LES HALLES

N°7

L'ART DE LA TABLE / L'ART DE VIVRE

5 RECETTES RAPIDES
DE SYLVAIN LAMBERT
(CHEF DU BISTANGO)

LES HALLES
...depuis 1982

SOMMAIRE

LA VIE DES HALLES

> page 4
QUOI DE NEUF AUX HALLES?

> page 5
MONSIEUR T. ARRIVE AUX HALLES!

L'ESPRIT DES HALLES

> page 6
SAISIE DE PÉTONCLES, SALSA DE TOMATES CERISES

> page 7
SAUTÉ DE CREVETTES AU CARI ROUGE

> page 8
BOUDIN NOIR AUX POMMES, OIGNONS ET CALVADOS

> page 10
MAHI MAHI GRILLÉ,
SALSA DE POMMES, NOIX DE PIN ET LIME

> page 11
GANACHE CHAUDE AU CHOCOLAT

LES MARCHANDS DES HALLES

> page 12
LE CELLIER DES HALLES : CUVÉE 100 % QUÉBÉCOISE!

> page 13
LA RENTRÉE DES LUNCHS ET DES COLLATIONS!

> page 14
LES HALLES DE SAINTE-FOY / LISTE DES COMMERCES

> page 15
L'ESPACE COUPONS

EN COUVERTURE :
SAUTÉ DE CREVETTES AU CARI ROUGE

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

Réalisation, design, rédaction : spärk
Photographies : Jimmy Voyer / Stéréo-Séquence (en collaboration avec Maxime Wehinger)

UN MAGAZINE AUX SAVEURS DE L'ÉTÉ... INDIEN!

LA LIGNE DIRECTRICE DE CETTE NOUVELLE ÉDITION DU MAGAZINE LES HALLES : DES RECETTES À LA FOIS FRAÎCHES ET RÉCONFORTANTES, FACILEMENT RÉALISABLES EN MOINS DE 30 MINUTES. DE QUOI PROFITER PLEINEMENT DES DERNIÈRES BRIDES ESTIVALES, TOUT EN FACILITANT LA TRANSITION VERS LES FRISSONNANTES TEMPÉRATURES DE L'AUTOMNE!

SYLVAIN LAMBERT, CHEF RÉPUTÉ ET COPROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT LE BISTANGO, S'EST AMUSÉ À CONCEVOIR DES PLATS SIMPLES ET ALLÉCHANTS, ÉLABORÉS À PARTIR D'INGRÉDIENTS DE SAISON CHOISIS SOIGNEUSEMENT.

EN RÉSULTENT DES ASSIETTES PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉES, OÙ SE RENCONTRENT LES COULEURS D'ÉTÉ ET LES SAVEURS D'AUTOMNE.

AU MENU : DE GROS PÉTONCLES BIEN DORÉS, UN SAUTÉ DE CREVETTES AUX SAVEURS EXPLOSIVES, UN RÉCONFORTANT BOUDIN AUX POMMES FLAMBÉES AU CALVADOS ET UN MAHI MAHI GRILLÉ, COIFFÉ D'UNE SALSA QUI FERA DANSER VOS PAPILLES.

POUR COURONNER LE TOUT : UNE GANACHE ONCTUEUSE AU CHOCOLAT, DANGEREUSEMENT DÉCADENTE, QUE VOUS AUREZ ENVIE DE MANGER À LA PETITE CUILLÈRE!

PROFITEZ ENCORE UNE FOIS DES ASTUCES DE SYLVAIN, DE VÉRITABLES INCONTOURNABLES POUR OPTIMISER VOS APTITUDES DE CORDON BLEU ET RÉUSSIR DES ASSIETTES QUI COMBLERONT TOUS VOS SENS.

BONNE LECTURE!

Sylvain Lambert,
chef et copropriétaire du
Bistango

QUOI DE NEUF
AUX HALLES?

LA VIE DES HALLES

PAPILLE MOUSSE SON OFFRE AVEC L'ARCHIBALD

Les bières de la microbrasserie Archibald sont maintenant disponibles à la boutique Papilles Espace Saveurs. Pensez-y lors de votre prochaine visite, et profitez-en pour concocter un accord mets/bière!

