaire téléphonique)

La Maison des verres
Angle Union et de Maisonneuve
Montréal
842-4459

Melchior
4457, rue Saint-Denis
Montréal
844-5028

Boutique Marie-Maison
216, rue Woodstock
Saint-Lambert
671-3475

Ma Maison
1170, Beaver Hall
Montréal
875-0511

Draperies-Tissus Parent
700 ouest, rue Curé-Poirier
Longueuil
677-2545 ou 677-1669

Boutique du Parc inc.
440, rue Victoria
Saint-Lambert
465-5515

LA CUISINE SUÉDOISE

Favorite viande et charcuterie
5675, rue Monkland
Montréal
482-1933

Le Maître Boucher
5686, rue Monkland
Montréal
481-6625

Pêcheurs Unis du Québec
787, rue du Marché Central
Montréal
382-5500

Sepp's
3769, boul. Saint-Laurent
Montréal
844-1471

Décor Marie-Paule
4918 ouest, rue Sherbrooke
Montréal
486-7305

La Carterie
4928 ouest, rue Sherbrooke
Montréal
484-4040

Le Cache-Pot
5055, rue Saint-Denis
Montréal
288-5330

Le Galet
4922 ouest, rue Sherbrooke
Montréal
482-3527

Lupton-Duvall
5800, boul. Cavendish
Côté Saint-Luc
489-5761

Ma Maison
(voir l'Art de la table)

Melchior
(voir l'Art de la table)

Fleuriste Van Horn & Roberge
1448 A ouest, rue Sherbrooke
Montréal
284-0665

RESTAURANT

Al Caretto
2204 ouest, rue Sainte-Catherine
Montréal
933-6633

REPAS-MINUTE

Ma Maison
(voir l'Art de la table)

LE PAIN

Chez Peltier
1089, chemin Chambly
Longueuil
674-1657

Maison Cousin
1267, rue Labelle
Montréal
842-9125

Pâtisserie Select
4920 ouest, rue Sherbrooke
Montréal
481-1936

Pâtisserie A Ilas
1051 ouest, rue Bernard
Outremont
274-8685

**Boutique d'alimentation
et de dégustation**
4497, rue Saint-Denis
Montréal
842-0227

Pâtisserie Belge
3487, avenue du Parc
Montréal
845-1245

Levine Bros Bakery
3670, rue Saint-Laurent
Montréal
845-1634

Boulangerie Outremont enr.
1341, rue Van Horne
Montréal
276-3392

**Pâtisserie
au Duc de Lorraine inc.**
5002, Chemin de la Côte
des Neiges
Montréal
731-4128

Boulangerie Medeiros
5008, boul. Saint-Laurent
Montréal
277-9290

Samos
4379, boul. Saint-Laurent
Montréal
845-8033

Robin Hood Multifoods Ltd
6600, Chemin de la Côte
des Neiges
Montréal
343-4177 ou 343-3920

Page couverture
La Belle Cuisine
1200, rue Bishop
Montréal
861-6751



La tentation de Jansson

(pour quatre à six personnes)

7 pommes de terre moyennes pelées et coupées en julienne (languettes de 2 po (5 cm) de longueur et 1/4 po (0,5 cm) d'épaisseur)

2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre

2 cuil. à soupe (30 mL) d'huile végétale

4 tasses (1000 mL) d'oignons coupés en rondelles

**16 filets d'anchois suédois égouttés
poivre blanc**

2 cuil. à soupe (30 mL) de fine chapelure

2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre

1 tasse (250 mL) de crème 35%

1/2 tasse (125 mL) de lait

Chauffer le four à 400°F (200°C).
Conserver les pommes de terre dans de l'eau froide pour éviter la décoloration.

Faire chauffer le beurre et l'huile et y faire fondre les oignons qui doivent être tendres mais non brunis. Graisser un plat à soufflé ou à gratin. Égoutter et assécher les pommes de terre. Disposer au fond du plat une couche de pommes de terre, puis alterner les couches d'oignons, d'anchois, de pommes de terre, pour finir par une couche de pommes de terre. Saupoudrer chaque couche de poivre.

Étendre la chapelure sur la surface et parsemer de noisettes de beurre.

Porter la crème et le lait à ébullition. Verser lentement le long des parois internes du plat.

Faire cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée dans le gratin en ressorte propre.

* Voir "Où trouver" pour les adresses

La tentation de Jansson est un gratin aux pommes de terre et aux anchois. On trouve les anchois entiers en conserve chez Sepp's et chez Favorite viande et charcuterie.



BUFFET CHAUD

Veau en gelée

(pour six à huit personnes)

2 1/2 lb (1,5 kg) de poitrine de veau avec os
1 1/2 lb (750 g) de pieds de porc
2 pintes (2 L) d'eau froide
2 cuil. à thé (10 mL) de sel
1/2 cuil. à thé (2 mL) de poivre en grains
2 feuilles de laurier
1 gros oignon
1 carotte
2 bouquets de persil
2 cuil. à soupe (30 mL) de vinaigre blanc
1/4 cuil. à thé (1 mL) de poivre du moulin

Placer la viande dans un grand fait-tout, ajouter l'eau et amener à ébullition. Écumer fréquemment la surface; ajouter le sel, le poivre en grains, les feuilles de laurier, l'oignon, la carotte et le persil. Couvrir et laisser mijoter environ 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Retirer la viande et la laisser refroidir. Désosser la viande et remettre les os dans le liquide. Laisser mijoter 30 minutes.

Couper la viande en petits cubes ou la hacher au hachoir à viande. Passer le liquide qui doit donner environ 7 tasses (1750 mL). Remettre le liquide et la viande dans le fait-tout, ajouter le vinaigre et le poivre du moulin; amener à ébullition. Cuire 15 minutes à découvert. Verser dans des moules préalablement rincés à l'eau froide. Laisser prendre au froid. Démouler et servir.

Les boulettes de viande à la suédoise

(pour six à huit personnes)

1/2 tasse (125 mL) d'oignon haché
2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre
1/2 tasse (125 mL) de fine chapelure
2/3 tasse (150 mL) d'eau
2/3 tasse (150 mL) de crème 35%
1 1/2 lb (750 g) de boeuf haché
1/2 lb (250 g) de porc haché
sel et poivre
2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre
2 cuil. à soupe (30 mL) d'huile
1/2 tasse (125 mL) d'eau bouillante

Faire revenir les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mélanger la chapelure, l'eau et la crème. Ajouter les oignons, la viande et les assaisonnements.

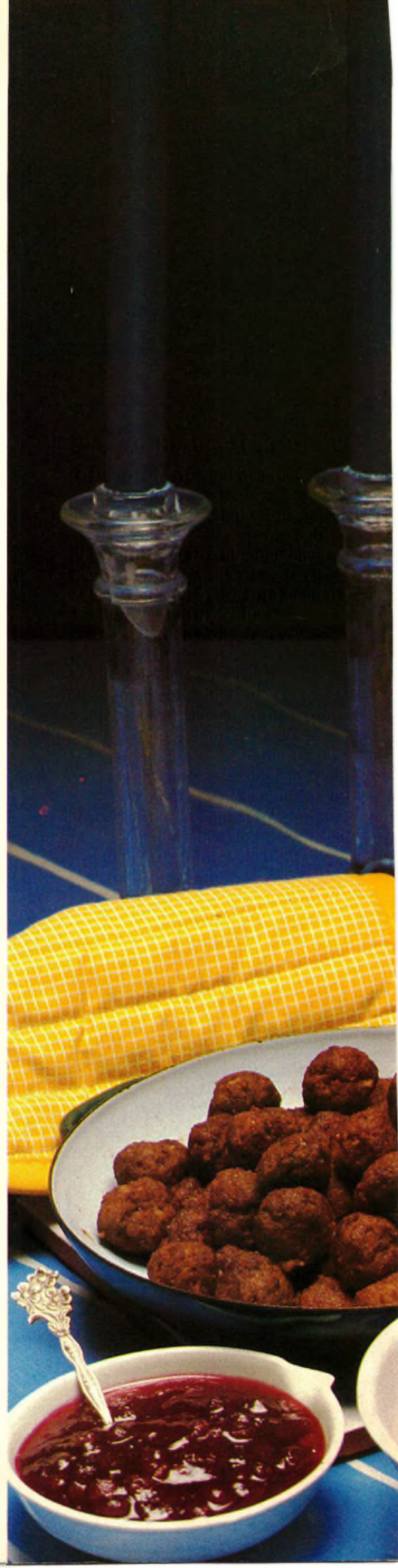
Mélanger énergiquement tous ces ingrédients avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une mixture homogène.

Façonner de petites boulettes.

Frire les boulettes dans le beurre et l'huile en secouant constamment le poêlon pour les empêcher d'attacher et leur assurer une cuisson uniforme.

Ajouter l'eau bouillante, couvrir et laisser mijoter de 5 à 10 minutes. Servir avec une sauce aux canneberges.

Le troisième service offre des plats chauds; boulettes de viande à la suédoise avec sauce aux canneberges et la tentation de Jansson. Le veau en gelée figure normalement dans le service des charcuteries et des rôtis froids; on l'accompagne de betteraves. Les bougies proviennent de La Carterie, la mitaine de chez Ma Maison. Une astuce... on a employé un drap pour recouvrir la table, disponible chez Décor Marie-Paule.



BUFFET FROID

Saumon mariné au fenouil

(pour huit à dix personnes)

3 lb (1,5 kg) de saumon
1/2 tasse (125 mL) de sel
1/2 tasse (125 mL) de sucre
1 1/2 cuil. à thé (7 mL) de poivre
blanc concassé
2 bouquets de fenouil

Ne retenir que la partie centrale du saumon dépouillé de ses arêtes et coupé en deux parties sur la longueur. Mélanger le sel, le sucre et le poivre concassé. Frotter le saumon avec une partie de ce mélange.

Garnir le fond d'un plat creux d'une couche de fenouil. Déposer une moitié du saumon, le côté peau touchant le fond du plat; saupoudrer du mélange d'assaisonnements et recouvrir le saumon de fenouil.

Déposer l'autre moitié du saumon le côté peau vers le haut sur la première moitié. Couvrir à nouveau du mélange

d'assaisonnements et de fenouil.

Couvrir d'un papier d'aluminium et déposer un grand plat sur le saumon chargé de poids bien répartis.

Réfrigérer pendant trente-six heures.

Au moment de servir, retirer le poisson de son récipient, le débarrasser de ses assaisonnements et du fenouil et le couper sur le biais en fines tranches en ayant soin de détacher la chair de la peau. Le dresser sur une assiette de service. Le servir avec une sauce à la moutarde.

Sauce à la moutarde

2 cuil. à soupe (30 mL) de moutarde sucrée
2 cuil. à thé (10 mL) de moutarde forte
type Dijon
2 cuil. à soupe (30 mL) de sucre
3 cuil. à soupe (45 mL) de vinaigre d'estragon
2/3 tasse (150 mL) d'huile
2/3 tasse (150 mL) de fenouil
sel et poivre

Mélanger les ingrédients et procéder comme pour une vinaigrette. Servir avec le saumon dans un bol à part.

Salade "côte ouest" ou de fruits de mer

(pour quatre à six personnes)

1/2 lb (250 g) de champignons
1 lb (500 g) de crevettes cuites
1 1/2 tasse (375 mL) de chair de crabe ou de homard
1 tasse (250 mL) de têtes d'asperges blanches
1 tasse (250 mL) de pois verts
1 petite laitue hachée ou quelques feuilles de boston

Émincer les champignons, les enduire de jus de citron et les conserver couverts au réfrigérateur.

Décortiquer les crevettes. Couper la chair de homard ou de crabe en dés et conserver avec les crevettes au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour servir, déposer un peu de laitue ou des feuilles de boston au fond d'un saladier et disposer en bouquets, les crevettes, le homard ou le crabe, les champignons, les asperges et les petits pois.

Arroser d'une vinaigrette de votre choix assez relevée en moutarde.



1



2

1. Le "gravlax" ou saumon mariné au fenouil. Pendant trente-six heures, le saumon baigne dans son propre jus avec un assaisonnement de sel, de poivre blanc, de sucre et de fenouil. Cette marinade confère au saumon une texture et un goût uniques; la chair translucide et tendre se détache facilement du bout de la fourchette. On trouve l'assiette en forme de poisson chez Lupton-Duvall.

2. La salade de fruits de mer. Légumes et crustacés reposent sur un nid de laitue. On accompagne cette salade d'une vinaigrette bien moutardée. Le saladier provient de chez Ma Maison.

fromages et de pommes de terre bouillies. On sert aussi à ce moment le "fagelbo"* ou nid d'oiseau confectionné avec du persil, des oeufs crus, des anchois, des oignons, des betteraves et des câpres. L'aquavit, alcool de pommes de terre ou de céréales, aux arômes divers, se sert glacé tout le long du repas et facilite la digestion de ce repas copieux un peu à la manière du calvados dans le trou normand.

Le buffet froid

On sert les poissons froids en deuxième. Le "gravlax" ou saumon mariné au fenouil en est la pièce maîtresse. Les truites fumées se mangent sur du pain beurré, la salade "côte ouest" ou de fruits de mer est servie avec une vinaigrette moutardée. Entrent également dans le buffet froid toutes les charcuteries, les rôtis de boeuf, de porc, les jambons, le veau en gelée...

Le buffet chaud

Viennent ensuite les plats chauds. On sert alors les boulettes de viande à la suédoise, les "lingonberries" sorte de sauce aux canneberges, les betteraves marinées, la tentation de Jansson qui est un gratin de pommes de terre, d'anchois suédois, d'oignons et de crème. Le repas se termine sur une salade de fruits et un gâteau déguisé aux amandes, pour les braves qui n'ont pas encore calé!

Le "smörgåsbord", préparé par Birgitta, comporte les mets les plus typiques et représentatifs de ce repas tels le hareng mariné, le "gravlax" et la tentation de Jansson. Dans son ensemble, ce buffet représente une bonne somme de travail. Mais toutes les recettes étant assez simples, il vous est possible de choisir celles qui vous intéressent le plus et servir, par exemple, au moment de l'apéritif des truites fumées sur des biscottes, ou encore des harengs "matjes" à la crème sûre avec de la bière pour un dîner, l'été à l'extérieur.

Birgitta vous propose son menu en photos et en recettes, vous donne ses



meilleures adresses avec le plaisir de vous faire découvrir une façon de réunir une douzaine de personnes dans la plus pure tradition suédoise.

* L'orthographe des mots suivis d'un astérisque n'est pas toujours fidèle aux alphabets suédois et danois, car nous ne disposons malheureusement pas de tous les caractères nécessaires dans ce cas.

“SILLBORD”

OU BUFFET DE HARENGS

Le hareng du verrier

(pour six à huit personnes)

MARINADE

3/4 tasse (175 mL) de vinaigre blanc

1/2 tasse (125 mL) de sucre

1/2 tasse (125 mL) d'eau

2 harengs salés d'environ 1 lb à 1 1/2 lb

chacun (500 g à 750 g) ou 4 filets de harengs en conserve ("matjes")

1 racine de raifort de 1 1/2 po de long (3,5 cm) gratté et haché ou 2 cuil. à soupe (30 mL) de raifort en conserve que l'on sèche en le passant dans un linge

3/4 tasse (175 mL) d'oignons rouges hachés

1 carotte épluchée et coupée en fines rondelles

1 morceau de gingembre de 1/4 po (0,5 cm) coupé en fines rondelles (facultatif)

2 cuil. à thé (10 mL) de graines de moutarde

2 ou 3 feuilles de laurier

Nettoyer les harengs, gratter la peau après les avoir fait tremper dans l'eau froide pendant douze heures. Amener à ébullition l'eau, le vinaigre, le sucre dans une casserole. Brasser constamment jusqu'à dissolution du sucre. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante.

Laver les harengs à l'eau froide et les couper en morceaux de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Disposer une fine couche d'oignons dans un bocal en verre avec couvercle qui ferme hermétiquement; disposer ensuite quelques morceaux de harengs, des carottes, du gingembre, du raifort. Saupoudrer de graines de moutarde. Ajouter une feuille de laurier.

Disposer ensuite une seconde couche d'oignons, de harengs, de carottes, etc., et superposer trois ou quatre couches jusqu'à épuisement des produits.

Verser dans ce pot la marinade refroidie.

Le nid d'oiseau: sur un lit de persil, un jaune d'oeuf cru est entouré de betteraves, d'oignons, de câpres et d'anchois. Au moment de le manger, on mélange le jaune d'oeuf aux autres éléments du plat. Le hareng mariné en bocal se prépare deux ou trois jours à l'avance. Les harengs "matjes" sont découpés en filets et servis avec de la crème sûre. Le plat en forme de coquillage provient de chez Le Galet. Le dessous-de-plat vient du Cache-Pot.

Fermer hermétiquement et réfrigérer le bocal de deux à trois jours. On sert ce hareng avec du pain de seigle et du beurre.

Les harengs du gourmet

(pour quatre personnes)

4 filets de harengs en conserve ("matjes")
1 tasse (250 mL) de crème sûre ou de mayonnaise

2 cuil. à soupe (30 mL) de ciboulette ou de concombre haché

Passer les filets de harengs à l'eau froide et les couper en biais. Les disposer sur une assiette rectangulaire et les napper de crème sûre ou de mayonnaise. Garnir de ciboulette ou de concombre haché. À consommer avec du pain beurré, de l'aquavit ou de la bière.

Le nid d'oiseau

(pour quatre personnes)

Ce mets doit être servi sur des plats individuels et porte le nom de nid d'oiseau parce que les divers éléments qui le composent sont disposés autour du jaune d'oeuf cru.

4 jaunes d'oeufs crus

12 à 16 filets d'anchois

1/2 tasse (125 mL) d'oignons hachés

1/2 tasse (125 mL) de betteraves marinées hachées

1/2 tasse (125 mL) de câpres persil ou laitue hachés

Dans le centre de l'assiette, disposer une bonne quantité de laitue ou de persil hachés.

Répartir les anchois, les oignons, les betteraves et les câpres en cercles concentriques autour du lit de verdure.

Placer le jaune cru dans sa demi-coquille sur le lit de laitue ou de persil.

Avant de manger ce mets, le convive mélange lui-même le jaune d'oeuf avec les divers éléments du plat.

