Gastronomie

Alimentation & plaisirs culinaires

Une virée gourmande

Au 1555 Marché public
de Saint-Hyacinthe

Le 1555
MARCHÉ PUBLIC
SAINT HYACINTHE

PUBLICATIONS MAG | GASTRONOMIE | HIVER 2022 — GRATUIT

FAITES CONFIANCE À VOTRE SOURCE

© 2015

Les chefs font attention à l'origine de leur sources.
Elles sont sélectionnées avec attention, tout comme les carottes, concombres et poivrons sur leurs menus.
Les chefs savent qu'un bon repas commence à la source.

Dans le Domaine Panna, riche en beauté naturelle et situé dans le cœur de la Toscane, se trouve la source de l'eau minérale rafraîchissante et agréablement équilibrée Acqua Panna. Acqua Panna s'y approprie d'un goût doux et velouté unique, ce qui lui donne l'avantage rare de plaire aux palais les plus exigeants. Un goût de Toscane.

Enrichi en minéraux durant un voyage souterrain de 30 ans au centre des Alpes italiennes et mis en bouteille à la source à San Pellegrino Terme en Italie, S.Pellegrino est l'ingrédient clé des repas exceptionnels depuis 1899. Les Chefs font confiance à S.Pellegrino pour créer des moments étincelants.

ACQUA PANNA

S.PELLEGRINO

Plus d'info: finedininglovers.com

L'hiver au Québec!

SNOW BIRD

Ingrédients pour 1 verre :
2 oz de Gin 3 Lacs Pamplemousse Romarin
0,75 oz de Campari
1,5 oz de jus d'ananas
0,5 oz de jus de lime
0,5 oz de grenadine de qualité
Garniture : Trait d'angostura, bouquet de menthe

Dans un shaker rempli de glace, agiter tous les ingrédients jusqu'à ce que ce soit trop froid pour les mains. Remplir de glace concassée un verre highball. Filtrer en versant dans le verre. Garnir d'un trait d'angostura et d'un bouquet de menthe.

▸ Plus de cocktails inspirants sur distillerie3lacs.ca

La modération a bien meilleur goût.
Éducalcool

18+

Disponible en SAQ

DISTILLERIE 3 LACS

UNE VIRÉE GOURMANDE

au 1555 Marché public de Saint-Hyacinthe

Le 1555 MARCHÉ PUBLIC SAINT-HYACINTHE

Depuis 1830, le centre-ville de Saint-Hyacinthe est fier de bénéficier d'un marché public qui est le seul à avoir gardé sa vocation agroalimentaire au Québec. Véritable joyau architectural, le 1555 Marché public est l'emblème de la technopole agroalimentaire, et ce, pour de nombreuses raisons. Sur place, vous y découvrirez une destination des plus gourmandes avec une offre de haute qualité mettant en valeur les produits régionaux, et ce, durant toute l'année. Une visite s'impose pour s'imprégner de l'expérience de marché à l'européenne ainsi que pour y découvrir l'ambiance chaleureuse et unique qui y règne.

À l'intérieur du marché, vous retrouverez 7 commerçants permanents qui vous conseilleront pour préparer un repas gastronomique et savoureux. À la Vieille Fromagerie, qui se trouve à votre gauche à l'entrée du marché, vous y retrouverez de succulents fromages du terroir ainsi que d'importations. À votre droite, Les Jardins du Vieux Marché vous propose des produits d'une fraîcheur incomparable pour faire le plein en fruits et légumes. Également, vous pourrez aussi vous procurer de délicieuses marinades et confitures maison.

Au centre du marché, vous retrouverez William J. Walter qui, en plus d'être un saucissier renommé, est aussi un comptoir à charcuterie offrant plus de 100 variétés différentes ! En face de ce commerce, la Boucherie Charron vous offrira un service spécialisé de coupes de viande de qualité supérieure ainsi que des viandes marinées prêtes à cuire. Pour les amateurs de produits de la mer, vous serez ravi d'apprendre que le marché héberge également la Poissonnerie Charron. Ce commerce reçoit six arrivages de poissons frais par semaine et du homard vivant est disponible à l'année. Vous pouvez aussi vous procurer du crabe vivant ainsi que des huîtres selon la saison.

Finalement, une boulangerie et une pâtisserie vous attendent avec impatience à l'intérieur du marché. Tout d'abord, la boulangerie Délices Granada vous conseillera de délicieux classiques inspirés de la cuisine française ainsi que des produits artisanaux à saveur colombienne. La cerise sur le sundae sera votre arrêt à La Pâtisserie La Demi-Calorie, entreprise qui, depuis 1994, développe et invente des produits originaux qui sauront plaire aux adeptes de pâtisseries raffinées.

À l'extérieur, le 1555 Marché public accueille plusieurs producteurs saisonniers. Également, cet espace public est aussi un lieu privilégié pour diverses activités d'animation. Entre autres, vous pourrez participer aux Samedis Découvertes qui se déroulent de juillet à septembre ainsi que le Marché de Noël de Saint-Hyacinthe qui a lieu la fin de semaine avant Noël. Plus précisément, il s'agit d'activités qui vous proposent de venir à la rencontre de producteurs et artisans locaux dans une ambiance festive.

Au deuxième étage de ce lieu patrimonial, rendez-vous chez Expression, Centre d'exposition qui est un centre d'art contemporain. Accessible gratuitement, venez admirer différentes expositions d'artistes variés tout au long de l'année.

Une visite au 1555 Marché public est une expérience pleine de saveurs, d'histoire ainsi que de culture.
C'est un rendez-vous !

Par Diego Fiorita, Rédacteur et Éditeur, Magazine GASTRONOMIE

QUI DIT PETROS
dit fraîcheur garantie

Par Diego Fiorita, rédacteur chef et éditeur, Publications Mag

Lorsque j'ai rencontré Téo (Ted) Dranias, le propriété de plusieurs établissements gourmands 'à la grecque' et de style cuisine méditerranéenne, ce dernier, comme tout bon restaurateur, me vantait les mérites de ses restos et de leur cuisine.