DE NOUVEAUX PETITS DÉLICES DE L'ESPAGNE

Découvrez le caractère unique des charcuteries des Aldudes, maintenant disponibles Aux Petits Délices. Élaborés à base de porc blanc du Pays basque, ces produits de qualité sont affinés au vent du Sud, à même un séchoir naturel des Aldudes en Espagne.

La gamme de charcuteries espagnoles Beher, à base de porc ibérique nourri aux glands de chêne, est également disponible en magasin. Un goût unique, accompagné de vertus anti-cholestérol!

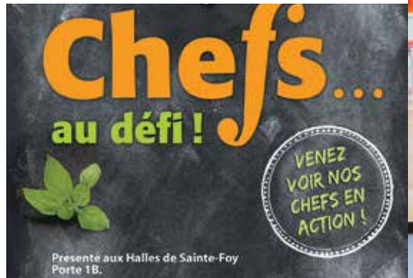
LES HALLES DE PLUS EN PLUS VERTES

Le printemps dernier, l'administration des Halles s'est fixé comme objectif de récupérer 75 % des matières résiduelles générées en ses murs.

Selon les chiffres des 6 derniers mois, nous en sommes à 50 % de mise en valeur.
Les marchands travaillent fort pour maintenir le rythme et sont convaincus d'arriver à l'objectif ultime en 2015!

LES CHEFS AU DÉFI, PRISE 2!

Nous annonçons fièrement le retour de la compétition «Chefs au défi» dès la mi-novembre (les 15, 22, 29 novembre et le 6 décembre). Avec un nouvel emplacement dans le mail central et une formule revisitée, attendez-vous à plusieurs prouesses culinaires qui vous mettront l'eau à la bouche!



MONSIEUR T.
ARRIVE AUX HALLES!

Déjà bien implantée au centre-ville depuis décembre dernier, où elle a récolté un succès instantané, la boutique Monsieur T. installe officiellement sa deuxième adresse aux Halles de Sainte-Foy.

UN CONCEPT BIEN INFUSÉ

Importateur de thés depuis 1897, l'entreprise offre depuis le 3 juillet dernier une grande variété de produits créatifs, de la mixologie à base de thé ainsi que d'élégants accessoires de qualité.

Chez Monsieur T., la formule est orientée autour de l'humeur du client, d'où la création de cinq univers bien distincts : festif, zen, énergique, raffiné et gourmand. Le « théivore » peut donc choisir le produit qui convient à ses besoins en se fiant à son émotion du moment.

Avec des thés savoureux aux noms créatifs comme « Debout Blanche-Neige » et « Jasmin le dragon bio », la boutique regorge de belles trouvailles qui éveillent les yeux comme les papilles.

Autre idée rafraîchissante : on peut y déguster des cocktails non alcoolisés à base de thé, directement au comptoir de mixologie. Vous y trouverez des créations signées Monsieur T., élaborées à partir de gingembre, de fleurs, de wasabi ou même de chocolat épicé. Un must pour l'automne!

UN MARCHÉ EN PLEINE ÉVOLUTION

Avec la vague de popularité des dernières années pour le « réinventhé », il va sans dire que Monsieur T. est sur la bonne voie pour se tailler une place imposante dans le marché à Québec. Avec des offensives rafraîchissantes comme le comptoir de mixologie, voilà un nouveau marchand qui comblera les besoins d'une clientèle conquise d'avance.

BIENVENUE AUX HALLES, MONSIEUR T.!

L'ESPRIT DES HALLES

LE TRUC DE SYLVAIN

“Vous pouvez également utiliser cette recette en format amuse-bouche dans des cuillères. Le cas échéant, choisissez de plus petits pétoncles.”

LES RECETTES ÉCLAIR DE SYLVAIN

Pour chaque recette réalisable en moins de 30 minutes, vous trouverez un pense-bête vous rappelant les endroits où vous procurer les aliments nécessaires.
Le magazine devient alors une liste d'épicerie toujours à portée de la main!

