

# H ALIMENTATION

la presse

3

LA PRESSE, MONTRÉAL, MERCREDI 2 JUILLET 1986

## Nos ancêtres s'en servaient

■ Nos ancêtres les utilisaient ces objets exposés au Musée du Vieux Fort de l'Île Sainte-Hélène. Ce sont des objets d'une importance vitale qui faisaient partie de l'existence, au jour le jour, allant de l'âtre à la table à chaque repas. Et c'est avec eux, entre leurs pinces ou sous leurs couvercles, qu'est née la grande cuisine et que s'est perpétuée la cuisine familiale.

FRANÇOISE KAYLER

C'est une exposition touchante. On n'entre que rarement dans les cuisines quand on visite les musées. La vie ordinaire, celle de tous les jours et celle des humbles, n'intéresse pas forcément les historiens. On expose volontiers les belles soupières, les assiettes décoratives, les services de vaisselle ayant appartenu aux grands de ce monde. Mais les chaudrons, les pichets, les louches ou les tisonniers, tout ce qui était communément utilisé dans les foyers semble avoir moins d'attrait. Ce sont pourtant ces ustensiles usuels qui nous renseignent le mieux sur la vie quotidienne des siècles passés.

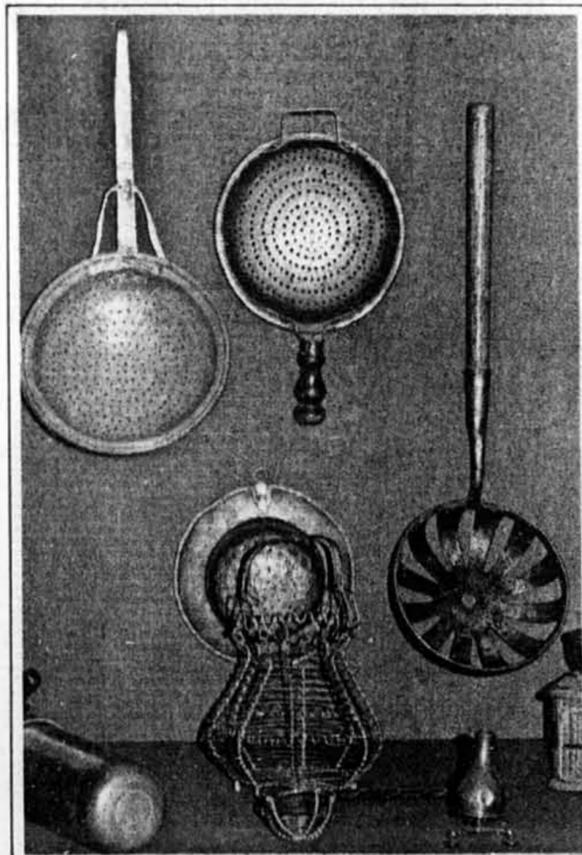
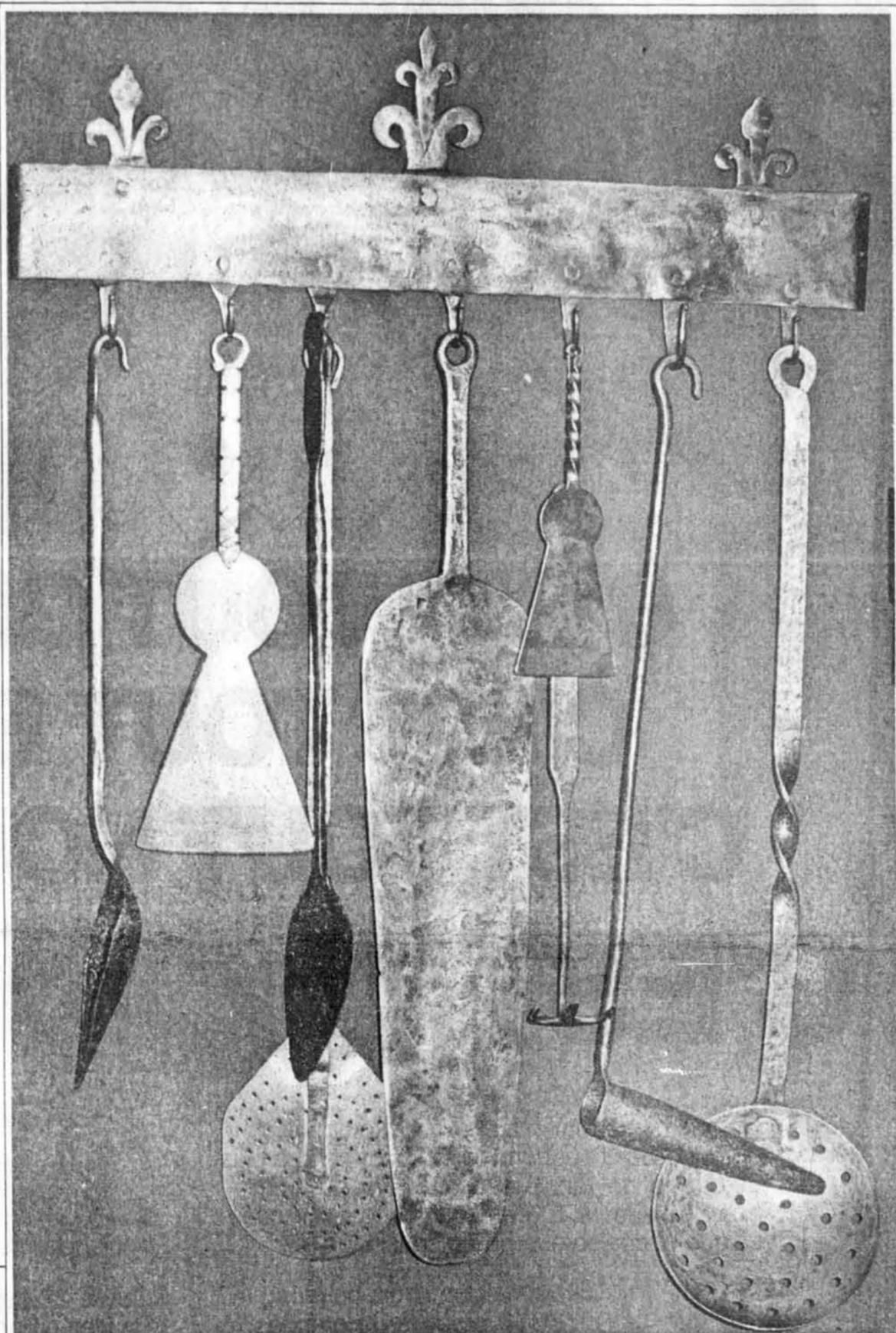
Baptisée « De la crémaillère à la table », cette exposition nous ramène à l'époque où c'est dans l'âtre que l'on faisait la cuisine... avant le four à micro-ondes, avant la cuisinière électrique, avant la cuisinière à gaz, avant le poêle à bois... C'est une très belle exposition montée avec une intelligence et une sensibilité qui font progresser le visiteur, insensiblement, en le tenant toujours en éveil, d'une vitrine à l'autre, lui réservant même une sorte de coup de théâtre pour la sortie.

On doit cette exposition à Mme David M. Stewart. À partir de quelque quatre cents objets faisant partie d'une collection importante acquise

par son mari en 1971, elle a voulu reconstituer les principales étapes qui pourraient faire comprendre le cheminement qu'a dû suivre l'art de la table au cours des 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles. La collection achetée dans son intégrité par le Musée David M. Stewart comprend 2 500 objets d'utilisation domestique ayant appartenu à un collectionneur français passionné, M. Hottermans. C'est Mme Catherine Arminjon, historien d'art, spécialiste des objets domestiques et des arts du métal qui est venue spécialement de Paris pour monter cette exposition.

