Gastronomie

Alimentation & plaisirs culinaires

PUBLICATIONS MAG | GASTRONOMIE | ÉTÉ 2021 | GRATUIT

QUINDICI

Vive le soleil, vive l'été

Visitez nos plus belles terrasses : boire, manger, profiter

QUAI N°4
BRASSERIE MONTRÉALAISE

Menu axé sur les
producteurs locaux,
vins bios et natures,
alcools québécois
et cocktails.

2800, rue Masson, Montréal
quaino4.ca

Plus de 890 points de distribution et adresses

Prochain numéro : automne 2021

Imprimé au Canada

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec, 2021

GASTRONOMIE, alimentation & plaisirs culinaires est publié 6 fois par année chez Publications Mag.

Toute reproduction totale ou partielle de textes ou photos est STRICTEMENT INTERDITE sans l'accord de Publications Mag. Gastronomie et Publications Mag se dégage de toute responsabilité concernant le contenu publicitaire publié dans ces pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par l'éditeur. Les informations contenues dans les articles, ne remplacent nullement l'avis d'un professionnel.

Étienne Langevin (Amphora Vins & Spiritueux)

Frank Fiori

Isabelle Huot

Éditeur| Chargé de projet
Diego Fiorita

Frank Fiori

Présidente
Maria Lupien

Publicité, Ventes
info@publicationsmag.com
438-494-6274

Gastronomie

Photographie
Restomontreal.com

Chroniqueurs
Carolyn Richard
Diego Fiorita

Conception
Julie Tremblay

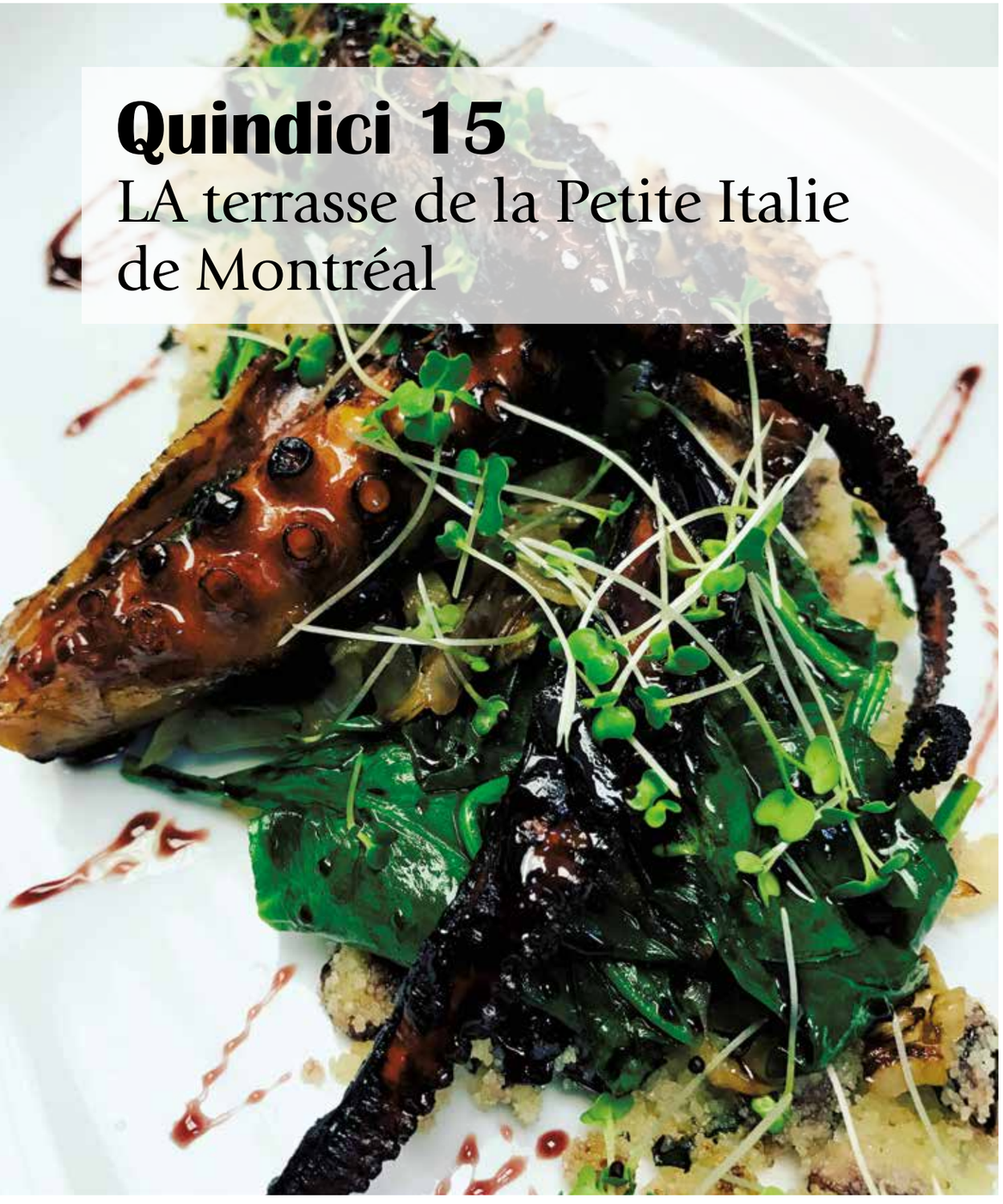
Révision Correction
Nathalie Légaré

Sonté mag
Votre vie, votre bien-être

LE SEUL magazine SANTÉ/ LIFESTYLE
envoyé à plus de 35 000 médecins
et 180 000 professionnels de la santé au Québec

CONTACTEZ-NOUS info@publicationsmag.com

Par Diego Fiorita * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE



Quindici 15
LA terrasse de la Petite Italie de Montréal

Grandiose, elle orne la rue Bélanger, tout juste à l'est de « la Main », le boulevard Saint-Laurent, dans le quartier de la Petite Italie.

Un quartier où les restos haut de gamme se font de plus en plus rares et ceux qu'on y trouve n'offrent pas l'option terrasse en saison !

Par contre, Amy et Yves, partenaires en affaires et en amour, ont trouvé la meilleure façon de proposer d'y passer l'été :en combinant l'une des plus magnifiques terrasses qui soient, les efforts méticuleux d'employés en salle et l'expertise d'un chef bien vaillant derrière les fourneaux. Une formule gagnante à tout point de vue !