SAISIE DE PÉTONCLES, SALSA DE TOMATES CERISES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

12 pétoncles frais U-10 (Poissonnerie Unimer)

25 g de beurre

25 ml d'huile d'olive

//SALSA

12 tomates cerises coupées en quartiers (Le Jardin Mobile)

50 ml d'aneth frais haché finement

1 petit oignon rouge finement haché

Jus et zeste de 1 citron

50 ml d'huile d'olive (Papilles)

Sel et poivre

PRÉPARATION

1 - Mélanger tous les ingrédients de la salsa 15 minutes avant de servir.

2 - Saisir les pétoncles 2 minutes de chaque côté dans l'huile et le beurre. Attention aux pétoncles, ils ne doivent pas être trop cuits, car ils deviennent caoutchouteux!

3 - Servir avec quelques cuillères de salsa.

SAUTÉ DE CREVETTES AU CARI ROUGE

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

12 crevettes de taille 6-8 déveinées (Poissonnerie Unimer)

1 bouquet de coriandre haché (Le Jardin Mobile)

1 cuillère à thé de zeste de lime et son jus

2 cuillères à thé de gingembre haché

1 cuillère à thé d'ail haché

Pâte de cari rouge au goût (Général Tao)

Huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION

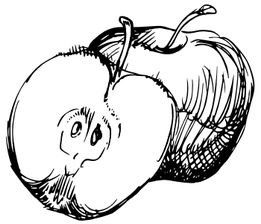
1 - Dans un bol, mélanger tous les ingrédients : attention, la pâte de cari rouge est très épicée!

2 - Faire cuire sur feu moyen à vif 4 minutes de chaque côté.

3 - Servir sur riz basmati, salade ou vermicelles de riz.

LE TRUC DE SYLVAIN

“N'hésitez pas à ajouter les légumes de saison de votre choix pour agrémenter la recette!”



BOUDIN NOIR AUX POMMES, OIGNONS ET CALVADOS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

4 portions de boudin de 170 g (Boucherie Les Halles)

4 grosses pommes épluchées et coupées en tranches (Le Jardin Mobile)

2 oignons rouges émincés

2 gousses d'ail hachées

15 ml de Calvados (SAQ Express)

50 g de beurre

Huile d'olive

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1 - Préchauffer le four à 400 °F.

2 - Dans un poêlon, saisir le boudin à feu moyen avec 25 g de beurre et un peu d'huile d'olive.

3 - Cuire au four environ 10 minutes.