Plus de 18 années dans la publication du magazine Gastronomie, je l'avais entendu celle-là, et à plusieurs reprises!

Ma surprise lorsque le serveur sur place, lors de ma visite récente en octobre 2021, m'a présenté « live» l'un des plus appétissants plat de poissons frais vu à ce jour!

Non seulement nous avons instantanément été transporté en bord de mer de la Grèce grâce à son décor des plus typiques, mais en plus, l'atmosphère et le reste… tout y était! Une belle soirée en perspective!

Parmi les nombreuses succursales existantes (Outremont, Griffintown, Westmount, Petite Italie), c'est celle de La Petite Italie que nous avons choisi.

** À noter qu'ils ont même ouvert dernièrement, une succursale à Fort Lauder Dale, Floride, USA.

** Les succursales de Westmount et Griffintown opèrent sous un concept '' Apportez votre vin » ».

Un menu imprégné de plusieurs saveurs internationales

Balkans, Moyen Orient, Italie…tous priorisant une cuisine goûteuse, santé, épicées et savoureuse.

La convivialité de cette Taverne grecque s'accentue dans ces multiples plateaux à partager.

Qu'ils soient majoritairement composés de fruits de mer (calmars, pieuvre ou crevettes grillés) ou encore de poisson frais du jour et sinon de viandes telles Entrecôte de bœuf, côtelettes d'agneau, poulet style grec ou Loukaniko (saucisse), tout porte au partage. Les groupes s'en montreront ravis.

Les entrées (Mezze), tartinades et salades sont bien présentes et offrent une grande diversité.

Ajoutez-y une belle ambiance, musique et tout ainsi que des prix très raisonnables et vous avez assurance de passer une excellente soirée gourmande dans les Jardins Petros!

****Voir pub pour les adresses et les coordonnées**

LE VIN MYTHIQUE EST-IL UN MYTHE?

Collaboration spéciale Jean Aubry (Publié d'abord dans Le Devoir 2021)

Soutirons doucement le liège élastique du goulot de ce tout nouveau millésime 2021 avec une thématique sur ces vins que l'on dit « mythiques ». Voyons ensemble, en compagnie d'ex-chroniqueurs, sommelières et formateurs, ce que « ça mange » un vin mythique et pourquoi il parvient à une telle consécration pour s'y maintenir au fil du temps. Pour ce faire, j'ai demandé à ces gens de métier de me proposer trois vins mythiques de leur cru. Suite des confidences, la semaine prochaine.

L'ex-chroniqueur vin à La Presse Jacques Benoit y va avec le porto Vintage 1976 Fonseca-Guimarens, « Monumental » ainsi que ce Pauillac 1961 Château Latour (« Le plus grand 1961 du plus grand millésime du XXe siècle ! »), avant de se concentrer sur le Corton

1911 Louis Jadot, dont il avance sans sourciller qu'il est « le plus grand vin rouge que j'aie bu de ma vie ». Rien de moins !

Oui, mais encore… Je le cite : « À une soirée et un repas de fête donnés à l'automne 2001 chez Louis Jadot (Beaune) en hommage aux 30 années de vinification de Jacques Lardière, en apercevant sur le menu le nom du Corton 1911 Louis Jadot, je crus spontanément que nous allions déguster… un cadavre. Non… Forcément mythique aux yeux des amateurs qui ont eu l'occasion d'en boire, ce vin délicat, d'une couleur très pâle, rosée, au bouquet indicible, d'une complexité et d'une élégance échappant à la description, tout en nuances fines, mêlant fleurs et fruits, s'affichait en bouche avec le même charme, le même éclat, la même subtilité, et une longueur incroyable. De la soie liquide ultrafine… 20/20. Âgé de 90 ans, ce merveilleux bourgogne n'avait jamais bougé de la cave de Jadot. Magie du vin… »

Magie du vin, oui. Ce que nous dit Benoit en consacrant ce vin mythique ? Que le fait de se maintenir et de se détailler harmonieusement plus encore dans le temps est l'une des prérogatives du vin de légende. Les femmes sont moins cartésiennes, plus globales dans leurs approches. Ainsi, comme en témoigne la Master Sommelière (MS) Élyse Lambert: « Un vin mythique, c'est ce nectar qui marque l'instant, qui touche l'indescriptible, nous transporte. Respectant son lieu de naissance, il fait en général — plutôt que de tenter de décrire sa justesse et sa complexité — que l'on se tait, tout simplement. C'est juste un moment de pur bonheur pour les sens. » Ici, le « lieu de naissance », mais aussi leurs auteurs (surtout pour les bourguignons) revêtent une importance capitale comme en témoignent ses trois vins fétiches, soit, le Meursault 2006 Coche Dury, le Vosne-Romanée 2005 de Leroy ou encore, ce Pauillac, Pichon Longueville Comtesse 1982.

Quant à la sommelière et autrice (Le guide du vin) Nadia Fournier, ses « classiques » à elle ont pour nom Romanée-Conti 1989, Petrus 1990 et Vega Sicilia 1952. Moi, je ne dis pas non ! La notion de millésime devient-elle une part intégrante de ce qu'est ici un vin mythique ? Il est généralement admis que des vins comme ceux-ci, des crus dont la race ne fait aucun doute, sont à même de livrer, bon an mal an, une régularité qualitative qui échappera toujours aux autres, d'où leur statut privilégié. Au-delà des réputations et des légendes urbaines véhiculées par trop de gourous du vin en mal d'attention, il demeure que, toujours selon Nadia Fournier,« dire que c'est une conjugaison de profondeur, de largeur et de longueur me paraît réducteur. Il y a dans les très grands vins quelque chose qui transcende les mots. Un peu comme un paysage dont aucune photo ne traduit vraiment la splendeur. Il fallait y être et le vivre à travers ses sens ». Ainsi, le vin mythique s'inscrit-il non seulement dans le temps, mais ce temps devient à lui seul une composante essentielle pour le « vivre » pleinement.