Il Signor Enzo, né au Canada de parents siciliens, a appris le métier comme tout bon Italo qui se respecte : en participant à la *cucina* avec la *nonna*, dès son très jeune âge.

Au service, Amélia, Patrick et Antoine assurent "comme des pros", appuyé du barman (service bar) par excellence, Marcello !

Vive ces trois mousquetaires !

UNE IDÉE DU MENU

* Tartare de thon rouge (bluefin), cerises de terre marinées, jalapeños confits, crème fraîche au citron, croustilles de patates douces.
* Buffalo bocconcini, melon, tomates anciennes, prosciutto San Daniele, cresson et pistaches.
* Tagliatelles aux palourdes fraîches, câpres, tomates, herbes fraîches, noix de pin, piments en filet avec sauce au vin blanc.
* Magret de canard, contre-filet de bœuf, double côte de porc de Beaurivage et poisson du jour.
* Également quelques variétés de pizzasmaison et de desserts.

Bref, à vous de profiter d'une belle soirée en terrasse ou de l'ambiance feutrée et chaleureuse de la salle qui vous ravira au plus haut point!

**** SERVICE DE VALET DISPONIBLE LES VENDREDIS ET SAMEDIS SOIR.**

QUINDICI 15

15, rue Bélanger Est, Montréal
514 564-3424

EN FEU!

PLEIN D'IDÉES POUR ENFIN BIEN MANGER EN CAMPING!

Se régaler en camping…est-ce possible?

C'est la mission que s'est donnée la flamboyante Manon Lapierre. Du parfait steak au filet de saumon sur la bûche en passant par les apéros gourmands, Manon, alias la petite bête, nous présente ses solutions pour ENFIN bien manger en camping.

Découvrez tous ses trucs de planification et d'organisation pour préparer vos escapades gourmandes.

En roulotte, en tente, en pique-nique, au chalet ou même dans la cour, les amateurs de grand air trouveront de quoi se réjouir avec ce guide parfait pour les vacances.

DISPONIBLE AUX ÉDITIONS CARDINAL

Va prendre l'air

Découvrez la plus importante de vos fonctions vitales!

La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur a vos heures, randonneur, ou simplement soucieux de votre santé respiratoire.

Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour :

* Diminuer vos tensions musculaires
* Combattre le stress
* Trouver un sommeil réparateur
* Soulager la douleur
* Améliorer la mémoire
* Adopter une meilleure posture

L'auteur Denis Fortier vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé.

Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.

PUBLIÉ AUX ÉDITIONS TRÉCARRÉ

Quindici Spritz,
le drink de l'été en terrasse

* 1 once de liqueur de melon
* 1 once de liqueur de citron (Limoncello)
* ½ once de jus d'ananas
* Prosecco
* Glace concassée, passée au « shaker »
* Décorations : melon, fruit

*** **DISPONIBLE EN EXCLUSIVITÉ AU RESTAURANT QUINDICI 15, CONCEPTION DU BARMAN, RESPONSABLE EN SALLE, GAETANO**

15, rue Bélanger Est,
Petite Italie, Montréal

L'été en BBQ

En cette belle saison, nous avons choisi de vous présenter quelques extraits du livre Simplement BBQ disponible aux Éditions du Journal. Profitez de ces judicieux conseils et prenez le temps de savourer le tout avec nos vins et bières conseillés dans ce même numéro.

LA VIE EST BELLE EN BARBECUE

Il y a quelques années, pour une chronique spéciale sur le barbecue, l'auteur écrivait : « …j'ai constaté qu'il y a une grande différence entre les femmes et les hommes devant le fameux barbecue. Pour les femmes, c'est une façon de cuisiner à l'extérieur. Pour les gars, ne nous le cachons plus, le feu et le marquage de la viande, c'est un sport, une expérience du genre Cro-Magnon dont ils deviennent vite des fanatiques. » Au fil des ans, la transmission du feu s'est affinée, la cuisson sur le barbecue s'est améliorée, elle s'est sophistiquée. Grâce aux efforts d'hommes et de femmes qui essaient de nouvelles techniques, des recettes ingénieuses, et qui utilisent le barbecue pour promouvoir et faire avancer la bonne cuisine, ce mode cuisson a obtenu ses lettres de noblesse. La cuisson à l'extérieur, qu'elle soit aux briquettes ou au gaz, continue de prendre plus de place dans nos étés et rallie maintenant hommes et femmes devant la flamme.

Maintenant nous cuisinons moins de grillades brûlées et plus de viandes marinées aux saveurs exotiques. De plus, les légumes ne se contentent plus d'être servis en petites salades d'accompagnement. Eux aussi grillent sur la braise, enveloppés de merveilleuses sauces avant d'atterrir dans nos assiettes. Les volailles, souvent marinées et bardées, s'excitent sur le feu et se transforment en plats divins. Les poissons cuisent lentement sur des plaques de sel. Même les desserts vont au feu pour se parer de belles couleurs dorées et de saveurs extrêmes. Le plaisir du goût inimitable de fumé et de grillade est sans fin.

Dans ce livre, on ne parle pas de concours de barbecue et de *pit masters*, de gourou et de championnats de fumaison, mais de la bonne cuisine facile à vivre qui se prépare dans les jardins, sur les terrasses et les balcons. Cet été, les parfums de fumée vont flotter dans tous les coins de la Belle Province, les relents de sauces boucanées vont embaumer les villes et les campagnes, le plaisir de la grillade va se propager.

La cuisson au barbecue c'est un moyen efficace de transformer des ingrédients simples en véritables festins. La table autour du barbecue est le plus beau moyen de se réunir. C'est toujours une fête, et la plus conviviale façon de passer une belle journée.

Et qui contrôle la flamme ? Une question toujours épineuse dans nos couples. À deux, c'est toujours mieux. Aussi, rappelez-vous ceci : pour cuisiner de bonnes choses sur le barbecue, peu d'expérience suffisent.

Bon feu et bon appétit !

Et le tout, signé Andrea Jourdan, Chef, Le Journal de Montréal

ORIGINE DU MOT « BARBECUE »

Le mot « barbecue » est un peu étrange puisqu'il signifie à la fois l'action de cuire sur la braise, le four sur lequel on cuit les aliments, la sauce et l'aliment que l'on cuit. On fait du barbecue sur un barbecue et l'on mange du barbecue avec de la sauce barbecue. Bon, tant que l'on se comprend…

Le mot lui-même, employé partout dans le monde, vient du français : c'est une contraction de l'expression « barbe à queue », employée au Moyen Âge lorsqu'on rôtissait un cochon en l'embrochant « de la barbe à la queue ».