La première partie du "smörgåsbord" ou "sillbord" offre des harengs marinés et des harengs à la crème sûre. On les sert avec une grande variété de pains de seigle, entre autres le "siljan", grande galette ronde et croquante. On trouve les harengs salés et les "matjes" chez Sepp's, les pains chez Favorite viande et charcuterie et dans la plupart des "delicatessen". Le service de vaisselle blanche à bordure bleue et la serviette quadrillée jaune et blanc proviennent de chez Ma Maison, les serviettes bleues en papier de La Carterie. ►



courrier du chef

Pourriez-vous m'aider à résoudre un problème que je rencontre souvent lorsque je fais cuire une omelette? La plupart du temps, j'obtiens, au lieu d'une belle consistance moelleuse, une texture caoutchouteuse en fin de cuisson. D'où cela provient-il? D'autre part, dois-je utiliser de l'huile ou du beurre pour un meilleur résultat?

**Claude Pelletier
Saint-Léonard**

Le secret d'une omelette bien réussie est en fait très simple. Il suffit de faire cuire l'omelette dans une poêle bien chaude. (Il est préférable d'utiliser du beurre plutôt que de l'huile.) Attendez que le beurre soit très chaud. Jetez-y alors les oeufs battus en omelette. Remuez souvent le mélange jusqu'à ce qu'il soit cuit. Servez aussitôt.



lèche-vitrines



1. Cafetière automatique express Philips, avec un bec verseur et un double bec verseur, carafe de verre (quatre demi-tasses), \$116.50, Café Christophe Van Houtte. 2. Cafetière automatique Seb, \$99.95, chez Sears de Montréal. 3. "Baby Gag-

gia", pour express. Tout comme celle d'un bar, permet d'obtenir eau chaude et vapeur pour préparer café crème, thé, tisane, \$575. Les Produits de Café Union inc. 4. "La Pavoni", cafetière électrique aux grandes qualités tech-

niques. Chaudières et piston en bronze chromé, socle en métal verni au four, base en caoutchouc. Protection contre la surpression par soupape de sécurité, robinet à vapeur pour la préparation des boissons chaudes, \$395. Chez les

Produits de Café Union inc. 5. Tasse en acier inoxydable, thermique, \$14.95. Chez Faema distributeur inc. Carreaux de céramique Ramca. ■

*Voir "Où trouver" pour les adresses.

lèche-vitrines

Entretien

Il est préférable de ne pas nettoyer la cafetière à l'aide de produits à vaisselle trop parfumés ou d'abrasifs trop puissants. L'eau chaude pure demeure certainement le meilleur moyen de la garder propre, tout en lui assurant une longue vie.

Pour sécher votre cafetière, il suffit de l'essuyer à l'aide d'un linge à vaisselle ou bien encore, de la laisser sécher librement, en ne remontant les éléments qu'une fois entièrement secs. Ceci est important pour les cafetières en aluminium.

Coût de la cafetière

Le coût de la cafetière à express ou à cappuccino peut sembler un peu élevé, mais il est proportionnel à la qualité de l'appareil. L'acier inoxydable qui entre généralement dans sa fabrication est un alliage onéreux. Les cafetières en aluminium sont moins coûteuses, mais de qualité peut-être sensiblement inférieure. Mais, quelle que soit la cafetière choisie, l'arôme et le goût du café obtenu sauront faire oublier son prix dès la première gorgée!



1. De Milan, une des meilleures cafetières rapport qualité/prix. "Atomic" avec deux réservoirs, quatre ou six tasses, ainsi qu'un système à pression pour le cappuccino, \$99.95. 2. La classique cafetière à express. Électrique, quatre tasses, permet aussi de faire le cappuccino, "Vesuviana", \$125. 3. "Vesuviana" électrique, deux tasses, valve de sécurité, express seulement, \$65. 1. 2. 3. Chez Café Christophe Van Houtte. 4. "Via Veneto" express/ cappuccino, \$150. À la Belle Table, Mobilier International. 5. Cafetière miniaturée, "Mignon", deux tasses, pour toutes sources de chaleur, \$11.95, les Produits de Café Union inc. 6. Tasse "Moka" ou demi-tasse, \$3.50, Faema distributeur inc. 7. Tasse "Moka" ou demi-tasse, \$6.15, Café Christophe Van Houtte. Carreaux de céramique Ramca.

crus des Côtes de Nuits ou de Côte Rôtie. Pour un repas plus simple, nous pouvons puiser dans les crus du Beaujolais ou du Mâconnais ou encore choisir un Chinon ou un Gamay de Touraine. Ces vins s'accommodent fort bien des viandes rôties blanches ou rouges. Disons aussi qu'il faut éviter la gradation d'un Beaujolais ou autre vin rouge léger et fruité vers un Saint-Émilion.

La salade

La salade se présente à un moment du repas où l'estomac, alourdi par les viandes, les sauces et les garnitures, apprécie un verre d'eau. Cette pause de fraîcheur est essentielle pour préparer la bouche à la dégustation des grands vins que l'on aura réservés pour les fromages qui feront d'ailleurs l'objet d'une chronique particulière.

Le dessert

C'est la touche finale où tout doit être séduisant autant par la douceur des saveurs que par la beauté des plats. Anciennement, on changeait nappes et serviettes pour ce service. De cette coutume serait venu le nom de dessert. Il n'est pas inutile de rappeler que le chocolat s'oppose au vin et que, si le Champagne est excellent en début de repas, il devient presque quelconque au moment du dessert. Les Sauternes sont plus indiqués, car leur richesse et leur onctuosité agrémentent fort bien presque tous les mets sucrés. Il serait injuste de ne pas mentionner le Quarts de Chaume, le Porto et le Xérès. Ces vins constituent autant d'atouts pouvant contribuer à une gradation harmonieuse nécessaire à la réussite de votre repas.

Dégustation LAMBROS

1977, vin blanc de Rioja, de la Maison Lan, no 646-A à \$4.15

Vin d'Espagne au bouquet fleuri. C'est un vin robuste qui ne prétend pas à l'élégance mais qui s'affirme par une agréable présence en bouche. Recommandé pour fruits de mer au goût relevé, viandes froides, charcuteries.

RUBESCO

reserva 1973, Torgiano DOC, Maison Lungarotti, no 897-G à \$8.25

Robe rubis, il dégage un agréable arôme de fraises des champs. Très coulant, il a un goût imposant et présent tout en étant délicat et fin avec une belle rondeur qui remplit bien la bouche. Accompagne tous les rôtis, viandes braisées et pâtes diverses. Disponible à la Maison des vins.

VINHO VERDE,

appellation contrôlée, Maison Casal Garcia, no 640-E à \$5.10

Vin blanc désaltérant dont le vignoble est situé au nord du Portugal. Ce vin est légèrement pétillant et doux. Il accompagne



On peut servir les vins blancs au moment de l'apéritif avec les amuse-gueule. Ils conviennent évidemment très bien aux entrées de crustacés, de volaille et de poisson.

bien les plats en sauce et les fromages. Peut à la rigueur remplacer un fendant suisse pour accompagner la fondue.

FRASCATI

denominazione di origine controllata, maison Vinitalia, no 545-C à \$4.95
Originaire de la région du Latium, ce vin blanc sec est très frais, cinglant, nerveux, bien balancé. Il se termine en fin de bouche par une pointe d'amertume qui lui confère de l'élégance. Excellent avec poissons et crustacés.

GRÃO VASCO

Dão 1978, appellation contrôlée, no 641 à \$4.95

Voilà un vin blanc qui surprend par sa robustesse. Son goût boisé nous laisse l'impression d'un vin qui aurait séjourné trop longtemps en cuve de bois. On conçoit très bien qu'il puisse arroser les mets épicés de porc et de poisson qui sont des plats courants au Portugal.

ZINFANDEL

vin rouge de Californie, de la maison Ernest & Julio Gallo, no 634-C à \$4.50

Vin assez original et typiquement américain. Il possède une belle limpidité avec une robe d'un rubis brillant. Un vin solidement charpenté, au goût de fruits séchés et plus particulièrement d'abricot. Souple, il peut se marier avec tous genres de rôtis et viandes rouges et blanches.

ZINFANDEL

1977, Californien Monterey, de la maison Almadén, no 633-E à \$5.35

Fin, souple à saveur délicate, ce vin rouge se présente sous un aspect encore plus brillant que le précédent. Les Zinfandel ont habituellement un caractère plus marqué et plus typé, par contre, celui-ci est plus raffiné.

CÔTES DU RHÔNE

appellation Côte du Rhône contrôlée, S.A.Q. no 671-A à \$5.15

Peu d'arôme mais d'une bonne vinosité. Agréable au goût, il est coulant et assez léger pour un Rhône. L'agneau, le fromage et les viandes braisées lui conviennent très bien.

LES ORMEAUX

appellation Muscadet contrôlée, no 542-D à \$5.50

Souple, léger, frais avec du mordant, accompagne les fritures de poissons, les coquillages et les charcuteries.

EGRI BIKAVER

1978, vin rouge hongrois, Monimpex, no 528-B à \$4.15

Il possède une robe violacée d'un rouge profond. Au nez, il est vineux, ce qui annonce un vin assez vigoureux. Cette vigueur s'accorde bien avec son nom qui veut dire "sang de taureau". Goulash, mets épicés et relevés s'y associent bien.

GRAVES

appellation Graves contrôlée, maison Cruse, no 410-E à \$6.10

Vin blanc sec d'une des grandes régions de Bordeaux; il est moelleux et fin. Bien balancé, rien ne choque. Pour tous genres de poissons, crustacés et vol-au-vent. Disponible en demi-bouteilles, no 410-F à \$3.50

GRÃO VASCO

1975, Dão, appellation contrôlée, no 646-I à \$4.95

Vin rouge très robuste au goût de terroir prononcé qui ne craint pas les fromages les plus agressifs. Malgré cette virilité, il se distingue par sa netteté qui est la qualité des bons vins.

PRINCE BLANC

appellation Bordeaux contrôlée, B&G no 408-A à \$5.30

Vin blanc pour toutes les occasions. Il nous parvient en bouteilles et en demi-bouteilles, no 408-B à \$3.10
Il est sec, coulant avec une pointe d'acidité qui l'anime.

CHARMES-CHAMBERTIN

1972, appellation contrôlée, no 885-C, \$16.30.

Le Charmes est le moins typé des Chambertin, par contre, celui-ci est actuellement à son meilleur. Il allie la finesse à la vigueur et accompagne très bien les plats cuisinés. Disponible à la Maison des vins. ■

le rouge et le blanc

par Marcel Harvey/photos Normand Aubé



*Nos experts ont découvert des vins
dans des petits coins d'Europe.
Vous devriez les goûter!*

Muscat

Vos papilles approuveront nos experts. La découverte d'un vin blanc doux, naturel, fermenté dans les caves des vigneron de Beaumes-de-Venise, est une expérience dont vous vous souviendrez.



Feist

Un rosé du Portugal pour vos moments de frivolité. Très frais, très rafraîchissant et qui vous rendra très gai. Il est offert dans un joli cruchon fait à la main.



Medoc Johnston

Un vin rouge qui a du caractère. C'est aussi un vin très sec dont l'arôme vous transportera sur des chemins inattendus.

**Sélectionnés et recommandés par
La Société Commerciale
de la Vigne**

**boîte postale 275
Saint-Lambert,
Québec J4P 3N8
tél.: (514) 671-4960**



À côté de ces vins, on trouve les vins de table ayant droit à une indication géographique. En France, ce sont les *vins de pays*. Ces vins doivent provenir de départements ou de zones de production particulières. Ils sont actuellement produits presque entièrement par des coopératives ou groupements de producteurs. Très peu sont actuellement vendus au Québec.

3. Appellation d'origine contrôlée

Les vins qui vont intéresser davantage l'amateur se trouvent dans la famille des *vins de qualité produits dans des régions déterminées*. La branche la plus connue est celle des *vins à appellation d'origine contrôlée (A.O.C.)*. Cette mention apparaissant sur une étiquette signifie que le vin a été produit dans une région ou un village particuliers dont le nom devient l'appellation contrôlée (ex: appellation Bordeaux contrôlée), que le vin a été élaboré à partir de cépages autorisés par la loi, et en respectant certaines normes de production dont le degré alcoolique minimal et le rendement à l'hectare maximal. Plus on produit de vin sur une surface donnée, moins bonne est la qualité.

4. Vins délimités de qualité supérieure

L'autre branche connue chez nous, est celle des *vins délimités de qualité supérieure (V.D.Q.S.)*. Il s'agit de vins à appellation d'origine, mais dont les normes de production sont moins sévères. Ces vins sont produits dans des régions reconnues, moins aptes à produire des vins de haute qualité. Il s'agit donc de vins mineurs, en général moins bons que les A.O.C., mais présentant toutefois de l'intérêt à cause de leurs prix peu élevés.

LES SUBTILITÉS DE L'ÉTIQUETTE

L'étiquette du vin de Graves, de la maison Cruse, est un très bon exemple de celles qui habillent les vins de Bordeaux produits par le négoce. Si on la compare à celle du Château Bouscaut, on s'aperçoit que l'on a affaire à deux vins très différents.

À Bordeaux, comme dans la plupart des régions viticoles françaises, les appellations sont, générales (Bordeaux), régionales (Entre-Deux-Mers) ou communales (Saint-Julien). En principe, plus l'appellation est précise, plus la qualité du vin est grande. Ici, l'appellation Graves est régionale. Il s'agit de l'une des cinq régions de Bordeaux et dans cette région, il n'y a pas d'appellation communale. Dans le vignoble de Graves, on compte un grand nombre de "châteaux". Cette expression s'emploie à Bordeaux pour désigner une exploitation viticole précise et délimitée. Le vin est fait à partir de raisins récoltés sur cette propriété et vinifiés dans les chais du château. Il peut ensuite, être vendu *en barriques* à un embouteilleur qui le distribuera, ou "mis

battu avec 2 cuil. à soupe (30 mL) d'eau.
Parsemer de graines de sésame ou de pavot.
Cuire à 350°F (180°C) de 25 à 30 minutes.
Retirer les pains des plaques à gâteau et
laisser refroidir sur une grille.

Pain Cousin

Recette transmise par Claude Bouvet de la
Maison Cousin*
(pour quatre pains)

**12 tasses (3000 mL) de farine de blé dur
forte en gluten**
24 oz (750 mL) d'eau
1/2 oz (15 mL) de levure de boulanger
1 oz (30 mL) de sel
1/2 oz (30 mL) de farine de malt

Verser tous les ingrédients dans un
malaxeur au moteur puissant, muni d'un
crochet pour le pétrissage. Pétrir 10
minutes. Couvrir et laisser reposer 15
minutes. Donner un pointage à la main.
(Replier la boule de pâte sur elle-même en
portefeuille, 4 à 5 fois.) Laisser reposer
1 heure. Diviser la pâte en 4 parties égales.
Bouler pour obtenir des boules serrées de 6
po à 7 po de diamètre (15 cm à 17,5 cm).
Laisser reposer 30 minutes. Façonner.
Pour ce faire, écraser la pâte avec le poing à
1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Rabattre les
deux côtés de la pâte vers le centre. Puis
rabbattre une seconde fois en deux, en
pinçant le bord pour la sceller. Placer la
pâte sur une planche, la couture se
trouvant en dessous. Allonger la pâte en
roulant avec les mains arrondies pour
donner sa forme au pain, en terminant à
rien vers les pointes. Attendre 1 heure.
Inciser la partie supérieure du pain à l'aide
d'une lame de rasoir, deux ou trois fois,
sur une profondeur de 3/4 de po (2 cm).
Régler le four à 325°F (160°C). Placer une
lèchefrite au plus bas du four en y versant
de l'eau pour produire de la vapeur.
Enfourner le pain en le plaçant sur une tôle
épaisse. Cuire 30 à 35 minutes. Durant la
cuisson, vaporiser une brume d'eau en
répétant l'opération 2 ou 3 fois (ceci a
pour effet de colorer et de faire briller le
pain). Si le dessous du pain a tendance à
brûler, mettre une feuille d'amiante entre la
tôle et le pain.

Il est à noter que ce pain peut être cuit
dans un moule, pour éviter le façonnage.
D'autre part, il est possible, pour ceux qui
suivent un régime sans sel, de faire ce pain,
en supprimant le sel et en diminuant la
quantité de levure.

Nous tenons également à préciser que le
pain domestique ne donne pas les mêmes
résultats que le pain cuit dans un four
industriel. Cuit à la maison, le pain a
tendance à être un peu plus lourd. Nous
vous proposons cependant certains trucs et
tours de main qui vous faciliteront la tâche
et vous permettront d'obtenir des pains de
bonne qualité. ■

* Voir "Où trouver" pour l'adresse.

Trucs et tours de main...

Problème	Cause	Solution
Le pain est trop petit.	Le four était trop chaud ou la pâte était trop froide.	Vérifier la température du four et déposer les moules de manière à assurer la circulation de la chaleur. Durant la fermentation, s'assurer que la température de la pièce est de 75°F à 85°F (18°C à 29°C).
Le pain a une texture grossière et s'émiette facilement.	a) La fermentation était trop longue. b) Le pétrissage était trop long.	a) Ne laisser à la pâte que le temps de doubler son volume à chacune des fermentations. b) Ne pétrir la pâte que jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique.
Le pain ne lève pas au four.	a) La fermentation était trop longue. b) Le four était trop chaud et il s'est alors formé une croûte sur le pain avant qu'il ait fini de lever.	a) Ne pas laisser le pain lever à plus du double du volume. b) S'assurer que la température du four est exacte.
Le pain ne lève pas durant la fermentation ou lève trop lentement.	a) La levure était inactive. b) La pâte était froide. c) Les ingrédients utilisés étaient trop froids.	S'assurer que la levure est encore active et que l'eau qu'on ajoute à la levure est tiède, parce que l'eau chaude tue la levure et l'eau froide retarde son activité. S'assurer que la fermentation se produit à une température de 75°F à 85°F (18°C à 29°C). Éviter les courants d'air et les endroits surchauffés.
Le pain est trop gros et de forme imparfaite.	a) La fermentation était trop longue ou les moules étaient trop petits pour la quantité de pâte. b) La température du four était trop basse.	a) Le pain ne doit que doubler son volume avant la cuisson.
La texture du pain est fermée et le pain est lourd.	La pâte n'a pas levé suffisamment avant la cuisson ou a trop levé et la structure des cellules s'est brisée.	Ne laisser lever la pâte qu'au double du volume.
La croûte du dessus est ridée et fendillée.	Le pain a été refroidi dans un courant d'air.	La cuisson terminée, retirer les pains du four et déposer sur une grille. Laisser refroidir loin des courants d'air.
Il y a des morceaux durs et bruns dans la mie.	Une croûte s'est formée sur le dessus de la pâte durant la fermentation et est demeurée dans le pain lorsque la pâte a été baissée et façonnée en pain.	Graisser le dessus de la pâte et couvrir la pâte durant la fermentation.
Le pain perd sa forme en refroidissant.	Le pain n'est pas cuit suffisamment	Pour s'assurer que le pain est cuit suffisamment, renverser le moule, retirer le pain et frapper sur le fond du pain légèrement. Un son creux indique que le pain est cuit.

