19 Halles 82 Sainte-Foy

Alimenter le plaisir

Magazine n°13

QUATRE RECETTES

de Frédéric Laplante, chef de Légende par La Tanière

PRODUITS VEDETTES

Saveurs et délices du printemps

JEUNES LOUPS

Portrait de cinq visionnaires des Halles

Sommaire

P.3
Frédéric Laplante, chef de Légende par La Tanière

P.4
Carpaccio de bison, salade de tofu aux champignons et argousier

P.5
Top 5 printanier

P.6
Magret de canard laqué à la camerise et légumes

P.8
Pavé d'omble chevalier et purée de carottes au carvi sauvage

P.9
Le côté santé des Halles

P.10
Crémeux à l'argousier

P.12
Les jeunes loups des Halles

P.13
Circuit gourmand

P.14
Portrait du Général Tao Express

P.15
Liste des commerces / Quoi de neuf?

Idée déco

Un ensemble de tasses pour compléter votre inventaire actuel? Pourquoi pas! Difficile de résister à des designs aussi mignons.

Quelques ensembles variés sont disponibles chez ***Papillote & Cie / La boutique.***

LE MAGAZINE DES HALLES SAINTE-FOY

Rédaction, design et photographie : Salto / agence-salto.com · Stylisme culinaire : Frédéric Laplante et son équipe
Sommelière : Andréanne Bouchard · Merci à Ciot pour le prêt de pierres naturelles.

L'art de bien s'entourer en cuisine

De retour au Québec en 2002 après avoir aiguisé sa technique auprès de chefs de renommée mondiale, Frédéric Laplante fait l'acquisition de ***La Tanière***, un fleuron de la gastronomie boréale. Associé à sa conjointe Karen Therrien, il repousse pendant 14 ans la créativité culinaire de l'établissement coté 5 diamants, avant de fermer boutique dans l'optique de déménager dans un secteur névralgique du Vieux-Québec.

Épaulé par une équipe jeune et extrêmement talentueuse, il se lance dans une nouvelle épopée gourmande au printemps 2014 en fondant au cœur de la Vieille Capitale le restaurant ***Légende par La Tanière***. Le bistro haut de gamme met peu de temps à conquérir les fines bouches à l'échelle nationale, puisqu'il se hisse dans le top 10 des meilleurs nouveaux restaurants au Canada du prestigieux magazine ***En Route***.

C'est donc toujours affamé de nouveaux projets stimulants que Chef Laplante a généreusement accepté d'apporter son talent pour la fine cuisine et sa grande acuité artistique à cette édition gastronomique du magazine des Halles Sainte-Foy.

À la carte : un carpaccio de bison qui évoque une balade printanière en forêt, un magret de canard laqué qui fond dans la bouche, un pavé d'omble chevalier croustillant à souhait et un crémeux à l'argousier aussi attirant pour les pupilles que les papilles.

Des plats tout simplement spectaculaires, dressés comme de véritables chefs-d'œuvre, qui sauront éveiller le grand chef qui sommeille en vous et rassembler les gens qui vous sont chers.

Êtes-vous prêt à relever ce défi d'envergure?

Carpaccio de bison, salade de tofu aux champignons et argousier

Préparation : 45 min. Cuisson : 10 min. Portions : 4

Disponible exclusivement *en ligne!*

hallessaintefoy.ca/carpaccio

L'INFO DU CHEF

Le bison contient 33 % moins de calories et 7 fois moins de gras que le bœuf.

Procurez-vous-le chez ***Papillote & Cie / La boucherie.***

Des produits *printaniers* pour accueillir le beau temps

Les grillades

Papillote & Cie / La boucherie

Parfait pour l'ouverture de la saison du BBQ, l'onglet de bœuf est réputé pour être aussi tendre que le filet mignon et aussi goûteux que la bavette. Le meilleur des deux mondes !

Le homard frais

Poissonnerie Unimer

Provenant directement des Îles de la Madeleine, le homard de la poissonnerie Unimer est un classique printanier d'une fraîcheur incomparable, idéal pour célébrer la fête des Mères qui arrive à grands pas.

