

SOMMAIRE



LA VIE DES HALLES

> page 4

À 30 ANS, LES HALLES RAJEUNISSENT!

> naae 16

ROSA FLORES NOUVELLE FLEURISTERIE AUX HALLES

> page 17

PRODUITS VEDETTES

> page 18

L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN : MALADIE DU 21^E SIÈCLE ?

> page 22

MA DESTINATION GOURMANDE.COM

> page 23

LE PLAN DES HALLES



L'ESPRIT DES HALLES

> page 6

PAPILLES **en fête!**

> page ?

CÉVICHE DE PÉTONCLES AUX FRAISES, BASILIC ET POIVRE VERT

> page &

MAGRET DE CANARD AU MIEL ET À L'ORANGE

> page 9

CHUTNEY DE NOIX DE PIN

> page 10

RIS DE VEAU DE LAIT AUX PORTOBELLOS, POMMES DE TERRE RATTE ET CRÈME SURE

> page 12

BRIE FONDANT AUX CANNEBERGES

> page 14

FONDANT AU CHOCOLAT



LES VOISINS DES HALLES

> page 20

LE CHOIX DE

NOS CONSEILLERS

En couverture: Magret de canard au miel et à l'orange > Boucherie les Halles







LES **HALLES** l'art de la table / l'art de vivre

Idée originale: Alain Villeneuve / Rédaction et révision linguistique: Sylvie Goulet / Graphisme: Matteau Parent graphisme et communication Photographies: Laurent Grislain (sauf indications contraires)

POUR FESTOYER DÉLICIEUSEMENT ET SOULIGNER DIGNEMENT LES 30 ANS DES HALLES, SYLVAIN LAMBERT, CHEF ET COPROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT LE BISTANGO, NOUS A CONCOCTÉ UN MENU DU TEMPS DES FÊTES AUDACIEUX ET PARTICULIÈREMENT DÉPAYSANT.

AU PROGRAMME: CEVICHE DE PÉTONCLES AUX FRAISES, BASILIC ET POIVRE VERT - MAGRET DE CANARD AU MIEL ET À L'ORANGE - RIS DE VEAU DE LAIT AUX PORTOBELLOS ET CRÈME SURE - BRIE FONDANT AUX CANNEBERGES - ET POUR VOUS FAIRE SALIVER JUSQU'AU DESSERT: UN FONDANT AU CHOCOLAT, TOUT CE QU'IL Y A DE PLUS ONCTUEUX.

LA TABLE EST MISE POUR UN MENU FESTIF ET SES ACCORDS METS-VINS. LANCEZ VOS INVITATIONS ET SURPRENEZ VOS INVITÉS!



À 30 ANS. RAJEUNISSENT!

NOUVEAUX PROPRIOS, NOUVEL ÉLAN ET TOUJOURS AUTANT DE PRODUITS DE QUALITÉ

Au risque de tomber dans le cliché, on peut affirmer sans crainte que la nouvelle propriétaire des Halles, Karine Simard, est littéralement tombée dans la marmite de la gestion immobilière quand elle était petite.



À preuve, à 26 ans, elle dirigeait déjà le centre commercial Les Galeries du Vieux-Fort à Lévis. Deux ans plus tard, elle achetait son premier immeuble de 15 logements dans le Vieux-Québec. En 2011, on lui confiait la gestion des immeubles de bureaux pour les Immeubles Simard. Puis, au printemps 2012, elle vend son immeuble à logements pour acheter Les Halles de Sainte-Foy et Place Saint-Louis-de-France en partenariat avec trois autres associés. Elle trouve aussi le temps en 2010 et 2011 de mettre au monde ses deux amours: Jane et Joseph. Passionnée, vous dites? Très certainement!