Par Diego Fiorita, Magazine GASTRONOMIE (publicationsmag.com)

Vivez une aventure urbaine multisensorielle unique

grâce à Montréal centre-ville brassicole culturel gourmand

Amateurs de bières, à vos verres! C'est au Complexe Desjardins que nous avons participé àl'un des premiers rendez-vous présentés dans le cadre du grand événement Montréal centre-ville brassicole culturel gourmand qui se tiendra jusqu'à la fin du mois d'août 2022. BaptiséeMondial de la Bière / Vox&Hops « Les Dégustations Spectacle / Show et Micros », cette soirée en trois volets d'une durée de quatre heures a débuté par une table ronde ayant pour thème la nouvelle série collaborative 100% québécoise de Houblon Bastien.

Animée par Matt McGachy de Vox&Hops, cette table ronde a permis d'entendre des spécialistes comme Alexandre Bastien de Houblon Bastien, Sébastien Brisson de HELM, Arnaud Geoffroy de Dispensaire Microbrasserie et Simon Livingstone de L'Espace Public — Brasseurs de quartier. Afin de joindre l'utile à l'agréable, les participants étaient invités à déguster deux bières, accompagnées de craquelins.

Le tout s'est poursuivi par une dégustation de quatre bières et de trois fromages,animée par les expertsbières Serge Noël et Marilou Caty.Puis, afin de conclure la soirée en beauté, le duo de « rock élégant » Hey Major, composé des frères Mickaël et Raphaël Fortin, est monté sur scène pour une prestation musicale festive qui a donné droit à des moments d'intensité et d'émotion.

Vous n'avez pu assister à cette première haute en couleur? Ce n'est que partie remise puisque le Complexe Desjardins présentera neuf autres événements similaires d'ici août 2022.

Des événements pour tous les goûts

Organisé par le Festival Mondial de la bière, en collaboration avec plusieurs partenaires,Montréal centre-ville brassicole culturel gourmand vous offrel'opportunité de découvrir labière sous un angle à la fois culturel, urbain et gourmand, et ce, par le biais d'activités variées (dégustations, tables rondes, spectacles, tours guidés, croisières, visites de brasseries et plus).

Ces activités se déroulent dans différents lieux de la métropole, dont au musée etau cinéma, ainsi que dans les microbrasseries,les broue pubs et les parcs.Mieux encore, tous ces sites sont facilement accessibles àpied, à vélo, en bus ou en métro!

Découvrez Montréal sous un tout nouvel angle

Une des activitésphares deMontréal centre-ville brassicole culturel gourmand à ne pas manquer ? Les tours guidés signés Guitadour et 16/42 Tours!Quatre parcours sont proposés aux amateurs de bières qui souhaitent découvrir ou redécouvrir le centre-ville sous un tout nouvel angle.

Vous souhaitez découvrir l'histoire du développement de la métropole et de la communauté irlandaise ? 16/42 Tours vous invite au tour guidé « Au fil de l'eau : Griffintown et le Canal Lachine » qui vous permettra de savourer les bières artisanales de trois microbrasseries du quartier!Vous pourrez également plonger « À la découverte du cœur de Montréal » et conjuguer plaisir des yeux et des papilles en dégustant les bières artisanales de trois microbrasseries du centre-ville.

De son côté, Guidatour vous propose le circuit « À l'Est de la Main : Bière et murales ».Laissez-vous surprendre par des œuvres d'art spectaculaires et de délicieuses bières du coin, que ce soit à L'Amère à Boire, au Cheval Blanc ou au Saint-Houblon. Ensuite, pourquoi ne pas vous diriger vers Griffintown et découvrir comment ce secteur en pleine effervescence est devenu l'un des incontournables de la production brassicole au Québec avec l'arrivée de la Brasserie Dow ?Ayant pour nom« Griffintown : Bière et révolution industrielle », ce circuit sera agrémenté de visites aux brasseries Brasseur de Montréal, 4 Origines et Bistro-Brasserie Les Sœurs Grises.

Les passeports de la Route des bières Montréal centre-ville, le must de la saison!

En plus de vivre une expérience culturelle gourmande urbaine multisensorielle,les participants deMontréal centre-ville brassicole culturel gourmand ont l'opportunité de profiter de rabais exceptionnels dans plusieurs brasseries et restaurants, grâce aux passeports de la Route des bières Montréal centre-ville culturel gourmand.Différents passeports thématiques sont au menu, tout comme des tarifs préférentiels chez les partenaires hôteliers de l'événement.

Vous avez vous aussi soif de découvertes? Visitez le site web de Montréal centre-ville brassicole culturel gourmand !

LES PROTÉINES VÉGÉTALES prennent leur envol

Collaboration spéciale ''La voix de l'acheteur''

Conscience alimentaire ou volonté d'adopter une alimentation durable et écoresponsable, les substituts végétaux à la viande, dont Beyond Meat et Impossible Burger, attirent l'attention des consommateurs et des investisseurs. Même les grands producteurs de viande, comme Tyson Foods, adoptent le virage des protéines alternatives avec des pépites de « poulet » végétales.

Si l'approche végétalienne ou végétarienne vous intéresse ou si vous souhaitez simplement réduire la quantité de viande que vous mangez, voici cinq sources de protéines végétales qui pourraient vous intéresser :

Le soya

Contrairement aux idées reçues, les produits à base de soya, tels que le tofu, le tempeh et les edamames, ne réduisent pas les niveaux de testostérone. Voilà une bonne nouvelle pour l'une des sources les plus riches en protéines végétales, qui contient de 10 à 15 g de protéines par portion. Le tofu, ou caillebotte de soya, se marie merveilleusement aux soupes, aux ragoûts et aux sandwichs, car il absorbe les saveurs et arômes des ingrédients du plat mijoté. Le soya a également une forte teneur en calcium et en fer, ce qui représente un excellent substitut aux produits laitiers.

Le quinoa

La popularité de cette céréale sud-américaine n'a cessé de croître au cours des dernières années. Le quinoa cuit contient environ 8 g de protéines par tasse. Riche en fer, en magnésium et en fibres, il se pose comme un substitut polyvalent au riz et aux pâtes dans les soupes et les salades.