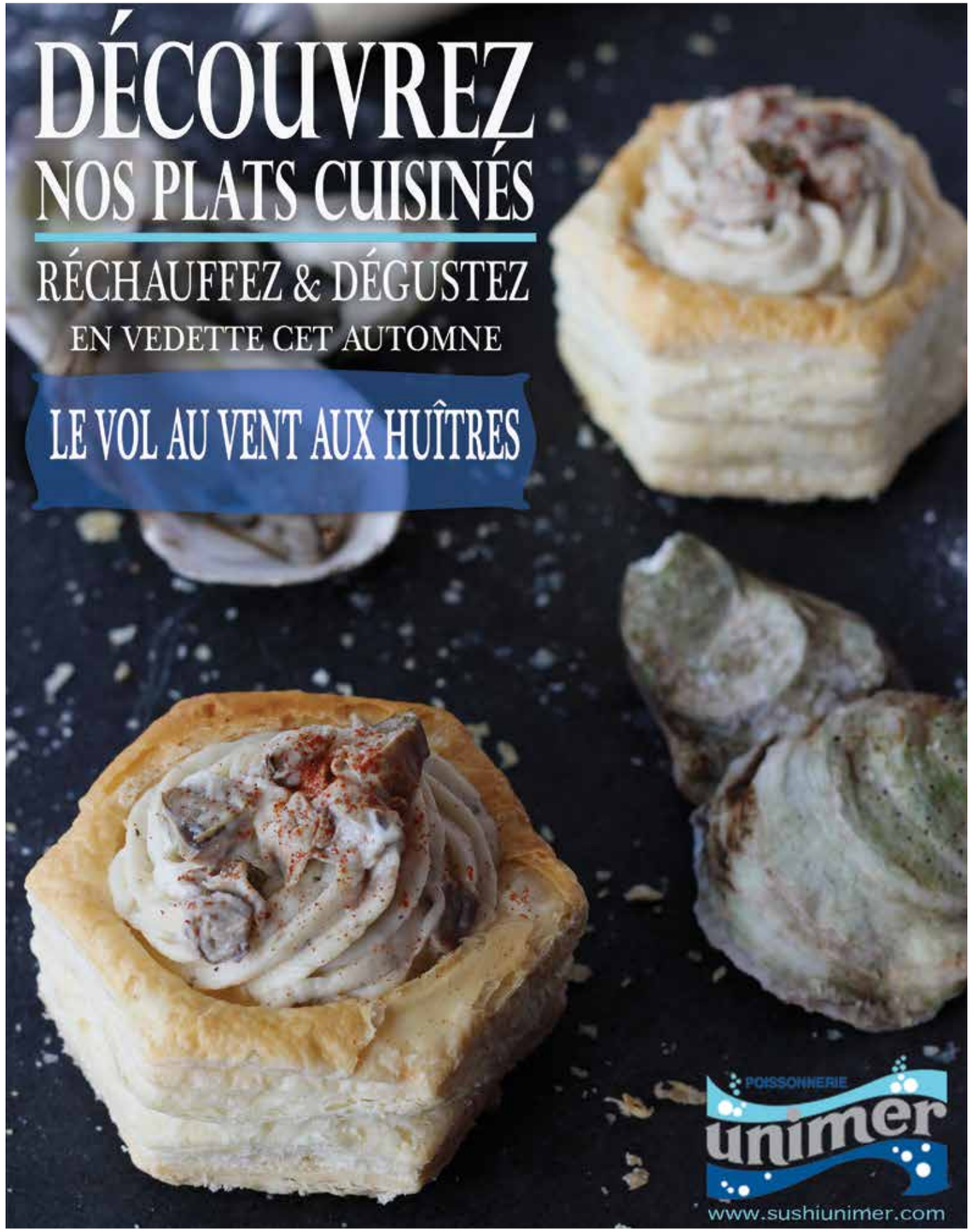
4 - Dans un autre poêlon, avec le reste du beurre et de l'huile d'olive, saisir les oignons, l'ail et les pommes.

5 - Assaisonner au goût, faire bien dorer, flamber au Calvados et laisser cuire 1 minute.

6 - Servir avec une purée de patates douces ou des légumes de saison.

LE TRUC DE SYLVAIN

“Soyez toujours prudent lorsque vous flambez des ingrédients. Éloignez les curieux et assurez-vous de garder une bonne distance avec le poêlon!”



LE TRUC DE SYLVAIN

“Si le mahi mahi n'est pas disponible, cette recette convient à d'autres poissons à chair blanche comme le flétan, le doré ou la morue.”

MAHI MAHI GRILLÉ,
SALSA DE POMMES, NOIX DE PIN ET LIME

Préparation : 15 minutes (+ 30 minutes de marinage)

Cuisson : 12 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

4 portions de mahi mahi de 150 g (Poissonnerie Unimer)

4 pommes moyennes coupées en petits dés

Zeste et jus de 3 limes

50 ml d'huile d'olive

40 g de noix de pin grillées (Le Jardin Mobile)

2 cuillères à soupe de basilic finement haché

Sel et poivre

PRÉPARATION

1 - Mariner le mahi mahi pendant 30 minutes avec un peu d'huile d'olive et le jus d'une lime.

2 - Mélanger tous les autres ingrédients dans un bol et assaisonner au goût.

3 - Cuire le mahi mahi sur le barbecue de 5 à 6 minutes de chaque côté ou au four sur une plaque légèrement beurrée.

4 - Garnir le poisson de salsa et servir avec des tranches de lime.

GANACHE CHAUDE AU CHOCOLAT

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

250 ml de crème 35 %

250 ml de lait

60 g de sucre

250 g de chocolat mi-amer émietté (Pâtisserie Anna Pierrot)

125 g de chocolat au lait émietté

3 jaunes d'œuf

PRÉPARATION

1 - Porter à ébullition le lait, la crème et la moitié du sucre.