Remarque: On peut doubler la quantité de pâte en augmentant d'autant tous les ingrédients, exception faite pour la levure et le sel. Il ne faut cependant pas oublier de doubler le temps de levée du pain.

Un service de consultation ainsi que des cours sur la panification sont offerts par Robin Hood Multifoods Ltd.

Sel & Poivre

*Beaucoup plus qu'un simple magazine de cuisine:
c'est le magazine des plaisirs de bien manger!*

Enfin un magazine qui n'est pas qu'un banal recueil de recettes!

*Dans Sel et Poivre, vous trouvez en plus
les conseils et les trucs des plus grands chefs
du Québec... Vous dénicher des
restaurants sympatiques et vraiment
différents... Vous apprenez à mieux
connaître et à mieux choisir les vins...
Vous participez aux plaisirs des autres grâce
aux reportages sur les joyeuses bouffes de
bons vivants...*



**Maintenant
à tous les mois!**

Sel & Poivre

un nouveau grand magazine
des Éditions Le Nordais qui publie
déjà Décoration Chez-Soi et Clin d'Œil.

Sel et Poivre en vente dans tous les
kiosques ou par abonnement.

Sel & Poivre

100 rue Dresden, Ville Mont-Royal, H3P 2B6

ABONNEMENT

Ci-inclus mon
 chèque
 mandat-poste
pour un abonnement

Nom		Prénom	
Adresse		Rue	
App.	Ville		
Province		Code postal	

1 an (12 numéros): \$18.00
1 an (abonnés
de Chez-soi): \$17.00

Pain blanc classique

(pour deux pains)

1 cuil. à thé (5 mL) de sucre
1 tasse (250 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
1 sachet de levure sèche active
5 à 6 tasses (1250 mL à 1500 mL) de farine tout usage
1 tasse (250 mL) de lait
3 cuil. à soupe (45 mL) de sucre
2 cuil. à thé (10 mL) de sel
1/2 tasse (125 mL) d'eau froide
2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre, de graisse ou de margarine

Dissoudre 1 cuil. à thé (5 mL) de sucre dans 1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude dans un grand bol réchauffé. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Verser la farine dans une tasse à mesurer. Égaliser au bord de la tasse et verser sur du papier ciré. Chauffer le lait à 105°F-115°F (40°C-46°C). Ajouter le sucre, le sel, 1/2 tasse d'eau chaude (125 mL), le lait chaud, la graisse et 2 tasses (500 mL) de farine à la levure dissoute. Battre au batteur à oeufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter 3 tasses (750 mL) du reste de la farine graduellement. Si nécessaire, ajouter assez de farine pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et la façonner en boule. Pétrir 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante. Déposer la pâte dans un bol légèrement graissé. Badigeonner le dessus de graisse. Couvrir de papier ciré graissé et d'une serviette posée sur le papier ciré. Laisser lever au double du volume (1 à 1 1/2 heure) dans un endroit chaud, 75°F à 85°F (18°C à 29°C). Baisser la pâte d'un coup de poing. Déposer la pâte sur la planche et la diviser en deux parties égales. Façonner chaque partie en boule. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 minutes. Façonner chaque boule en un pain selon la méthode de la pâte roulée. Déposer la pâte façonnée dans des moules à pain de 8 1/2 po x 4 1/2 po x 2 3/4 po (21 cm x 11 cm x 7 cm) graissés. Graisser le dessus des pains. Couvrir de papier ciré graissé et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte lève de 1 po à 1 1/2 po (2,5 cm à 4 cm) au-dessus du moule, au centre, et que les coins soient bien remplis (1 à 1 1/2 heure). Cuire à 400°F (200°C) sur l'étagère inférieure du four de 35 à 40 minutes. Démouler immédiatement. Badigeonner le dessus de la croûte de beurre ou de margarine, si désiré. Refroidir sur une grille à gâteau.

Pain aux raisins

(pour deux pains)

2 cuil. à thé (10 mL) de sucre
1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
2 sachets de levure sèche active
4 à 4 1/2 tasses (1000 à 1250 mL) de farine tout usage
3/4 tasse (175 mL) de lait
1/4 tasse (65 mL) de sucre
2 cuil. à thé (10 mL) de sel
1/4 tasse (65 mL) de graisse
2 oeufs
2 tasses (500 mL) de raisins secs

Dissoudre 2 cuil. à thé (10 mL) de sucre dans 1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude dans un grand bol réchauffé. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Verser la farine dans une tasse à mesurer. Égaliser au bord de la tasse et verser sur du papier ciré. Chauffer le lait à 105°F-115°F (40°C-46°C). Ajouter à la levure dissoute le sucre, le sel, le lait chaud, la graisse, les oeufs et 1 tasse (250 mL) de farine. Battre au batteur à oeufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Ajouter les raisins. Ajouter 3 tasses (750 mL) du reste de la farine graduellement. Si nécessaire, ajouter assez de farine pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et la façonner en boule. Pétrir 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante. Déposer la pâte dans un bol légèrement graissé et la retourner pour en graisser le dessus. Couvrir de papier ciré graissé et d'une serviette. Laisser lever au double du volume (1 1/2 à 2 heures) dans un endroit chaud, 75°F à 85°F (18°C à 29°C). Baisser la pâte d'un coup de poing. Déposer la pâte sur la planche et la diviser en deux parties égales. Façonner chaque partie en boule. Couvrir et laisser reposer 10 minutes. Façonner chaque boule en un pain selon la méthode de la pâte roulée. Déposer la pâte façonnée dans des moules à pain de 8 1/2 po x 4 1/2 po x 2 3/4 po (21 cm x 11 cm x 7 cm), graissés. Graisser le dessus des pains. Couvrir de papier ciré graissé et laisser lever au double du volume (1 à 1 1/2 heure) dans un endroit chaud. Cuire à 400°F (200°C), 35 à 40 minutes. Si le pain brunît trop vite, le recouvrir de papier d'aluminium. Démouler immédiatement. Badigeonner le dessus de la croûte de beurre ou de margarine, si désiré. Refroidir sur une grille à gâteau.

Un petit déjeuner où le pain tranché est à la fête! Diétitiquement bon, il se mange nature ou grillé, et peut s'accompagner de confitures, beurre, miel ou autres délices.



Pain de blé entier

(pour deux pains)

1 cuil. à thé (5 mL) de sucre
1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
1 sachet de levure sèche active
6 tasses (1500 mL) de farine de blé entier
1 1/2 tasse (375 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
1/3 de tasse (75 mL) de mélasse
1 1/2 cuil. à thé (7 mL) de sel
2 cuil. à soupe (30 mL) de graisse

Dissoudre le sucre dans la demi-tasse (125 mL) d'eau chaude, dans un grand bol réchauffé. Saupoudrer la levure l'eau et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Déposer la farine dans une tasse à mesurer, égaliser au bord et verser sur du papier ciré. Ajouter 1 1/2 tasse (375 mL) d'eau chaude, la mélasse, le sel, la graisse et 2 tasses (500 mL) de farine à la levure dissoute. Battre à l'aide d'un batteur à oeufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Ajouter graduellement les 4 autres tasses (1000 mL) de farine. Au besoin, ajouter d'autre farine jusqu'à ce que la pâte soit molle et se détache des parois du bol. Déposer la pâte sur une planche farinée, puis façonner en boule. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique (5 minutes environ). La pâte sera légèrement collante. Déposer la pâte dans un bol légèrement graissé et la retourner pour en graisser le dessus. Couvrir d'un papier ciré graissé et d'une serviette. Laisser lever dans un endroit chaud, 75°F à 85°F (18°C à 29°C) jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (1 à 1 1/2 heure). Baisser la pâte d'un coup de poing, puis la renverser sur une planche et la diviser en 2 parties égales. Façonner chaque partie en boule, couvrir et laisser reposer 10 minutes. Façonner chaque boule en un pain, selon la méthode de la pâte roulée. Déposer dans deux moules à pains de 8 1/2 po x 4 1/2 po x 2 3/4 po (21 cm x 11 cm x 7 cm), graissés. Badigeonner de graisse le dessus des pains. Couvrir d'un papier ciré graissé et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte lève d'environ 1 1/2 po (4 cm) au-dessus du moule, au centre, et que les coins soient bien remplis (1 à 1 1/2 heure). Cuire à 400°F (200°C) sur l'étagère inférieure du four pendant 10 minutes, puis réduire la chaleur à 350°F (180°C) et laisser cuire pendant 50 minutes. Démouler aussitôt et badigeonner le dessus de beurre ou de margarine, si désiré. Laisser refroidir sur une grille à gâteau.

Pain de seigle noir

(pour deux pains ronds)

1 cuil. à thé (10 mL) de sucre
1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
2 sachets de levure sèche active
4 tasses (1000 mL) de farine de seigle noir
3 tasses (750 mL) de farine tout usage
2 1/2 tasses (625 mL) d'eau
1/4 tasse (65 mL) de vinaigre de cidre
1/4 tasse (65 mL) de mélasse noire
1/4 tasse (65 mL) de beurre
1 oz (30 mL) de chocolat non sucré
2 tasses (500 mL) de céréales de son entier
2 cuil. à soupe (30 mL) de graines de carvi écrasé
1 cuil. à soupe (15 mL) de sel
2 cuil. à thé (10 mL) de poudre de café
2 cuil. à thé (10 mL) de poudre d'oignon
1/2 cuil. à thé (2 mL) de fenouil écrasé
1 cuil. à thé (5 mL) de fécule de maïs
1/2 tasse (125 mL) d'eau froide

Dissoudre 1 cuil. à thé (5 mL) de sucre dans la demi-tasse d'eau chaude, dans un grand bol réchauffé. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Mesurer les farines en les déposant dans une tasse à mesurer. Égaliser au bord et verser sur du papier ciré. Bien mélanger. Mélanger les 2 1/2 tasses (625 mL) d'eau, le vinaigre, la mélasse, le beurre et le chocolat dans une casserole. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre et le chocolat soient fondus. Laisser tiédir. Ajouter ce mélange tiédi, le son, le carvi, le sel, la poudre de café, la poudre d'oignon, le fenouil et 2 1/3 tasses (575 mL) de farine à la levure dissoute. Battre au batteur à oeufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Ajouter graduellement le reste de farine. Au besoin ajouter d'autre farine jusqu'à ce que la pâte soit molle et se détache des parois du bol. Renverser sur une planche farinée, puis façonner en boule. Couvrir d'un bol et laisser reposer 15 minutes. Pétrir 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique. La pâte peut être collante. Déposer la pâte dans un bol légèrement graissé et la retourner pour en graisser le dessus. Couvrir d'un papier ciré graissé et d'une serviette. Laisser lever dans un endroit chaud, 75°F à 85°F (18°C à 29°C) jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (1 à 1 1/2 heure). Baisser la pâte d'un coup de poing, puis la renverser sur une planche et la diviser en 2 portions égales. Former une boule de chacune et placer sur des plaques à biscuits graissées. Couvrir d'un papier ciré graissé et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte atteigne le double de son volume (1 heure environ). Cuire à 350°F (180°C) pendant 45 à 50 minutes. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide dans une petite casserole et chauffer, à feu moyen, en brassant constamment, jusqu'à ébullition. Prolonger la cuisson d'une minute, tout en

mélangeant. Badigeonner les pains de ce mélange dès qu'ils sont cuits, puis les remettre au four et les y laisser 2 ou 3 minutes. Retirer les pains des plaques et laisser refroidir sur une grille.

Pain au gruau

(pour deux pains)

2 cuil. à thé (10 mL) de sucre
1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude à 105°F-115°F (40°C-46°C)
2 sachets de levure sèche active
4 1/2 à 5 tasses (1125 mL à 1250 mL) de farine tout usage
1 tasse (250 mL) de lait
2 cuil. à soupe (30 mL) de sucre
1 1/2 cuil. à thé (7,5 mL) de sel
1/3 tasse (75 mL) de graisse
1/4 tasse (65 mL) de mélasse
2 oeufs
1 1/2 tasse (375 mL) de gruau

Dissoudre 2 cuil. à thé (10 mL) de sucre dans 1/2 tasse (125 mL) d'eau chaude dans un grand bol réchauffé. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Verser la farine dans une tasse à mesurer. Égaliser au bord de la tasse et verser sur du papier ciré. Chauffer le lait à 105°F-115°F (40°C-46°C). Ajouter à la levure dissoute le sucre, le sel, le lait chaud, la graisse, la mélasse, les oeufs, le gruau et 1 tasse (250 mL) de farine. Battre au batteur à oeufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Ajouter 3 1/2 tasses (875 mL) du reste de la farine graduellement. Si nécessaire, ajouter assez de farine pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et la façonner en boule. Pétrir 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante. Déposer la pâte dans un bol légèrement graissé. La renverser pour en graisser le dessus. Couvrir de papier ciré graissé et d'une serviette. Laisser lever au double du volume (environ 1 heure) dans un endroit chaud, 75°F à 85°F (18°C à 29°C). Baisser la pâte d'un coup de poing. Déposer la pâte sur la planche et la diviser en deux parties égales. Façonner chaque partie en boule. Couvrir et laisser reposer 10 minutes. Façonner chaque boule en un pain selon la méthode de la pâte roulée. Déposer la pâte façonnée dans des moules à pain de 8 1/2 po x 4 1/2 po x 2 3/4 po (21 cm x 11 cm x 7 cm), graissés. Graisser le dessus des pains. Couvrir de papier ciré graissé et laisser lever au double du volume (environ 45 minutes) dans un endroit chaud. Cuire à 375°F (190°C), 45 à 50 minutes. Démouler immédiatement. Badigeonner le dessus de la croûte de beurre ou de margarine, si désiré. Refroidir sur une grille à gâteau.

Du pain et des jeux... de mots

Étroitement associé au quotidien, intimement lié à la routine des faits et des gestes, le pain a donné naissance à une série de métaphores, symboles de la réalité. En voici quelques-unes.

*Manger son pain blanc le premier... Ne pas valoir le pain qu'on mange...
Bon comme du bon pain... Gagner son pain...
Long comme un jour sans pain... Perdre un pain de sa journée...
Être né pour un petit pain... Pour une bouchée de pain...
Perdre le goût du pain... Se vendre comme des petits pains...
Enlever le pain de la bouche... Ambitionner sur le pain bénit...
Avoir du pain sur la planche... Casser la croûte...*

Méthode de la pâte roulée

(pour pain blanc classique, pain au blé entier, pain au fromage, pain au gruau et pain tressé aux raisins, cuits dans des moules.)

1. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 9 po x 12 po (22,5 cm x 30 cm) d'épaisseur uniforme. S'assurer qu'il n'y a plus de bulles d'air sur les bords du rectangle.

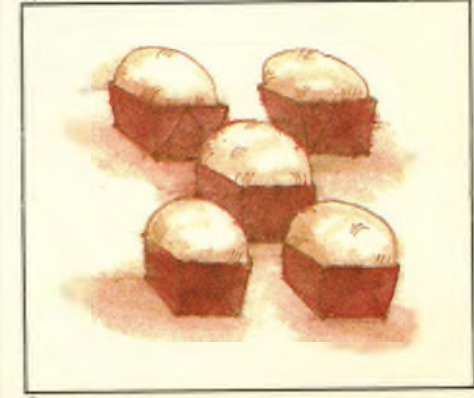
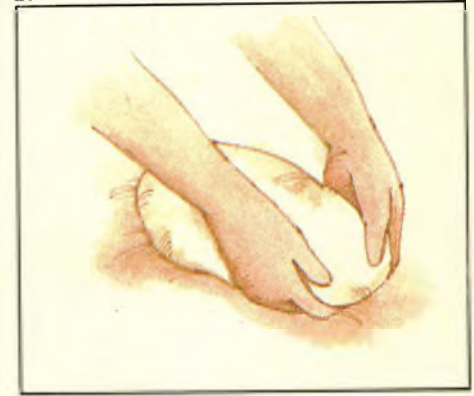
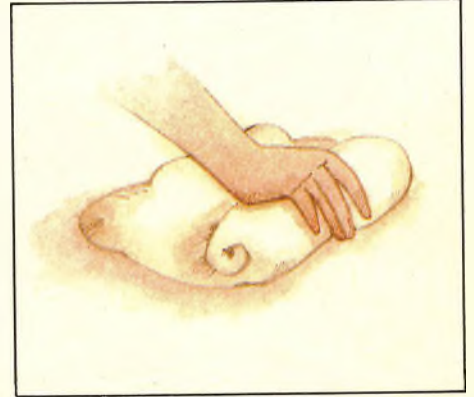
2. En commençant par le bout de 9 po (22,5 cm) le plus éloigné, rouler la pâte vers soi, en scellant avec la paume de la main après chaque tour complet (environ 4 tours complets). Bien sceller le bord et déposer le pain sur la planche de manière à ce que le bord scellé soit en dessous.

3. Amincir les bouts du pain en pressant avec le côté de la main.

4. Replier les bouts sous le pain. Éviter de déchirer la pâte.

5. Déposer le pain, les bords scellés vers le fond, dans un moule à pain bien graissé.

6. Une fois le pain levé, le déposer sur l'étagère inférieure du four préalablement chauffé à 400°F (200°C). Laisser de l'espace autour des moules pour permettre à l'air chaud de circuler librement.