C'est que cette brillante diplômée en administration est aussi une athlète accomplie qui a fait partie de l'Équipe canadienne de développement en ski acrobatique pendant trois ans. Pas étonnant qu'elle ait autant d'énergie. Et ce sont Les Halles qui en profitent maintenant. « Nous sommes très fiers de notre acquisition », d'affirmer Karine Simard, « car Les Halles, c'est en quelque sorte une institution à Québec et, depuis mon arrivée, j'ai eu la chance de côtoyer les marchands et d'apprécier leur dynamisme et leur vision. Ils sont vraiment l'âme de la place. Ils connaissent leur clientèle, sont toujours à l'affût des nouveaux produits





et ne cèdent jamais sur la qualité. L'ambiance est conviviale et chaleureuse, et nous allons faire en sorte que ça continue. »

Mais Karine Simard a aussi le goût d'insuffler une nouvelle dynamique promotionnelle aux Halles. « Nous avons récemment pris le virage Web avec MA DESTINATION GOURMANDE, un blogue gastronomique interactif qui nous donne un moyen efficace et actuel de nous rapprocher de notre clientèle et de savoir ce qu'elle recherche et ce qu'elle aime. Nous pourrons ainsi améliorer notre offre de services et répondre aux nouveaux besoins. »

Déjà, Karine travaille en étroite collaboration avec les marchands pour bonifier l'image de marque des Halles et dynamiser le centre en offrant de nombreuses promotions et en organisant plusieurs événements attrayants. L'objectif: faire connaître la qualité exceptionnelle et la grande diversité des produits offerts aux Halles, LA destination gourmande à Québec.



PAPILLES ENFETTE!

Pour chacune des recettes proposées par notre chef Sylvain, nous avons dressé la liste des marchands où vous pouvez vous procurer les ingrédients. Faire vos emplettes n'aura jamais été aussi facile!

RÉSERVEZ TÔT! ÉVITEZ LES MAUVAISES SURPRISES...

Rien de mieux que de commander à l'avance pour être sûr d'avoir exactement ce que vous souhaitez servir au Réveillon ou au Jour de l'An. Venez sur place ou donnez-nous un coup de fil. On est de service!



CEVICHE DE PÉTONCLES AUX FRAISES, BASILIC ET POIVRE VERT

Préparation: 15 mir

Marinage / repos: 30 mir

Cuisson: aucune

Portions: 6

→ INGRÉDIENTS

6 à 8 gros pétoncles frais (Unimer)

6 fraises bien mûres tranchées finement (Jardin Mobile

6 autres fraises pour décorer

5 ml d'huile d'olive (Couleur Café, Pâtes à tout, Aux Petits Délices)

2 limes, fraîchement pressées

10 feuilles de basilic, ciselées

Sel et poivre au goût

18 grains de poivre vert en saumure écrasés (Couleur Café, Aux Petits Délices)

→ PRÉPARATION

1 Couper chaque pétoncle en trois tranches.

2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les pétoncles et bien les enrober. Couvrir et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

3 Servir.

LES TRUCS DE **SY<u>LVAIN</u>**

N'ayez pas peur de laisser les fraises qui vous ont servi pour la marinade, car elles auront pris un léger goût de pétoncle, et c'est délicieux.

Vous pouvez servir cette entrée aussi bien en assiette qu'en verrine.

INVITÉS-SURPRISES?

Pas de problème! Faites provision des plats gastronomiques cuisinés et emballés sous vide par **La Papillote** et **Pâtes à tout** et vous ne serez jamais pris au dépourvu. Vos convives se régaleront!



MAGRET DE CANARD AU MIEL ET À L'ORANGE

Portions: 6

→ INGRÉDIENTS

3 gros magrets de canard (Boucherie les Halles)

Zeste de 2 oranges

Jus de 2 oranges

Suprêmes de vos oranges (quartiers débarrassés

de leur membrane)

2 cuil. à soupe de miel (Couleur Café)

300 ml de fond de volaille

(Boucherie les Halles)

2 cuil. à soupe de Grand-Marnier (SAQ)