C'est autour du feu, du foyer, que l'exposition commence avec une présentation spectaculaire de crémaillères, simples ou ouvragées, et de tous les accessoires indispensables à l'entretien de la flamme. La préparation des aliments, tous les instruments liés à la cuisson directe ou indirecte font ensuite l'objet de vitrines où l'article utilitaire d'autrefois fait l'envie et l'admiration du collectionneur nostalgique d'aujourd'hui. L'exposition se poursuit par la présentation d'ustensiles utilisés pour la conservation des aliments ou pour le transport de ce que l'on mangeait à l'extérieur. Et pour mettre le visiteur en situation, des vitrines font revivre des tables précises. On imagine facilement la famille qui se retrouvait autour d'une table paysanne du 17<sup>e</sup> siècle au Québec, les invités rassemblés autour de ces tables du 17<sup>e</sup> siècle français et du 19<sup>e</sup> siècle anglais.

Tous ceux que l'art de la table intéresse ou passionne, par goût ou par curiosité intellectuelle, visiteront avec plaisir cette exposition qui se tiendra jusqu'au 2 novembre, au Musée David M. Stewart, au Vieux-Fort de l'Île Sainte-Hélène.



Les objets de métal, fer, cuivre, laiton, étain tiennent une grande place dans l'exposition. Ils permettent, non seulement de voir de quels objets on se servait autrefois, ils montrent également le travail et l'ingéniosité des artisans.

Les objets qui servaient à la préparation des repas portaient très souvent des signes distinctifs, fleur de lys, coeur, etc. ou des armoiries quand il s'agissait d'objets appartenant à des nobles. Ce chaudron de cuivre repoussé, orné de motifs végétaux, provient probablement d'un château.



En passant de la « crémaillère à la table », Mme David M. Stewart a réuni des objets qui illustrent éloquemment l'histoire de l'art culinaire au cours des 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles. En fer, en cuivre ou en laiton, ces cuillères, spatules, écumeurs, sont celles qu'utilisaient nos ancêtres. On pourrait encore les accrocher aux murs de nos cuisines.

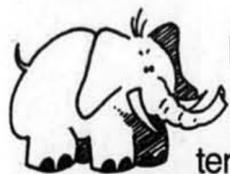
Photos Robert Nadon, LA PRESSE



**C'EST TOUT GRAND  
C'EST TOUT BEAU  
C'EST TOUT NOUVEAU  
C'EST maxi GROS**

Un quatrième maximarché MAXI ouvre ses portes à Saint-Léonard. MAXI c'est encore plus de qualité, de variété et de bas prix que n'importe où ailleurs. Et ceci, dans une ambiance unique et chaleureuse de magasinage.

**5000** MAXI c'est un choix de plus de 5000 produits de grandes marques reconnues. C'est aussi, semaine après semaine, les meilleurs prix que vous pourrez trouver. Des bas prix sur tous les produits offerts en magasin. En achetant chez MAXI, vous pourrez économiser jusqu'à 30% sur le total de vos achats. **30%**



MAXI c'est des comptoirs et des boutiques spécialisées de viandes, poissons, charcuteries, fromages, fruits, légumes, boulangerie et plus de 400 produits en vrac.

Oui, le 2 juillet c'est la fête à Saint-Léonard. Profitez-en pour venir rencontrer **DONDI** l'éléphant savant accompagné de clowns qui amuseront petits et grands, après un grand défilé dans la ville. C'est la MAXI fête à Saint-Léonard.



**LES MAXIMARCHÉS**

**maxi**

MAXI St-Léonard  
5850, Boul. des Grandes Prairies  
St-Léonard  
N Tél: 327-1377

MAXI Longueuil  
2685, Chemin Chambly  
Longueuil  
N Tél: 647-3144

MAXI Châteauguay  
114, Boul. St-Jean-Baptiste  
Châteauguay  
N Tél: 691-9278

MAXI Cap de la Madeleine  
320 rue Barkoff  
Cap de la Madeleine  
N Tél: 378-4932

MAXI LaSalle  
Carrefour Angrignon  
Ouverture août 86

# L'alligator est à la mode

■ BÂTON ROUGE, LOUISIANE (UPI) — En Louisiane, où presque tout ce qui vole, rampe, saute, nage ou glisse peut être utilisé comme aliment grâce à la magie de la cuisine cajun, l'alligator est en train de devenir un met national.

De cette terre du poisson rouge carbonisé, de la soupe de tortue, des cuisses de grenouilles frites, de bisque d'écrevisses, on utilisait déjà la peau d'alligator pour en faire des chaussures et des malles; maintenant sa chair devient de plus en plus populaire.