QUELQUES TRUCS POUR DES PLATS CUISINÉS AU BARBECUE SAVOUREUX !

Acheter un barbecue qui a assez de BTU (de force de feu) pour vraiment saisir la viande. Il doit aussi être posé sur un socle sécuritaire. S'assurer d'avoir une base stable et plane pour y poser le barbecue.

Préchauffer le barbecue au moins 15 à 20 minutes avant d'y cuire les aliments, avec le couvercle fermé pour bien retenir la chaleur. La cuisson à haute température se fait à environ 450 °F (230 °C), la cuisson à température moyenne à 350 °F (180 °C) et la cuisson à basse température à environ 250 °F (120 °C).

Une grille de barbecue à la bonne température permet de saisir les aliments : ils ne colleront pas à la grille et resteront tendres à l'intérieur.

Il faut toujours huiler les grilles avant d'y déposer les aliments. Prendre avec des pinces un papier absorbant plié plusieurs fois sur lui-même, imbibé d'huile végétale, et badigeonner les grilles. Préférer l'huile de canola qui a un point de fumée assez haut.

Faire mariner les aliments avant de les cuire au barbecue est important. Qu'elle soit sèche ou liquide, la marinade apporte des saveurs que vous pouvez contrôler au moyen d'épices, d'herbes, de jus de citron ou de vinaigres. Ces marinades, une fois cuites et réduites, deviennent des sauces alléchantes à utiliser après la cuisson. La marinade sert aussi d'inhibiteur aux éléments carcinogènes qui peuvent se former lors de la cuisson sur le gril.

Farcir les poissons et les pièces de viande avec des herbes fraîches apporte une note de fraîcheur et des arômes intéressants aux aliments. Le thym, l'origan et le romarin sont les herbes les plus caractéristiques de la cuisson au barbecue.

Les viandes et volailles peuvent être injectées de liquide — beurres, alcools ou huiles aromatisés. Cela leur apporte de la souplesse et du moelleux en plus de saveurs additionnelles. Le goût du poivre, par exemple, se transmet très bien dans un jus de viande.

Enrouler la viande ou le poisson dans des tranches de bacon : en plus d'empêcher les aliments de coller sur la grille, le bacon apporte une note fumée et son gras maximise les saveurs.

Lorsque vous utilisez des bâtonnets ou des brochettes de bois, faites-les toujours tremper au moins 30 minutes dans l'eau froide avant usage. Cela les empêche de prendre feu trop rapidement durant la cuisson.

Ne jamais cuire de viande qui sort du réfrigérateur. La viande froide mettra plus de temps à cuire et risque d'être carbonisée à l'extérieur avant que l'intérieur ne soit cuit.

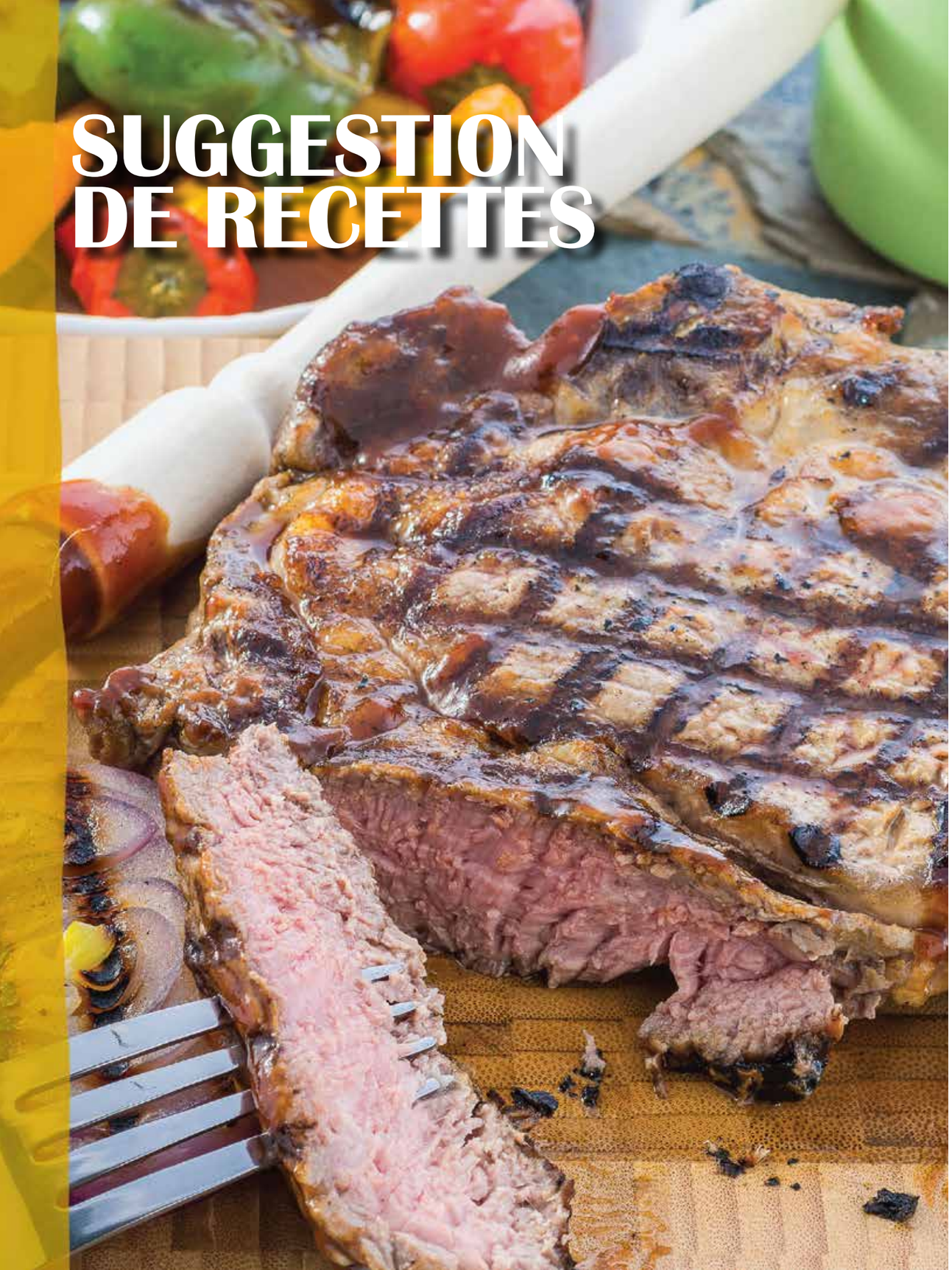
Apprendre à connaître les aliments. Pour attendrir certaines pièces de viande, il est bon de les cuire lentement à basse température ; d'autres sont meilleures saisies sur feu vif.