Les pains de Montréal

Y a-t-il une seule sorte de pain que l'on ne puisse trouver ici? À côté du pain américain, proche parent de ce que les Français appellent pain de mie ou pain anglais, tous les autres se côtoient chez nous, du gros pain de ferme fait à la farine broyée sur meules de pierre jusqu'à la plus parisienne des baguettes. Des pains de blé, de seigle, d'avoine, de maïs, des pains à un grain et des pains à six grains, des pains de toutes les nationalités.

Le pain, c'est plus qu'un aliment, c'est un support moral. À Montréal où vivent dans la tranquillité de leurs traditions culinaires toutes les communautés ethniques, chacune boulangère son propre pain. Et c'est ainsi que, de quartier en quartier, de rayon en rayon, nous pouvons goûter à tous les pains de la terre.

Pain blanc, pain bis et pain noir d'Allemagne, pain autrichien et pain estonien, pain juif et "bagel" qu'une boulangerie de la rue Saint-Viateur distribue à la sortie de son four vingt-quatre heures par jour. Pain "chappatie" que tous les restaurants des Indes servent régulièrement. Pain sans levain du Moyen-Orient qui connaît une vogue soudaine au point que les épiceries commencent à vendre ce Pee-Ta rond comme une crêpe et qui fait d'étonnants

sandwiches.

Les Grecs de l'Antiquité cuisaient "soixante-douze espèces" de pain. Les boulangers grecs de Montréal ont restreint le nombre mais non la quantité. Dans le quartier de l'avenue du Parc, qui s'étend jusqu'à Saint-Laurent en traversant par les petites rues et par Mont-Royal, les boulangeries se succèdent, ouvertes tard le soir, offrant de beaux et grands pains aux formes régulières ou tressées, à la mie tendre ou serrée. Au moment de la Pâque, le pain rituel décoré d'un oeuf vient s'y ajouter.

Les boulangeries italiennes sont connues depuis aussi longtemps que les boulangeries françaises et les pains des uns et des autres nous sont aussi familiers. Mais on peut toujours aller humer le parfum des cuissons, autour de Jean Talon.

Depuis quelques années, quelques boulangeries portugaises se sont ouvertes autour de Saint-Laurent et Roy. Elles font un excellent pain de maïs, bon comme du gâteau, des miches aérées et de petits pains que l'on achète à la douzaine.

Le pain français a une réputation bien établie. La maison Cousin l'a solidement entretenue. Certains fâcheux prétendent qu'il n'est pas possible ici, à cause de la différence des farines, de reproduire le véritable pain français. Quelques

boulangers ont relevé le défi. La pâtisserie belge apporte éloquentement un démenti. Et la boulangerie Peltier, à Longueuil, pousse l'audace jusqu'à faire, non pas du pain français, mais du pain de Paris. Les ficelles y sont aussi légères que dans la capitale française. De la farine, de la levure, de l'eau, c'est en somme tout ce qu'il faut pour faire ce pain, qu'il s'appelle baguette, saucisson, polka, bâtard, pistolet, flûte, couronne, tresse, épi, boulot, fendu, rond, natté...

Et dans tous nos pains, il ne faut pas oublier les pâtes des pizzas, des souvlaki, des crêpes... qui en sont aussi.

Ni les pains de nos campagnes. Mais cela, c'est une autre histoire!



1. Miche de pain blanc
2. Ville-Marie
3. Sally Lund allemand
4. Pain Pee-Ta
5. Pain tressé aux oeufs
6. Demi
7. Pain de blé entier
8. Pain blanc
9. Miche de pain de campagne
10. Petits pains à salade
11. Épis
12. Rolls
13. Petites boules de pain de seigle noir
14. Rolls au sésame
15. Rolls Poppy Seeds
16. Petits pains au sésame
17. Petits pains sucrés
18. Demi
19. Pistolets
20. Pain tressé aux oeufs
21. Ficelles
22. Miche de pain blanc
23. Pain sucré
24. Miche de pain de maïs
25. Miche de pain blanc
26. Miche de pain de seigle noir
27. Pain de blé entier

1. 2. 6. 12. 18. Maison Cousin 3. 5. 7. 8. 10. 16. 17. Pâtisserie Select. 4. Pâtisserie Atlas. 9. Boutique d'alimentation et de dégustation. 11. 25. Pâtisserie Belge. 13. 22. 24. 26. Levine Bros Bakery. 14. 15. 20. Boulangerie Outremont enr. 19. 21. Pâtisserie au Duc de Lorraine inc. 23. Boulangerie Mediero. 27. Samos.

*Voir "Où trouver" pour les adresses.

au pain. Ou, plus exactement, aux céréales. Le millet, l'avoine, l'orge et le seigle ont assuré la subsistance de l'homme depuis les temps les plus reculés. Le riz aussi. Et le maïs plus tard. Le blé les a détrônés (sauf le riz) pour une raison primordiale. C'est la seule céréale qui se soumette parfaitement à la panification.

L'homme a commencé par faire des bouillies et s'en est nourri pendant fort longtemps. Les Romains ont mangé des bouillies de blé, les Allemands des bouillies d'avoine, les anciens Etrusques des bouillies d'orge, etc. À la bouillie, a succédé la galette qui pourrait être considérée comme une bouillie déshydratée par la cuisson ou, simplement, séchée à l'air. Ces façons de consommer les céréales n'ont pas disparu totalement. On peut penser au porridge, ou gruau. Mais, encore aujourd'hui, dans plusieurs parties du monde, la "bouillie" (qui n'est pas une façon péjorative de considérer cette préparation) tient lieu de pain. Beaucoup d'Africains consomment encore leurs céréales de cette façon. Les Chinois ont tous un bol de riz pour accompagner leurs aliments. Les peuples d'Afrique du Nord utilisent le blé en semoules qui donnent le couscous. En Italie, la polenta faite aujourd'hui avec du maïs a remplacé

des pierres, et les peintures nous ont même laissé le modèle des moules en terre cuite qui leur servaient de fours. Les tombeaux ont livré des grains et, en particulier, le fameux "blé-miracle". Les Égyptiens donnaient à leurs pains les formes les plus diverses. Ils furent sans doute les inventeurs de la boulangerie d'art. Nous perpétuons la tradition. À certaines occasions, nos boulangers-artisans forment le pain en épis, en grenouilles, en poissons, en paniers, etc. Tous les salons culinaires de Montréal en présentent.

Les Grecs ont été les meilleurs boulangers de l'Antiquité. Avec eux, le nombre des pains se multiplie. La technique de la mouture se raffine et permet d'obtenir des farines plus ou moins blanches qui donnent naissance à autant de sortes de produits de boulangerie. Toutes les céréales panifiables même si le blé domine, sont employées. Ce sont les Grecs, qui les premiers, ont eu l'idée de parfumer les pains en employant des herbes, des huiles, des aromates, des fruits. Notre pain au cumin et celui au raisin en sont peut-être des descendants lointains. La mise au point du four de boulangerie, qui n'a que peu évolué d'ailleurs jusqu'à nos jours, permet alors de faire des cuissons adaptées à chaque espèce de pain.

Le pain ne fait pas grossir

La consommation du pain diminue. Nos statistiques font amorcer cette chute vers 1960. En fait, la consommation du pain diminue depuis le début du siècle. Depuis que la viande est devenue le centre de nos repas. Avant, l'essentiel de l'alimentation humaine était basée sur les céréales et sur le pain en particulier. En faisant des aliments carnés le pivot de notre nourriture quotidienne, nous avons écarté ce qui en avait formé la base pendant des siècles. Nous sommes devenus des carnivores. Mais, si nous étions mis en demeure de choisir, et il n'est pas certain que nous ne soyons pas obligés de choisir bientôt, il n'est pas sûr que nous opterions pour le boeuf. Nous sommes toujours foncièrement attachés au grain, au pain. C'est peut-être pour cela que ceux qui veulent maigrir trouvent si difficile d'en réduire la consommation ou croient, naïvement, que pour perdre du poids, il suffit de le supprimer totalement.

Le pain ne fait pas grossir. Mais on lui donne le mauvais rôle. Autrefois, il

L'histoire du pain pourrait se lire comme un roman. Le pain, comme un roman, c'est une tranche de vie.

l'ancienne bouillie romaine. Les galettes n'ont pas disparu non plus. Ce sont nos crêpes, et ce sont les tortillas qui servent de base à l'alimentation des Mexicains. Et ce sont, peut-être aussi, les chappaties, le pain indien et la bannique, le pain-galette des Indiens d'Amérique du Nord.

Découverte du levain

Le pain, comme presque toutes les grandes inventions, est né d'un hasard. Et, comme le vin, d'une fermentation alcoolique! On peut supposer qu'un mélange de farine et d'eau laissé à l'air se soit mis à fermenter sous l'effet d'un ensemencement accidentel. Le gaz carbonique dégagé fait lever la pâte et l'alcool s'échappe. Les Hébreux seraient les premiers consommateurs de pain levé. Ils auraient été des innovateurs en incorporant ce levain à la pâte de leurs galettes et en transformant celle-ci en pain plus léger. Au moment de la fuite d'Égypte, ils auraient oublié le levain, ou ils n'auraient pas eu le temps de faire cuire du pain levé. Le pain sans levain est resté le pain rituel. Celui de la Pâque juive qui célèbre le jour de la sortie de "la maison de servitude".

Cinq cents ans avant Jésus-Christ, les Égyptiens avaient déjà la réputation d'être des "mangeurs de pain". Ils avaient sélectionné le meilleur blé, ils contrôlaient leurs moissons, ils broyaient le grain entre

Faute de pain, on mange de la galette
Les boulangers de l'Empire romain étaient des Grecs. Et, à Rome comme à Athènes, le pain était l'aliment privilégié du petit déjeuner. On saupoudrait la croûte de graines de pavot ou de fenouil, on lui donnait les formes les plus diverses. Mais il arrivait qu'à ce pain fait au levain, on préfère le pain gaulois levé à la bière. Cependant, malgré ces "raffinements", le pain dans l'Antiquité demeurait une nourriture de luxe. La bouillie et les galettes constituaient l'alimentation de base... et l'ont été longtemps.

Mais cette galette ne ressemblait pas à nos pâtisseries d'aujourd'hui. C'est parce qu'ils voulaient manger du pain et ne plus mourir de faim, que les Français de 1789 ont fait la révolution, ramenant à Paris le roi, la reine et le dauphin qu'ils avaient baptisés "le boulanger, la boulangère et le petit mitron".

L'histoire du pain pourrait se lire comme un roman. Le pain, comme un roman, c'est une tranche de vie. Jean-François Revel⁽¹⁾ écrit: "pendant quarante siècles, le blé resta le principal support de l'existence humaine, dans une zone qui comprend le Proche et le Moyen-Orient, l'Afrique du Nord, de l'Égypte au Maroc, toute l'Europe".

(1) *Un festin en paroles. J.J. Pauvert.*





Escalopes de veau Vitello Veronica

(pour quatre personnes)

4 escalopes de veau de 4 oz (100 g)
chacune, bien aplaties
3/4 tasse (175 mL) de champignons
2 piments rouges doux
1 gousse d'ail haché
1 petit bouquet de persil
1/2 tasse (125 mL) d'échalotes
1 petit pot de câpres
1/2 tasse (125 mL) d'huile d'olive
1/2 tasse (125 mL) de vin blanc
2 cuil. à soupe (30 mL) de sauce
demi-glace (fond brun)

Fariner les escalopes. Les faire sauter dans l'huile d'olive sans laisser brunir. Jeter l'huile.

Ajouter les champignons, les piments, l'ail, le persil, les échalotes, les câpres. Couvrir et laisser mijoter de 3 à 4 minutes. Sur feu vif, ajouter le vin blanc. Lier la sauce avec le fond brun. Laisser réduire de 3 à 4 minutes.

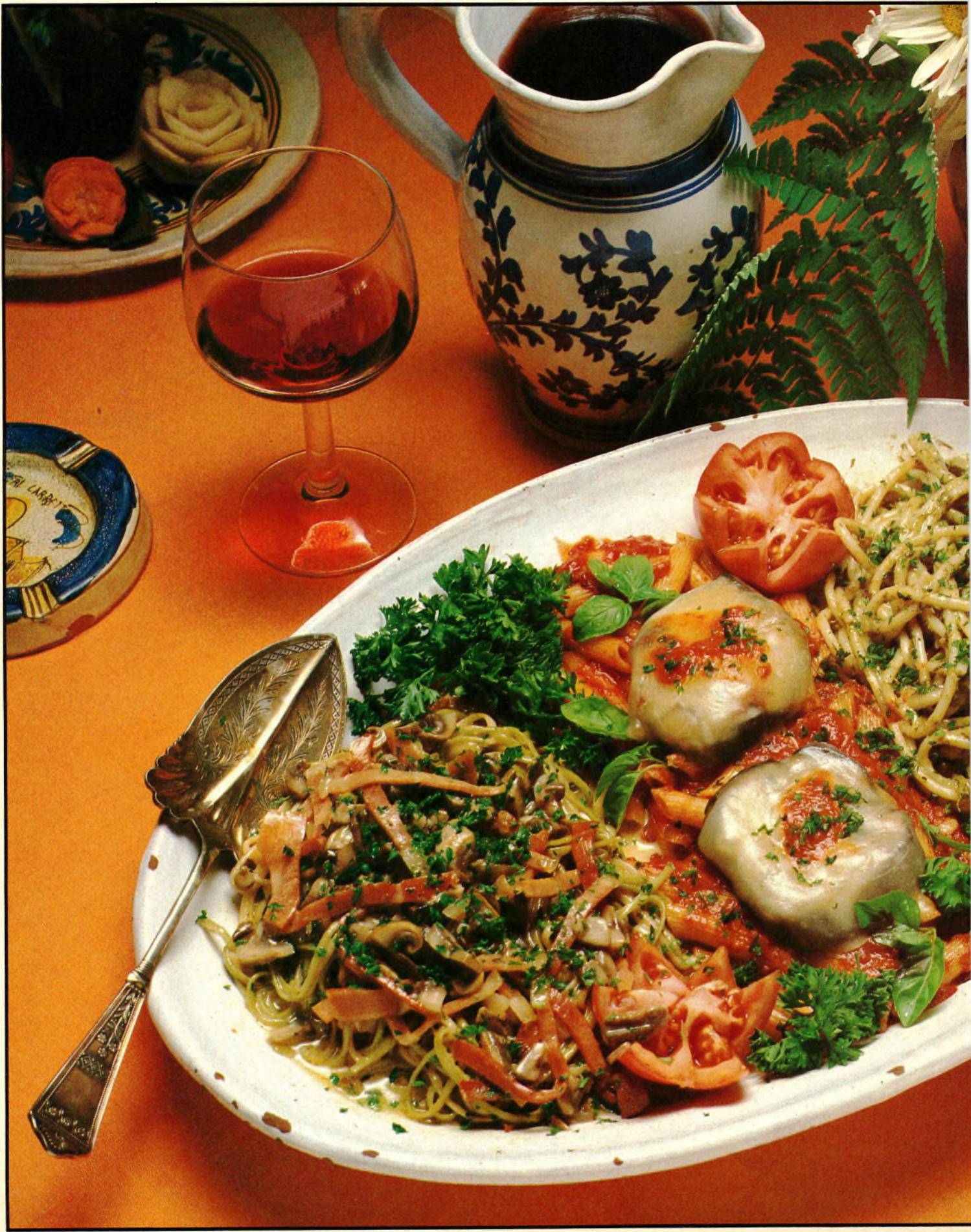
* Voir "Où trouver"
pour l'adresse



Chef-d'oeuvre de la pâtisserie sicilienne, la "cassate" est une génoise fourrée d'un mélange de ricotta et de sucre, de chocolat et de zuccata (citrouille confite). Une pâte d'amandes la recouvre et des fruits confits la décorent. Sur le plateau, des glaces importées de Sicile; nougat et amandes, nougat et chocolat, chocolat et vanille. Les "cannoli" sont des cylindres de pâte sucrée, fourrés d'une préparation au fromage.



Pour se faire une idée des viandes et des crustacés, il faut essayer le "miscuglio" de viandes et de crustacés. Un plat où se côtoient le veau farci, les escalopes de veau Vitello Veronica et les crevettes pannées.



La Sicile de Marianna

par Elizabeth d'Arc/photos John Harcourt

De la douceur dans la voix, de la sinuosité dans la démarche, de belles mains qui embrassent ce qu'elles disent, c'est une femme... mais c'est le chef! Dans un restaurant, quand le chef est le propriétaire, il est aux fourneaux. À Montréal, chez Al Caretto, ce chef ne fait pas la cuisine parce qu'il n'est pas cuisinier. Elle la fait faire. Gant de velours...

La Sicile à la carte

Des femmes restauratrices, nous n'en avons que bien peu au Québec. En France, elles sont assez nombreuses pour avoir formé une association arborant la bannière qui affiche fièrement à leur porte: "cuisine de femme". Marianna Sicorello Denis ne fait pas une cuisine de femme. Elle fait la cuisine de la Sicile... la Sicile, son pays.

Pourquoi la Sicile? Nous connaissons l'Italie sous toutes ses formes culinaires, de l'antipasto à la cassata. De la pasta, rien à nous apprendre de nouveau! De "l'alfredo" à "la marinara" en passant par "le vongole" nous avons tout goûté. Du veau, viande italienne par excellence, nous connaissons toutes les subtilités, de "la scaloppine" à "l'osso bucco". Il est loin le temps où un Magnani partait en croisade pour nous faire comprendre que pizzas et spaghetti à la sauce tomate ne sont pas synonymes de cuisine italienne.

Et la Sicile? Allez au restaurant Al Caretto. En sortant, vous aurez découvert que la cuisine italienne, c'est autre chose que la marinara, la saltimbocca, le zabaglione, etc... Et c'est pour cela que Marianna Sicorello tire sa petite charrette (traduction de caretto), dans la vie montréalaise pour faire découvrir, comme une marchande de quatre-saisons, ou de bonheur, ce qu'est son pays.

Fille d'universitaire et femme du monde, professeur de langues, elle n'a jamais appris ni la restauration, ni l'hôtellerie. Être de feu, ("nous sommes des arabes" dit-elle, avec une flamme dans des yeux qui ne démentent pas cette origine), elle sait ce



Restauratrice sicilienne, Marianna Sicorello Denis fait découvrir l'histoire de son pays à travers la cuisine. Assistée de son chef, Fedele Rossi, elle propose des plats-dégustation à ses clients pour leur permettre de goûter les différents mets typiques de cette cuisine.

qu'elle veut, elle sait où elle veut aller et elle ira, même si elle doit y aller seule. Elle a la douceur des gens énergiques et déterminés. Elle a, peut-être, un goût de revanche au fond du coeur. Celle de montrer au Nord que le Sud a son prestige.