Lorsque les Bears de Chicago se préparaient au Super Bowl à

la Nouvelle-Orléans, ils participèrent à un banquet où l'on servit 250 livres de chair d'alligator de la Louisiane. Après avoir battu la Nouvelle-Angleterre par 46 à 10, ils célébrèrent leur victoire en mangeant encore 300 livres d'alligator.

À la Nouvelle-Orléans, le Trey Yuen Chinese Restaurant offre de l'alligator frit. « J'ai parmi mes clients des restaurants de Denver qui achètent 100 livres d'alligator par semaine », dit Egon Klein, l'un des principaux industriels faisant le commerce de la peau et de la chair d'alligators.

M. Klein a vendu 55 000 li-

bres de chair d'alligator en 1985. Il espère en vendre 100 000 livres cette année et prévoit en vendre de 300 000 à 400 000 livres par année d'ici trois ans. Son marché s'étend à tout le territoire des États-Unis, même au Japon et à l'Europe.

« Je crois qu'il y a deux raisons à cela, dit M. Klein. Tout d'abord, les mets louisianais et cajun sont très populaires dans tous les États-Unis; deuxièmement, l'alligator, bien qu'il soit un animal marin a une chair qui est considérée comme une viande exotique. »

M. Klein a parmi ses clients

des salaisons qui ont commencé à mettre de la chair d'alligator en conserve. Cette viande n'est pas bon marché. Les restaurants la paient au prix du gros de 8 à 10 dollars la livre. Un plat d'alligator peut coûter de 12 à 20 dollars.

Le Dr Mike Moody, expert en nutrition à la Louisiana Cooperative Extension Service de l'Université de la Louisiane, donne une autre bonne raison pour la popularité croissante de la chair d'alligator.

« C'est une chair qui a une bonne valeur nutritive et les Américains se préoccupent beaucoup de nutrition, dit-il.

C'est une chair maigre et riche en protéine. »

Bien que l'alligator vive en milieu aquatique, sa chair n'a pas goût de poisson. Elle goûte plutôt le porc et en a la texture; elle ressemble même au veau. On peut la faire frire comme du poulet ou en faire un ragout avec sauce piquante.

« On peut l'assaisonner et la préparer comme bien d'autres viandes, dit M. Moody. Si l'on met du poulet dans la sauce à spaghetti, on peut aussi y mettre de l'alligator. On peut l'utiliser dans bien des recettes courantes. Je crois personnellement que cette chair a bien des possibilités. »



# NAYA. L'EAUTHENTIQUE.



Découvrez la plus naturelle, la plus pure et la plus saine des eaux de sources. Elle vient d'ici, du Québec. Son nom est Naya. Inspiré des légendaires Naiades, gardiennes des sources, ce nom évoque tous les soins que nous prenons pour protéger Naya des impuretés du monde extérieur.

Puisée au pied des Laurentides, Naya est absolument pure, non traitée, non distillée et non ozonisée. Elle est l'eau de source attendue par des milliers de consommateurs canadiens soucieux de leur bien-être.

**AUSI PURE QU'À LA SOURCE.**

L'eau de source Naya est filtrée par la nature au travers des sols et des rocs depuis des

centaines d'années. Elle est prise directement de sa source souterraine et mise en bouteille grâce aux systèmes les plus perfectionnés en Amérique du Nord, de sorte que l'eau n'entre jamais en contact avec l'air ambiant.

Elle reste pure sans la moindre trace de bactérie. De plus, Naya a une faible teneur en sels minéraux et est classée "sans sodium". Ainsi, si vous êtes en quête de l'eau de source la plus naturelle possible, goûtez à Naya. Son goût est si frais que vous en ferez votre eau de tous les jours.

Vous savourez toute la différence en goûtant à une eau de source vraiment pure. Pensez-y lorsque vous ouvrirez votre bouteille. Ce sera la première fois que Naya entrera en contact avec l'air ambiant. Quelle sensation!