Ne pas remplir le barbecue : laisser de l'espace entre les morceaux posés sur la grille pour que la chaleur et la fumée puissent bien les pénétrer.

Avoir de la patience : durant la cuisson, ne pas trop tourner les aliments. La cuisson au barbecue prend du temps et tourner sans cesse les aliments les empêche de caraméliser correctement.

Ne jamais percer la viande avec une fourchette ou un couteau. Cela lui ferait perdre toutes ses saveurs et la durcirait.

SUGGESTION DE RECETTES



CÔTE DE BŒUF
au piment et au gingembre

Portions : **4**
Préparation : **10 min**
Cuisson : **10 à 30 min**

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition à feu moyen, en mélangeant. Retirer du feu.
2. Préchauffer le barbecue à très haute température. Huiler la grille légèrement. Placer les steaks sur la grille en les espaçant bien. Cuire 2 minutes. À l'aide de pinces, déplacer les steaks de 45 degrés pour faire un marquage quadrillé. Cuire 2 minutes. À l'aide de pinces (ou d'une spatule), tourner les steaks et cuire 2 minutes. Badigeonner de sauce. Déplacer les steaks de 45 degrés pour faire un marquage quadrillé. Cuire jusqu'à la cuisson désirée.
3. Si on utilise un thermomètre à viande, suivre les instructions du manufacturier. Si on le fait à l'ancienne (comme moi), presser la viande avec l'index. Si la viande est saignante, elle est souple sous le doigt. Une viande mi-saignante sera ferme, mais encore un peu tendre sous la pression. Une viande bien cuite est ferme et ne rebondit pas.
4. À l'aide de pinces ou d'une spatule, retirer la viande et la déposer sur une assiette. Saler légèrement. Badigeonner légèrement de sauce. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 8 à 10 minutes.
5. Pendant ce temps, griller les poivrons. Servir avec les steaks.

INGRÉDIENTS

4	côtes de bœuf
12	petits poivrons
	Sel et poivre

Sauce au piment et au gingembre

500 ml	(2 tasses) de ketchup
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre moulu
5 ml	(2 c. à thé) de sambal oelek (sauce pimentée)
125 ml	(½ tasse) de miel
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

Tiré du livre Simplement BBQ, disponible aux Éditions du Journal de Montréal

Collaboration spéciale Savatore Lavorato

Fruits et Légumes Gaëtan Bono

Une innovation dans le domaine alimentaire au Québec

L'entreprise de distribution de fruits et légumes numéro 1 au Québec fut fondée par Gaëtan Bono lui-même, en 1983, il y a déjà 36 années de cela.

Fier italo d'origine et expérimenté du marché, Fruits et Légumes Gaëtan Bono a su implanter un système unique offrant qualité supérieure en terme d'aliments frais, autant aux distributeurs qu'aux divers marchés d'alimentation de la métropole et aux particuliers.

Sa renommée n'est plus à faire et son image de marque est l'une des plus identifiables au Québec depuis les 3 dernières décennies. Tout le monde a vu les camions de livraison signés Bono se promener à travers la ville et la province!

Et rien ne changera!

Depuis sa récente vente, la relève de l'entreprise promet d'offrir la même qualité de fruits et légumes en plusd'un service extraordinaire, comme elle l'a toujours fait!

Les nouveaux propriétaires Joe et son fils Salvatore, ainsi que le frère de Joe, Michel, tous de la famille Lavorato, ont récemment saisie une occasion d'affaires qui leur permettra de déménager leur entreprise située au Marché Central vers le boulevard Pie-IX. Un gigantesque terrain d'une superficie de 500 000 pieds carrés qu'ils ont acheté en partenariat avec les Producteurs Maraîchers du Québec. Les deux collaborateurs se partageront les emplacements. L'entrepôt réfrigéré pour fruits et légumes s'étend sur une superficie impressionnante de 120 000 pieds carrés et permettra de mieux servir ses clients.

Ainsi, l'entreprise ne cesse de grandir afin de desservir tous ses clients et amis et d'en augmenter ses membres.

Pour plus d'infos : gaetanbono.com

BRING YOUR OWN WINE

· APPORTEZ VOTRE VIN · BRING YOUR OWN WINE ·

Petros
taverne grecque

FRESH GREEK CUISINE

PETROS FORT LAUDERDALE FLORIDA
1828 EAST SUNRISE BOULEVARD FL 33304
514 583-3285 (TED)

PETROS TAVERNA LAURIER
234 LAURIER WEST · MONTREAL
514 312-0200

PETROS GRIFFINTOWN
1613 WILLIAM (CORNER GUY) MONTREAL
514 935-8500

PETROS TAVERNA WESTMOUNT
4785, SHERBROOKE WEST · WESTMOUNT
514 938-5656

JARDIN PETROS IN LITTLE ITALY (LIQUOR LICENCE)
6896 ST DOMINIQUE · MONTREAL H2S 3B2
514 317-2820

RESTAURANTPETROS.CA

© 2015 Nestlé Waters North America Inc.

S.PELLEGRINO®

Live in Italian™

LA GASTRONOMIE PEUT SE PASSER D'ARGENTERIE.

DU DÎNER AUX CHANDELLES JUSQU'À LA SANDWICHERIE,
L'EAU SAN PELLEGRINO, AVEC SES FINES BULLES
ET SON GOÛT UNIQUE, REND CHAQUE REPAS FABULEUX.

ÊTES-VOUS *vraiment* ★ PASSIONNÉ DE CUISINE?