Les graines de chanvre

Les graines du Cannabis sativa, ou chanvre cultivé, sont considérées comme un super-aliment, mais ne produisent pas d'effets psycho actifs. Avec une très forte teneur en protéines, presque autant que les graines de soya, de même qu'une forte teneur en fibres et en acides gras Omega-3, elles permettraient de réguler le système immunitaire. Vous pouvez ajouter les graines de chanvre à vos céréales, au yogourt, aux smoothies et dans les salades, mais vous pouvez aussi boire du lait de chanvre à la place du lait de vache.

Les mycoprotéines

Ces protéines de champignons souvent utilisées dans les pépites ou escalopes de poulet ont une riche teneur en protéines, soit environ 13 g par demi-tasse. Avec une faible teneur en matières grasses et en cholestérol et une forte teneur en fibres, elles s'adaptent parfaitement au régime alimentaire faible en sodium.

Les amandes, la spiruline et les graines de chia sont autant d'autres protéines végétales à envisager.

Par Diego Fiorita * chroniqueur culinaire et Éditeur • Magazine GASTRONOMIE

L'ASIE REMIXÉE DE CHEF LY TRAN

Koh Tao le restaurant asiatique multi culturel de St-Hyacinthe

Lorsque l'on s'attarde habituellement à un resto asiatique aux fins de chronique dans le magazine, on vise un resto chinois, vietnamien, japonais ou thaïlandais, mais rares sont ceux qui se spécialisent dans une fusion générale de cette goûteuse cuisine provenant du merveilleux continent qu'est l'Asie, dans toute sa splendeur!

C'est le cas de notre découverte d'aujourd'hui, version St-Hyacinthe, Québec !

M. Tran possède deux établissements gourmands. Le premier situé à St-Hilaire et l'autre, ici même, à St-Hyacinthe, endroit visité en décembre dernier pour ce volet spécial.

Cambodge, Vietnam, Chine et principalement Thaïlande sont les saveurs que l'on retrouve au Koh Tao.

D'abord une liste de cocktails maison qui sauront plaire aux amateurs de façon significative.

Saké César; saké, rhum épicé, sauce soya, kimchi, chips de crevettes, assaisonnements thaï

Thin Nho; gin bleu royal, liqueur de fleurs, curaçao, soda, coriandre, fleur comestible

Et plusieurs autres telle une panoplie de saké, de bières ou de sangria originale…

En bouche

Que ce soit pour leurs spécialités provenant du nouveau menu tel que :

- Soupe Thaï poulet cari-coco ou Tom Yam crevettes (recettes de grand-maman)
- Carpaccio de bœuf thaï et mangues
- Tataki de thon
- Une multitude de poké bols
- Plats principaux au choix

***** Visitez le Koh Tao.ca pour le menu entier**

Mais surtout, un menu adapté à tous les goûts et toutes les allergies, sans gluten, végan, etc.

Un personnel courtois et des plus professionnels, une salle légèrement tamisée, épurée, chaleureuse, et des prix plus qu'abordables !

Une visite s'impose. Allez…amusez-vous et délectez-vous bien !

Koh Tao Bistro Grill Oriental

377, boulevard Sir Wilfrid Laurier,
Mont-Saint-Hilaire
450-464-8883

1365, rue Daniel-Johnson O #1090
Saint-Hyacinthe
450-252-1515

www.koh-tao.ca

ZINMAN

Marché de Viandes & Volailles

« fièrement nourris au grains »

7010, Saint-Dominique
Montréal (Québec) H2S 3B7

Zinman Marché de Volailles

St-Dominique

NOURRIS AU GRAIN

ZINMAN,
DE TOUT POUR TOUS LES GOÛTS !

À deux pas du Marché Jean-Talon, se trouve une boutique gourmande spécialisée en traitement de volaille où les sympathiques proprios de la famille Guarascio et leurs employés nous préparent l'excellence en matière de produit du poulailler 100 % naturel et bio.

Pour y avoir concocté un coq au vin des plus délicieux récemment, je confirme, atteste et signe : Zinman, le meilleur poulet de grain disponible à Montréal ! Sans hormones, sans eau ajoutée, distribués de la ferme jusqu'au Marché de façon écologique et protectrice de l'environnement, les produits vendus chez Zinman sont une fierté pour le Québec depuis plus de 40 ans !

Question de plaire à tous, ces derniers ont ajouté à leur « menu » depuis quelques années, diverses viandes dont leurs saucisses maison de première qualité, toutes naturelles, maigres et succulentes à souhait, préparées par divers bouchers des plus expérimentés, soucieux d'offrir un produit de qualité !

Si le cœur vous en dit, Zinman propose également un comptoir gourmand où l'on peut trouver quelques produits fins dont certaines sauces à saveur exotique, marinades ou encore une variante de fromages frais du terroir ou en provenance de l'Italie.

7022, rue Saint-Dominique,
Montréal (Petite Italie)
514-277-4302

L'érable

L'érable, source d'énergie naturelle pour les sportifs. La nutrition sportive est un domaine de plus en plus connu et étudié, surtout compte tenu de la popularité grandissante de nombreux sports d'endurance comme le vélo, la course à pied et le ski de fond. Les études scientifiques ont depuis longtemps démontré que les glucides sont essentiels et améliorent les performances sportives. En plus de contenir des sucres naturels, des vitamines et des minéraux, le sirop d'érable du Québec est une source d'énergie idéale pour les sportifs puisqu'il fournit des glucides simples, qui se transforment facilement en glucose, agissant comme carburant durant l'exercice. De plus, une portion de 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable comble 72 % des besoins nutritionnels quotidiens en manganèse, 27 % en riboflavine, 17 % en cuivre et 6 % en calcium.

Les boissons à base d'érable peuvent-elles compétitionner avec les boissons pour sportifs disponibles sur le marché ?

Les plus récentes découvertes scientifiques portant sur les bienfaits potentiels des produits d'érable du Québec sur la santé ont été présentées par d'éminents chercheurs lors du deuxième symposium mondial sur l'érable, intitulé « La chimie et les effets biologiques des produits de l'érable », et présenté le 31 mars dernier à Orlando en Floride, dans le cadre de la rencontre annuelle de l'American Chemical Society (ACS), le plus grand rassemblement de la communauté scientifique au monde.