**NAYA. L'EAUTHENTIQUE.**

**L'EAU DE SOURCE LA PLUS NATURELLE DU CANADA.**

# NAYA.

**ÉCONOMISEZ 20¢**

Lors de votre prochain achat d'Eau de Source Naturelle Naya



**NAYA. L'EAUTHENTIQUE.**

BOU DE MAGASIN Limite: un seul bon par achat. L'offre prend fin le 31 décembre 1986.

Recherchez son étiquette bleue et argent chez votre épicer.



1511-10-8005

20¢

**CÔTE LE-VÉE**

**V-H**



Essayez aussi  
• l'hambourgeois V-H  
• les saucisses V-H  
• le bifteck d'aloïau V-H sur le barbecue

**V-H**

# Autour du barbecue (2)

Menu no 1  
**Brochette de crevettes grillées, sauce créole**  
 (publiée la semaine dernière)

**Mixed grill aux herbes du jardin**  
**Mousse aux framboises**

Vin suggéré: choisir un vin pour le menu complet, soit un rosé de Provence, un travel rosé ou un vin rosé italien.

## LA CUISINE D'ÉTÉ



**POL MARTIN**

Illustré par plus de 200 photos couleurs, ce livre se présente avec une reliure spirale des plus pratiques pour la cuisine en plein air.

160 pages



**LES MEILLEURS BARBECUES**  
 de Maman Lapointe  
 Apprenez comment utiliser efficacement votre barbecue. 160 pages



**LES MEILLEURES SALADES**  
 de Maman Lapointe  
 Salades de fruits, de légumes, de poisson, de pommes de terre, salades japonaises, etc. Variées, colorées, décoratives et économiques! 128 pages

PLUS DE 160 RECETTES DE METS SAVOUREUX À PRÉPARER SUR LE BARBECUE.



POL MARTIN

EN VENTE PARTOUT

Deux façons rapides et efficaces de commander vos livres des Éditions La Presse:

1. En composant le **285-6984** et en donnant votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD. Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h et le samedi de 13 h à 17 h.
2. En nous faisant parvenir le bon de commande ci-joint.

OFFRE SPÉCIALE AUX ABONNÉ(E)S DE LA PRESSE: 20% DE RÉDUCTION

**BON DE COMMANDE**

Veuillez me faire parvenir ( ) exemplaire(s) de

	Prix régulier	Prix abonnés de LA PRESSE
( ) La cuisine d'été	17,95\$	14,35\$
( ) Les meilleurs barbecues	8,95\$	7,15\$
( ) Les meilleures salades	8,95\$	7,15\$

Nc d'abonné(e):  
**IMPORTANT:** Joignez à cette commande un chèque ou mandat payable aux Éditions La Presse Ltée. Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement.  
 M-CARD ou VISA no

À retourner aux  
 Éditions La Presse, Ltée, 44, Saint-Antoine ouest  
 Montréal (Québec) H2Y 1J5

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

PROVINCE.....

CODE POSTAL..... TEL.....

TOTAL..... (plus 15 pour frais de poste et de manutention)

ci-joint \$

■ Lorsqu'arrive l'été, tous sortent à l'extérieur pour jouir pleinement du soleil et de la chaleur. Afin de faire durer ce plaisir, plusieurs profitent de l'occasion pour cuisiner et manger en plein air. La cuisine au barbecue constitue une pratique de plus en plus populaire que nos voisins américains adoptèrent dès le XVIIe siècle, plus spécialement en Virginie où cette activité fait partie des manifestations sociales et familiales depuis longtemps.

Chez nous, dès le début de l'été, les Québécois des régions rurales et urbaines s'empressent de cuire sur le barbecue différents aliments en utilisant des appareils dont certains fonctionnent au gaz et d'autres à l'électricité tandis que plusieurs optent encore pour le petit « hibachi » au charbon de bois, d'origine japonaise.

La recette de mixed grill aux aux herbes du jardin que nous vous proposons cette semaine constitue un assortiment de viandes que l'on fait mariner avant de les faire cuire sur le grill. La marinade choisie par notre chef se compose d'huile et d'herbes du jardin, soit d'estragon et de basilic, le tout aromatisé d'ail. La macération n'altérera nullement le goût naturel des viandes mais les rendra plus savoureuses.