Sel, poivre du moulin

→ PRÉPARATION

- 1 Quadriller au couteau le côté peau des magrets et assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
- 2 Mettez le miel dans une casserole et faire cuire à feu doux pour obtenir un caramel blond.
- 3 Ajouter le fond de volaille, le jus d'orange et les zestes.
- 4 Saler, poivrer et laisser cuire 20 minutes à feu doux ou jusqu'à consistance sirupeuse.
- 5 Ajouter les suprêmes d'oranges et laisser frémir 5 minutes.
- 6 Faire chauffer une grande poêle avec du beurre et de l'huile d'olive.
- 7 Mettre les magrets à cuire, côté peau, 2 minutes à feu vif et ensuite 3 minutes à feu doux.
- 8 Les retourner et les faire cuire 3 minutes côté chair (pour une cuisson rosée).
- 9 Enlever le surplus de gras.
- 10 Les flamber au Grand-Marnier.
- 11 Les laisser reposer 2 à 3 minutes à température ambiante.
- 12 Couper en tranches les magrets dans le sens de la largeur afin de couper les fibres (si vous n'êtes pas certain de la façon de faire, demandez à votre boucher de vous le montrer au moment d'acheter vos magrets).
- 13 Servir avec vos légumes favoris.

LES TRUCS DE **SYLVAIN**

Évitez de trop cuire le canard, car il deviendra dur et sec. Et si le cœur vous en dit, accompagnez ce magret d'un chutney de noix de pin créé par le réputé chef Michel Troisgros que je reproduis ici. Vous verrez à quel point l'amertume du chutney, combinée au sucré-salé de la recette de magret est savoureuse.





RIS DE VEAU DE LAIT AUX PORTOBELLOS, **POMMES DE TERRE** RATTE ET CRÈME SURE

Préparation: 1 h 15 sur 2 jours

Cuisson: 30 min

Portions: 6

→ INGRÉDIENTS

2 noix de ris de veau de lait (Boucherie les Halles)

9 pommes de terre ratte, cuites à l'eau salée, épluchées et coupées en 2 sur le sens de la longueur (Jardin Mobile)

6 beaux champignons portobello

6 cuil. à thé de crème sure

Huile d'olive (Couleur Café, Aux Petits Délices, Pâtes à tout)

Sel, poivre au goût

3 échalotes vertes, finement coupées

50 ml de glace de viande ou de fond de veau bien réduit (Boucherie les Halles)

La petite pomme de terre ratte aussi appelée banane en raison de sa forme allongée – a une chair ferme et dégage un léger goût de oisette. Lorsqu'elle est consommée avec la pelure, elle représente fibres.

CHEZ NOUS, **C'EST LA TRADITION!**

Savourer une bonne dinde rôtie, manger une vraie tourtière ou servir un bœuf Wellington à Noël, ça fait toujours plaisir. Commandez vite votre viande à la boucherie les Halles et gâtez votre famille.

→ PRÉPARATION

La veille

- 1 Dégorger les ris de veau sous un filet d'eau courante 1 heure avant de les blanchir à l'eau bouillante.
- 2 Porter 2 litres d'eau à ébullition dans une casserole avec du gros sel.
- 3 Plonger les noix de ris de veau de lait dans l'eau bouillante et les laisser pocher pendant 10 minutes dans une eau frémissante.
- 4 Les rafraîchir, puis les égoutter.
- 5 Les parer en retirant les filaments indésirables, puis les mettre sous presse entre 2 linges.
- 6 Les conserver au frigo pour la nuit.

- 1 Dresser à l'envers les portobellos sur une plaque.
- 2 Ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre, et cuire au four à 150 °C (300 F) environ 10 minutes avec ventilation si possible.
- 3 Couper les ris de veau en trois et les poêler au beurre avec les pommes de terre à feu moyen environ 10 minutes. Saler et poivre. Ajouter la glace de viande et laisser frémir 2 minutes.
- 4 Servir sur les portobellos.
- 5 Ajouter la crème sure et les échalotes.





ON GRANDIT AVEC VOUS

Les sacs sont disponibles chez Pâtes à tout au prix de 3,99\$

Pâtes à tout La Papillote

BOUCHERIE les Halles







LES INCONTOURNABLES DU TEMPS DES FÊTES

RÉSERVEZ TÔT: 418 651.7645



FONDANT AU CHOCOLAT

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Portions: 6

→ INGRÉDIENTS

4 œufs

160 gr de sucre

70 gr de farine

140 gr de chocolat noir en pastilles (Pâtisserie Anna Pierrot, Couleur Café)

90 gr de beurre

→ PRÉPARATION

- 1 Battre les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'une masse crémeuse et gonflée. Environ 5 minutes.
- 2 Ajouter délicatement la farine au mélange d'œufs et de sucre.
- 3 Faire fondre au bain-marie le beurre et les pastilles de chocolat noir.
- 4 Ajouter à la première préparation le beurre et le chocolat fondu ensemble, mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 5 Dresser dans des ramequins beurrés, puis saupoudrer sur le dessus un mélange moitié-moitié de farine et de cacao.
- 6 Cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant 8 à 10 minutes. Le temps de cuisson peut varier passablement d'un four à l'autre (voir les trucs de Sylvain).