La gelée de pétales de rose

Aux Petits Délices

Un produit québécois aussi délicat que délectable, qui accompagne à merveille les plateaux de fromages gourmands. Une combinaison parfaite pour ouvrir votre terrasse !

Le duo de boissons glacées

Monsieur T. et la Brûlerie Rousseau

Un revigorant matcha aux fraises aux nombreux bienfaits, ou encore un café glacé rafraîchissant que l'on sirote sous les doux rayons du soleil ? Quel dilemme !

La brioche érable et noix

Boulangerie La Mère Michèle

Façonnée avec soin en l'honneur du temps des sucres, cette mœlleuse pâtisserie peut être dégustée (ou dévorée) à tout moment de la journée.

Magret de canard laqué à la camerise et légumes

Préparation : 60 min. **Cuisson : 40 min.** **Portions : 4**

L'ACCORD DIVIN

CHÂTEAU MOURGUES DU GRÈS LES GALETS 2016
France | Code SAQ : 10259753
17,55 $

Ingrédients

Canard

- 2 magrets de canard
  ✓ Papillote & Cie / La boucherie
- 50 g d'amarante ou de riz
- 100 g de noix cendrées (ou de pacanes)
  ✓ Mme Macadam

Laque à la camerise

- 200 g de camerises (ou de bleuets)
- 200 g de sucre
- 3 c. à soupe d'eau

Purée de topinambours

- 400 g de topinambours en dés
  ✓ Jardin Mobile
- 250 ml de crème 35 %
- Sel et poivre

Légumes d'accompagnement

- 200 g de topinambours coupés en tronçons
- 300 g de pleurotes
- 1 endive
- 200 g d'oignons grelots violets
- Huile, sel et poivre

Sauce au myrique baumier (ou thym)

- 500 ml de fond de canard ou de veau
  ✓ Papillote & Cie / La boucherie
- 1 grosse échalote française
- 100 ml de vin rouge
- 3 g de myrique baumier (ou de thym)
- Huile de canola

✓ Disponible aux Halles

Préparation

Légumes

1. Effeuiller l'endive.
2. Couper les oignons grelots et les pleurotes en deux.
3. Huiler, assaisonner et faire griller les oignons grelots, les tronçons de topinambours et les pleurotes.

Sauce au myrique baumier

1. Couper grossièrement les échalotes et les faire suer sans coloration.
2. Ajouter le myrique baumier, puis déglacer au vin rouge jusqu'à réduction complète.
3. Ajouter le fond de canard ou le fond de veau.
4. Réduire la sauce de moitié, en écumant au besoin, jusqu'à consistance.
5. Passer la sauce au chinois et réserver.

Purée de topinambours

1. Faire chauffer les topinambours dans la crème jusqu'à tendreté.
2. Égoutter et passer au pied-mélangeur.
3. Assaisonner au goût.

Laque

1. Mélanger tous les ingrédients en ajoutant un filet d'eau.
2. Porter à 108°C (ou jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse).
3. Passer au chinois et réserver.

Canard

1. Dans une petite casserole avec couvercle, faire exploser les grains d'amarante ou de riz à la façon d'un popcorn. Réserver.
2. Écraser grossièrement les noix au mortier, puis les mélanger à l'amarante soufflée.
3. Bien assaisonner la viande. Démarrer la cuisson des poitrines côté peau, dans une poêle en fonte, à feu doux. Faire fondre le gras jusqu'à l'obtention d'une mince couche croustillante.
4. Une fois la peau bien colorée, retourner les poitrines côté chair et badigeonner la peau avec la laque à la camerise. Laisser reposer 5 minutes.
5. Enfourner à 350°C pendant 8 minutes, en laquant toutes les 2 minutes.
6. Laisser reposer la viande 10 minutes.

Dressage

1. Couper la poitrine de canard sur la longueur.
2. Déposer les garnitures à côté de la viande.
3. Déposer le mélange d'amarante (ou de riz) et de noix sur la peau du canard.
4. Verser une cuillère de sauce sur la viande.

Couvert coloré

La réputation des couteaux Opinel n'est plus à faire ! Cet ensemble durable et original saura égayer votre table.