Elle aurait pu être tragédienne, elle est professeur. La communication est son domaine et c'est par fierté nationale qu'elle est devenue restauratrice. Elle a cherché longtemps une forme d'expression. Elle s'est arrêtée aux sources. Toute la géographie, l'histoire, la culture d'un pays sont inscrites dans sa façon de se nourrir. Autour d'une table, on communique bien. C'est donc la table qu'elle a choisie comme scène pour projeter la Sicile, son pays.

La cuisine de sa grand-mère

Un restaurant c'est parfois une forme d'expression culturelle, une ambassade à l'étranger. C'est la vocation que Marianna a choisie pour Al Caretto. Elle a fait des recherches, et elle ne cessera pas d'en faire, pour coller à l'authentiquement vrai. C'est des livres de cuisine de sa grand-mère qu'elle extrait la plus grande partie des recettes. Elle a conservé le souvenir de l'odeur qui flottait dans l'immense cuisine de cette aïeule qui lui a communiqué, sans le savoir, sa seule forme d'apprentissage culinaire. Avec sa mère, toutes les deux semaines régulièrement, elle travaille au fourneau pour mettre au point le plat nouveau qui entrera au menu. Tout aussi régulièrement, elle soumet les résultats à un jury composé d'amis fidèles. Leur verdict est décisif. Ce n'est que lorsque le nouveau plat est agréé et que tous les détails de sa

L'antipasto sicilien se compose essentiellement de légumes, contrairement à l'antipasto du nord de l'Italie qui offre de la charcuterie. Sorte de symbole de la culture sicilienne, une charrette du 17e siècle, magnifiquement sculptée et décorée, relate quelques moments épiques de l'histoire du pays. L'antipasto y est dressé pour le plus grand plaisir des yeux. On y trouve entre autres la "caponata alla siciliana", un plat à base d'aubergines, de tomates et d'oignons.

L A R



Disponibles dans les magasins de la S.A.Q. - Cognac V.S.O.P. 121-H (\$18.00)
LARSEN AMERICA CORPORATION 3

Deux tables jouent d'astuces



Fèves noires

(pour huit personnes)

1/2 lb (250 g) de fèves noires
10 tasses (2,5 L) d'eau
2/3 tasse (150 mL) d'huile d'olive
1 gros oignon, 4 gousses d'ail, 2 gros piments verts, 4 cuil. à thé (20 mL) de sel
2 cuil. à soupe (30 mL) de vinaigre
2 cuil. à soupe (30 mL) de vin blanc sec
1/2 cuil. à thé (2 mL) de poivre
1/4 cuil. à thé (1 mL) d'orégan
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe (30 mL) de sucre
2 cuil. à soupe (30 mL) d'huile d'olive

Faire tremper les fèves dans l'eau avec la moitié des piments coupés menu pendant 2 ou 3 heures. Faire cuire dans la même eau environ 45 minutes. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile, sauter le reste des piments, l'oignon et l'ail hachés fins. Mettre une tasse de fèves noires dans le poêlon et bien mélanger. Remettre le tout dans la casserole. Ajouter le sel, le poivre, l'orégan, le sucre et le laurier.

Cuire encore une heure à feu lent. Ajouter le vinaigre, le vin et cuire pendant une heure.

S'il y a trop de liquide, on peut continuer la cuisson à feu lent. Au moment de servir, ajouter 2 cuil. à soupe (30 mL) d'huile d'olive.



L'agneau est ici servi avec la taboulé, une salade de fèves noires et une pomme de terre cuite au four. Un potage de légumes peut ouvrir le repas et, en saison, des fraises au vin rouge constituent un excellent dessert.



La coutume orientale veut que l'on utilise les doigts pour tirer les chairs de l'agneau. Procédé bien tentant lorsque l'on voit cette chair dorée et croustillante savoureuse à s'en...lécher les doigts.

Salade taboulé

(pour quatre à six personnes)

2 piments verts épépinés et hachés fins
4 tomates fraîches coupées en petits dés
1 jeune concombre coupé en petits dés
1 tasse (250 mL) de céleri coupé en petits dés
1 oignon moyen haché fin
1/2 tasse (125 mL) de semoule de blé
2 cuil. à soupe (30 mL) d'huile d'olive
2 cuil. à soupe (30 mL) de jus de citron
sel et poivre
1 tête de romaine

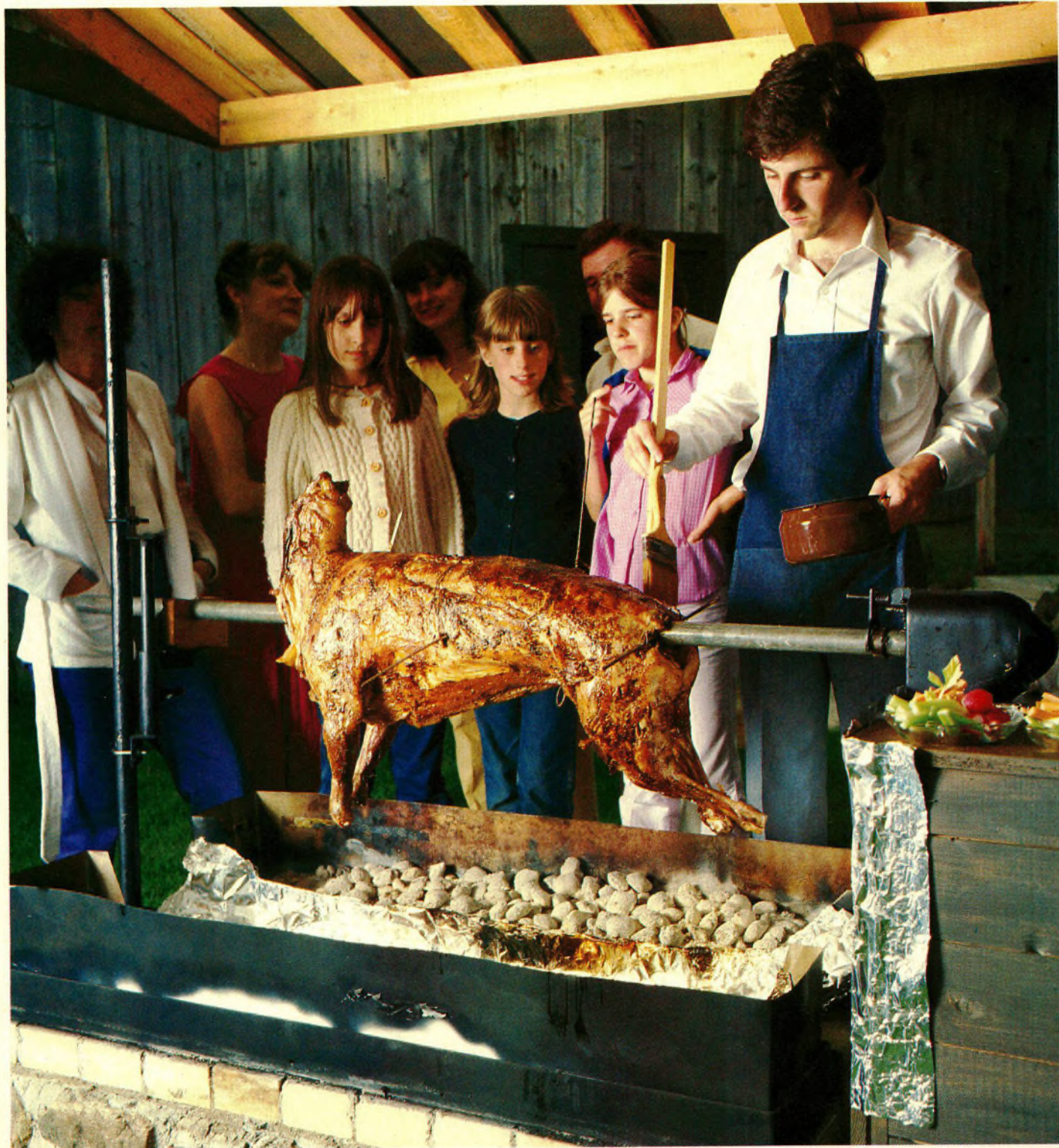
Mélanger l'huile au jus de citron. Saler au goût, laisser en attente.

Laver la semoule sous l'eau froide courante jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettre dans un bol avec le concombre, les tomates, les piments, le persil, la menthe et l'oignon. Verser la vinaigrette sur la semoule et les légumes. Mélanger énergiquement.

Tapisser des bols individuels ou une grande assiette de salade. Y déposer la taboulé au centre et garnir d'une feuille de menthe. ■

À la fête du méchoui!

par Nicole Savoie/photos Richard Poissant



Au-dessus des braises rougeâtres, un agneau de trente livres environ se dore lentement en tournant sur la broche. Il est primordial de le badigeonner avec un corps gras tout au long de sa cuisson. La sauce méchoui à base d'huile d'olive et d'harissa lui permet de griller sans sécher.

la petite histoire

Illustrations Michael Fog

D'où vient la glace?

On dit que c'est un Français, cuisinier à la cour de Charles 1er, roi d'Angleterre, qui inventa la crème glacée. Il avait eu l'idée d'ajouter aux glaces italiennes du lait et de la crème. La glace se conservait à cette époque dans un mélange à base de sel.

Mais les livres anciens font remonter la création des glaces parfumées à la plus haute antiquité. Les sorbets surtout seraient à l'origine de nos préparations contemporaines. Les Chinois les ayant inventés en auraient transmis le secret aux Arabes. Grands voyageurs conquérants, ceux-ci les ont transportés avec eux.

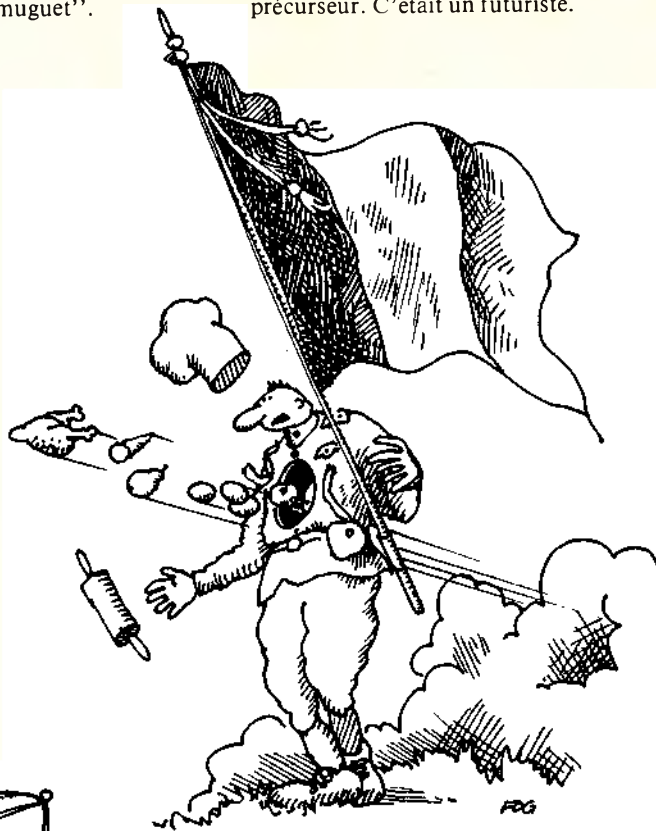
Les Italiens, et surtout les Siciliens, ont connu les glaces bien avant le reste de l'Europe. C'est un certain Francesco Procopio dei Coltelli, Sicilien de naissance, qui a fait connaître ce délice congelé aux Parisiens au milieu du XVIIe siècle. Tout le monde a retenu le nom francisé de cet homme... Procope, propriétaire du célèbre Café Procope qui lui survécut. Il se pourrait cependant que ce ne soit pas lui, mais plutôt un globe-trotter gastronome et littérateur culinaire qui ait été le divulgateur du secret de la fabrication des glaces. Le globe-trotter nommé Audiger en aurait peut-être fait cadeau à Louis XIV le jour où il lui apporta les premiers petits pois... Mais le secret ne devait pas dépasser les limites des cuisines royales.

Un cuisinier avant-gardiste

“Rien de plus exquis, selon moi, qu'un boeuf au kummel garni de rondelles de bananes farcies au gruyère, qu'une purée de sardines au camembert, qu'une crème fouettée à la tomate et arrosée de vieille fine, qu'un poulet au muguet”.

On croirait entendre parler de la nouvelle cuisine française née à la fin de ce siècle.

L'auteur était un cuisinier mort sur les champs de bataille au tout début de la première guerre mondiale. Il s'appelait Jules Maincave. C'était plus qu'un précurseur. C'était un futuriste.

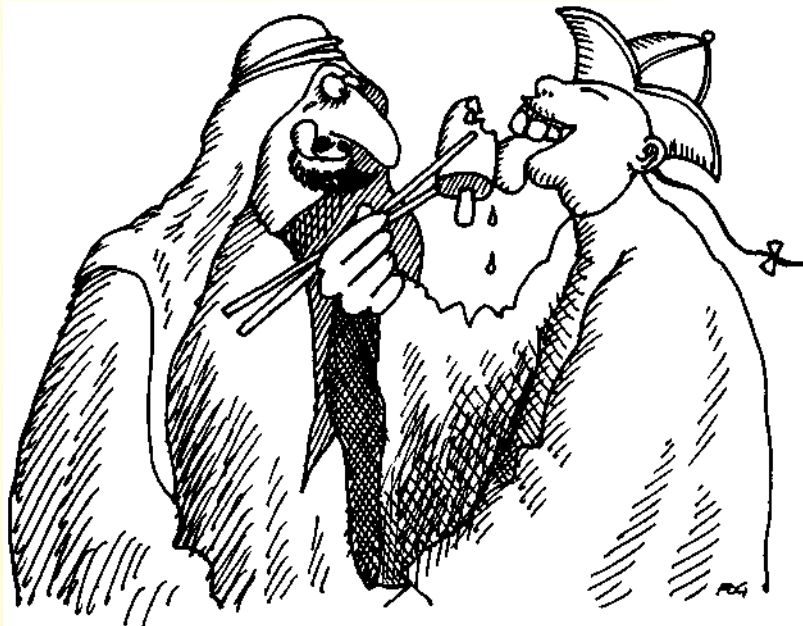


Deux genres de cordons-bleus

Quel honneur que d'être reconnu(e) comme un véritable cordon-bleu!

Pourtant, les dictionnaires ne semblent pas aussi enthousiastes. Un cordon-bleu, c'est une cuisinière très habile, pour Littré autant que pour Robert. Et, l'un et l'autre accompagnent leur définition des mises en garde suivantes: “familièrement”, “par plaisanterie”, “figuré”.

À l'origine, on disait d'un homme (et non d'une femme comme maintenant): c'est un cordon bleu lorsque l'on parlait de quelqu'un qui avait été décoré de ce cordon. Car, le cordon bleu était l'insigne des chevaliers de l'ordre du Saint-Esprit, un ordre aussi prestigieux que la Légion d'honneur.



MENU POUR UNE PERSONNE

Temps de préparation et de cuisson: 45 minutes

Chou-fleur au beurre persillé

la moitié d'un petit chou-fleur défait en bouquets
sel et poivre
3 cuil. à soupe (45 mL) de beurre
1 cuil. à soupe (15 mL) de persil frais haché

Faire cuire les bouquets de chou-fleur dans un peu d'eau bouillante salée pendant 10 minutes; bien les égoutter et déposer dans un plat chaud. Saler et poivrer. Faire fondre le beurre et verser sur le chou-fleur, saupoudrer le persil haché.

Foie de veau au madère

1 oignon moyen coupé en rondelles
3 cuil. à soupe (45 mL) de beurre
farine
1 tranche de foie de veau
2 cuil. à soupe (30 mL) de consommé de boeuf
2 cuil. à soupe (30 mL) de madère
1 cuil. à soupe (15 mL) de concentré de tomate
sel et poivre

Faire revenir l'oignon dans 2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre chaud de 3 à 4 minutes.

Le retirer de la poêle et le garder au chaud. Enfariner légèrement la tranche de foie. Faire fondre le beurre qui reste soit 1 cuil. à soupe (15 mL) et y faire cuire le foie jusqu'à ce qu'il soit tendre. Le garder au chaud avec l'oignon. Verser le consommé de boeuf et le madère dans la poêle et déglacer en remuant vivement. Incorporer le concentré de tomate et remuer quelques secondes. Verser cette sauce sur le foie et servir.

Pêche farcie

1 pêche
1 biscuit macaron
1 cuil. à soupe (15 mL) de gelée de framboise
1 cuil. à soupe (15 mL) de noix hachées finement
1 fromage petit suisse
2 cuil. à soupe (30 mL) de crème 35%
1 cuil. à soupe (15 mL) de sucre granulé
1/2 cuil. à thé (2 mL) de vanille

Peler la pêche, la couper en deux et retirer le noyau. Émietter le macaron et le mélanger avec la gelée de framboise et les noix. Répartir ce mélange dans le creux de chaque demi-pêche et refermer la pêche; la déposer dans une coupe à dessert. Avec une fourchette, battre le fromage avec la crème, le sucre et la vanille, et napper la pêche avec cette crème.

MENU POUR DEUX PERSONNES

Temps de préparation et de cuisson: 60 minutes

Crème de navets

1 1/2 tasse (375 mL) de navets coupés en petits cubes
1 tasse (250 mL) de pommes de terre coupées en petits cubes
2 tasses (500 mL) d'eau
1 feuille de laurier
sel et poivre
1 jaune d'oeuf
1/4 tasse (65 mL) de crème 35%
bouquet de persil frais

Mettre les légumes dans une casserole avec l'eau et amener à forte ébullition. Ajouter la feuille de laurier, le sel, le poivre. Réduire le feu et laisser cuire, à couvert, pendant 10 minutes. Retirer la feuille de laurier. Passer les légumes et leur jus de cuisson au mélangeur, puis remettre la purée dans la casserole. Battre légèrement le jaune d'oeuf avec la crème et incorporer à la purée de légumes. Chauffer quelques instants à feu doux en remuant. Garnir de persil au moment de servir.