À l'occasion de cet événement scientifique, une équipe de chercheurs de l'Université de Montréal a présenté les résultats de la première étude clinique visant à démontrer l'effet du sirop d'érable et de l'eau d'érable sur l'activité physique.

Cette équipe dirigée par Jonathan Tremblay, Ph. D., professeur agrégé à l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal, a démontré que l'eau d'érable et/ou le sirop d'érable avec une teneur en glucide équivalente à celle des boissons commerciales pour sportifs (60 g/L) constituent une bonne source d'énergie pendant une activité physique d'endurance. Soixante-seize hommes âgés de 18 à 45 ans pratiquant un sport de façon récréative ou compétitive ont participé à cette étude.

Ces effets ont pu être mesurés grâce au marquage isotopique des glucides ingérés, en complément de prélèvements d'échantillons sanguins et de la mesure des échanges gazeux pendant une séance de vélo de deux heures, immédiatement suivie d'un contre-

la-montre de 20 km. Le sirop d'érable est composé principalement de saccharose, ce qui facilite son absorption aux bénéfices des muscles durant l'effort1. Le sirop d'érable

pur dilué peut donc constituer une réelle alternative pour augmenter l'apport énergétique pendant l'activité physique. « Les boissons à base de sirop d'érable peuvent remplacer les boissons commerciales », conclut le chercheur principal de l'étude, Jonathan Tremblay. Les boissons pour sportifs faites à base de sirop d'érable ne contiennent ni sucre transformé, ni gluten, ni colorant, ni additif, et conviennent au régime végétalien. « L'utilisation d'un produit naturel que les athlètes apprécient et qu'ils sont enclins à boire davantage pendant l'exercice peut être bénéfique au maintien de l'équilibre hydrique », soutient le chercheur principal de l'étude, Jonathan Tremblay. L'érable au service des sportifs Depuis 2015, Érable du Québec est la source d'énergie officielle de la Fédération québécoise des sports cyclistes, devenant ainsi le partenaire d'entraînement de choix pour les cyclistes. Pour en connaître davantage sur le Programme de recherche sur l'érable des Producteurs et productrices acéricoles du Québec, consultez le site www.scienceerable.ca.

1 JENTJENS, R. L. P. G., C.SHAW, T. BIRTLES, R. H. WARING, L.K. HARDING et A. E.JEUKENDRUP, « Oxidation of combined ingestion of glucose and sucrose during exercise », Metabolism: Clinical and Experimental, vol. 54, no 5 (mai 2005), p. 610–618.

Par Diego Fiorita, Rédacteur et Éditeur, Magazine GASTRONOMIE

XAVIER PEREZ STONE, ma découverte au Wine & Food Festival

S'il existe une personne qui, par ses créations culinaires, a attiré mon attention dès la première bouchée, il s'agit bien de l'ami Xavier.

En 2013, lors de notre toute première assignation au Mexique, nous avons eu le privilège de rencontrer certains des meilleurs chefs du pays, lors de ce si prestigieux Wine & Food Festival, Cancun – Riviera Maya.

Je me souviens encore de ce passage événementiel au Resort FiestAmericana Grand Coral Beach, où son court intérieur était littéralement transformé en salle de montre pour y déguster l'excellence de ce qui se fait en matière gastronomique et vinicole au Mexique.

Près d'un kilomètre de stations bouffe et vin en démonstration, pour le plaisir des épicuriens de ce monde.

Ma stupéfaction devant les plats de ce jeune chef de l'époque qui travaillait, entre autres; le cactus, un met plutôt méconnu des Nord-Américains.

Depuis, son nom est demeuré gravé en ma mémoire et ses créations, en mon palais!

Plus récemment, après m'être lié d'amitié avec le chef Perez Stone, nous avons eu, Maria et moi, le privilège de visiter son établissement gourmand situé à Playa Del Carmen, le si succulent restaurant Axiote.

De la haute voltige purement mexicaine qui expose, en premier plan, l'univers des goûts que l'on retrouve dans cette cuisine méconnue. Car croyez-moi, ce que l'on connaît au Québec ou au Canada de la cuisine mexicaine est très… mais très loin de la réalité du Mexique !

Peu importe l'endroit où vous vous trouvez dans la région du Quintana Roo, ce petit resto sans prétention vaut réellement le détour.

Une destination où les gens vont pour manger. Ce qui se retrouve dans l'assiette est primordial.

AXIOTE COCINA DE MEXICO

128 Route 34 Nord, 77720 Playa Del Carmen, Mexique

Téléphone : +52 984 803 1727

axiote
cocina de méxico

LES SALES GOSSES

Par Diego Fiorita, chroniqueur culinaire,
Magazine GASTRONOMIE (publicationsmag.com)

Sous un décor sobre, tout de blanc et noir et un local charmant de par sa longueur qui mène aux cuisines inévitablement, nous avons été agréablement surpris lors de notre visite, en septembre dernier.

En fait, c'était notre toute première visite, même si, nous l'ignorions, Jean-François Pettigrew a élu domicile dans ces locaux il y a déjà neuf années de cela !

A QUOI S'ATTENDRE D'UN RESTO QUI PORTE UN TEL NOM

On s'attend à ce qu'il soit jeune, branché, qu'il soit situé dans un quartier vibrant de Québec, à la limite du 'Vieux', qu'il attire bons nombres de réguliers et de curieux et, un peu tout de même, à ce que son ambiance soit électrisante, bruyante, raisonnante (dans le sens positif du terme)!

Ce que l'on s'attend un peu moins, ce qui surprend, c'est que le chef exécutif soit hyper talentueux, rigoureux, professionnel au max, qu'il roule sa brigade 'au pas', et qu'il ait œuvré dans certains des plus prestigieux établissements du globe telles que *Chez Ducasse* en France !

Effectivement, le chef Romain nous vient du sud de la France, région reconnue pour son excellence en matière de fine cuisine et fines bouches, ou il y a fait ses classes!