Disponible chez
Papillote & Cie / La boutique.

L'INFO DU CHEF

La camerise est une baie riche en antioxydants, souvent comparée à un bleuet de forme allongée.

Pavé d'omble chevalier et purée de carottes au carvi sauvage

Préparation : 45 min. Cuisson : 30 min. Portions : 4

L'ACCORD DIVIN

JOSEPH DROUHIN CHABLIS 2016
France | Code SAQ : 00199141
24,90 $

Ingrédients

- 500 g d'omble chevalier (4 filets)
  ✓ Poissonnerie Unimer

Purée de carottes au carvi sauvage

- 1 lb de carottes coupées en rondelles
- 250 ml de bouillon de légumes ou de volaille
- 1 oignon émincé
- 1 branche de romarin
- 1 g de carvi sauvage (ou de carvi)
  ✓ Papillote & Cie / La boutique

Légumes

- 4 carottes nantaises épluchées
- 16 pommes de terre grelots
- ½ chou-fleur
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Préparation

Omble chevalier

1. Poêler les filets dans un peu de beurre environ 3 minutes de chaque côté, en commençant par le côté peau.

Purée de carottes au carvi sauvage

1. Faire suer l'oignon au beurre pendant environ 2 minutes, puis ajouter les carottes et le bouillon.
2. Faire cuire à feu moyen et réduire le bouillon de trois quarts.
3. Passer au robot jusqu'à ce que la purée soit lisse.
4. Assaisonner avec le sel et le carvi sauvage.

Légumes

1. Cuire tous les légumes séparément jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Avant de servir, faire chauffer dans le beurre et assaisonner.

Dressage

1. Former un nid avec les légumes.
2. Déposer le filet d'omble chevalier coupé en deux sur le nid.
3. Décorer avec la purée et quelques pousses.

L'INFO DU CHEF

Le carvi sauvage est une plante d'origine européenne très parfumée, cultivée dans différentes régions du Québec, dont la Gaspésie.

✓ **Disponible aux Halles**

Découvrez le côté santé des Halles !

Le saviez-vous ?

Plusieurs autres commerçants au 2e étage sont également au service de votre bien-être, dont la Clinique du Pied et la nutritionniste Hélène Baribeau.

Lunetterie Osiris

Décor inspirant, grand choix de montures, service sur mesure. Les professionnels de la vue de Lunetterie Osiris mettent à votre disposition un laboratoire et un service d'optométrie à la fine pointe de la technologie, un service d'examen de dépistage et beaucoup plus !

Urgence oculaire ?
Vous savez qui appeler : 418 659-9389.

Pharmacie Brunet

Exerçant leurs activités sous la bannière Brunet, les pharmaciens Pierre Couture et Mathieu Gélinas ont su développer une grande expertise pour traiter leur clientèle aux petits soins. Préparation de pilulier, prise de tension artérielle et de glycémie, location d'appareils orthopédiques, renouvellement d'ordonnance en ligne, le tout couronné par un service de livraison gratuite.

Passez les voir pour un service de proximité signé Brunet !

Physiothérapie Biokin

Réputée pour ses services de réadaptation à Québec depuis 1993, Physiothérapie Biokin compte sur l'expertise de huit physiothérapeutes et d'une thérapeute en réadaptation physique. Débarrassez-vous enfin des douleurs et des problèmes musculosquelettiques qui perturbent votre quotidien.

Bon à savoir :
CNESST, SAAQ et assurances privées acceptées !

Idée-cadeau d'hôte

Les huiles Fleur d'Olive ajoutent une touche de raffinement à chaque plat : une douce attention qui fait toujours plaisir à recevoir !

Disponible chez
Papillote & Cie / La boutique.

Aussi disponible chez Anna Pierrot !

Charmés par les saveurs de cette création à l'argousier, les pâtissiers d'Anna Pierrot ont réalisé leur version de ce dessert et vous proposent le ***produit final au comptoir***.