Poulet aux légumes

1 poitrine de poulet coupée en deux
3 cuil. à soupe (45 mL) de beurre
1 gros oignon haché
2 grosses carottes coupées en rondelles
1/2 lb (250 g) de haricots jaunes coupés
2 cuil. à soupe (30 mL) de farine
1 tasse (250 mL) de bouillon instantané de poulet
sel et poivre
1/2 cuil. à thé (2 mL) d'estragon
1/4 tasse (65 mL) de crème 35%

Faire dorer les morceaux de poulet dans le beurre chaud; les retirer de la casserole et les garder en attente. Faire revenir l'oignon, les carottes, les haricots de 3 à 4 minutes en remuant. Ajouter la farine, puis le bouillon de poulet, le sel, le poivre et l'estragon. Remettre les morceaux de poulet dans la casserole et poursuivre la cuisson de 30 à 35 minutes. Ajouter la crème et remuer pour bien l'incorporer à la sauce.

Crème glacée à la menthe

Crème glacée à la vanille
1/2 tasse (125 mL) de crème fouettée
2 à 3 cuil. à soupe (30 mL à 45 mL) de crème de menthe verte

Déposer la crème dans deux coupes à dessert; garnir avec la crème fouettée et arroser avec la crème de menthe. ■



Menu pour une personne: des bouquets de chou-fleur accompagnent agréablement du foie de veau au madère. Une pêche coupée en deux, et farcie de noix et de gelée de framboise termine le repas.

Un légume doux trop souvent oublié: le navet. On le retrouve ici en crème. Un poulet aux légumes suit ce potage. Menu pour deux personnes. ►

repas-minute

par Mirelle Beaulieu/photos Patrice Puiberneau

A la frontière de deux saisons, septembre, comme un grenier, se referme sur la moisson d'été. On puise à même la gerbe, ces fruits et légumes qui donneront à la cuisine d'automne saveur de soleil... On en fait de chauds potages, de gros bouquets qui transforment l'assiette en corne d'abondance. Voici trois menus simples et rapides que vous aurez plaisir à faire et à savourer lorsque l'appétit s'éveillera à la fraîcheur des soirées d'automne.

MENU POUR QUATRE PERSONNES

Temps de préparation et de cuisson:
60 minutes

Soupe aux légumes

4 tasses (1000 mL) de bouillon de poulet (base de soupe)
1/2 tasse (125 mL) d'oignon haché finement
1 tasse (250 mL) de carottes coupées en très petits dés
1 tasse (250 mL) de chou haché finement
1 tasse (250 mL) de navets coupés en très petits dés
1/2 tasse (125 mL) de céleri haché finement
1 feuille de laurier
sel et poivre
1/4 cuil. à thé (1 mL) de basilic
1/4 cuil. à thé (1 mL) de cerfeuil
1 cuil. à soupe (15 mL) de persil frais haché

Amener le bouillon de poulet à forte ébullition. Ajouter tous les autres ingrédients et faire cuire, à feu modéré, environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Porc à la normande

1 gros oignon émincé
4 cuil. à soupe (60 mL) de beurre ou de margarine
8 côtelettes de porc (2 par personne)
1 cuil. à thé (5 mL) de cari
sel et poivre
1 cuil. à soupe (15 mL) de sucre brun
1 1/4 tasse (315 mL) de jus de pomme
2 grosses pommes
1 cuil. à soupe (15 mL) de fécule de maïs

Faire sauter l'oignon dans 2 cuil. à soupe (30 mL) de beurre chaud de 3 à 4 minutes en remuant. Retirer de la poêle et garder en attente. Faire fondre le reste du beurre dans la même poêle et y faire dorer les côtelettes de porc des deux côtés. Mélanger le cari, le sel, le poivre, le sucre brun, le jus de pomme et verser dans la poêle. Laisser cuire, à couvert, pendant 25 minutes. Remettre l'oignon dans la poêle; déposer une tranche de pomme sur chacune des côtelettes et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau et épaissir légèrement la sauce avec ce mélange.

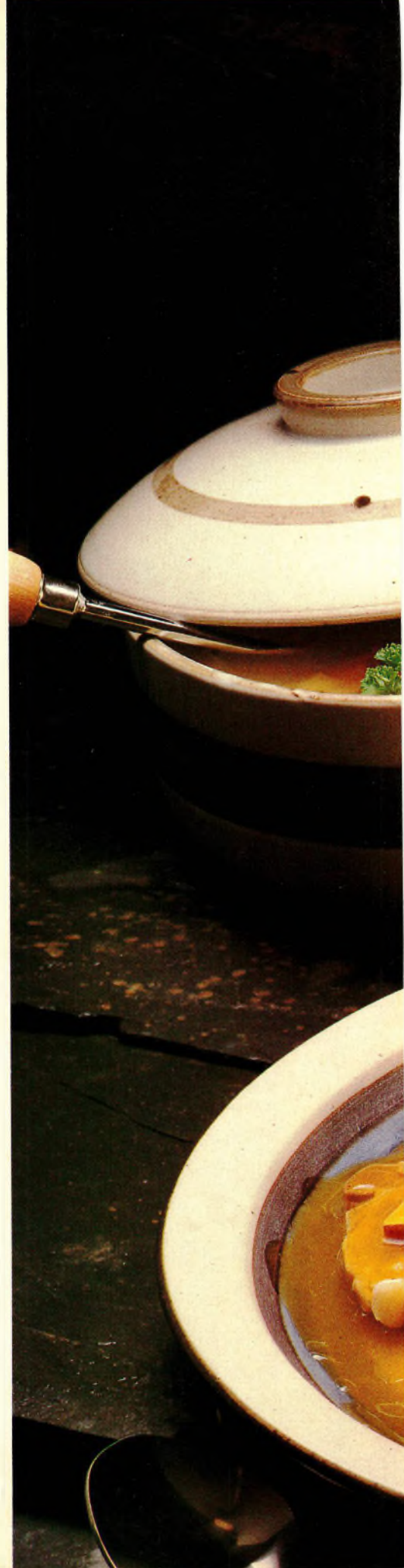
Tarte meringuée aux bananes

1 pouding de 4 oz (120 mL) instantané à la vanille
2 tasses (500 mL) de lait
3 bananes
2 blancs d'oeufs
1/4 tasse (65 mL) de sucre granulé
1 abaisse de pâte de 9 po (20 cm), cuite

Préparer le pouding selon le mode d'emploi en utilisant la quantité de lait mentionnée ci-haut. Garnir le fond de la croûte de tarte avec des tranches de bananes; verser la moitié du pouding; déposer un second rang de tranches de bananes et recouvrir avec le reste de pouding. Garnir avec le reste des tranches de bananes. Monter les blancs d'oeufs en neige en y incorporant le sucre et garnir la tarte avec cette meringue. Faire dorer au four chaud (375°F) (190°C) environ 8 à 10 minutes.

* Les accessoires de table proviennent de chez Ma Maison. Voir "où trouver" pour l'adresse.

Pour quatre personnes: une soupe aux légumes et des côtelettes de porc à la normande garnies de pommes et nappées de sauce à base de jus de pomme.



Les oranges confites

12 belles oranges lavées
4 tasses (1000 mL) de sucre granulé
4 tasses (1000 mL) d'eau
1 tasse (250 mL) de vinaigre de cidre de pomme
1 bâton de cannelle
8 clous de girofle

Placer les oranges dans une grande marmite. Couvrir d'eau et laisser mijoter une quinzaine de minutes. Égoutter, laisser refroidir et couper les oranges en belles tranches épaisses. Porter à ébullition le sucre, l'eau et le vinaigre. Ajouter les tranches d'oranges et le sachet d'épices. Laisser doucement mijoter une trentaine de minutes. Retirer les épices et verser délicatement dans des pots stérilisés. Servir avec du porc ou du veau. Un délice!

Cerises à l'eau de vie

4 lb (2 kg) de cerises
1 lb (500 g) de sucre granulé
1 tasse (250 mL) d'eau
eau de vie (alcool de la SAQ)
cannelle en bâton
coriandre

Choisir de belles cerises pas trop mûres et garder les queues. Rincer à l'eau fraîche, égoutter et disposer dans chacun des bocaux avec un petit sachet d'épices. Sur un feu doux, faire fondre le sucre dans l'eau et ajouter ce sirop jusqu'aux trois quarts des bocaux. Compléter avec de l'eau de vie. Attendre deux mois avant de consommer. (Pour augmenter ou diminuer la quantité voulue, calculer 1/2 tasse (125 mL) de sucre par livre de fruits).

Confiture de poires

de belles poires tendres
1/2 lb (250 g) de sucre par livre de fruits
zeste de citron

Peler, couper en lamelles et faire macérer les poires 2 heures dans une terrine en alternant une couche de poires, une couche de sucre, etc. Verser délicatement dans une marmite et cuire à feu vif une vingtaine de minutes en remuant sans briser les fruits. Ajouter le zeste de citron râpé vers la fin de la cuisson. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller. ■

Fragiles, sucrées, juteuses, fraises de culture ou fraises des champs n'ont pas encore été supplantées dans l'histoire des confitures. Comme tous les fruits destinés à faire des confitures, il faut les choisir à point: pas assez mûres, elles exigent trop de sucre; trop mûres, elles risquent de causer la fermentation des confitures.



Confiture d'ananas et d'abricots

1 lb (500 g) d'abricots
1 bel ananas frais, à point
4 tasses (1000 mL) de sucre
1 cuil. à soupe (15 mL) de jus de citron
cerises au marasquin coupées en deux

Laisser gonfler les abricots dans l'eau quelques heures. Égoutter. Peler et couper l'ananas. Hacher grossièrement les fruits au hachoir. Placer dans une marmite avec le sucre et le jus de citron. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu et cuire à feu doux environ 30 minutes. À la fin de la cuisson, ajouter les cerises au marasquin. Cette confiture délicieuse peut se faire en toute saison.

Marmelade d'abricots

8 lb (4 kg) d'abricots mûrs
4 lb (2 kg) de sucre granulé
le jus d'un citron

Laver, égoutter, couper en deux et dénoyauter les abricots. Placer dans une grande bassine et ajouter le sucre (1/2 lb de sucre par livre de fruits). Laisser macérer une journée. Verser dans une marmite, porter doucement à ébullition en brassant fréquemment et prolonger la cuisson environ 30 minutes. Vers la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron et quelques amandes extraites des noyaux et épluchées. Ils conféreront un parfum indispensable à cette marmelade.

Du vinaigre, des aromates, du sel et du poivre... et voilà conservés pour des mois, cornichons, ail des bois et piments. Les pots de marinades et de confitures sont un rappel joyeux d'une saison envolée... ou à venir.



Marinade de tomates rouges

8 lb (4 kg) de tomates rouges pas trop mûres
1 lb (500 g) d'oignons
3 poivrons verts
3 poivrons rouges
4 tasses (1000 mL) de vinaigre de cidre de pomme
3 tasses (750 mL) de sucre
1/4 tasse (50 mL) de gros sel
1 cuil. à soupe (15 mL) d'épices mélangées

Couper les légumes en quartiers, hacher grossièrement au hachoir et laisser égoutter quelques minutes. Verser les légumes dans une grande marmite, ajouter le vinaigre, le sucre, le sel et les épices. Laisser bouillir 30 minutes en brassant souvent puis laisser mijoter jusqu'à ce que la consistance soit assez épaisse (environ 30 à 45 minutes). Verser dans des pots stérilisés, laisser refroidir et couvrir de paraffine.

Marinade de tomates vertes

8 lb (4 kg) de tomates vertes lavées et tranchées
4 lb (2 kg) d'oignons tranchés
1 tasse (250 mL) de gros sel
2 poivrons verts hachés
1 poivron rouge haché
5 ou 6 branches de céleri haché
3 tasses (750 mL) de vinaigre de cidre de pomme
3 tasses (750 mL) de cassonade pâle
2 gousses d'ail écrasé
2 cuil. à thé (10 mL) de cannelle
1 1/2 cuil. à thé (7 mL) d'épices mélangées
1 cuil. à thé (5 mL) de gingembre moulu
1 cuil. à thé de graines de céleri
1 cuil. à thé (5 mL) de muscade

Placer les tomates et les oignons tranchés dans une grande bassine, saupoudrer de gros sel, laisser dégorger 24 heures, égoutter et rincer à l'eau froide. Dans une grande marmite, porter à ébullition le vinaigre, la cassonade, l'ail et les épices. Ajouter à ce mélange, les tomates, les oignons, les poivrons et le céleri haché. Laisser mijoter environ une heure en brassant fréquemment. Verser dans des pots stérilisés et sceller.

Marinade aigre-douce aux fruits secs

2 tasses (500 mL) de dattes dénoyautées
2 tasses (500 mL) de pruneaux dénoyautés
2 tasses (500 mL) d'abricots séchés
2 tasses (500 mL) de pommes séchées
gingembre frais
poivre en grains
1 cuil. à thé (5 mL) de sel
cannelle en bâton
4 tasses (1000 mL) de vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 tasse (315 mL) de sucre

Laisser gonfler toute la nuit dans l'eau les pruneaux, les abricots et les pommes. Égoutter et ranger les fruits par couches dans des bocaux en alternant. Ajouter le gingembre émincé, deux ou trois grains de poivre et un morceau de cannelle. Faire bouillir le vinaigre, le sucre et le sel. Laisser refroidir et verser ce sirop sur les fruits pour couvrir. Placer ensuite les bocaux scellés à la lumière du soleil environ une semaine et laisser macérer deux mois.

Les cornichons

6 lb (3 kg) de petits concombres à cornichons
vinaigre blanc
gros sel
ail
1 poivron rouge
poivre en grains
aneth ou coriandre

Laver, essuyer et placer les cornichons dans une grande bassine en ajoutant à chaque rang du gros sel et des glaçons. Laisser dégorger 24 heures. Rincer soigneusement, essuyer et placer dans des bocaux avec quelques gousses d'ail, deux ou trois grains de poivre, une branche d'aneth et des lamelles de poivrons rouges. Faire bouillir le vinaigre, laisser tiédir et verser sur les cornichons. Sceller et attendre au moins deux mois avant de consommer.

Cornichons à l'huile d'olive

12 concombres plutôt minces
8 oignons
1/2 tasse (125 mL) de gros sel
1 tasse (250 mL) d'huile d'olive
2 cuil. à soupe (30 mL) de graines de moutarde
1 pincée de poivre de Cayenne
1 cuil. à thé (5 mL) de graines de céleri
4 tasses (1000 mL) de vinaigre de cidre de pomme

Laver, essuyer et couper les concombres en rondelles. Peler et couper les oignons en rondelles. Saupoudrer de gros sel et laisser dégorger une journée. Égoutter et placer les légumes dans des bocaux stérilisés jusqu'à un pouce du bord. Mélanger parfaitement l'huile d'olive, les épices et le vinaigre et verser sur les légumes. Attendre un mois avant de consommer. Bien agiter chaque pot avant d'ouvrir afin de répartir l'huile d'olive. Une fois ouvert, ranger le pot au réfrigérateur.

Betteraves marinées

25 à 30 belles betteraves
4 tasses (1000 mL) de vinaigre de cidre de pomme
1/2 tasse (125 mL) d'eau
1 tasse (250 mL) de cassonade

1 cuil. à thé (5 mL) de sel
1/2 cuil. à thé (2 mL) d'épices mélangées

Laver les betteraves en laissant la queue et une partie de la tige. Cuire, laisser refroidir et peler. Couper en tranches ou en quartiers et placer dans des pots stérilisés. Porter à ébullition le vinaigre, l'eau, la cassonade, le sel et les épices. Verser sur les betteraves et sceller. Attendre quelques jours avant de consommer.

Ketchup à la rhubarbe

8 tasses (2000 mL) de rhubarbe en cubes
4 tasses (1000 mL) d'oignons hachés
1 tasse (250 mL) de céleri haché
1 tasse (250 mL) de pommes en cubes
2 tasses (500 mL) de vinaigre de cidre de pomme
4 tasses (1000 mL) de cassonade
2 cuil. à thé (10 mL) de sel
2 cuil. à soupe (30 mL) d'épices à marinade dans un petit sachet

Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite et cuire à feu doux environ une heure. Laisser refroidir, retirer le sachet d'épices, verser dans des bocaux et sceller.

Confiture de rhubarbe au citron

4 lb (2 kg) de rhubarbe lavée et coupée en tronçons
6 tasses (1500 mL) de sucre
le jus d'un citron
1 bâton de cannelle
1 tasse (250 mL) de raisins secs lavés
le zeste de deux citrons

Mettre la rhubarbe, le sucre, le jus de citron et le bâton de cannelle dans une marmite et laisser cuire doucement environ une heure en brassant souvent. Écumer. Ajouter les raisins secs et le zeste des citrons et laisser cuire une dizaine de minutes. Retirer le bâton de cannelle, verser dans des pots stérilisés et sceller.

Confiture de pêches à l'orange

1 gros panier de pêches d'environ 7 lb (3,5 kg)
3 lb (1,5 kg) de sucre
le jus et l'écorce de 6 oranges
quelques cerises au marasquin

Ébouillanter, peler, dénoyauter et couper les pêches en morceaux. Ajouter le sucre et le jus des 6 oranges et bien mélanger. Ajouter les écorces préalablement lavées et coupées en fines lamelles. Cuire à feu doux environ 45 minutes en brassant souvent. Avant de verser dans des pots stérilisés, ajouter quelques morceaux de cerises au marasquin.

Le chutney aux mangues

- 2 ou 3 belles mangues fermes, épluchées et hachées
- 1 tasse (250 mL) de raisins secs
- 1 tasse (250 mL) de dattes hachées
- 1 tasse (250 mL) d'oignons hachés
- 1/2 tasse (125 mL) d'amandes émondées et hachées
- 1/2 tasse (125 mL) de gingembre frais émincé
- 2 gousses d'ail écrasé
- 2 tasses (500 mL) de vinaigre de cidre de pomme
- 2 tasses (500 mL) de cassonade
- 1 cuil. à soupe (15 mL) de gros sel
- le jus de 2 limettes
- 2 cuil. à soupe (30 mL) de graines de moutarde
- 5 clous de girofle
- 1/2 bâton de cannelle émietté
- 1 cuil. à thé (5 mL) de poivre en grains

Verser le vinaigre et la cassonade dans une grande marmite. Chauffer jusqu'au point d'ébullition. Ajouter tous les autres ingrédients et les épices réunies dans un petit sachet de coton. Laisser mijoter doucement environ une heure. Laisser refroidir une nuit afin de laisser gonfler les fruits. Cuire à nouveau une dizaine de minutes en remuant délicatement. Laisser refroidir, retirer le sachet d'épices, verser dans des pots stérilisés et sceller.

