

# À table!

GOURMET GOURMANDE

Par Sophie Suraniti



## JOUER AUX TOURISTES DANS SA VILLE

VDM propose deux tours culinaires tous les samedis du 14 mai au 15 octobre: *Saveurs et arômes du Vieux-Montréal* et *Savourez la Petite Italie*. Le coût est de 55 \$ par personne et comprend une visite guidée de 2 heures 30 minutes (en anglais ou en français) et des dégustations dans différents commerces. Une virée en groupe de 10 à 12 personnes, qui vous permettra de découvrir un quartier sous son aspect historico-gastronomique! Détails et inscription sur le site [www.vdmglobal.com](http://www.vdmglobal.com) (onglet *Visits – Tours*)



## MOLSON CANADIAN 67: UNE NOUVELLE LAGER TRÈS «DIÈTE»

Voici une bière pour ceux et celles qui font attention à leur tour de taille! La dernière-née du brasseur Molson Coors contient 3 % d'alcool et affiche 67 calories seulement, d'où son petit nom. Pour connaître les points de vente, consulter le site [www.molsoncanadian.ca](http://www.molsoncanadian.ca).

## Des livres complètement grill



Le Maître du grill nous revient avec des techniques culinaires et 235 recettes, issues de 60 pays différents. Le livre est riche sur le plan visuel et très documenté. Pour sortir des classiques et voyager avec son BBQ! *Planète barbecue*, Steven Raichlen, Les Éditions de l'Homme, 34,95 \$



Un format pratique, un prix sympa et de belles photos pour ce quatrième ouvrage du chef Louis-François Marcotte. Les recettes sont simples, avec toujours ce petit plus qui change tout! *Saisis: s'enflammer pour le barbecue*, Louis-François Marcotte, Flammarion Québec, 24,95 \$



Un très beau livre pour tous les amateurs de barbecue. Plus classique dans sa forme et son contenu, il est parfait pour s'initier à cet art culinaire. *Sur le grill: une cuisine tout feu tout flamme*, Willie Cooper (recettes), les éditions Parfum d'encre, 39,95 \$



## Un rosé qui vaut le détour!

À la recherche du rosé de l'été? Essayez ce vin aux arômes de fraise et de bonbon anglais. En bouche, il est vif et franc et a des notes de fruits rouges et d'agrumes. Sa finale est ample et longue. Délicieux avec les salades, les poissons, les fruits de mer et le saumon fumé, c'est aussi l'apéritif parfait. Santé!

Vieux Château d'Astros, Côtes de Provence, Rosé, 15,25 \$



## Marinades 101

- 1 Utiliser des produits de qualité (huiles, herbes, épices, etc.) et éviter les mélanges de saveurs. Ne pas dépasser cinq ingrédients.
- 2 Employer une partie de la marinade pour mariner (la jeter ensuite) et une partie pour badigeonner ou servir en sauce d'accompagnement.
- 3 Compter 250 ml (1 tasse) de marinade pour 1 kg (2 lb) de viande ou de poisson. Penser aussi aux marinades «sèches» (sels parfumés, champignons en poudre, etc.) à frotter sur l'aliment.
- 4 Utiliser un plat en verre, en céramique ou en acier inoxydable. Pas de plastique (il absorbe les odeurs), d'aluminium ou de cuivre (il provoque l'oxydation des aliments). Ou encore, employer un sac de congélation à glissière à pression.
- 5 Couvrir le plat d'une pellicule plastique. Réfrigérer.
- 6 Faire mariner la viande de 1 à 24 heures (rarement 1 journée, sauf pour le gibier), 2 ou 3 heures étant la moyenne. Pour les poissons, prévoir entre 15 et 30 minutes selon l'épaisseur. Retirer les aliments du frigo 15 minutes avant la cuisson.

PHOTOS: COURTESY, SPICETTES/STOCK | PHOTO TOURISME MONTRÉAL, STÉPHANE POUJON