Crémeux à l'argousier

Préparation : 60 min. **Cuisson : 30 min.** **Portions : 10**

L'ACCORD DIVIN

UNION LIBRE CIDRE DE FEU
Québec | Code SAQ : 12118559
24,95 $

Ingrédients

Biscuit madeleine

- 3 œufs
- 110 g de sucre
- 125 g de farine
- 4 g de poudre à pâte
- 100 g de beurre noisette
  (beurre cuit jusqu'à ce qu'il brunisse)

Mousse au fromage

- 180 g de fromage à la crème
- 50 ml de crème 35 %
- 80 g de sucre
- 3 g de gélatine
- 250 g de crème fouettée non sucrée
- 2 g de graines de coriandre

Crémeux à l'argousier

- 340 ml de jus d'argousier
  ✓ Pâtisserie Anna Pierrot
- 240 g de sucre
- 8 œufs
- 360 g de beurre
- 3 feuilles de gélatine

Caramel à l'argousier

- 150 ml de jus d'argousier
- 30 ml d'eau
- 100 g de sucre

Tuile dentelle à l'argousier

- 50 ml d'eau
- 50 ml d'huile de canola
- 5 ml de jus d'argousier
- 2 g de sucre
- 10 g de farine

✓ **Disponible aux Halles**

Préparation

Biscuit madeleine

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Blanchir à grande vitesse les œufs avec le sucre pour 15 minutes.
3. Réduire la vitesse, puis ajouter le beurre noisette fondu, la farine et la poudre à pâte.
4. Cuire sur une demi-plaque de 30 x 22 cm, pendant environ 12 minutes.
5. Laisser refroidir.

Crémeux à l'argousier

1. Ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
2. Fouetter les œufs et le sucre ensemble.
3. Faire bouillir le jus d'argousier et verser dans le mélange d'œufs et de sucre. Fouetter énergiquement.
4. Cuire le mélange jusqu'à ébullition et laisser bouillir pendant une minute.
5. Retirer le mélange du feu, puis ajouter le beurre coupé en cubes et la gélatine bien égouttée.
6. Passer le tout au pied-mélangeur et réserver au frigo.
7. Étendre le mélange refroidi sur la plaque de biscuit madeleine.

Mousse au fromage

1. Tremper la gélatine dans l'eau froide.
2. Monter la crème au batteur.
3. Chauffer la crème montée avec le sucre et ajouter la gélatine bien égouttée.
4. Verser graduellement la crème chaude sur le fromage à la crème.
5. Fouetter de manière à bien homogénéiser le mélange et réserver.

Caramel à l'argousier

1. Chauffer le jus d'argousier.
2. Dans une autre casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.
3. Retirer le caramel du feu.
4. Verser délicatement le jus d'argousier dans le caramel de manière à éviter les éclaboussures.
5. Refroidir et réserver.

Tuile dentelle à l'argousier

1. Mélanger tous les ingrédients au pied-mélangeur.
2. Faire cuire dans un poêlon jusqu'à l'obtention d'une texture croustillante.

Dressage

1. Couper une part rectangulaire de gâteau.
2. Ajouter trois boules de mousse au fromage et y déposer délicatement un morceau de tuile.
3. Émietter les retailles de biscuit madeleine et les disposer dans l'assiette.
4. Décorer de points de caramel à l'argousier et de quelques fleurs comestibles.
5. Ajouter une quenelle de crème glacée de votre choix.

L'INFO DU CHEF

La concentration en vitamine C de la baie d'argousier est 30 fois supérieure à celle de l'orange.

Les jeunes loups des Halles

JACOB DUPUIS, NICOLAS MLYNARCZYK, DIMITRI CHAPUIS, ARNAUD GOETZ ET PHILIPPE BLAIS

Un vent de fraîcheur souffle sur les Halles Sainte-Foy, avec plusieurs jeunes talents ayant fondé leur propre entreprise ou qui aspirent à reprendre le flambeau de leurs prédécesseurs. Une relève inspirante, qui démontre que la passion pour l'alimentation fine se transmet de génération en génération. Portraits des jeunes visages des Halles, la fierté de nos marchands !

Jacob Dupuis

Associé
chez Monsieur T.