2 - Blanchir les jaunes d'œufs avec l'autre moitié du sucre.

3 - Verser quelques cuillères à soupe du liquide chaud sur les jaunes d'oeuf pour les tempérer.

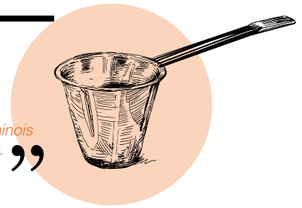
4 - Ajouter le reste du liquide chaud sur les jaunes et cuire jusqu'à 84 °C.

5 - Verser sur le chocolat et remuer pour en faire une émulsion.

6 - Servir immédiatement avec des fruits frais.

LE TRUC DE SYLVAIN

“Pour une ganache impeccable, passer la crème et les oeufs au chinois avant de les verser sur le chocolat.”



LE CELLIER DES HALLES :

CUVÉE 100 % QUÉBÉCOISE!

LES MARCHANDS DES HALLES

Véritable sommelière des Halles, **Marie-Gabrielle Dussault-Tremblay,** de l'équipe de la SAQ des Halles de Sainte-Foy, propose des accords mets/vins automnaux 100 % québécois. Une belle initiative pour lever notre verre au talent des vignerons d'ici!

1 BLANC

ISLE DE BACCHUS
11957203 | 17,00 $*

ACCORD : SAISIE DE PÉTONCLES, SALSA DE TOMATES CERISES

Pionniers de la viticulture au Québec, le domaine de l'Isle de Bacchus a été le premier vignoble à avoir vu le jour sur l'Île d'Orléans il y a de ça 25 ans. La cuvée 1535, élaborée principalement à partir du cépage Vandal-Cliche, dévoile des parfums de fruits exotiques. Avec ses saveurs citronnées et de fleurs blanches, cette cuvée demeure un de mes coups de cœur du domaine et s'agencera parfaitement à cette saisie de pétoncles.

2 BLANC

VIDAL
10522540 | 18,35 $*

ACCORD : SAUTÉ DE CREVETTES AU CARI ROUGE

Offrez-vous une touche d'exotisme à la québécoise avec cette belle cuvée issue du cépage Vidal! Elle procure une belle rondeur en bouche et une fraîcheur incomparable, qui viendra apaiser le côté épicé du cari rouge. On décèle au nez du pamplemousse, de la pomme mûre ainsi que du litchi. Rien à envier à nos voisins français au point de vue qualitatif avec cet impeccable vin blanc du Lac Brome.

3 ROUGE

SÉLECTION DE ST-JACQUES
11506306 | 17,95 $*

ACCORD : BOUDIN NOIR, OIGNONS ET CALVADOS

Le vignoble Domaine St-Jacques peut se vanter de faire pousser ses raisins dans la région la plus chaude du Québec, entre la rivière Richelieu et le lac Champlain. Qui dit chaleur et soleil, dit beau vin gorgé de fruits murs.
La cuvée sélection de St-Jacques possède les atouts nécessaires pour accompagner judicieusement ce beau repas automnal. Le nez est expressif, avec ses arômes dominants de fruits noirs et d'épices, le tout couronné d'un léger soupçon fumé. Les tanins sont assez souples pour ne pas dominer les saveurs du plat. Un pur délice pour les papilles!

4 CIDRE DE GLACE

DÉGEL
10661486 | 12,95 $*

ACCORD : MAHI MAHI, SALSA DE POMMES, NOIX DE PIN ET LIME

Osez le cidre du Québec comme compagnon à table! Ce petit bijou québécois, venant de la célèbre cidrerie de la Face Cachée de la Pomme, rehaussera à merveille les saveurs délicates du mahi mahi et de la salsa de pommes. Les effluves de pomme verte et de miel vous charmeront à coup sûr. Avec son léger sucre résiduel et sa grande fraîcheur en bouche, le Dégel ne vous laissera pas de glace.