AH! LES BÛCHES DE NOËL DE LA PÂTISSERIE ANNA PIERROT

Les enfants comme les adultes en raffolent, et c'est si joli sur une table de fête. Réservez tôt, car la demande est forte!



SAMEDI 24 NOVEMBRE 2012

JOURNÉE GOURMANDE

30° ANNIVERSAIRE

DE MIDI À 16 H

ANIMATIONS GRATUITES

DÉGUSTATIONS EN ACCORD METS-VINS par LES MARCHANDS **DES HALLES**

ATELIER de BISCUITS DE NOËL POUR LES ENFANTS

> LE CroouignoleT

MAQUILLAGE avec PAKANE LA CLOWN **TIRAGE DES GAGNANTS DU CONCOURS**

CONCOURS leSoleil

Courez la chance de gagner 100 S avec achat









LES HALLES DE SAINTE-FOY

MA DESTINATION GOURMANDE www.leshallesdesainte-foy.ca



ROSAFLORES NOUVELLE FLEURISTERIE AUX HALLES

Le hasard fait parfois bien les choses, et ce n'est pas Caroline Gauvin qui vous contredira. En effet, c'est en passant aux Halles pour saluer ses anciennes collègues que la future propriétaire de la Fleuristerie Rosa Flores a appris la mise en vente du Centre Jardin Hamel. En une soirée, la transaction était négociée et acceptée. Caroline Gauvin avait enfin trouvé son projet de retraite.

Et le plus drôle dans tout ça, c'est que madame Gauvin est la petite-cousine de Gaétan Hamel, l'ancien propriétaire du Centre jardin Hamel. Une coïncidence qui lui a fait énormément plaisir, à tel point qu'il est même passé à la boutique pour lui dire de vive voix.

« Il ne s'agit plus toutefois d'un centre jardin », d'expliquer Caroline Gauvin, « mais, j'ai bien l'intention de perpétuer la tradition de monsieur Hamel en offrant une magnifique variété de fleurs coupées et quantité de potées fleuries et d'arrangements créatifs pour souligner les grandes fêtes de l'année. »

La fleuristerie Rosa Flores possède en effet le plus grand frigo de fleurs coupées à Québec, ce qui lui permet d'offrir un choix inégalé à ses clients. Ajoutez à cela une belle sélection de fleurs en pot, de magnifiques orchidées et des arrangements personnalisés au goût de la clientèle, et le succès de cette nouvelle fleuristerie ne devrait pas se faire attendre. C'est d'ailleurs accompagnée de sa fidèle collaboratrice, Valérie Gendron, fleuriste d'expérience, et avec l'aide de ses deux filles (encore aux études) que Caroline Gauvin entend bien faire de Rosa Flores la fleuristerie la plus courue à Québec.

Déjà, les clients des Halles aiment bien acheter leurs fleurs fraîches chez Rosa Flores et demander conseil pour un arrangement thématique, un bouquet d'anniversaire ou un cadeau d'hôtesse. Mais, dans un avenir rapproché, Caroline Gauvin a l'intention d'élargir son offre florale pour répondre aussi aux besoins des familles endeuillées.

Avec les Fêtes qui approchent à grands pas, la boutique sera bientôt garnie des fleurs de Noël et de décorations de saison. Caroline Gauvin invite même les gens qui voudraient faire créer leurs propres décorations de Noël à apporter leurs objets, fleurs de soie et autres articles de saison pour profiter du talent créateur des fleuristes sur place.

Alors, si vous passez bientôt aux Halles, prenez le temps d'entrer chez Rosa Flores. Il y a fort à parier que vous ne pourrez résister aux parfums et aux couleurs de l'endroit.