Fils de Claude Dupuis et de Guylaine Carrier, propriétaires de la Brûlerie Rousseau, Jacob a toujours été animé par la fibre entrepreneuriale familiale. Après des études en administration à l'Université Laval, il décide de combiner sa passion pour le thé et l'entrepreneuriat en lançant Monsieur T. avec deux partenaires d'affaires d'expérience : son père et Jean-François Lessard.

Le résultat : une entreprise florissante, travaillant de concert avec une équipe jeune et allumée, qui en est déjà à trois succursales dans la Capitale-Nationale !

Nicolas Mlynarczyk

Pâtissier associé
chez Anna Pierrot

Après avoir achevé des études en électricité, Nicolas revient à ses premiers amours en 2010 et décide de s'investir à 100 % dans l'entreprise familiale. Au fil des années, il a su développer sa touche personnelle. Il aime le côté créatif de son métier, mais aussi toute la technicité pour arriver à marier saveurs, textures et couleurs.

Son objectif : assurer la relève de l'entreprise familiale tout en repoussant les limites du métier de pâtissier.

Dimitri Chapuis

Associé et gérant-boucher
chez Papillote & Cie / La boucherie

Natif de la Bourgogne, Dimitri est issu d'une famille où la passion de la boucherie de qualité supérieure transcende les générations : 10 de ses 16 cousins ont d'ailleurs choisi de faire carrière dans le domaine.

En 2012, il quitte la France pour se joindre à Papillote & Cie / La boucherie, où il pratique sa passion à titre de maître-boucher. Actionnaire de l'entreprise depuis plus d'un an, il occupe maintenant le rôle de gérant-boucher et détient déjà 14 années d'expérience dans son domaine, à 28 ans seulement.

Arnaud Goetz

Associé et boulanger
chez La Mère Michèle

Originaire de Strasbourg, Arnaud est séduit par la Vieille Capitale lors de son stage à la Boulangerie La Mère Michèle en 2009. Après un long retour en France où il peaufine sa technique auprès d'artisans réputés, il choisit de revenir à Québec en 2014 pour rejoindre l'équipe des Halles de façon définitive.

Maintenant fier actionnaire de la Boulangerie La Mère Michèle, il vise à perpétuer la grande tradition de l'entreprise, tout en y insufflant un vent de fraîcheur avec des créations plus modernes. Un vrai passionné !

Philippe Blais

Associé
chez Pizz'art

Après avoir entrepris des études en soins préhospitaliers d'urgence, Philippe décide de réorienter complètement sa carrière en faisant l'acquisition de Pizz'art avec son père. Ayant toujours été séduit par le concept de la pizzéria, il a rapidement trouvé sa place au sein de l'équipe de gestion de l'entreprise.

Vous n'avez pas fini d'entendre parler de lui : en plus de l'expansion de Pizz'art à l'échelle provinciale, plusieurs autres projets fourmillent dans le collimateur du jeune entrepreneur !

CIRCUIT GOURMAND

Une formule VIP pour découvrir nos saveurs

Exclusif aux Halles Sainte-Foy, ce concept gourmand a été lancé officiellement à l'été 2017. Il permet à un groupe d'épicuriens de déguster des produits fins et d'échanger avec nos marchands passionnés, le tout dans le cadre d'un 5 à 7 festif.

Un événement gratuit aux places limitées. Intéressés à y prendre part ? Restez à l'affût ! La prochaine édition sera annoncée sur notre page Facebook.

Général Tao Express

Chapeau à 20 ans de saveurs orientales !

—

Quand Ching Shen et Jacky Ye ont lancé leur premier restaurant en 1998 aux Halles Sainte-Foy, ils ont tout misé sur un mets qui gagnait en popularité au Québec : le poulet général Tao. 20 ans de succès plus tard, on peut conclure que les propriétaires d'origine chinoise ont gagné leur pari et leur place dans le cœur des fervents amateurs de cuisine asiatique de la Capitale-Nationale.

Après avoir achevé un baccalauréat en économie agroalimentaire en Chine, Mme Shen s'installe à Québec en 1991 pour entreprendre une maîtrise à l'Université Laval. C'est en travaillant dans un réputé restaurant chinois pendant ses études qu'elle rencontre Jacky Ye, un cuisinier de formation ayant immigré au Québec dans les années 80, avec qui elle fait le grand saut en lançant Général Tao en 1998.