L'éventail des viandes et des abat que contient cette recette contribue à en faire un plat unique qui ne peut que recevoir la faveur de tous les gourmets. La cuisson sur le grill permet au filet de boeuf et aux côtelettes d'agneau de conserver toute leur saveur. Quand aux rognons et au foie de veau, le grillage rapide leur confère un goût exquis. De plus, ce mode de cuisson s'avère idéal pour les saucisses de porc qui ne seront jamais meilleures que lorsqu'on les fait griller au dessus du charbon de bois. Il faut toutefois allouer à ces dernières une plus longue période de cuisson.

D'ailleurs existe-t-il une odeur plus évocatrice des plaisirs de l'été que celle qui se dégage du barbecue fumant? Elle transporte avec elle une sensation de bien-être, de chaleur, de soleil et de vacances que tous apprécient et convoitent.

**CUISINER**  
 avec l'Institut de  
 tourisme et d'hôtellerie  
 du Québec



## Mixed grill aux herbes du jardin

Préparation: 30 minutes (marinage: 12 heures)  
 Cuisson: 15 minutes  
 Rendement: 6 portions

- Ingédients**
- 6 médaillons de filet de boeuf de 70 g (2 1/2 oz)
  - 6-12 côtelettes d'agneau
  - 6 tranches de foie de veau
  - 6 tranches de rognon de veau
  - 6 saucisses de porc frais
  - 199 mL (3/4 tasse)
  - 15 mL (1 c. à table) estragon frais, haché
  - 15 mL (1 c. à table) basilic frais, haché
  - 10 mL (2 c. à thé)
- Sel et poivre**
- 12 tranches de bacon
  - 6 petites tomates grillées (voir recette suivante)
  - 6 portions de pommes de terre à la crème sure et à la ciboulette (voir dernière recette)
  - 1 bouquet de cresson
  - 15 mL (1 c. à table) de persil haché
  - 100 mL (1/2 t.) de beurre fondu

- Préparation**
- Faire mariner toutes les viandes, sauf le bacon, avec l'huile, l'estragon, le basilic, l'ail, le sel et le poivre, pendant au moins 12 heures, au réfrigérateur.
  - Retirer les viandes de la marinade et les faire griller, ainsi que le bacon, commencer par les saucisses et le bacon qui doivent être bien cuits et ajouter ensuite les autres viandes, qui peuvent être saignantes.
  - Servir le tout avec des tomates grillées et des pommes de terre à la crème sure et à la ciboulette.
  - Garnir d'un bouquet de cresson.
  - Parsemer de persil haché et servir avec du beurre fondu.

### PETITE TOMATE GRILLÉE

- Ingédients**
- 6 petites tomates
  - 25 mL (1/2 c. à table) d'huile
  - sel et poivre au goût
- Préparation**
- Enlever le pédoncule des tomates; les badigeonner d'huile, les assaisonner et les faire cuire sur le grill pendant environ 5 minutes en les retournant afin de former un quadrillage.
  - Laisser reposer au chaud avant de servir.

### POMMES DE TERRE À LA CRÈME SURE ET À LA CIBOULETTE

- Ingédients**
- 6 grosses pommes de terre
  - crème sure
  - ciboulette
- Préparation**
- Laver les pommes de terre, les essuyer et les envelopper dans du papier d'aluminium.
  - Faire cuire les pommes de terre sur le barbecue à feu moyen, en les tournant souvent jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ une heure.
  - Ouvrir les pommes de terre cuites en faisant une incision en forme de croix sur le dessus.
  - Garnir de crème sure et de ciboulette et servir.
  - Valeur énergétique: 1359 Cal ou 5836 kJ par portion.

# GROSSE AFFAIRE



(Mais faites vite, vite! L'offre se termine le 16 août 1986.)

## Les « tapas » ont enfin fait leur apparition en Amérique

■ NEW YORK (UPI) — Toute personne ayant mangé des « tapas » avec du vin ou de la bière au cours d'un voyage en Espagne pouvait bien se douter que ce plat ferait son apparition aux États-Unis dans un délai plus ou moins bref.