PRODUITS VEDETTES ÉPATEZ VOS INVITÉS

Guimauves aux fruits d'Anna Pierrot

Délicieuses guimauves faites de vrais fruits. Une friandise qui se conjugue non seulement à la framboise, au citron et aux lychees, mais aussi au caramel et au chocolat. Un joli cadeau à offrir à ceux qu'on aime.

Suppli' al telefono de Pâtes à tout

Cette petite « boule téléphone » italienne est préparée avec du riz arborio de première qualité et du fromage fontina. Elle est accompagnée d'une succulente sauce à la tomate et aux poivrons. Voilà une entrée délicieuse et abordable, parfaite pour ouvrir le bal des festivités gourmandes.

3 La Belle Excuse de Couleur Café

Toutes les excuses sont bonnes pour s'offrir cette savoureuse huile d'olive brute (non raffinée) pressée en septembre et octobre et exclusivement disponible pendant la période des Fêtes. La Belle Excuse se présente joliment et s'offre tout aussi agréablement. Surveillez son arrivage vers la mi-décembre chez Couleur Café.

Le pain de Noël de la Mère Michèle

Pour les Allemands, le Christstollen, ou « pain du Christ », est une spécialité alsacienne absolument incontournable du temps des fêtes. Ce pain, qui ne ressemble à aucun autre, représente Jésus enveloppé dans ses langes le jour de Noël. Le Christstollen peut se servir froid ou tiédi, mais toujours coupé en très fines tranches.

Source: fr.wikipedia.org/wiki/Christstollen

5 Le Roquefort Carles d'Aux Petits Délices

Depuis trois générations, la famille aveyronnaise Carles fabrique avec amour le dernier roquefort fermier. Une fois brossés, moulés, salés et piqués, les fromages sont ensuite affinés quatre semaines à la cave, rangés en file indienne sur de vieilles travées en chêne. Résultat: un produit d'une onctuosité inimitable, un véritable monument de la gastronomie caussenarde.

Source: article www.midilibre.fr











A VIE DES HALLES

L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN:

MALADIE DU 21e SIÈCLE?

Il n'y a pas si longtemps, l'intolérance au gluten, ou plus spécifiquement la maladie cœliaque, faisait partie des affections dont on entendait rarement parler. Aujourd'hui, Santé Canada estime que 300 000 canadiens pourraient être atteints d'intolérance au gluten, et que de nombreux cas demeurent toujours non diagnostiqués.



L'intolérance au gluten peut survenir à tout âge. Elle peut apparaître chez les jeunes enfants dès l'âge de 6 mois, après l'introduction des céréales dans leur diète, comme elle peut se déclarer à l'âge adulte. Et, selon les statistiques, les femmes sont de 2 à 3 fois plus touchées que les hommes*.

De quoi s'agit-il au juste?

En fait, le système immunitaire des personnes atteintes de la maladie cœliaque réagit négativement à la présence du gluten. Ce dernier endommage la paroi intérieure de l'intestin grêle, réduisant ainsi l'absorption de nombreux nutriments, comme le fer, l'acide folique, le calcium, etc. Les gens atteints n'ont d'autres choix que de s'astreindre toute leur vie à un régime sans gluten très strict.

Or, depuis quelques années, l'engouement pour les produits sans gluten est en expansion, sans que l'allergie au gluten soit en augmentation. Pourquoi?

La littérature scientifique récente suggère qu'il existerait une forme d'hypersensibilité au gluten d'origine non cœliaque. Cela signifie qu'il est possible que des personnes souffrant, par exemple, de troubles inflammatoires chroniques comme les migraines, la fibromyalgie, l'arthrite rhumatoïde, etc. puissent profiter d'une diète sans gluten. Évidemment, il est préférable de consulter son médecin et une nutritionniste avant de commencer soi-même un régime sans gluten, car dans le cas des maladies énumérées précédemment, il se peut que l'alimentation n'y joue aucun rôle ou que des aliments autres que le gluten soient en cause.