MONTREZ-NOUS CE QUI FAIT DE VOUS UN PASSIONNÉ DE CUISINE À LA TABLE SANS FIN.
SANPELLEGRINO.COM

AUBERGE GODEFROY
HÔTEL • SPA • GOLF

Faites-vous plaisir

Forfaits à partir de 109 $ **par personne**

Confort raffiné | Cuisine du terroir réputée | Bistro-Bar | Terrasse
Centre de santé | Espace Aqua-Détente 4 saisons avec piscines et spas
Sentiers pédestres | Golf | Attraits à proximité

À mi-chemin entre Montréal et Québec
17575, boul. Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 1A5
Numéro CITQ : 039616
1 877 463-3769
www.aubergegodefroy.com

ÔRIGINE
artisans hôteliers

Par Diego Fiorita, chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

Bocadillo, cuisine Vénézuélienne

Marco, italien d'origine qui a grandit en cuisine et derrière les fourneaux grâce, entre autres, à son père cuistot en Italie et au Vénézuela, a ouvert son tout premier resto à Montréal il y a 13 ans, en compagnie de sa femme Vénézuélienne Laura, autodidacte et experte en cuisine maison. Une véritable entreprise familiale de générations en générations! Une savoureuse cuisine sans chichis, 100% authentique!

Lors de sa première ouverture sur le Plateau, les débuts s'annonçaient très difficiles jusqu'à ce qu'une critique de journal aille les visiter et déguster pour ensuite publier un éloquent « papier » sur l'endroit.

Dès lors s'ensuivit une popularité accrue et bénéfique! Suffisamment pour donner à notre couple chéri, quelques années plus tard, l'envie d'ouvrir une deuxième succursale dans la Petite Italie de Montréal sur le Boulevard St-Laurent.

VOICI UN APERÇU DES SPÉCIALITÉS DE LA MAISON :

* Ajaka (Ayaka / Hallaca), façon Vénézuélienne (disponible seulement en temps des Fêtes, période de Noël);
* Crêpe carrée (tamales) généralement fourrée de viande de bœuf ou de porc, d'olives, de poivrons, de raisins secs et enfermée dans une feuille de bananier dans laquelle elle est cuite à l'eau bouillante.
* Arepas ; parmi les meilleurs dégustés jusqu'à présent.
* L'arepa est un pain de maïs de couleur blanche ou jaune. Elle peut être garnie notamment de jambon, de fromage, de viande, d'haricots ou d'œufs.
* Parrillamixta (Plateau de viandes variées);
* Composé de bœuf, poulet et/ou chorizo grillé et accompagné de frites de manioc.
* Plateau mixte Bocadillo;
* 2 tequeños, 2 arepitas, 2 empanaditas, 2 pataconesservis avec fromage blanc frais, pico de gallo, salade de chou, guasacaca (crème d'avocat), sauce à l'ail et sauce chipotle.

*** Laura en cuisine, selon moi, se spécialise vraiment en composition de sauces en tous genres! Les accompagnements, sauces et trempettes, lors de notre visite et dégustation, furent de niveau haute voltige!

Les weekends en soirée, parfois, il est possible d'assister à des spectacles musicaux live.

Mais comme tout restaurant de cuisine latino-américaine digne de ce nom, il ne faut surtout pas oublier de mentionner les produits alcoolisés maison car chez Bocadillo, nous retrouvons quelques exclusivités au pays :

La seule bière vénézuélienne disponible au Canada, la Polar, est directement importée par Marco lui-même et n'est vendue qu'au Bocadillo! Nulle part ailleurs !

Nous avons aussi dégusté un rhum vieilli de type« Solera », le Santa Teresa 1796… succulent!

** Au pays, on le déguste sur glace !

AUTRE MENTION :

Tout est sans gluten et il existe la possibilité de demander tous les plats façon végé!

En saison, le resto a sa propre terrasse qui orne la rue Mozart, à l'abri de tout le brouhaha du Boulevard St-Laurent, dans la Petite Italie.

Bocadillo

BISTRO BOCADILLO

3677, boulevard Saint-Laurent,
Montréal
514 227-4041
www.bocadillomtl.com

Par Diego Fiorita * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

SUSHIMANIA DEPUIS PLUS DE 16 ANS

Par Diego Fiorita, Magazine GASTRONOMIE

La plus magnifique des terrasses, le plus courtois des personnels en salles ainsi qu'en cuisine et la plus douce, professionnelle et intelligente administration se côtoient pour faire du restaurant Miyuki de Monsieur Fung Lam, l'excellence en la matière depuis maintenant 16 années consécutives.

La pandémie aura su enlever du personnel efficace à nos restaurateurs. Elle aura su faire accumuler quelques dettes supplémentaires et malheureusement, aura provoqué la fermeture de quelques établissements de choix, tout comme certains qui ne méritaient plus d'être ouverts depuis un certains temps!

Mais pour Miyuki, elle leur aura permis d'aménager et de parfaire l'une des plus splendides terrasses des environs…du « rarement » vu!

UNE SUPERBE SOIRÉE NOUS EN A CONVAINCUS.

Comme fut reposant et apaisant le bruit de cette eau qui coule de la belle fontaine qui surplombe la place centrale, à l'extérieur.

Un aménagement zen que seuls les asiatiques arrivent à recréer !

Par Diego Fiorita * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

ET JE NE VOUS VANTE PAS ENCORE LES MÉRITES DE LEUR SUCCULENTE CUISINE :

* **Thon Katsu ;** Thon légèrement pané baigné dans la sauce spéciale du chef.
* **Tartares 2 saumons ;** Saumon frais et saumon fumé, tobiko, avocat, concombre.
* **Thon Tataki ;** Thon légèrement grillé, servi avec la sauce du chef.
* **Paradis ;** Thon, goberge, tempura, sauce épicée, masago, avocat, mangue, oignon frit.
* **Oh La La ;** Saumon grillé et avocat à l'extérieur, chair de crabe, tempura, fraise, miel, tobiko.
* **Summer Breeze ;** Avocat et fraise à l'extérieur, chair de crabe, goberge, masago, asperge, saumon, tempura.

Et ce ne sont là que quelques unes des spécialités dégustées lors de notre visite. Il en existe davantage!

Alors si vous croyiez que rien n'est attirant sur la Rive-Sud, qu'elle n'a rien offrir, que de traverser un pont ou un tunnel n'en vaut pas le détour et que vous avez et trouvez tout ce qu'il vous faut sur l'île, détrompez-vous!

Miyuki EST l'exception à la règle! Allez les visiter, vous m'en donnerai des nouvelles!

RESTAURANT MIYUKI SUSHI BAR
APPORTEZ VOTRE VIN

2778 Boul Jacques-Cartier, Longueuil
(450) 468-9888

MIYUKI

Amphora
VINS FINS ET SPIRITUEUX

Un été tout en BBQ
signé Amphora Vins & Spiritueux

La Californie est l'une des régions viticoles les plus renommées du monde. La grande diversité des sols et les nombreux microclimats permettent de cultiver une multitude de cépages parmi lesquels le Cabernet-Sauvignon.