Au Québec, il a travaillé, entre autres, au feu restaurant *l'Initiale*, l'une des plus grandes tables du Québec, toutes confondues.

Tant qu'a son proprio, J-F, il a travaillé avec plusieurs chefs reconnus dont le fameux Alexandre Gosselin (Le Local, Bar & Bœuf et maintenant Victoire) et est, a la base, sommelier de formation.

VOUS AIS-JE DÉJÀ MENTIONNÉ QUE J'ADORE LES COMPTOIRS-BARS ?

Si conviviaux. En plus, on peut y observer de près le personnel qui s'affaire à rendre votre expérience des plus agréables!

Nous y avons passé la soirée… ou presque !

Qu'avons-nous dégusté?

À ravir, ce menu, qui n'est pas constitué de ''tapas" proprement dit, mais qui offre des plats des items, qui s'avèrent dans l'atmosphère, dans l'idée du partage. Encore une fois, le mot d'ordre est convivialité!

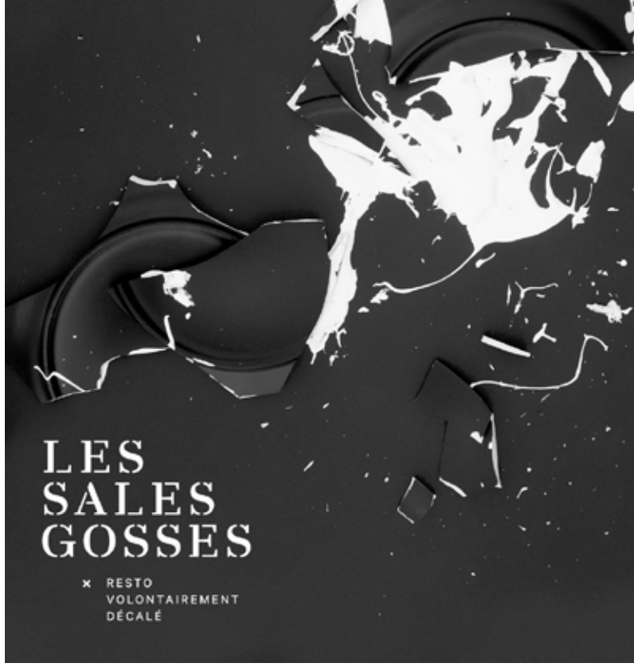
- Ravioli d'inspiration a la Carbonara (jaune d'œuf, pancetta)
- Œuf à 64; champignons du Québec, brioche, jus a l'ail noir
- Esturgeon fumé; palourdes, chou-fleur et aneth
- Ris de veau; sarrasin, sauce Noilly Prat et oignons caramélisés

En dessert

Paris St-Roch; pistaches, mascarpone et framboises

Le personnel nous a ravi, le chef nous a épaté, nous avons été comblé!

UN RETOUR ÉVENTUEL S'IMPOSE.



VISITEZ QUÉBEC, VISITEZ LES SALES GOSSES !

Les Sales Gosses

620, rue St-Joseph Est

418 522-5501

LA BARAQUE À FRITES
par LES SALES GOSSES

Manoir d'Auteuil

CHARME ET INTIMITÉ DANS LE VIEUX-QUÉBEC

Le Manoir d'Auteuil invite ses clients à profiter de la splendeur et de l'élégance de notre hôtel-boutique art déco à caractère français. Nous offrons aux visiteurs le charme de notre édifice historique, l'attention personnalisée de notre équipe dévouée et multilingue ainsi que les attentions particulières proposées par les hôtels de luxe de Québec. Situé à l'intérieur des murs de la vieille ville, en face du Parlement et à proximité du Centre des congrès de Québec, du Château Frontenac et de l'Hôtel Hilton, notre emplacement est idéal pour les touristes, la clientèle d'affaires et les voyageurs à la recherche d'escapades romantiques à Québec. Aussitôt les portes de l'hôtel franchies, soyez plongés dans un décor et une architecture qui vous ramèneront à une autre époque.

manoirdauteuil.com
49, rue d'Auteuil, Québec (Québec)
1-866-662-6647

L'HUILE D'OLIVE DOUBLE MÉDAILLÉE DANS LE MONDE

Provenant du domaine familial (3e génération) situé à Messinia en Grèce, celle-ci est d'intensité moyenne. Sa douceur en bouche nous rappelle le goût de l'olive verte changeant progressivement de couleur.

Constituée d'arômes d'herbes en majorité tels le thym, la camomille et le romarin avec des notes de tomates et de feuilles d'olive qui lui confère une belle complexité.

Sa magnifique couleur vient du fait que les olives Koroneiki, au domaine, sont cueillîtes un peu avant maturité, soit à la fin octobre

Elle remporte la médaille d'argent au concours EVO-IOOC en Italie ainsi que la médaille d'or au NYIOOC. Donc, considéré comme l'une des meilleures huiles d'olive au monde en 2018-19.

www.steliasolive.com

@steliasoliveoil

Contact

Christos Lembessis

514-815-2375

steliasoliveoil@gmail.com

Quelques dépositaires dans la région de Montréal et au Québec :

ILIOS TRAITEUR

EPICERIE CARBONARA

LES PASSIONS DE MANON

OLIO ET CIE
SOUS LES OLIVIERS

FRUITERIE LAVIGNE
(MARCHÉ 440)

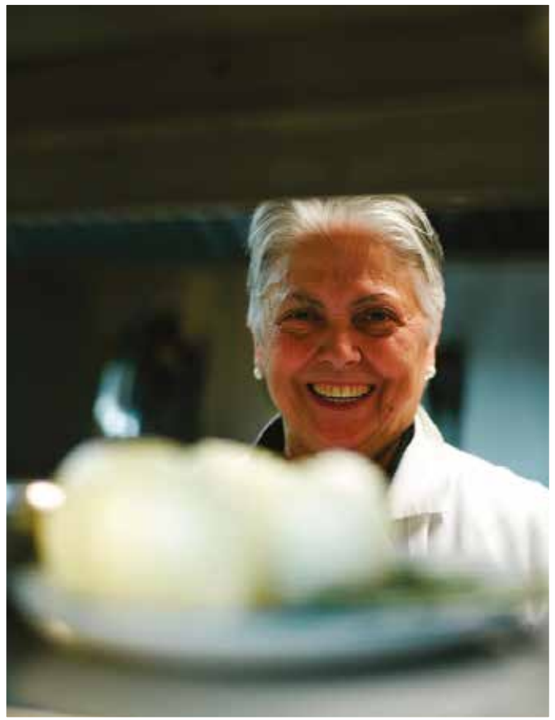
SAN GENNARO

RESTAURANT NEOS

LA VIEILLE EUROPE

Restaurant Da Emma

777, rue de la Commune Ouest, Montréal
514 392-1568



Par Diego Fiorita, Rédacteur et Éditeur, Magazine GASTRONOMIE

L'ESPIÈGLE, C'EST LUI !