Ketchup aux fruits

- 6 poires pelées et hachées
- 6 pêches pelées et hachées
- 6 pommes pelées et hachées
- 15 grosses tomates rouges ébouillantées, pelées et réduites en purée
- 4 1/2 tasses (1125 mL) de sucre
- 3 tasses (750 mL) de vinaigre de cidre de pomme
- 3 poivrons verts hachés
- 2 poivrons rouges hachés
- 1 cuil. à soupe (15 mL) de gros sel
- 1 cuil. à soupe (15 mL) de cannelle
- 1 cuil. à thé (5 mL) de clou de girofle moulu
- 5 gros oignons hachés ajoutés vers le milieu de la cuisson

Placer tous les ingrédients dans une grande marmite et laisser cuire environ une heure et demie ou jusqu'à consistance épaisse. Verser dans des pots stérilisés et sceller.

Alignés dans l'armoire, les pots de ketchup, betteraves, cornichons attendront les jours d'hiver pour réveiller le goût du porc, des pâtés et des ragoûts. Pour bien identifier les confitures et les marinades, on appose sur les pots de jolies étiquettes. On en trouve entre autres à la boutique 1000 Feuilles.



Ces petits pots aux parfums d'été

par Monique Dagenais Lord / photos John Harcourt / coordination Cilou Zelkine

La saison des fruits et des légumes bat son plein! Les prix sont à la baisse, les jardins et les marchés regorgent de mille merveilles. C'est le temps de faire confitures et marinades qui prolongeront sur votre table les parfums de l'été tout au long de l'hiver. Lancez-vous! Il suffit d'une bonne journée de travail bien organisée, de quelques marmites et couteaux, du concours des enfants ou de la voisine — c'est beaucoup plus amusant de faire ses marinades en joyeuse compagnie — et hop! les placards se remplissent de jolis bocaux appétissants aux couleurs automnales.

Proportion fruits/sucre pour les confitures

Fruits 2 lb/1 kg	Sucre tasses	mL
Abricots	3	750
Bleuets	3	750
Cerises (+ 1/4 tasse (65 mL) de jus de citron)	3 à 4	750 à 1000
Fraises (+ 1/4 tasse (65 mL) de jus de citron)	3	750
Framboises	3	750
Pêches	3	750
Poires (+ 1/4 tasse (65 mL) de jus de citron)	3	750
Pommes (+ le jus et le zeste d'un citron)	3	750
Prunes	3 à 4	750 à 1000
Rhubarbe (+ le jus d'un demi-citron)	4	1000

Pour réussir les confitures

- Laver et égoutter soigneusement les fruits.
- Choisir des fruits à point — pas assez mûrs, ils nécessiteront beaucoup de sucre; trop mûrs, ils risquent de provoquer la fermentation des confitures.
- Écumer parfaitement les confitures.
- Verser les confitures dans des pots lavés et chauffés au four quelques minutes.
- Remplir les pots jusqu'au bord. En refroidissant, le volume des confitures

diminue. Verser la paraffine juste avant de sceller.

- Surveiller les confitures dans les semaines qui suivent. Si elles fermentent, il faut les faire cuire à nouveau quelques minutes.
- Pour conférer un petit goût acidulé aux confitures, ajouter juste avant la fin de la cuisson un peu de jus de citron.
- Ranger dans un endroit noir, sec et frais.
- Conserver les pots de confitures en cours de consommation au réfrigérateur.

Coiffés de petits napperons de dentelle, ces pots de confitures sauront décorer à eux seuls une table dressée pour le brunch. Présentées au dessert, les confitures accompagnent la crème glacée, le yoghourt, les gâteaux éponge, les crêpes, les gaufres, etc.



Salade panachée

(pour huit personnes)
préparation: 15 minutes

1/2 botte de cresson
1/2 salade Iceberg
2 tomates
5 à 6 gros champignons

VINAIGRETTE

1 vinaigrette de base à laquelle on ajoute
1/2 cuil. à thé (2 mL) de moutarde de
Dijon.

Bien laver la demi-botte de cresson et la demi-salade Iceberg. Bien les essorer. Couper les deux tomates en quartiers et les champignons en fines lamelles. Ajouter la vinaigrette au tout, et bien mélanger.

Oranges givrées

(pour huit personnes)
préparation: 1 1/2 heure

8 oranges
1 pinte (1 L) de sorbet à l'orange
8 blancs d'oeufs
un peu de Grand-Marnier

Évider les oranges après avoir coupé les sommets. Placer les oranges évidées au congélateur environ 1 heure pour les faire durcir. Après ce temps, les remplir de sorbet à l'orange acheté dans le commerce. (Il en existe plusieurs marques.) Replacer les oranges garnies de sorbet au congélateur. Les retirer au bout d'une demi-heure. Faire un trou au centre du sorbet à l'aide d'une pointe de couteau et y verser un peu de Grand-Marnier. Mettre les oranges de côté. Monter les blancs en neige ferme. Une fois les blancs montés, en remplir une poche à pâtisserie. Décorer le sommet des oranges givrées en formant des spirales. Passer trente secondes au four, sous le gril, pour colorer les blancs d'oeufs, puis placer au congélateur. Ne sortir les oranges givrées qu'au moment de servir.

Ce dessert peut être préparé la veille, si désiré.

Voir *Où trouver* pour les adresses



Tout est prêt. Il ne manque plus que les amis! La raclette sera bientôt insérée dans l'appareil prévu à cette fin; la viande des Grisons, la salade et les légumes marines attendent. Saladier et ustensiles à salade, chez Bowring.



Un agréable dessert très rafraîchissant: l'orange givrée, chapeautée d'un blanc d'oeuf monté en neige. Pour mieux la savourer encore, un mousseux Bouvet-Ladubay se joint à la fête! Le verre vient de la Maison des verres.

bons vivants



Pour un début de repas, des artichauts vinaigrette, accompagnés d'un vin blanc très capiteux du canton du Valais, l'Étoile du Valais. Assiette, pot à fleurs et bol à vinaigrette Arabia, disponibles dans la plupart des boutiques et dans les grands magasins. Les couverts viennent de la Boutique Marie-maison inc. Le verre provient de la Maison des verres.

paëlla, les grands plateaux de fruits de mer, placés au centre de la table sont des plats qui favorisent le partage. Rien en dehors de cela ne leur est imposé. Sans président, sans lois, ils partagent leurs rencontres en toute liberté, proposant chacun leur tour, un jour, une heure, un menu et un lieu d'élection pour leurs plaisirs gastronomiques.

Ce soir-là, Suzanne recevait, initiant les membres du Groupe des huit à la raclette. C'est d'un ami suisse que lui est venue cette idée. La raclette, soit dit en passant, est une variété de fondue au fromage, spéciale au canton du Valais.

Après avoir présenté des artichauts vinaigrette, l'appareil à raclette fut déposé au centre de la table. On y inséra un gros morceau de fromage, dont la partie supérieure est constamment exposée à une source de chaleur. Durant cette opération, le fromage fond tranquillement et chacun des convives racle à son tour la partie

ramollie, qu'il laisse glisser dans son assiette où attendent pommes de terre en robe de chambre, brocoli et marinades. Pour accompagner ce plat de résistance quelque peu original, une viande non moins originale: la viande des Grisons. C'est une viande fumée et salée que l'on présente en très fines lamelles. Puis une salade panachée, composée de cresson, salade Iceberg, tomates et champignons, suivit la raclette.

Pour terminer le repas, un dessert très rafraîchissant, l'orange givrée parfumée au Grand-Marnier et chapeauté de blancs d'oeufs montés en neige, fit la joie de tous.

Pour accompagner les plats, Suzanne avait choisi un vin blanc sec et capiteux d'origine suisse, l'Étoile du Valais et un mousseux pour le dessert, le Bouvet-Ladubay.

Nous vous proposons les recettes de ce menu simple à réaliser, témoin d'une rencontre chaleureuse au goût de l'amitié!

Menu

(pour huit personnes)

Artichauts vinaigrette
Raclette accompagnée de:
viande des Grisons
Pommes de terre en robe de chambre
et de brocoli
Cornichons, oignons, champignons
et choux-fleurs marinés
Salade panachée
Oranges givrées

Vins

Étoile du Valais
Bouvet-Ladubay

Artichauts vinaigrette

(pour huit personnes)
cuisson: 30 à 40 minutes

8 artichauts
1 vinaigrette de base

Faire bouillir environ quatre tasses (1 L) d'eau. Y plonger les huit artichauts. Laisser cuire de trente à quarante minutes selon la grosseur. Pour vérifier si les artichauts sont cuits, planter la pointe d'un petit couteau à l'endroit de la queue. Si elle y entre facilement, ils sont cuits. Prévoir un petit bol de vinaigrette pour chaque convive.

Raclette

(pour huit personnes)

3 1/2 lb (1,75 kg) de raclette
2 lb (1 kg) de petites pommes de terre nouvelles
2 lb (1 kg) de brocoli
1/2 lb (250 g) de viande des Grisons
cornichons, oignons, choux-fleurs,
et champignons marinés.
1 miché de pain de campagne (facultatif)

Se procurer un appareil à raclette et y insérer le fromage. Lorsque la partie supérieure du fromage ramollit, racler à l'aide d'une spatule, et ceci, au fur et à mesure que le fromage fond. Accompagner de viande des Grisons, de pommes de terre en robe de chambre, de brocoli, de cornichons, oignons, choux-fleurs et champignons marinés.



Crème Dubarry

(pour 2,5 pintes (2,5 L))

8 oz (250 mL) de beurre
1 gros oignon
2 blancs de poireaux
1 chou-fleur
6 oz (180 mL) de farine
2 pintes (2 L) de fond blanc
1 cuil. à soupe (15 mL) de sel
2 pincées de poivre
8 oz (250 mL) de crème 35%
1 branche de céleri
Couper les légumes en grosse paysanne
(gros dés).



12



13. Faire suer les légumes et les trois quarts du chou-fleur dans le beurre. Singer. (Ajouter la farine.)



14. Mouiller avec le fond blanc. Assaisonner, puis laisser mijoter une heure. Passer la crème au chinois ou au mélangeur.



15. Crémer. Garnir avec le quart de chou-fleur cuit séparément en petits bouquets.



Consommés, potages et crèmes recueillent en leur jus la plénitude des sucs des viandes et légumes. Véritables bouquets d'odeurs et de saveurs servis bouillants dans l'assiette.

Consommé

(pour 3 pintes (3L))

1 1/2 lb (750 g) de boeuf maigre haché
3 oz (100 mL) de carottes coupées en dés
5 oz (150 mL) de poireaux blancs coupés en dés
3 blancs d'oeufs crus, mouillés de 4 pintes (4L) de fond blanc de volaille
3 tomates grossièrement hachées



5. Réunir dans un récipient la viande hachée, les légumes et les blancs d'oeufs. Bien mélanger.



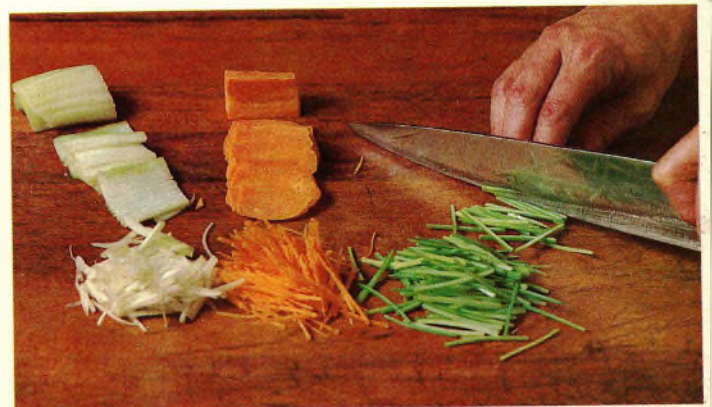
6. Verser le tout dans 4 pintes (4 L) de bouillon froid ou tiède, en remuant avec un fouet.



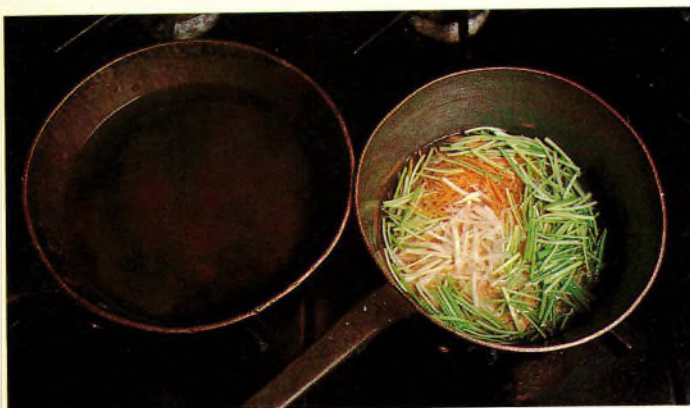
7. Porter à ébullition en remuant constamment. Réduire le feu. Laisser mijoter pendant 1 1/4 heure. Le bouillon enrichi des sucs de la clarification devient consommé.



8. Le passer à travers un linge, préalablement trempé dans de l'eau tiède, et bien essoré. Le consommé doit être d'une limpidité absolue.



9. Couper les légumes en fine julienne: carottes, poireaux, céleri.



10. Les pocher séparément. (Les faire cuire à l'eau.)



11. Verser le consommé sur la julienne.

Toujours le #1



Jenn-Air . . . Extraordinaire!

5 surfaces de cuisson interchangeables pour vous permettre toutes les fantaisies!

Votre gril-cuisinière Jenn-Air devient, en un tour de main et quelques secondes, l'instrument de cuisson que vous recherchez. Grillades, fritures, shish-kebab, mets rôtis sur broche, petit déjeuner familial préparé sans poêle — c'est si facile et si bon lorsqu'on a à la portée de la main tous les éléments de cuisson interchangeables Jenn-Air.

Si les steaks grillés au grand air vous sourient, mais que le climat ne s'y prête pas, branchez tout simplement un gril et cuisinez! Le système de ventilation innée, un attrait exclusif aux cuisinières Jenn-Air, replie la fumée aromatisée sur vos viandes avant de la diriger vers l'extérieur. Ce système garde également votre cuisine plus propre et la protège contre les odeurs.

Un four à air chaud forcé, une autre exclusivité des gril-cuisinières Jenn-Air, vous permet de cuire vos mets au four, jusqu'à 30% plus rapidement, à des températures jusqu'à 50 degrés moins élevées que celles requises par les fours conventionnels.

Afin d'obtenir gratuitement une brochure Jenn-Air ou de connaître l'adresse du détaillant Jenn-Air le plus près de chez-vous communiquez avec
LES DISTRIBUTEURS **SAF** LTÉE
8020 Jean Brillon, LaSalle, Québec Tél.: 364-1844

Jenn-Air



«quel magnifique instrument de cuisson.»



Faire chauffer le sirop, la moitié du sucre et la crème sans laisser bouillir. Mélanger les jaunes d'œufs, le reste du sucre, la fécule de maïs diluée dans le lait et la gélatine gonflée dans un peu d'eau chaude.

Verser cette préparation dans le sirop et la crème. Ajouter le beurre. Brasser avec un fouet et bien mélanger.

Retirer du feu dès ébullition. Laisser refroidir.

DÉCORATION DU GÂTEAU

Couper le gâteau en trois; recouvrir chaque étage de cette crème pâtissière.

Battre 2 tasses (500 mL) de crème 35% et garnir de crème fouettée, puis de sucre du pays (sucre d'érable pur) râpé, sur le dessus et autour du gâteau. En saison, on peut, au choix, utiliser des fraises, des framboises, etc. pour garnir le gâteau comme l'illustre la photo. ■

Le célèbre dessert de l'île d'Orléans: la tartine de sucre d'érable. Du pain de ménage est recouvert de sucre et de crème "d'habitant!"



Le gâteau Mauvide. Du nom de ce magnifique domaine, un gâteau éponge, fourré de crème pâtissière à l'érable, est recouvert de crème fouettée et de sucre d'érable râpé. En saison, on le décore de fraises.

Le pâté de faisán

(pour cinq personnes)

préparation: 45 minutes
cuisson: 1 h 45 min

1 faisán de 2 1/2 lb à 3 lb (1 kg à 1,5 kg)
3 carottes
3 branches de céleri
2 oignons
quelques noisettes de beurre
une sauce à ragoût (votre recette personnelle)
pâte Brisée
1 branche de cresson

Bien assécher le faisán. Couper grossièrement les carottes, le céleri et les oignons: déposer les légumes dans une petite rôtissoire. Placer le faisán entier sur le lit de légumes; ajouter les noisettes de beurre. Chauffer le four à 350° F (180°C). Rôtir au four environ 1 heure et demie à 350° F (180°C).

Préparer une sauce brune genre "ragoût", avec le bouillon des abats de gibier et de la farine grillée. Désosser le faisán. Placer la viande de faisán et la sauce brune dans un ramequin de 10 oz (285 mL). Recouvrir d'une pâte Brisée et remettre au four pendant 15 minutes à 400° F (200°C) pour faire dorer la pâte. Servir avec des légumes de saison. Décorer d'une branche de cresson.

Le gâteau Mauvide

(pour six personnes)

préparation: 90 minutes
cuisson: 60 minutes

LE GÂTEAU ÉPONGE

6 oeufs
1 tasse (250 mL) de sucre blanc
1 cuil. à soupe (15 mL) d'eau froide
1 cuil. à soupe (15 mL) de jus de citron
1 tasse (250 mL) de farine à pâtisserie
1 pincée de sel

Séparer les oeufs. Batta les blancs en neige ferme avec la moitié de la tasse de sucre. Batta les jaunes avec le reste du sucre jusqu'à consistance épaisse et pâle en incluant les liquides: eau froide et jus de citron. Mélanger les blancs et les jaunes doucement en les enveloppant les uns dans les autres. Ajouter les ingrédients secs, farine et sel, dans le mélange sans fouetter ni battre.

