

véritable institution de l'Île-du-Prince-Édouard.

Au Nouveau-Brunswick, il faut goûter les savoureuses têtes-de-violon, frondes enroulées et fermées des fougères qui sont cueillies au printemps puis surgelées pour le plaisir des gourmets qui peuvent ainsi en manger toute l'année; à essayer, à tout prix aussi, les plats typiques des Maritimes, par exemple, la "poutine râpée" acadienne (variété de pâté à la viande et aux pommes de terre), le hareng mariné, recette héritée de l'Allemagne et appelée *Solomon Gundy*, ainsi que les biscuits d'avoine particuliers à l'Île du Cap-Breton.

Bonne chère au Québec

Au Québec, on attache un respect tout particulier à la table et au vin. Il est très facile d'y trouver d'élégants restaurants français ou typiquement québécois offrant de copieux repas dans un décor historique. Par exemple, le restaurant *Aux Anciens Canadiens*, établi dans une maison de pierres construite au XVII^e siècle, se spécialise dans les mets canadiens: civet de lièvre, ragoût de pattes de cochon, jarrets de porc, et autres.

En outre, Québec est la seule province à posséder dans trois de ses villes — Hull, Montréal, Québec — une Maison des vins où l'on vend des vins rares et recherchés, dont certains à des prix modérés. Dans les

magasins de la Régie des alcools, l'on peut se procurer du Caribou, boisson autorisée par le gouvernement et constituée d'une eau-de-vie spéciale composée de vin rouge sucré et d'alcool ou de Whisky mélangés, particulièrement populaire lors du Carnaval de Québec.

A Montréal, il est facile de se nourrir à bon marché dans les brasseries qui offrent de la bière en fût, des fèves au lard, de la tourtière (pâté de porc et d'épices) et de la tarte au sucre.

Le touriste qui visite le Québec ou l'Ontario en mars ou en avril, au moment d'entailler les érables, ne peut manquer



Soupe d'autrefois servie dans un restaurant de l'île d'Orléans (Québec).



Le chef du restaurant Henry House (Halifax) devant un assortiment de mets alléchants.



Pain fait selon la tradition mennonite.

d'aller à une partie d'érablière (appelée familièrement: partie de sucre). Bon nombre de propriétaires d'érablières servent dans la cuisine de leur ferme des repas faits de crêpes, de jambon et d'oeufs pochés dans le sirop d'érable.

Fromages anciens et riz sauvage

Le fromage cheddar de l'Ontario a acquis une réputation internationale. Balderson et Forfar, petites villes sises dans la région des lacs Rideau entre Ottawa et Kingston, produisent toutes deux des cheddar particuliers qui portent leur nom.

Le riz sauvage (aussi connu sous le nom de folle avoine et de sarrasin) qui pousse dans les marécages et les ruisseaux de l'Ontario, du Manitoba et de la Saskatchewan, est moissonné à la fin d'août et en septembre par les Indiens originaires de ces lieux; à bord de leurs canots, ils plient les tiges de riz et les battent à l'aide d'un fléau en forme d'aviron afin d'en décortiquer le grain. L'on trouve le riz sauvage au rayon du gourmet dans les supermarchés et les boutiques spécialisées en mets délicats. Il est au menu de plusieurs restaurants réputés.

Aliments ukrainiens dans les Prairies

Les provinces des Prairies ont subi l'influence très marquée des immigrants ukrainiens, mennonites et juifs. Au musée du village mennonite de Steinbach, au Manitoba, une ancienne écurie a été convertie en salle à dîner et on y sert du bortsch préparé à la mennonite, et fait de choux verts et de crème sure mais sans betteraves; du *pluma moos*, genre de