Il a fallu attendre quelques années, mais les « tapas » sont maintenant en Amérique. Quelques restaurants se spécialisent dans la préparation de cet aliment et quelques bars en servent à la place des arachides ou des pretzels, tout comme le font les Espagnols.

Ce qui est encore plus important, les « tapas » sont devenus les amuse-gueule préférés dans bien des réunions de famille. Ils sont sophistiqués tout en étant faciles à préparer et à servir.

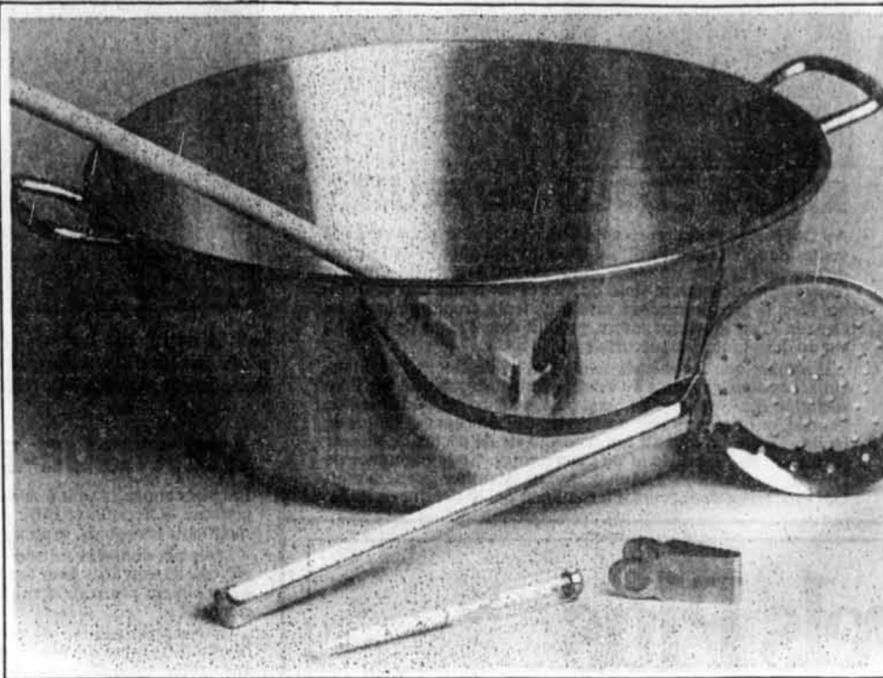
Voici une recette qui nous vient de l'antique ville de Ségovie où l'on trouve aussi bien des aqueducs romains qu'un château sur le sommet d'une montagne.

### Ailes de poulet de Ségovie

**Ingrédients**  
 2 livres d'ailes de poulet  
 1/4 de tasse d'huile d'olive  
 8 gousses d'ail pelées  
 1 cuillère à table de farine  
 1/4 de tasse de bouillon de poulet  
 1/4 de tasse de vin blanc sec  
 1/2 cuillère à table de sauce tabasco  
 3 grosses branches de persil  
 Une pincée de safran

**Préparation**  
 - Couper les ailes aux articulations et mettre de côté l'extrémité fine. Dans une large poêle, chauffer l'huile; ajouter les ailes et l'ail. Faire brunir pendant dix minutes, ayant soin de les retourner. Retirer les ailes et l'ail tout en conservant le bouillon.  
 - Retirer toute l'huile, à l'exception de deux cuillères à table. Y mêler la farine et cuire pendant une minute. Ajouter le bouillon, le vin et la sauce tabasco. Laisser mijoter deux ou trois minutes en agitant continuellement, jusqu'à ce que le mélange devienne épais.  
 - Remettre les ailes dans la poêle. Dans un mélangeur, mettre l'ail, le persil et le safran et en faire une pâte que l'on ajoute aux autres ingrédients dans la poêle. Laisser mijoter cinq minutes, jusqu'à ce que les ailes deviennent tendres.  
 - Servir chaud.