Le gluten, ce grand cachotier

Le gluten est un terme générique pour désigner des protéines que l'on retrouve dans certaines céréales: seigle, avoine, blé, orge, triticale (hybride du seigle et du blé), kamut, épeautre. Le gluten se forme au pétrissage et donne du volume et de l'élasticité aux produits de boulangerie. C'est la raison pour laquelle le pain, les muffins, les brioches ont un côté moelleux.

Mais le gluten ne se trouve pas seulement dans les céréales. Il se cache aussi dans une foule d'aliments préparés. Étonnamment, on peut trouver du gluten dans les yogourts aux fruits, la crème glacée, des mélanges à chocolat chaud, des cubes de bouillon, des sauces au fromage, aux tomates, etc. En fait, le gluten des céréales sert de liant dans ces produits. De là l'importance de consulter une nutritionniste pour être en mesure de déceler ce qui se cache sous plusieurs noms dans les listes d'ingrédients.

Quels sont les produits de remplacement?

Lorsqu'on ne tolère pas le gluten, il faut se tourner vers les céréales et les aliments qui n'en contiennent pas comme le riz, le maïs, la pomme de terre, le sarrasin, le guinoa, l'amarante, etc. Pour compenser l'absence de gluten, il faut utiliser des ingrédients qui permettent aux produits de boulangerie et aux pâtisseries d'obtenir un volume et une structure stables: des œufs, des protéines laitières ou de soya, de la gomme de xanthane, de la gomme de guar, du carboxyméthylcellulose, etc.

Évidemment, suivre une diète sans gluten n'est pas de tout repos. Il faut modifier le contenu de son gardemanger et réinventer ses recettes. Heureusement, des compagnies se spécialisent désormais dans les produits sans gluten et beaucoup de commerçants en offrent maintenant une belle variété, d'excellente qualité.

HÉLÈNE BARIBEAU, nutritionniste consultante, conférencière, chroniqueuse et bloqueuse en actualité nutrition chez passeportsanté.net. www.helenebaribeau.com

* Source: www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche. aspx?doc=maladie_coeliaque_pm

VOICI QUELQUES MARCHANDS DES HALLES **QUI VOUS PROPOSENT DES PRODUITS** SANS GLUTEN

ANNA PIERROT Un gâteau sans farine? Bien sûr!

Chez Anna Pierrot, on a réglé le problème du gluten en fabriquant deux gâteaux sans farine. Et quels gâteaux! Ils vous surprendront par leur légèreté et leur texture moelleuse à souhait.

 AUX PETITS DÉLICES Jambon Le Rustique certifié sans gluten

Peu de jambons passent le test du sans gluten, sauf celui préparé et certifié par la boucherie Délecta Plaisir cochon de Saint-Jean-Chrysostome.

 COULEUR CAFÉ **Croquantes confiseries**

Croquants aux noisettes, au chocolat noir, à l'érable ou aux pistaches, tous les produits Cocomira vendus à la boutique Couleur Café ne contiennent aucun gluten.

JARDIN MOBILE Des farines certifiées sans aluten

Le Jardin Mobile des Halles en offre une belle variété. À vous de choisir.









Halles de Sainte-Foy 2500, chemin des Quatre-Bourgeois Sainte-Foy (Québec) ste-foy@sushiunimer.com Téléphone: 418-654-1880 Télécopieur: 418-654-0127

Halles du Petit Quartier 1191, avenue Cartier Québec (Québec) quebec@sushiunimer.com Téléphone: 418-**648-6212** Télécopieur: 418-648-8045

Unimer Cap-Rouge 811, route Jean-Gauvin Québec (Québec) caprouge@sushiunimer.com Téléphone: 418-**871-6555** Télécopieur: 418-871-5655



LE CHOIX



Quoi de plus agréable que de rehausser son menu et d'en faire éclore les saveurs grâce à une sélection minutieuse des vins appropriés. Voici ce que nous proposent Marie-Gabrielle Dussault-Tremblay et l'équipe de la SAQ Express des Halles pour accompagner les cinq recettes de notre chef.