5 BOISSON À LA CRÈME

COUREUR DES BOIS
11091921 | 28,00 $*

ACCORD : GANACHE CHAUDE AU CHOCOLAT

Ne comptez pas les calories et gâtez-vous jusqu'au bout. Pourquoi ne pas vous servir un beau verre rempli de Coureur des Bois? Cette crème d'érable à base de rhum enrichira à merveille cette ganache et vous caressera les papilles assurément. Servez ce délicieux breuvage très froid ou simplement sur glace et prolongez votre belle soirée automnale.

* Prix sujet à changement

LA RENTRÉE

DES LUNCHS ET DES COLLATIONS!

Qui dit rentrée scolaire, dit le retour du casse-tête lié à la préparation des lunchs et des collations. Voici quelques trucs et conseils pour vous simplifier la vie et créer de savoureux lunchs équilibrés.

Hélène Baribeau
Nutritionniste

QUOI METTRE DANS LA BOÎTE À LUNCH POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE?

DES LÉGUMES
Visez à avoir 2 portions (1 tasse) de légumes dans votre lunch, qui apporteront vitamines, minéraux et fibres. Crudités, salades de légumes, potages, etc.

DES PROTÉINES
Les protéines se digèrent lentement et nous fournissent de l'énergie sur une longue période. Sources : poissons, volailles, légumineuses, viandes, noix et produits laitiers.

DES PRODUITS CÉRÉALIERS À GRAINS ENTIERS
Les produits céréaliers apportent des glucides complexes qui fournissent la principale énergie du corps. Favorisez les produits céréaliers à grains entiers (riz brun, pâtes de blé entier, quinoa, pain multigrains, etc.), car ils sont plus rassasiants et nutritifs.

DES BREUVAGES SAINS
Privilégiez l'eau, le lait ou la boisson de soya comme breuvage plutôt que les jus sucrés.

LE CHOIX DU DESSERT
Terminez votre lunch en beauté avec un fruit frais accompagné d'un yogourt, ou encore d'un dessert au lait ou au soya. Cela vous apportera fibres, vitamines et minéraux, comme le calcium.

> *« Durant la fin de semaine, déterminez à l'avance le contenu des boîtes à lunch pour la semaine. »*

COMMENT NE JAMAIS ÊTRE À LA DERNIÈRE MINUTE?

- Faites une double recette de votre souper : ça ne prend pas le double du temps, et votre lunch se fait en même temps!
- Durant le week-end, déterminez à l'avance le contenu des boîtes à lunch pour la semaine. Une fois le tout planifié, vous pouvez faire votre liste d'épicerie en conséquence, et vous aurez tout ce qu'il faut pour faire les lunchs de la semaine.
- Trop à la course le matin pour faire la boîte à lunch? Faites-la la veille et laissez-la au réfrigérateur.

BESOIN D'INSPIRATION ?

IDÉES SALADE-REPAS :

- Riz brun, pois chiches et feta
- Quinoa, haricots noirs, maïs et tomate
- Épinards, poulet, fraises et amandes
- Pâtes multigrains, haricots rouges et poivrons
- Lentilles, thon et maïs

IDÉES DE GARNITURES À SANDWICH :

- Thon et câpres
- Saumon et dijonnaise
- Poulet, menthe fraîche et houmous
- Viande à fondue, salsa, crème sure et coriandre
- Poulet et cornichons sucrés
- Oeufs, échalotes et luzerne
- Tartinade de tofu, fromage et concombre
- Dinde, olives noires, piment et mayonnaise
- Saumon fumé, fromage de chèvre, câpres et oignon rouge

Parcourez les différents commerces des Halles de Sainte-Foy : vous trouverez plein d'aliments nutritifs originaux qui pourront composer vos lunchs et collations de la rentrée.