La Maison Duckhorn (Propriétaire de Decoy) nous propose dans cette cuvée un Cabernet-Sauvignon largement majoritaire à 95 %, (3 % Merlot, 2 % de Cabernet-Franc) issus de différents terroirs (Sonoma County, Central Coast et Mendocino County). Au nez, nous retrouvons des notes de fruits noirs, de prune, arômes dominants également en bouche sur des tannins soyeux et fondus. Un élevage parfaitement maitrisé en barriques françaises dont 35 % de fûts neufs.

Idéal pour la saison du BBQ sur des viandes rouges grillées ou braisées (Agneau, Bœuf, Magret de Canard)

DECOY CABERNET-SAUVIGNON, CALIFORNIE 2018, 31,75 $ (SAQ 14563701) 14 %

Nichée dans les collines au nord de la ville d'Aix-en-Provence, la maison Saint Aix concentre son savoir-faire autour de l'élaboration de vins rosés.

Ce rosé de Provence fait la part belle aux cépages méditerranéens (Grenache, Syrah & Cinsault), une belle couleur rose pâle, un nez sur les agrumes, de jolies notes acidulées en bouche pour une finale tout en fraîcheur. En accompagnement de vos plats d'été (poissons grillés, ceviches, salade de melon et charcuterie), Aix Rosé se partage entre amis au bord de l'eau, sous le soleil et nous rappelle à quel point nous devons profiter de l'Été.

AIX ROSÉ, COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE 2020, 20,50 $ (SAQ 13465114) 13 %

Par Diego Fiorita * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

Philinos

Une histoire de famille

Cette partie de la métropole autrefois appelée Parc Extension s'étend maintenant jusqu'au quartier Mile End de Montréal. Une artère prisée par la communauté grecque que cette Avenue du Parc.

Lorsque nous visitons un restaurant, la majorité d'entre nous recherchons trois choses bien précises : un accueil chaleureux, une ambiance chaude et agréable et une cuisine goûteuse et savoureuse à souhait !

Tout ça, vous le retrouverai chez Philinos, et même plus !

Que ce soit pour un banquet, une réception, un rendez-vous d'affaires ou une sortie en amoureux, tout le monde y est bienvenu !

Pour ce qui est de la cuisine, elle ne cesse de mériter tous les honneurs de la part des diététistes et nutritionnistes de ce monde. La santé avant tout !

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Le chef original et proprio, Harry, a su léguer sa passion à ses fils :

Georges en cuisine et Terry en salle. Même la maman confectionne les gâteaux maisons et autres douceurs offertes chez Philinos. Une cuisine succulente provenant du nord du pays.

Tous les matins, Harry se fait un devoir d'acheter ses aliments au marché ! Vieille habitude qui demeure à ce jour !

NOUS AVONS DÉGUSTÉ…

Six différentes variétés de tartinades, de succulentes feuilles de vignes, du Saganaki flambée à l'Ouzo, de la pieuvre grillée, des côtelettes d'agneau marinées (mes préférées « à vie »), et un gâteau aux noix fait par 'maman', elle-même !

*** PARTICULARITÉ

La diversité multiculturelle de sa clientèle : gourmands des communautés juives, africaines, québécoise de souche, grecques bien sûr, et même… asiatique ! Ce qui est plutôt rare !

La preuve que l'excellente cuisine de cet établissement sait plaire à tous et a toutes !

Terry et Harry Darmas

RESTAURANT PHILINOS

4806, Avenue du Parc, Montréal
514 271-9099

La diète crétoise : gage de longévité

Par Isabelle Huot, docteure en nutrition

Des la fin des années 60, la Crète, une île située au sud de la Grèce, était reconnue comme le lieu où on connaissait la meilleure longévité. Ses habitants affichaient le plus faible taux de mortalité par maladies cardio-vasculaires, ce qui intéressa particulièrement les chercheurs. La qualité de leur alimentation a vote été considérée comme le facteur de protection le plus important.

Si les jeunes crétois d'aujourd'hui tentent à s'orienter vers les habitudes alimentaires nord-américaines, c'est vers l'alimentation traditionnelle qu'il faut se tourner si l'on veut vivre longtemps.

Cap sur la diète crétoise d'antan!

LA CRÈTE : BERCEAU DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE

Bien que seize pays bornent la Méditerranée, la Crète demeure la référence du régime méditerranéen.

Constatant que l'huile d'olive était la principale source de gras dans l'alimentation des crétois et soupçonnant celle-ci d'être un facteur salutaire important, le concept de régime méditerranéen s'étendit à tous les pays grands producteurs d'huile d'olive : la Grèce, l'Espagne, l'Italie, la Tunisie, le Maroc, le sud de la France.

Outre l'huile d'olive, la diète crétoise est composée de plusieurs aliments salutaires.

TOUR D'HORIZON DES MUSTS DE CE MODE D'ALIMENTATION

L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est au cœur de l'alimentation méditerranéenne. Si les Grecs en sont les plus grands consommateurs, c'est en Crète que, de toute la Grèce, on en consomme le plus.

Les crétois en parfument tous les plats. Aucun légume n'est mangé à moins d'être généreusement arrosé d'huile d'olive.

Le pain y est trempé et le poisson grillé en est aromatisé.

Pressée à froid, l'huile d'olive est gage de santé.

LES LÉGUMES

Les légumes composent la majorité des entrées qui font partie intégrante de tous les repas.

Aubergines et poivrons grillés, feuilletés d'épinards ou de pourpier (une sorte de laitue sauvage riche en oméga-3), olives, fenouil, concombre, courges, tomates et oignons, sont largement consommés.

Les crétois comptent parmi les plus grands consommateurs de légumes au monde!

LES LÉGUMINEUSES

Les salades d'haricots sont toujours au menu des crétois, lesquels aiment bien aussi les purées de pois chiches (hummus). Plusieurs repas ne contiennent pas de viande et reposent sur les protéines végétales.

En moyenne, les crétois qui vivent selon les traditions ne consomment que 35 grammes de viande au quotidien…bien loin de l'apport des Canadiens.

En plus des protéines, les légumineuses sont riches en fibres, en folate et en potassium.

