

Publié le 25 mars 2016 à 10h00 | Mis à jour le 26 mars 2016 à 14h33

Un régal au monastère des Augustines



L'aménagement de la salle à manger qui a conservé l'esprit apaisant d'un réfectoire.

Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve



[Stéphanie Bois-Houde](#)

Collaboration spéciale

Le Soleil (Québec) CRITIQUE / Pendant près de quatre siècles, les Augustines se sont vouées aux malades de L'Hôtel-Dieu de Québec, premier hôpital en Amérique du Nord. Aujourd'hui, leur monastère du Vieux-Québec s'ouvre en «lieu de culte» du mieux-être.

Depuis l'ouverture officielle, la réfection réfléchie et contemporaine du bâtiment historique a été au coeur des discussions. À la fois hôtel (65 chambres), musée et centre de soins spécialisé en santé globale, l'établissement s'est doté d'un restaurant

axé sur l'alimentation qualifiée de «consciente». Du coup, les ingrédients sélectionnés par les chefs Christophe Pery et Marie-Joëlle Bédard correspondent à la philosophie de bienveillance pour l'âme et le corps du monastère d'aujourd'hui.

Dans cette saine perspective, les produits locaux - la plupart biologiques -, les pousses cultivées sur place, les grains entiers ainsi que les viandes issues de l'élevage responsable sont les ferments d'une cuisine signature renouvelée chaque jour. Délivrés des «obligations» d'une carte fixe, les chefs jonglent avec les saisons et avancent trois plats principaux (une viande, un poisson, un mets végétarien). Ce «pain quotidien» à prix unique (21 \$ le midi et 29 \$ en soirée) inclut l'entrée, à savoir un comptoir à salades, suivi d'un potage. En formule libre-service, ce buffet végétal bourré de vitamines et de textures différentes devance les plats principaux, le dessert et les boissons chaudes servis à table. Ce parti pris permet de fixer soi-même son tempo. Une formule prisée le midi!

Je m'en voudrais d'occulter l'aménagement de la salle à manger qui a conservé l'esprit apaisant d'un réfectoire. Des tables pour plus de quatre convives évoquent d'ailleurs les grandes tablées des couvents d'autrefois. Le blanc et le vert - couleur de la santé et du développement durable - ainsi que la lumière qui s'invite généreusement dans la salle constituent en soi une source d'énergie. Un mur végétal foisonnant de plantes grasses et un incubateur à pousses illustrent également la ligne fraîcheur de la cuisine. Dans les caissettes de ce sanctuaire de verdure naines s'épivardent des lentilles épicées, de la moutarde orientale et une variété de germinations qui feront oeuvre utile en assaisonnement.

J'en cueille d'ailleurs, de ces fétus de vie, pour agrémenter les salades que j'ai choisies parmi une sélection diversifiée. Toutes sont présentées dans des bols aux teintes minérales qui font ressortir les couleurs des ingrédients. Aucune ne suinte l'huile ou le trop-plein de vinaigrettes acides. À cet effet, plusieurs condiments dont des vinaigres de l'île d'Orléans, des huiles de première pression à froid, du sel de l'Himalaya et des grains sont proposés à part en appui. Or, les salades goûtées n'ont nullement besoin de «rehausseur». Toutes les saveurs sont justes, certaines plus appuyées que d'autres, les unes jouent sur le salé-sucré, comme la salade de riz sauvage émaillée de canneberges séchées. D'autres, plus classiques, combinent de l'orzo et du pesto. Même la julienne de betterave sort de l'ordinaire grâce aux fines herbes. Quant au couscous israélien, il crépite joyeusement en bouche.

En ce qui a trait au potage du moment, une soupe miso, son bouillon aromatique et profond s'enrichit comme il se doit d'algues souples et d'une récolte abondante de champignons. D'où ces effluves de sous-bois. Nos plats, une cuisse

de lapin et un pavé de saumon, viennent à nous dans l'intermède - le troisième choix était un tempé aux champignons.

Sans avoir *d'a priori*, j'avoue que je suis épatée par le dressage des plats. Dans les deux cas, une délicatesse infinie quasi palpable les caractérise particulièrement le poisson. Grillé légèrement, le saumon repose sur une fine purée de chou-fleur, sa chair moite - cuite à perfection - est parée d'une farandole de garnitures ludiques en bouche : des demi-raisins rouges croquants et sucrés, des amandes torréfiées, une pluie de haricots mung, un soupçon d'oignon rouge taillé à la pointe du couteau et de la menthe fraîche. Magnifique.

Relecture moderne de la poule au pot, la cuisse de lapin se tient au chaud dans un bouillon fumant ultra-parfumé grâce à l'apport d'une tombée de poireau. Du riz sauvage se joint à ce duo en une sorte de soupe (qui n'en est pas une) ou, comme je l'écrivais plus haut, de poule au pot réconfortante à laquelle s'additionnent une brunoise de céleri et de carotte ainsi que des choux de Bruxelles effeuillés. Saveurs d'enfance et chair fondante élèvent ce plat au statut de gastronomie thérapeutique.

Au dessert, j'ai une micro-déception pour la panna cotta au coco en raison d'une texture plus gélatineuse que crémeuse. Par contre, la compotée de mangue ainsi que le maïs soufflé à l'érable qui la coiffent rétablissent le courant de bonheur qui m'inonde les papilles. C'est tout dire.

Monastère des Augustines - Le Restaurant, 77, rue des Remparts, Québec

Tél.: 418 694-1639

On aime: la fusion de la notion de santé et de raffinement, la créativité derrière les plats dégustés et le couvert aux lignes pures et naturelles.

On n'aime pas: l'atmosphère un peu compassée lors de notre visite, et ce, malgré la musique planante (Patrick Watson, Marie-Pier Arthur, etc.). À noter le coût prohibitif du stationnement. Autre élément, le pourboire est inclus d'office. Personnellement, je préfère exercer mon droit de regard, peu importe le niveau de service, dans ce cas-ci très bien et attentionné.

Critique express

Goûté: les sucettes glacées à l'érable de Originale Augustin (sans noix ni arachides). Ces esquimaux du temps des sucres sont crémeux à souhait en plus de cacher une coulée d'érable.

Goûté (bis): à la nouvelle crème glacée Coaticook La gourmande à la tire et pépites d'érable de la laiterie Coaticook. Attention danger de sévère dépendance.

[Détente](#)

[Avis de décès](#)

[Archives](#)

[Petites annonces](#)

[Plan du site](#) [Modifier votre profil](#) [Foire aux questions](#) [Nous joindre](#) [Conditions d'utilisation](#) [Politique de confidentialité](#)