1 - BLANC

Gentil Hugel, Alsace, France, 2011 (367284) I 17.45 \$*

→ Ceviche de pétoncles

Le Gentil est un assemblage de cépages typiques d'Alsace. Il rassemble le côté exubérant et épicé du Gewurztraminer, le corps du Pinot Gris, la finesse et l'acidité du Riesling, le fruité du Muscat et le caractère rafraîchissant du Sylvaner. Ce blanc sec aux arômes d'abricot, d'écorces d'orange et de roses s'accordera à merveille avec la délicatesse des pétoncles et la fraîcheur de ce ceviche.

2 - BLANC

Chardonnay Château St-Jean, Sonoma, Californie, 2010 (897215) | 19,95\$*

→ Ris de veau de lait aux portobellos

Le chardonnay du Château St-Jean s'avère un choix iudicieux. Cette recette riche et savoureuse nécessite un vin blanc gras et suave, tel un chardonnay boisé de la Californie. Ce blanc aux arômes de poire, de vanille et de beurre s'harmonisera parfaitement avec la délicatesse des ris de veau. Son petit côté noisette et sa texture ample créeront une fusion avec la sauce crème. Délice garanti!



3 - ROUGE

Campofiorin Masi, Veronese IGT, 2009 (155051) | 20,95\$*

→ Magret de canard

Grâce à une technique qui permet d'obtenir une plus grande concentration dans les saveurs, ce vin rouge de la célèbre maison MASI développe des arômes de fruits confits, d'épices et de bois. Les tanins sont souples et élégants et ils s'atténueront avec la cuisson rosée du canard. Ce rouge est doté d'une bouche ample et élégante qui nous apporte des saveurs de cerises et de mûres. Il saura compléter avec brio ce plat goûteux et fruité.

4 - MOUSSEUX

Perle d'Aurore Crémant de Bourgogne rosé, Louis Bouillot, France (11232149) | 21,95\$*

\rightarrow Brie fondant aux canneberges

Ce délectable rosé ne laisse personne indifférent. Sa vivacité et la finesse de ses bulles charmeront même les amateurs de champagne. Ce mousseux rosé est élaboré à partir de pinot noir, de gamay et de chardonnay. Les notes de roses et de fruits rouges perçues dans ce vin viendront s'harmoniser avec celles de la canneberge. Contraste de texture et symbiose d'arômes sont aux rendez-vous.

5 - PORTO

Graham's LBV, Porto, 2007 (191239) | 19,95\$*

→ Fondant au chocolat

Le porto Graham's late bottle vintage est le vin idéal à marier avec le fondant au chocolat. Après ses 5 années de vieillissement dans des fûts de chêne, il est maintenant prêt à boire. Sa robe est d'un rubis profond presque noir. Au nez, il présente des arômes de fruits noirs et rouges ainsi que de cacao. En bouche, il est intense et la finale est complexe et fruitée. N'ayez pas peur de son côté sucré, car avec le fondant, on retrouvera l'équilibre.

MA DESTINATION GOURMANDE.COM

LE BLOGUE GASTRONOMIQUE DES HALLES DE SAINTE-FOY



Le voici, le voilà, le portail gourmand interactif qui, en plus de rassembler une foule de judicieux conseils, de savoureuses recettes et de trucs culinaires, vous fournit aussi la liste des marchands des Halles chez qui vous pouvez acheter les ingrédients dont il est question dans le blogue. Une solution facile, rapide et efficace de planifier vos courses et surtout, de ne rien oublier.

En fait, sur le blogue de MADESTINATIONGOURMANDE. COM, de même que sur notre page Facebook, vous êtes au bon endroit pour découvrir, partager et interagir avec les gens qui, comme vous, sont friands d'aliments fins, de mets spécialisés et de bonne chère. Et pour ajouter au plaisir de notre clientèle, nous organisons des concours « alléchants ». Voilà de quoi titiller les papilles et combler la curiosité des grands amateurs des plaisirs de la table.