LE POISSON

Bordée par la mer, la Crète profite de cette proximité pour garnir son assiette de poisson et fruits de mer. Figurant au menu plusieurs fois par semaine, les crétois rencontrent facilement leurs besoins en oméga-3. Pas étonnant qu'ils soient si en santé

« L'huile d'olive est au cœur de l'alimentation méditerranéenne. »

et de bonne humeur. Les oméga-3 étant non seulement bons pour la santé du cœur mais ils améliorent aussi le moral.

LES FROMAGES ET LE YOGOURT

S'ils consomment peu de lait, les crétois sont friands de fromages et de yogourt. Le fromage est consommé tous les jours. Il est plus souvent fabriqué avec du lait de brebis, ce qui lui confère une richesse aromatique. Il est servi avec les entrées et entre dans la composition de nombreux plats.

Le plus reconnu est le Feta mais d'autres fromages de brebis sont aussi savoureux. Les produits dérivés de la chèvre sont aussi fréquents. Quant au yogourt, il est aussi fabriqué avec du lait de brebis.

Onctueux et ferme, il est servi nature, accompagné de miel local ou encore de coulis de fruits. Difficile à trouver au Québec, on peut faire égoutter un yogourt nature dans un filtre à café ou un coton fromage pour obtenir la texture du yogourt grec.

Un pur délice!

LES ANTIOXYDANTS

Outre le fait que les crétois ont un mode de vie actif, leur alimentation est gorgée de nutriments essentiels.

Dre Antonia Trichopoulou, professeure à l'école d'hygiène et d'épidémiologie de l'Université d'Athènes, s'est penchée sur 60 aliments types du régime crétois.

« Le contenu en polyphénols de ces aliments est étonnant », expliquait-elle lors d'un congrès scientifique tenu en Crète en juin dernier.

« En Grèce, nous consommons beaucoup d'herbes sauvages (dont le pourpier) qui sont très riches en composantes antioxydantes. Les verdures, le vin, les olives, les oignons, les câpres, les oranges, le persil sont autant d'aliments qui sont riches en flavanoïdes. »

Pour cette professeure d'épidémiologie, les composantes antioxydantes sont de forts facteurs de protection contre la maladie. On sait que les antioxydants protègent contre les maladies cardiovasculaires et des cancers, les deux principales causes de mortalité dans le monde.

Si les aliments fournissent une large gamme d'antioxydants, il faut toutefois éviter d'acheter des méga doses d'antioxydants en suppléments, lesquels peuvent s'avérer nocives pour la santé.

LE VIN

Le vin est indéniablement associé au régime méditerranéen. Midi et soir, il accompagne à merveille le repas. Les polyphénols du vin, notamment le resvératrol, sont reconnus comme les principales composantes conférant au vin ses vertus uniques. Si l'on veut vivre à la grecque, un repas sans vin n'est pas complet !

— Les crétois savent profiter des plaisirs de la table ! Toujours en famille et entre amis, le repas est un prétexte pour socialiser. C'est attablé pendant des heures que les crétois savourent la vie ! Gageons que ces moments de détente influencent aussi la longévité…

Par Diego Fiorita * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

Karisma Tacos
dans Outremont

Certes, pas le genre de restos que l'on retrouve dans ce quartier unique à Montréal!

Parmi les institutions tels Chez Levesque ou Leméac sur l'Avenue Laurier Ouest à Outremont, se trouve l'un des endroits les plus délicieux du tout Montréal où la cuisine mexicaine traditionnelle est à l'honneur : Karisma Tacos.

Leurs proprios, Adrian, Demetrio et le chef Victor Hugo, ont su jumeler cuisine de rue du Mexique à une cuisine un peu plus raffinée, avec pour toile de fond une ambiance techno ou Reggaeton plus tard en soirée !

Parce qu'on le veuille ou non, chez la communauté latino américaine, tout finit toujours par se terminer en fiesta !

L'amour de la cuisine et de la bonne comida est toujours de mise, tout comme celle de la musique et de la baila (danse) et… disons-le aussi…des jolies femmes et des danseurs/danseuses au déhanchement quasi inimitable, inébranlable, parfait et…sexy à fond !

On y va pour une dégustation de Tequila ou de Mezcal, de cocktails estivaux préparés avec soin ou encore pour savourer quelques plats authentiques et exclusifs a Karisma Tacos, tels :

Ceviche à la pieuvre et aiglefin dont la fraîcheur nous séduit en saison chaude

VARIATIONS DE TACOS :

* Pulpo / pieuvre et chorizo
* Canard / canard confit; sauce aux poires
* Poisson Baja / aiglefin; guacamole; mayo chipotle; radis
* Huitlacoche / charbon du maïs; fèves noires; fromage; crème *** exclusivité chez Karisma Tacos
* Chorizo con Nopal / chorizo (saucisse) et cactus
* Conchinita / porc éffiloché mariné
* Rib-Eye / steak de faux-filet servi avec Pico de Gallo et guacamole
* Pastor / porc mariné et ananas

*** Mention d'excellence au chef Victor Hugo qui bénéficie d'une vaste expérience en cuisine Mexicaine ou espagnole en plus d'avoir obtenu sa certification en sommellerie.

En salle, le gérant Avril nous vient tout droit d'Oaxaca, ville reine du Mezcal au Mexique.

Le resto de l'avenue Laurier a ouvert ses portes en 2018 et est de retour en force, après pandémie!

KARISMA TACOS

114, Avenue Laurier Ouest
Montréal
514-277-9500

Par Frank Fiori * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

Faites à l'os sur la Grande Allée

Spécialisé en cuisine d'inspiration du sud des États-Unis, authentique « à l'os », ce nouveau resto-terrasse de la Grande Allée dans le Vieux Québec fait littéralement vibrer la foule!

Animée et festive, au grand plaisir des épicuriens qui se pointent cet été sur « La Main » du Vieux Québec, la Grande Allée, toujours « numero uno » des quartiers de La Vieille Capitale!

Trois partenaires visionnaires usent de leurs talents multiples et indéniables : Emanuel, Christian et Vincent. L'un en cuisine, l'autre au service/accueil et l'autre à l'administration et marketing.

Tous se complètent à merveille afin d'offrir le meilleur de chacun à leurs clients.

ON LE SURNOMME LE « SMOKED HOUSE » DE QUÉBEC!

Effectivement, ils fument et « re-fument » ! Et ça a du goût! Le bourbon est de mise ainsi que les briskets, les côtes levées, le poulet et le bacon! On se croirait en plein Texas ou au Kansas!

