

## UN ÉVÉNEMENT HAUT EN COULEUR DANS LA CAPITALE-NATIONALE

### *FRUITS ET LÉGUMES EN VEDETTE*

**Beauport, le 5 mars 2007** - La Direction régionale de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale lance sa campagne régionale *Fruits et légumes en vedette*. Initiée en 2006 par le ministère de la Santé et des Services Sociaux à l'échelle provinciale, cette activité permettra, en 2007, à 54 restaurateurs de la région de la Capitale-Nationale de vous faire découvrir leurs sélections de fruits et de légumes.

En effet, des chefs talentueux, qui savent mettre en valeur des aliments à la fois goûteux et bons pour la santé, vous offriront des desserts fruités, des boissons aux fruits fouettés (*smoothies*) rafraîchissantes, des potages réconfortants, des salades accompagnées de vinaigrettes maison, et tout cela, bien sûr, avec la touche personnalisée de chacun de ces experts.

Il est bien connu que les fruits et les légumes sont des aliments riches en antioxydant qui aident à prévenir le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Une consommation de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour, ainsi que recommandé dans le nouveau *Guide alimentaire canadien*, s'inscrit dans une démarche santé. Une portion est égale à un fruit ou à un légume moyen : par exemple, 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes ou fruits frais, surgelés, en conserve ou sous forme de jus ou encore, 250 ml (1 tasse) de salade. Venez constater comme il est facile de consommer de bons aliments en visitant les restaurants participants, tout en profitant de la campagne *Fruits et légumes en vedette!*

La liste des restaurants participants est disponible en annexe ainsi que sur les sites Internet [www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com) et [www.vas-y.com](http://www.vas-y.com). Si vous voyez l'affiche à l'entrée de l'un des 54 restaurants identifiés, n'hésitez pas, entrez! En plus de vous régaler, vous pourrez découvrir de nouveaux mets faciles à cuisiner à la maison.

C'est donc un rendez-vous dans l'un des 54 restaurants de la Capitale-Nationale qui participent à l'événement *Fruits et légumes en vedette!* Faites votre premier pas dans une démarche santé en commençant par une saine alimentation!

- 30 -

## **Annexe 1      Liste des 54 restaurants participants dans la Capitale-Nationale**

- Restaurant Les Finesses du Piolet, 103 rue Racine, Québec
- Restaurant Le batifol, 995 boul. du lac, Lac Beauport
- Restaurant Buffet Central, 250 Dupont ouest, Pont-Rouge
- La faim de Loup, 2830 Chemin Ste-Foy, Québec
- Restaurant Bar Les Trois Poivres, 6320 boul. Wilfrid-Hamel, l'Ancienne-Lorette
- Restaurant Bambou, 1196 d'Artigny, Québec
- École Hôtelière de la Capitale, 7 rue Robert-Rumilly, Québec
- Restaurant Le parlementaire, Assemblée Nationale S.S.O.22, Québec
- La cafetière d'Isabelle, 2880 chemin des Quatre-Bourgeois, Québec
- Les frères Toc, 20815 boul. Henri-Bourassa, Québec
- Al Dente, 30 rue Leclerc, Baie-Saint-Paul
- Restaurant-traiteur Le petit-Régat, 998 boul. Mgr de Laval, Baie-Saint-Paul
- Zonorange, 291 rue Saint-Vallier Est, Québec
- Sanwicherie Pinocchio, 1300 4<sup>e</sup> Avenue, Québec
- Restaurant Bar Chez Carmen enr., 1177 rue Notre-Dame, Donnacona
- Hôtel Roquemont, 105 rue Grande ligne, Saint-Raymond
- Restaurant Bar Faste-Fou, 1826 boul. Dussault, Saint-Marc-des-Carières
- Angus Grill Smoked Meat inc., 1039 3<sup>e</sup> Avenue, Québec
- Le Fun en bouche, 1073 3<sup>e</sup> Avenue, Québec
- Scores Rôtisserie BBQ, 375 boul. Wilfrid-Hamel O., Québec
- Café Bistro chez Nancy, 248 rue Racine, Loretteville
- Le Manoir du Spaghetti, 7685 1<sup>re</sup> avenue, Charlesbourg
- Le Manoir du spaghetti, 3077 chemin St-Louis, Sainte-foy
- Bamboo express, 2520 chemin Ste-Foy, Sainte-Foy
- Viva cafe, 3350 chemin Ste-foy, Sainte-Foy
- Café chez Lulu, 4225 4<sup>e</sup> avenue ouest, Charlesbourg
- Café restaurant chez Mamie, 303 Pierre-Bertrand, Vanier
- Pizzedelic Limoilou enr, 1166 3<sup>e</sup> avenue, Québec
- Resto-Pub Ryna, 3165 chemin St-Louis, Sainte-Foy
- Motel Bon-Air, 200 boul. Notre-Dame, Pont-Rouge
- Focaccia Café, 2383 chemin Ste-Foy, Ste-Foy
- Resto Pub le St-Bernard, 252 boul Beaupré, Beaupré
- Piazzetta St-Jean, 707 rue St-Jean, Québec
- Piazzetta Charlesbourg, 6975 avenue Isaac-Bédard, Québec
- Piazzetta Cartier, 1191 avenue Cartier, Québec
- Piazzetta St-Louis, 3100 rue de la Forest, Québec
- Piazzetta Vieux-Port, 63 rue Saint-Paul, Québec
- Piazzetta St-Joseph, 357 rue Saint-Joseph Est, Québec
- Chez Cora, 545 de l'Église, Québec
- Chez Cora, 1333B route de l'Aéroport, l'Ancienne-Lorette
- Chez Cora, 1020 route de l'Église, Québec
- Chez Cora, 8500 boul. Henri-Bourassa, Québec
- Chez Cora, 9515 boul. de l'Ormière, Québec
- Chez Cora, 710 Bouvier, Québec

- Chez Cora, 417 boul. Ste-Anne, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 1550 Jules Verne, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 2772 Chemin Ste-Foy, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 2905 boul. Laurier, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 300 boul. Ste-Anne, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 9752 boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré
- Rôtisserie St-Hubert, 7352 boul. Henri-Bourassa, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 605 boul. Hamel, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 5720 boul. de l'Ormière, Québec
- Rôtisserie St-Hubert, 49-C route Kennedy, Lévis