Un chef vedette à St-Hyacinthe, un resto qui finalement se tient (enfin on en a trouvé un à St-Hyacinthe…) et un associé PLUS GRAND QUE NATURE!!!

Très rare sont les chefs, ou qu'ils soient, qui ont obtenu autant de certifications et de prix aussi glorieux que Richard Marquis!

Mais ce qui est davantage plus rare sont ceux qui sont restés les pieds sur Terre à la suite de tant d'éloges !

C'est le cas de "Rich", un grand chef!

Directeur de la Société des Chefs québécoise durant plusieurs années, remporte récemment la palme ''Coup de chapeau" offerte par l'ARQ, organisateurs de l'événement gourmand ''Le rendez-vous des papilles" de St-Hyacinthe, sacré Chef santé au Québec en 2009, ensuite Chef de l'année en Montérégie, sont resto L'Espiègle, sacré plusieurs fois meilleur restaurant de la région, etc, etc… les titres se multiplient!

Ce n'est pas tout : ce dernier a formé plusieurs amateurs qui, aujourd'hui, sont devenus de très bons chefs réputés. Il a participé, entre autre, au début de carrière d'Anthony Lussier, maintenant chef au Bistro V de notre ami Benoît Marcotte, situé sur la rive sud de Montréal.

De ce que j'ai constaté, Richard Marquis est une personne généreuse qui continue d'aider son prochain et qui conserve son humilité malgré tout son succès !

Mais Richard n'est pas seul dans cette aventure.

Son comparse Kevin Gauvin, représentant de la lignée des chefs qui font honneur au dicton ''Never trust a skinny chef" (ne jamais faire confiance a un chef cuistot maigre et chétif), assure a 110 % en cuisine!

C'est d'ailleurs lui qui, lors de notre visite, nous a concoctés…

- Tartinade de saumon fumé
- Carpaccio de betteraves et chèvre chaud
- Tartare de lapin et marmelades de champignons sauvages (une originalité succulente, du jamais vu !)
- Burger Espiègle (mention spéciale au bacon caramélisé et aux frites accompagnées de quelques mayos 'maison' qui sont, je crois, mes préférées 'a vie' !)
- Filet de porc au fromage de chèvre et confiture de fraises

OUF ! Les desserts semblaient succulents mais 'plus d'espace' pour y goûter !

**** Mon amie, mon invitée, qui m'accompagnait lors de ma visite en décembre dernier, souffre de cette si triste maladie appelée cœliaque. Mais les professionnels de L'Espiègle sont des habitués alors qu'ils reçoivent régulièrement des représentants de l'Association Canadienne de la Maladie Cœliaque (ACMC). Vous pouvez donc vous fiez sur eux pour vous accommodez si vous avez une allergie ou intolérance au gluten!*

Ajoutez à cela une salle à manger chaleureuse au max (décor murs de briques original datant de 1872), un bar ou l'on peut s'asseoir et apprécier la soirée si désiré (70 places au total a l'intérieur et autant en terrasse pour la belle saison), un responsable en salle des plus expérimenté et courtois en la personne de Dany Gagnon (fin connaisseur de cocktails et de mixologie, dois-je rajouter), et vous êtes définitivement parti pour un moment exquis dans l'enceinte du resto L'Espiègle de St-Hyacinthe, LE SEUL véritable restaurant de fine cuisine qui s'offre aux maskoutains !

L'Espiègle
RESTAURANT

Restaurant L'Espiègle

1834, Des Cascades, Saint-Hyacinthe

450-778-1551

LE VIN ROUGE

contribuerait à protéger les neurones

Une équipe de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient d'annoncer sur le site de la revue *Nature Genetics* de quelle manière elle est parvenue à obtenir une forme de réponse protectrice des cellules nerveuses vis-à-vis du mécanisme directement à l'origine de la maladie de Huntington, une affection neurodégénérative d'origine génétique.

Dirigés par Christian Néri (laboratoire de biologie génomique, Centre Paul-Broca, Paris), ces chercheurs ont obtenu ces résultats au terme d'une série d'expériences menées sur le ver *Caenorhabditis elegans*, ainsi que sur la souris. Parce qu'ils permettent de décrypter et de s'opposer à quelques-uns des mécanismes physiopathologiques impliqués dans les pathologies neurodégénératives, ces résultats pourraient ouvrir la voie à la mise au point de traitements médicamenteux contre des affections aujourd'hui incurables.

Les biologistes connaissent tout ou presque du nématode *Caenorhabditis elegans*, cet invertébré transparent long de 1 millimètre, composé d'un millier de cellules (dont 300 neurones), grand amateur de bactéries, et dont le patrimoine génétique a été totalement séquencé dès 1999. Les chercheurs de l'Inserm ont utilisé un ver au patrimoine génétique modifié de manière à ce que certains de ses neurones produisent la huntingtine, protéine mutée directement impliquée dans la maladie de Huntington.

M. Néri et ses collaborateurs se sont d'autre part tout particulièrement intéressés au resvératrol, molécule présente dans la peau des raisins rouges et dans les vins qui en sont issus. Le resvératrol, qui fait partie de la famille des polyphénols, est aujourd'hui bien connu pour ses propriétés antioxydantes.