Hélène Baribeau est nutritionniste. Elle détient une clinique de nutrition aux Halles de Sainte-Foy. Elle est l'auteure du best-seller Manger mieux pour être au top, *paru en 2014 aux éditions La Semaine. Consultez son site Internet pour en connaître davantage sur ses services et ses livres :* ***www.helenebaribeau.com.*** *Téléphone : 418 952-1133*

LES HALLES DE SAINTE-FOY

LISTE DES COMMERCES

ALIMENTATION

AUX PETITS DÉLICES
FROMAGERIE CHARCUTERIE
418 651-5315

BOULANGERIE LA MÈRE MICHÈLE
418 651-7645

BOUCHERIE LES HALLES
418 659-4248

LE JARDIN MOBILE
418 653-2428

LA PAPILLOTE
418 651-8284

MONSIEUR T.
418 353-2943

PAPILLES
581 742-6949

PÂTES À TOUT
418 651-8284

PÂTISSERIE ANNA PIERROT
418 659-4876

POISSONNERIE UNIMER
418 654-1880

SAQ EXPRESS
418 658-9944

SUSHI UNIMER
418 654-1880

RESTOS

BRÛLERIE ROUSSEAU
418 659-7786

CAFÉ PÂTES À TOUT
418 651-8284

GÉNÉRAL TAO
418 658-8588

SUBWAY
418 780-8787

PIZZ'ART
418 614-4474

SERVICES

CENTRE DE LA COPIE ÉLITE
418 657-2481

BOUTIQUE ROSA FLORES
418 656-6542

ESCOMPTE-COIFFE
418 656-6558

GROUPE SUTTON
418 657-6060 / 418 623-3366

CARLSON WAGONLIT VOYAGES SAINTE-FOY
418 653-6110

SOINS ET SANTÉ

LUNETTERIE OSIRIS
418-659-9389

PHARMACIE BRUNET
418 653-9222

PHYSIOTHÉRAPIE BIOKIN
418 654-9327

PLUSIEURS AUTRES SERVICES DISPONIBLES AU 2e ÉTAGE!

COORDONNÉES

LES HALLES DE SAINTE-FOY
2500, chemin des Quatre-Bourgeois
Québec QC Canada
G1V 4P9

418 948-1224
www.leshallesdesainte-foy.ca

OUVERTES TOUS LES JOURS
DE LA SEMAINE!

Lundi, mardi, mercredi : **8 h 30 à 19 h**
Jeudi, vendredi : **8 h 30 à 21 h**
Samedi : **8 h 30 à 19 h**
Dimanche : **8 h 30 à 18 h**

Internet
accessible à tous
gratuitement

MA DESTINATION
GOURMANDE
Le blogue gastronomique des Halles de Sainte-Foy
www.madestinationgourmande.com

ESPACE COUPONS

DÉCOUVREZ LES PLUS RÉCENTES OFFRES PROMOTIONNELLES DE NOS MARCHANDS.
ÉCONOMISER N'AURA JAMAIS EU AUSSI BON GOÛT !

AUX PETITS DÉLICES

10 % de rabais sur tout achat de 40 $ et plus

Valide sur présentation de ce coupon jusqu'au 31 octobre 2014.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

BOULANGERIE LA MÈRE MICHÈLE

Sacristain **gratuit**

Avec tout achat de 5 $ plus taxes.
Valide sur présentation de ce coupon jusqu'au 31 octobre 2014.

PIZZ'ART

15% de rabais sur votre prochain repas

Valide uniquement en soirée, sur toutes les pizzas, à l'exception de la Conquête.
Non applicable sur les breuvages. Valide sur présentation de ce coupon
jusqu'au 30 novembre 2014. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

PIZZ'ART

50% de rabais sur la 2e pizza

À l'achat d'une pizza de 12" ou 14", obtenez la deuxième pizza à moitié prix. Valide uniquement en soirée, sur toutes les pizzas, à l'exception de la Conquête. Valide sur présentation de ce coupon jusqu'au 30 novembre 2014. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

PIZZ'ART

15% de rabais sur votre prochain repas

Valide uniquement en soirée, sur toutes les pizzas, à l'exception de la Conquête.
Non applicable sur les breuvages. Valide sur présentation de ce coupon
jusqu'au 30 novembre 2014. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

LES HALLES
...depuis 1982

LES SAMEDIS DÉCOUVERTE

4 11 18 25 octobre

de 12h à 16h

VENEZ GOÛTER ET DÉCOUVRIR LES SPÉCIALITÉS DE NOS MARCHANDS!

MA DESTINATION GOURMANDE

www.leshallesdesainte-foy.ca