Bien sûr, on y incorpore une touche proprement québécoise et locale ainsi qu'on encourage et utilise nos produits d'ici !

Et, soulignons-le tout de même, fumoir et viandes oblige… d'autre part, les poissons et fruits de mer qu'on y sert sont aussi succulents, tels ;

* Pieuvre cuite sous vide, en entrée
* Pétoncles et boudin

Mais lors de notre visite, nous nous sommes attardés à un plat dit combo de plusieurs viandes dont la cuisson, principalement celle des « ribs », était sans précédents! Possiblement les plus tendres dégustées « à vie » !

Nous avons affaire ici à de véritables passionnés, autant dans leurs plats que leurs cocktails maison !

Ambiance électrisante, service des plus professionnels et attentionné et bouffe miraculeusement bonne et goûteuse. La recette pour une grande réussite !

FAITES À L'OS

637, Grande-Allée, Est, Québec
418 977-9888

HÔTEL DÉTENTE AU CŒUR DU VIEUX QUÉBEC

49, rue d'Auteuil, Québec (QC) G1R 4C2
Téléphone : 418 694-1173

BAR & BOUFFE

MADAME SMITH

4061, Rue Ontario Est
514 507-1725

DEUX TERRASSES

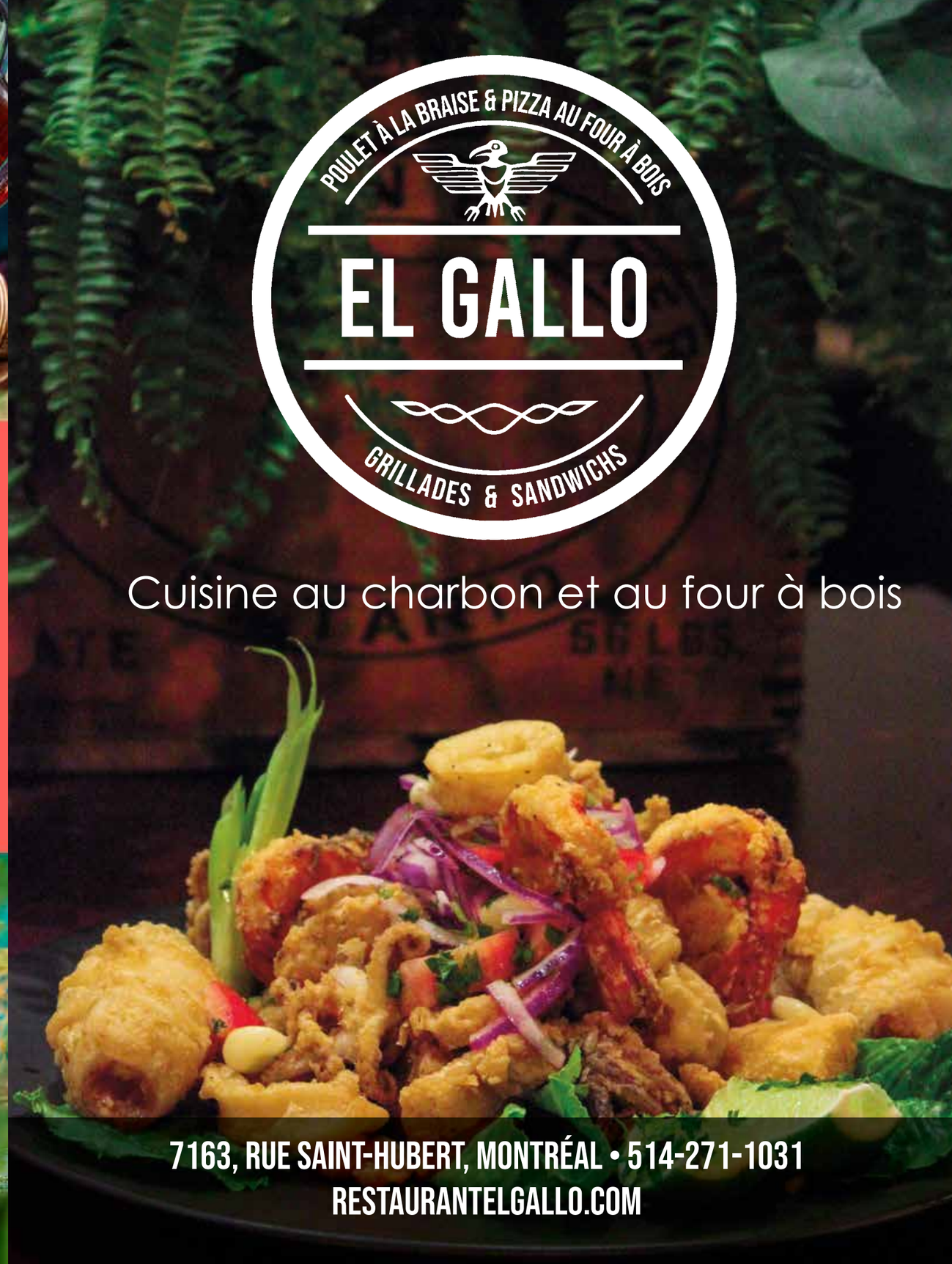
www.madamesmith.ca

POULET À LA BRAISE & PIZZA AU FOUR À BOIS

EL GALLO

GRILLADES & SANDWICHS

Cuisine au charbon et au four à bois



7163, RUE SAINT-HUBERT, MONTRÉAL • 514-271-1031
RESTAURANTELGALLO.COM

RÉCIF

GIN DE BORD DE MER

AUX AROMATES DE LA GASPÉSIE

Le gin Récif est le reflet de la richesse du territoire gaspésien avec ses sous-bois recouverts de mousse, ses champs de fleurs sauvages et ses effluves de mer.

Les 14 aromates indigènes et cultivés localement qui le composent sont minutieusement choisis pour créer un spiritueux complexe et surprenant. Le Récif présente d'entrée de jeu des arômes de miel foncé avec une rondeur parfumée et des accents terreux et salins évoluant vers des notes d'agrumes et de fleurs sauvages, laissant ensuite place à une longue finale épicée.

SIP AWARDS 2021 GOLD

LONDON SPIRITS COMPETITION LSC SILVER 2021

SPIRITS BUSINESS SILVER 2021

IWSC 90pts 2021

DISTILLERIE DES MARIGOTS

CAPLAN·GASPÉSIE

DISTILLERIEDESMARIGOTS.COM

GASPÉSIE GOURMANDE

Disponible à la SAQ dès maintenant !