Certains nutritionnistes estiment que ces qualités sont l'une des explications du paradoxe français, phénomène qui fait que la fréquence des maladies cardio-vasculaires est nettement moins élevée que la moyenne chez les personnes qui consomment, régulièrement et avec modération, des vins rouges tanniques.

Résistance au stress

Plus récemment, on a découvert que le resvératrol avait aussi pour propriété d'activer certaines enzymes cellulaires, les sirtuines, qui régulent l'activité de certaines protéines en les privant de leurs groupements acétyls, association particulière de quelques atomes d'oxygène, de carbone et d'hydrogène. C'est par ce mécanisme que les sirtuines augmentent les défenses contre l'ensemble des mécanismes réunis sous la dénomination de « stress cellulaire ».

Les chercheurs de l'Inserm montrent que l'activation de ces enzymes via le resvératrol permet d'obtenir une forme de protection des cellules neuronales de Caenorhabditis elegans. « *Nous avons, dans un premier temps, travaillé sur des vers exprimant la protéine mutée de la maladie de Huntington. Cette expression se fait au niveau de la paire de neurones responsables, chez ces vers, de la réponse au toucher, explique Christian Néri. L'administration de resvératrol induit un effet neuroprotecteur via une cascade de réactions qui débutent par l'activation des sirtuines. Celle-ci entraînant l'activation d'autres facteurs moléculaires de transcription qui interviennent pour leur part sur l'expression d'un large ensemble de gènes particulièrement impliqués dans la résistance au stress et la longévité.* »

En d'autres termes, des vers dont la réponse réflexe au toucher avait été rendue anormale par manipulation génétique améliorent cette réponse grâce à un composé antioxydant naturellement présent dans la peau des raisins rouges. L'équipe de l'Inserm a ensuite confirmé ces résultats sur certaines populations de neurones de souris cultivés in vitro. Il est encore trop tôt, estiment les chercheurs de l'Inserm, pour affirmer que ce sont les propriétés antioxydantes du resvératrol qui sont directement impliquées dans l'activation des sirtuines.

Une affection héréditaire

Des investigations sont, selon eux, nécessaires pour conclure. «*Les rôles joués par les sirtuines et par les facteurs de transcription font actuellement l'objet de nombreuses études, en lien avec leur rôle dans la résistance générale de la cellule au stress, et dans la longévité*», précisent-ils.

Dans l'attente de ces travaux, ces résultats suggèrent pour la première fois selon l'Inserm , que la stimulation de la résistance des neurones au stress cellulaire par l'intermédiaire des sirtuines pourrait être une voie conduisant à la mise au point d'une thérapeutique médicamenteuse contre la maladie (ou chorée) de Hungtinton décrite en 1872 par le jeune médecin américain dont elle porte depuis le nom.

Cette affection héréditaire qui touche environ 6 000 personnes en France se caractérise par l'apparition, entre 35 et 50 ans, d'une série de symptômes inquiétants et d'évolution rapide : mouvements involontaires, troubles psychiatriques, démence.

Le décryptage des bases génétiques à l'origine de cette maladie a permis la mise au point, dans les années 1990, d'un test de dépistage permettant de déterminer, dans les familles concernées, quelles sont les personnes qui seront atteintes. Ce même test est aujourd'hui utilisé dans le cadre du diagnostic préimplantatoire pour identifier les embryons porteurs de la mutation et ceux qui ne le sont pas.

«*Pour notre part*, explique M. Néri, *nous poursuivons notre travail en cherchant à voir si l'on peut, à partir de variations dans la structure moléculaire de resvératrol, obtenir des effets neuroprotecteurs plus importants que ceux observés avec le composé naturel.*»

Références : LeMonde.Fr

CLUB ITALIEN
DJ en soirée
965 route de l'Église
STE-FOY
418 657.8888

LES RESTOS ITALIENS À QUÉBEC

Portofino
BISTRO & CLUB

BISTRO ITALIEN
Musicien en soirée
54, rue Couillard
VIEUX-QUÉBEC
418 692.8888
portofino.ca

restaurant
shò·dan
concept japonais

20 ans d'excellence

Midi et soir / Menus de groupes / Salons privés

2020, Metcalfe, Montréal / 514 987-9987 / Sho-dan.com / shodanrestaurant
Situé à deux pas du métro Peel / Stationnement adjacent

#SouvenirsduCaviar

Fêtez Avec

Caviar & Champagne

Acadian Sturgeon and Caviar
Carters Point, New Brunswick, Canada
(506) 639-0605
www.acadian-sturgeon.com

STURGEON CAVIAR ACADIAN WILD

STURGEON CAVIAR ACADIAN GREEN

STURGEON CAVIAR ACADIAN GOLD

Canadian & Soutenable

Gastronomie

Conception
Julie Tremblay

Révision Correction
Esther Hardy

Photographie
Restomontreal.com

Chroniqueurs
Carolyn Richard
Diego Fiorita
Esther Hardy
Étienne Langevin (Amphora Vins & Spiritueux)
Frank Fiori
Jean Aubry

Éditeur | Chargé de projet
Diego Fiorita
Frank Fiori

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

Plus de 890 points de distribution et adresses

Prochain numéro : mars 2022

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..

Le 1555
MARCHÉ PUBLIC
SAINT-HYACINTHE

MARCHÉ PUBLIC
OUVERT À L'ANNÉE

PRODUITS FRAIS ET VARIÉS

FROMAGERIE
BOUCHERIE
SAUCISSERIE
PÂTISSERIE
FRUITERIE
BOULANGERIE
POISSONNERIE
ÉPICERIE FINE

LUNDI AU VENDREDI
10 H À 18 H

SAMEDI
9 H À 17 H

DIMANCHE
10 H À 17 H

1555, RUE DES CASCADES
SAINT-HYACINTHE

BRING YOUR OWN WINE

APPORTEZ VOTRE VIN · BRING YOUR OWN WINE ·

Petros
taverne grecque

FRESH GREEK CUISINE

PETROS FORT LAUDERDALE FLORIDA (OUVERTURE BIENTÔT)

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