Internet accessible à tous gratuitement

COORDONNÉES

Les Halles de Sainte-Foy

2500, chemin des Quatre-Bourgeois Québec (Québec), Canada G1V 4P9 418 948-1224

www.leshallesdesainte-foy.ca

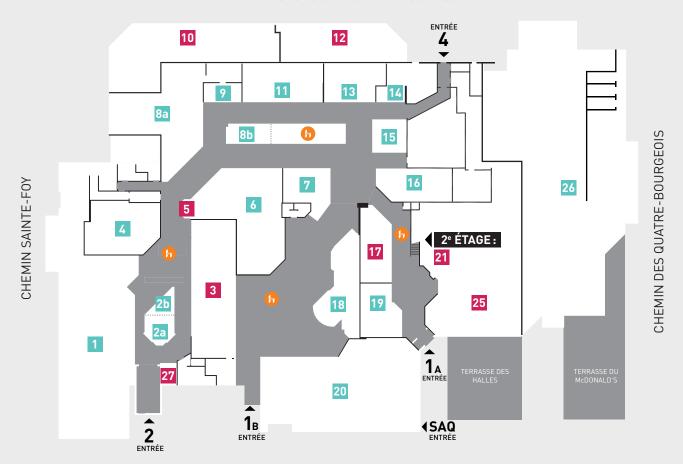
OUVERT TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE!

lundi, mardi, mercredi: 8h30 à 19h jeudi, vendredi: 8h30 à 21 h samedi: 8h30 à 19h dimanche: 8h30 à 18h



Imprimé sur du papier 50 % postconsommation

AUTOROUTE ROBERT-BOURASSA



- 1 JARDIN MOBILE 418 653-2428
- 2a PÂTES À TOUT 418 651-8284
- 2b **LA PAPILLOTE** 418 **651-8284**
- FLEURISTERIE ROSA FLORES 418 656-6542
- 418 651-4155
- 5 GROUPE SUTTON 418 657-6060
- 6 BOUCHERIE LES HALLES 418 659-4248
- PÂTISSERIE ANNA PIERROT 418 659-4876
- POISSONNERIE UNIMER
 418 654-1880
- **SUSHI UNIMER** 418 654-1880
- TABLES SUSHI
- 10 **ESCOMPTE-COIFFE** 418 **656-6558**
- 11 AUX PETITS DÉLICES 418 651-5315

- 12 LE CENTRE DE LA COPIE ELITE 418 657-2481
- LA BOULANGERIE LA MÈRE MICHÈLE 418 651-7645
- **GENERAL TAO** 418 **658-8588**
- 15 **CAFÉ PÂTES À TOUT** 418 **651-8284**
- 16 **LE NATURISTE** 418 **651-8246**
- 17 CARLSON WAGONLIT VOYAGES SAINTE-FOY 418 653-6110
- **BRÛLERIE ROUSSEAU** 418 **659-7786**
- 19 **SUBWAY** 418 **780-8787**
- **S.A.Q. EXPRESS** 418 **658-9944**
- PHYSIOTHÉRAPIE BIOKIN 418 654-9327
- 25 **PHARMACIE BRUNET** 418 **653-9222**
- RESTAURANT McDONALD'S 418 659-4808
- 27 GUICHET BANQUE NATIONALE

- 🚹 TABLES ET LIEU DE DÉTENTE
- ALIMENTATION
- COMMERCE

2º ÉTAGE SERVICES PROFESSIONNELS

BRUNO FOURNIER, CONSEILLER D'ORIENTATION
418 440-5491

HÉLÈNE BARIBEAU, NUTRITIONNISTE 418 952-1133

LA CLINIQUE DU PIED M.D. 418 **652-0778**

LYNE GOSSELIN M.PS. 418 **286-4437**

MANON ROUILLARD, PHYSIOTHÉRAPEUTE ET OSTÉOPATHE 418 932-1199

MARINA ROSE, MASSOTHÉRAPIE 418 307-6763

MASSOTHÉRAPIE DANNY GIGNAC 418 654-9327



HORAIRE **TEMPS DES FÊTES** 2012

Samedi 22 décembre : Samedi 29 décembre : 8h30-19h 8h30-19h Dimanche 23 décembre: 8h30-19h Dimanche 30 décembre: 8h30-19h Lundi 24 décembre : Lundi 31 décembre : 8h-17h 8h-17h Mardi 25 décembre : Mardi 1^{er} janvier: FERMÉ FERMÉ Mercredi 2 janvier : Mercredi 26 décembre : 11h-19h 11h-19h