« La géolocalisation des Halles Sainte-Foy nous plaisait, puisqu'elles étaient à proximité de l'université et d'une grande artère routière. Étant donné que le poulet général Tao faisait fureur au Québec, nous avons décidé de commencer à opérer sous ce nom, tout simplement ! », lance la principale concernée. Après avoir ouvert un deuxième restaurant en 2004 sur le boulevard Hamel, les associés décident d'ajouter la mention « Express » au Général Tao des Halles.

JACKY YE ET CHING SHEN

Une histoire d'intégration inspirante

Les propriétaires ont toujours entretenu une belle histoire d'amour avec leur terre d'accueil et leur clientèle, qui a beaucoup évolué au fil des années. « Au début, la barrière de la langue était énorme, et nous étions juste deux à exécuter toutes les tâches du restaurant. Le fait d'échanger avec les gens à la caisse a été pour moi la meilleure façon d'apprendre, et les clients ont toujours été gentils et compréhensifs », ajoute l'entrepreneure native de Beijing.

Des plats colorés aux saveurs complexes

Outre le fameux poulet général Tao, le restaurant offre des mets traditionnels créés d'une main de maître par M. Ye. Le bœuf à l'orange, un plat aux saveurs éclatées requérant une technique assez complexe, de même que les crevettes à la sichuanaise demeurent des plats très convoités après toutes ces années.

Avec un noyau d'employés fidèles qui contribuent au succès de l'entreprise depuis le jour 1, Général Tao Express continuera assurément de faire voyager la clientèle des Halles à chaque bouchée pour encore plusieurs années !

PRODUIT PHARE :

Les délicieuses crevettes à la sichuanaise

Liste des commerces

Alimentation

Aux Petits Délices fromagerie et charcuterie
418 651-5315

Boulangerie La Mère Michèle
418 651-7645

Le Jardin Mobile
418 653-2428

Mme Macadam
581 742-6649 (NOIX)

Monsieur T.
418 353-2943

Papillote & Cie / La boucherie
418 659-4248

Papillote & Cie / La boutique
581 742-6949

Papillote & Cie / Le prêt-à-manger
418 651-8284

Pâtisserie Anna Pierrot
418 659-4876

Poissonnerie Unimer
418 654-1880

SAQ Express
418 658-9944

Sushi Unimer
418 654-1880

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 !

Restauration

Brûlerie Rousseau
418 659-7786

Buddha-Station
buddha-station.com

Général Tao
418 658-8588

Papillote & Cie / Le café
418 651-8284

Pizz'art
418 614-4474

Subway
418 780-8787

Services

Centre de la Copie Élite
418 657-2481

Est-ce qu'on te coiffe?
418 656-6558

Royal Lepage
418 653-0488

Coordonnées

Halles Sainte-Foy
2500, chemin des Quatre-Bourgeois
Québec QC Canada
G1V 4P9
hallessaintefoy.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

Quoi de neuf aux Halles ?

Du Tart'art chez Pizz'art

EN SALLE À MANGER UNIQUEMENT !

Travaillant toujours sans relâche pour vous offrir un menu varié, Pizz'art a récemment lancé la Tart'art, avec tartare de saumon, câpres et salade d'épinards. Une nouveauté qui vous charmera dès la première pointe !

Cuisiner avec Mme Macadam

Après les populaires Tartinoix, c'est au tour des huiles de noix de faire leur apparition sur les tablettes de Mme Macadam. Idéales pour la cuisson d'aliments ou les vinaigrettes maison, trois variétés sont disponibles !

Boîtes santé signées Buddha-Station

Pour répondre à la demande de sa clientèle foodie insatiable, Buddha-Station offre maintenant des boîtes au design éclaté. À essayer : la box Thon, la box VG ou la box Poulet (représentée sur la photo).

Alimenter les fins de session *rock'n'roll*

19 Halles 82
Sainte-Foy

Alimenter le plaisir

hallessaintefoy.ca