Cuire dans un moule de 13 po 1/2 x 9 po x 2 po (33 cm x 22 cm x 5 cm) non beurré environ 1 heure à 325° F (160°C).

CRÈME PÂTISSÈRE

1 tasse (250 mL) de sirop d'érable pur
3 cuil. à soupe (45 mL) de sucre
2 tasses (500 mL) de crème 35%
1 tasse (250 mL) de lait
4 jaunes d'oeufs
3 cuil. à soupe (45 mL) de fécule de maïs
1 cuil. à soupe (15 mL) de gélatine neutre
1/2 tasse (125 mL) de beurre doux



Quoi de plus joli que des oeufs de caille? On les présente, cuits durs, dans leurs coquilles sur un nid de luzerne et de carottes rapées accompagnés d'une vinaigrette de son choix. L'oeuf du centre a été écalé offrant ainsi un contraste appétissant.

trois cents livres, porteuses de gras beaucoup plus que de viande. Mais chez Jos Rousseau, boucher à Sainte-Pétronille depuis cinq générations, on ne le vendait pas parce que chacun "faisait boucherie", préparant boudins et cretons, lard pour le saloir et jambon pour le fumoir. À l'étal, autrefois, on ne vendait ni steak, ni viande hachée mais simplement du boeuf pour rôti ou pour bouillir.

La grande richesse venant des bovins, c'était le lait. Il fait partie des traditions alimentaires de l'Île depuis toujours, servi tel quel, c'est-à-dire chaud avec du pain et du sucre ou simplement bu à la bolée. Le caillé, lait pris à la présure, était servi au dessert avec mélasse ou cassonade. La crème, la vraie, épaisse et riche, était ajoutée aux compotes, à la confiture, aux fruits et servait évidemment à ces fameuses tartines au sucre d'érable râpé, que l'on peut encore parfois déguster chez quelques privilégiés. Mais le commerce de la "crème d'habitant" est interdit.

On faisait du beurre, bien sûr. Mais on faisait surtout du fromage. Bien que l'industrie fromagère n'existe pas à l'Île, le premier fromage de la Colonie a pourtant vu le jour à Saint-Pierre de l'Île d'Orléans. Ce fromage "raffiné" reste dans les souvenirs parfumés de tous ceux qui l'ont un jour goûté. Il a une histoire unique que plusieurs livres ont racontée. Mais, comme la crème, il a disparu, victime de la stérilisation.

L'anguille et l'esturgeon.

L'Île d'Orléans est beaucoup plus une terre, un pays d'agriculteurs que de pêcheurs. Les prises de poissons complétaient les ressources, au même titre que le gibier local ou les oiseaux de passage. On cite le bar, le doré et l'éperlan. Mais on parle beaucoup plus de l'esturgeon et de l'anguille, véritables "spécialités" qui ont fait longtemps partie de l'alimentation courante soit à l'état frais, soit salés et, plus rarement, fumés. L'anguille que l'on dédaigne maintenant à comme ailleurs, donnait lieu à un véritable commerce et assurait les repas maigres fort nombreux. La pollution semble inquiéter maintenant les anciens habitants qui se souviennent de l'époque où ils aimaient la préparer. En plus de la chair, ce poisson curieux fournissait aussi la babiche pour tresser les sièges des chaises.

L'anguille fraîche, était d'abord cuite dans le lait, et lorsqu'elle était salée, on lui faisait jeter son gras dans l'eau. On la mettait ensuite dans un plat, avec beaucoup d'oignon, du sel et du poivre et on la faisait cuire au four. C'est la recette que suivait Madame Asselin, la femme du forgeron célèbre de Saint-François.

Traditions culinaires

Dans beaucoup de maisons de l'Île, on mangeait autrefois la soupe aux pois, trois cent soixante-cinq jours par an, le pâté à la viande, le ragoût et les crêpes. La soupe aux pois servait souvent de repas complet. On faisait cuire dans le même pot les pois, le lard, avec de l'oignon et du persil, des pommes de terre et, parfois, du chou de Siam. On servait la soupe d'abord, le "lard" et les légumes ensuite. Autrefois, on ne mettait pas de pommes de terre dans cette soupe. On l'épaississait avec du pain sec. Le porc, le "lard", trône dans les souvenirs, lourd et gras, pas "soufflé" comme aujourd'hui.

Chez Fernande Lemelin on faisait des pâtés à la viande à une cadence industrielle pour nourrir tout le monde: sept cents pâtés entre l'automne et le printemps. À table, chacun avait le sien. La particularité du pâté à la viande de l'Île vient de la façon de couper la viande: elle n'est pas hachée menu mais passée au hachoir avec les couteaux les plus gros. Autrefois, on la coupait même parfois à la hache en "crottes de souris". Voici la recette de Fernande Lemelin: hacher dix livres de "lard" et cinq livres de boeuf. Ajouter du sel et du poivre; mélanger; ajouter de l'eau au ras de la viande et faire cuire. Faire cuire ensuite entre deux rangs d'une pâte faite avec vingt-cinq bols de farine, vingt-cinq cuillerées à table de poudre à pâte, une pinte et demie de lait, deux livres et demie de gras... Le pâté à la viande servait aussi très souvent à utiliser les restes.

Lorsqu'un, ou plusieurs lièvres, entraient dans l'ordinaire, on confectionnait des "sixpâtes" en alternant dans un grand chaudron des rangs de boeuf, de pommes de terre, d'oignon et de lièvre cuit au préalable et désossé, le tout mouillé avec le bouillon de cuisson de l'animal sauvage et mijoté pendant quatre heures à four doux.

Chez les Lemelin, le gibier ailé entrait dans les ragoûts faits de viande et de légumes, mais ne semblait pas faire partie de préparations particulières.

Les crêpes étaient rituelles à la table du matin. Chez les Asselin, on les faisait directement sur le poêle. On préparait aussi de cette manière les pommes de terre coupées en rondelles. Chez Fernande Lemelin, on préparait la pâte de quarante crêpes la veille: sept livres de farine, sept oeufs, du lait, du sel et... du sirop d'érable pour les accompagner. Avant elle, dans sa famille, on préparait les beignes en les faisant cuire dans le suif après avoir ajouté un peu de "brandy" à la pâte. Mais les beignes de l'Île d'Orléans, ce sont les croquignoles, coupées en carrés et fendues de deux incisions.

On mangeait gras, on mangeait sucré. Douze gallons de sirop d'érable dans cette famille et cent pots de confitures de fraises.

Dans d'autres familles, quand on n'avait pas de sirop d'érable on en "fabriquait" en faisant bouillir des pelures de pommes de terre dans un sirop de sucre... La cassonade et la mélasse étaient utilisées à profusion, en remplacement ou en complément.

On surveille maintenant sa ligne et son régime chez Fernande Lemelin, mais on prépare toujours le "pouding chômeur" avec un pur sirop d'érable qu'on laisse bouillir pendant dix minutes et sur lequel on verse une pâte faite avec deux tasses de farine, une tasse de cassonade, trois cuillerées à thé de poudre à pâte et une tasse et demie de lait. Pendant que cela cuit doucement au four, tout sent aussi bon qu'autrefois.

L'érable, c'est l'une des richesses de l'Île. Daniel De Blois le transforme en pains de sucre, tout comme autrefois. Il le râpe ensuite en beaux copeaux tendres qui parfument cette merveille paysanne que sont les tartines à la crème.



Cultivée sur l'Île, la fève rouge se retrouve dans quantité de mets. Apprêtée ici en potage avec du lait et de la crème, elle ouvre joliment un repas.

L'Île d'Orléans: un jardin au coeur

par Françoise Kayler / photos Richard Poissant



les primeurs

Dîner chantant

Un homme d'affaires de Québec, Germain Massé, a eu l'heureuse idée d'organiser des dîners chantants pour des groupes de dix à cent personnes. Il nous reçoit dans une salle où un repas est servi, pendant lequel musiciens, chanteurs et chanteuses se succèdent. Ces soirées sont très animées et des plus populaires. Un exemple de table d'hôte à \$12.50: quiche Lorraine, potage Freneuse, civet de dindon au cidre du Québec, gâteau Georges V, thé, café. M. Massé offre également un service de traiteur dont le menu se compose de plats exotiques. *Le Centre de réceptions de Québec enr.*, 40, boul. Saint-Joseph, Charlesbourg ouest (418) 842-3597.



Pour être mince et le rester

Le dernier des livres de recettes pour gens au régime vient de paraître aux Éditions Diétal: *Être mince avec les recettes de Suzanne Lapointe*. Ce livre a été rédigé dans le but de faciliter la cure d'amaigrissement en donnant à ceux et celles qui désirent perdre du poids, la possibilité de planifier, d'organiser et de varier le menu de façon équilibrée, agréable, appétissante et efficace. Écrit en collaboration avec la diététicienne Lucie Charette, on y souligne l'importance de développer de saines habitudes alimentaires et on encourage une augmentation graduelle et régulière de l'activité physique. *Être mince avec les recettes de Suzanne Lapointe*, Éditions Diétal, 304 pages, \$11.95.



Champignons du Québec

Tout en couleurs, *Champignons du Québec*, vient d'être publié par les Éditions France-Amérique. Plus d'une centaine d'espèces de champignons sauvages, parmi les plus couramment rencontrés au Québec y sont présentées. Une double page est consacrée à chaque espèce: d'une part, une illustration pleine page en couleurs où chaque champignon est représenté dans son milieu; d'autre part, un texte descriptif rédigé dans un langage clair et accessible. Des informations plus générales répondent, en début de livre, à un certain nombre de questions scientifiques et pratiques: qu'est-ce qu'un champignon, où et quand les trouve-t-on, comment les différencier, les reconnaître, les identifier et pour les gourmets, comment les apprêter et les conserver? *Champignons du Québec et de l'est du Canada*, par Denis Lebrun et Anne-Marie Guérineau, Éditions France-Amérique, 288 pages, \$9.95.

Nouveau restaurant

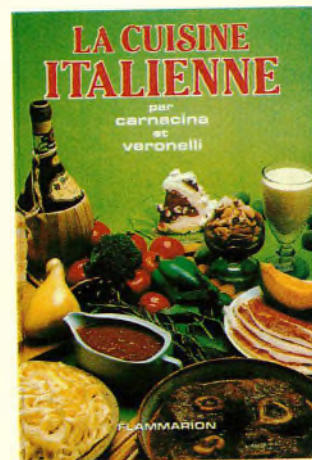
Dans le local de l'ancien *Soleil Levant* (Rising Sun), situé au 286, ouest, rue Sainte-Catherine, Montréal, un nouveau restaurant vient d'ouvrir ses portes: *Le Songe tropical* qui se spécialise dans la cuisine cubaine. Influencée par les cuisines espagnole et africaine, la cuisine cubaine utilise les fèves noires, le riz tropical, les yuca. Le plat national, le "lechón asado" est à base de porc cuit entre vingt-quatre et trente-deux heures. On le sert avec les

"frioles" et du riz. Heures d'ouverture: 11h à 00h. Réservations: 866-6007.

La cuisine italienne

Vient de paraître aux Éditions Flammarion: "*La Cuisine italienne*", par Carnacina et Veronelli. En y jetant un bref coup d'oeil on se rend compte que la cuisine italienne, ce n'est pas seulement la pizza, l'osso bucco, le risotto ou les spaghetti à la bolognaise, mais aussi le bifteck à la florentine, la morue à la napolitaine, les gnocchi à la sauge, les gratinés, les desserts glacés, etc. Il renferme trois cent soixante-dix recettes de cuisine italienne réparties entre les hors-d'oeuvre, les poissons, les viandes, les légumes et les desserts. Les recettes sont simples, rapides à préparer et économiques.

La cuisine italienne, par Carnacina et Veronelli, Éditions Flammarion, 222 pages, \$24.50



Voyage en Sicile

Madame Scirello Denis du restaurant Al Caretto organise pour septembre prochain un voyage de deux semaines en Sicile. Le but de ce voyage est de découvrir la cuisine régionale et les vins de ce pays de soleil. Le coût est de \$2,115 et comprend le transport aérien, l'hébergement, trois repas par jour (apéritifs, vin et digestifs à volonté), le transport sur l'île, la visite de vignobles, deux jours de croisière à l'île Lipari. Pour renseignements ou réservations, communiquez avec Madame Scirello Denis, restaurant Al Caretto, 2204 ouest, rue Ste-Catherine, Montréal 933-6633.

Offre réservée
aux NON-adhérents

Choisissez 2 livres reliés pour \$4.90!

(ou 1 livre pour \$ 2.45)



Plus de 50.000
lecteurs font confiance
à Québec Loisirs. Pourquoi pas vous ?

En rejoignant comme moi les 50.000 adhérents de Québec Loisirs, vous pourrez vous aussi, choisir les meilleurs auteurs, posséder tous les best-sellers dont on parle et lire les œuvres les plus variées! Chaque trimestre, un catalogue tout en couleurs et gratuit, vous présentera avec résumés des œuvres, commentaires et photos, plus de 240 des meilleurs livres sélectionnés parmi des milliers. Après avoir choisi tranquillement chez vous, vous commandez par correspondance. Attention! tous les livres du Club sont soigneusement reliés et vous sont pourtant proposés à des prix en moyenne 20 à 30 % moins chers par rapport à ceux du commerce en présentation ordinaire. Ce n'est pas un hasard si Québec Loisirs a plus de 50.000 lecteurs. Comment bénéficier de tous ces avantages? nous vous demandons simplement un paiement de \$ 3.00 de frais d'ouverture de dossier au Club payable à réception (restant acquis à Québec Loisirs). Votre seule obligation sera d'acheter un livre par trimestre, même le moins cher, pendant 2 ans. Si vous n'avez rien commandé avant la date limite d'achat indiquée dans chaque catalogue, Québec Loisirs vous enverra la « Sélection Trimestrielle », un ou deux ouvrages choisis en raison de leur succès et de leur prix encore plus avantageux. Alors profitez vite de cette offre exceptionnelle, choisissez 2 livres, ils sont à vous pour seulement \$ 4.90 les deux (ou \$ 2.45 pour 1 seul volume).



1 La dame du Nil 408 p. Prix club \$12.80 \$ 2.45	2 Le corps à ses raisons 208 p. Prix club \$9.80 \$ 2.45	3 Paloverde 492 p. Prix club \$11.95 \$ 2.45
4 Scarsdale 280 p. Prix club \$8.80 \$ 2.45	5 Dictionnaire des rêves de A à Z 257 p. Prix club \$18.00 \$ 2.45	6 Kramer contre Kramer 224 p. Prix club \$8.80 \$ 2.45
7 Le couple et l'amour Réservé aux adultes 256 p. Prix club \$12.80 \$ 2.45	8 Médecine pratique 378 p. Prix club \$12.20 \$ 2.45	9 Les oiseaux se cachent pour mourir 544 p. Prix club \$12.80 \$ 2.45
10 Tess 464 p. Prix club \$12.80 \$ 2.45	11 Le guide des vins 160 p. Prix club \$11.80 \$ 2.45	12 Mon hercier de beauté 272 p. Prix club \$12.20 \$ 2.45

cochez les cases de votre choix, découpez et retournez aujourd'hui même à Québec Loisirs 6150 Transcanadienne - Ville Saint Laurent PQ H4T 1X5

BULLETIN D'ADHESION RESERVEE AUX NON-ADHERENTS

Cochez ici les numéros des 2 titres choisis

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 1567.5 | <input type="checkbox"/> 2 1590.6 | <input type="checkbox"/> 3 1850.2 | <input type="checkbox"/> 4 7688.0 |
| <input type="checkbox"/> 5 7374.4 | <input type="checkbox"/> 6 7635.1 | <input type="checkbox"/> 7 4379.1 | <input type="checkbox"/> 8 3912.7 |
| <input type="checkbox"/> 9 6444.9 | <input type="checkbox"/> 10 7650.5 | <input type="checkbox"/> 11 2114.2 | <input type="checkbox"/> 12 7514.1 |

Indiquez ici un 3^e numéro pour le cas où l'un des titres serait épuisé.

Je ne suis pas adhérent de Québec Loisirs et grâce à cette offre de bienvenue je deviens adhérent de Québec Loisirs, aux conditions suivantes:

CATALOGUE: chaque trimestre, je recevrai gratuitement le catalogue illustré de Québec Loisirs offrant un choix de plus de 240 livres.

ACHAT TRIMESTRIEL: je disposerai alors de 6 semaines pour faire mon choix, effectuer mon achat par correspondance (avec une faible participation aux frais d'envoi). Mon seul engagement sera d'acheter un livre par trimestre, même le moins cher.

SELECTION QUEBEC LOISIRS: passé ce délai, si je n'ai effectué aucun achat, c'est que je veux recevoir à des conditions très avantageuses la Sélection Québec Loisirs présentée dans le catalogue.

DUREE DE MON ADHESION: je bénéficierai des avantages accordés

aux adhérents Québec Loisirs pendant au moins deux ans contre un paiement de \$ 3.00 de frais d'ouverture de dossier (restant acquis à Québec Loisirs). Si je suis satisfait des services de Québec Loisirs, je vous demande de renouveler gratuitement mon adhésion d'année en année. Dans le cas contraire, je vous demanderai d'y mettre fin par écrit avec un préavis de trois mois.

Après examen de mon premier catalogue Québec Loisirs, si je ne suis pas entièrement satisfait, j'ai le droit, dans les 10 jours suivant sa réception, d'annuler mon adhésion sans aucune obligation. Dans ce cas, il me suffit de vous retourner ma carte d'adhérent, les frais d'ouverture de dossier restant acquis à Québec Loisirs.

N'envoyez pas d'argent maintenant: vous paierez à réception vos frais de dossier et vos deux livres de bienvenue. Vous recevrez en plus votre catalogue et votre carte d'adhérent.

(Ecrire en majuscules S.V.P.)

M., Mme, Mlle NOM _____

Prénom _____

Adresse _____

app. _____

Ville _____

province _____

Code postal _____

Date _____

Nous ne pouvons pas expédier de commandes sans signature. Nous n'acceptons qu'une seule adhésion par foyer.

Signature obligatoire

(des parents pour les mineurs)

Québec Loisirs, 6150 Transcanadienne - Ville Saint Laurent PQ H4T 1X5

2520/SP 1

SMIRNOFF



L'Héritage
d'une tradition.



Fournisseurs de la Cour Imperiale Russe 1886-1917