Photo: Jean GOUPIL  
 Recherche: Michèle DU-BREUIL



## MAGASINAGE

### Le temps des confitures

■ Avec l'arrivée des fraises commence la saison des confitures. Pur fruit, pur sucre, ce sont les meilleures et les plus simples à faire. Mais pour les réussir, il faut avoir à sa disposition un équipement simple et approprié.

La bassine en cuivre est toujours, de toutes les casseroles, la meilleure. Elle conduit et répartit la chaleur comme aucun autre ustensile. Son achat est un bon investissement quand on fait régulièrement, tous les ans, des confitures avec les fruits de toutes les saisons. Le pese-sirop qui donne avec exactitude le point de concentration de sucre met les confitures à l'abri de tous les avatars.

Ces ustensiles sont vendus chez ARTHUR QUENTIN Ménage, 3954 rue St-Denis. La bassine en cuivre, \$50; la cuillère en bois à long manche, \$1,80; l'écumoire, \$7; la pince pour équeurer les fraises, \$0,70 et le pese-sirop, \$17.

# Viens avec ton VINIER!



Faut pas confondre avec un figuier...

Faut pas confondre avec un évier...

### Le Vinier: un nouveau mot, une nouvelle idée!

Le Vinier, c'est pratique, absolument hermétique. 4 litres de vin facile à transporter sous son bras, en route pour le pique-nique ou le party. 4 litres de vin frais jusqu'à la dernière goutte, même 1 an après l'ouverture.



Le Vinier, c'est économique: plus de 5 bouteilles de 750 mL, à un prix qui équivaut à obtenir 1 bouteille de 750 mL gratuite!

Au choix, 10 des marques de vins les plus populaires embouteillées par la Société des alcools du Québec, blancs et rouges.

Pour tous les jours, pour profiter des beaux jours ou pour aller dire bonjour: viens avec ton Vinier, c'est pas banal!

En vente exclusivement dans les succursales de la Société des alcools du Québec.



CUVÉE DES PATRIOTES Rouge léger Importé de France	CUVÉE DES PATRIOTES Blanc léger Importé de France	RÉSERVE DU CELLIER Rouge léger Importé de France	RÉSERVE DU CELLIER Blanc léger Importé de France	L'ESCALPE Rouge léger Importé de France	PERCE-NEIGE Blanc sec Importé d'Espagne	FEU FOLLET Rouge sec Importé d'Espagne	L'ANGE BLEU Blanc léger Élaboré au Canada	LE GALANT Rouge sec Importé d'Espagne	LE QUÉBÉCOIS Blanc doux Importé d'Espagne
21,60\$	21,60\$	21,60\$	21,60\$	21,60\$	20,60\$	20,60\$	18,95\$	19,95\$	20,60\$

# À FAIRE!

Recevez 2 \$ de remboursement de KRAFT en achetant un pot de 1 kilogramme de CHEEZ WHIZ\* et un paquet de 1 kilogramme de tranches SINGLES\* (ou toute combinaison du format de 1 kilogramme totalisant 2 kilogrammes).

Mais hâtez-vous! Plus vous faites vite, plus vite vous économisez!

## Économisez 2\$ de plus!

Avec votre remboursement en argent, vous recevrez en boni des bons de rabais d'une valeur de 2\$.



Tranches de préparation de fromage fondu SINGLES\*  
 Préparation de fromage fondu CHEEZ WHIZ\*

## 2\$ DE REMBOURSEMENT

à l'achat de deux (2) formats de 1 kg de l'un ou l'autre des produits ci-dessus (avec 2 symboles CUP).

## 2\$ DE BONI!

Économisez aussi sur vos produits KRAFT préférés. Avec votre remboursement en argent, vous recevrez 4 bons de rabais de 50 cents.



Offre de remboursement par la poste. Non remboursable en magasin.

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

App. \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Ci-joint, vous trouvez 2 symboles CUP du format de 1 kg des produits KRAFT mentionnés ci-dessus, lesquels ont été achetés pour ma maison. Mon remboursement sera de 2 \$ (Veuillez prévoir un délai de remboursement de 8 semaines.) Ne pas inclure plus de cinq (5) demandes de remboursement par enveloppe. D'autres formats totalisant le même poids ne seront pas acceptés. Veuillez faire parvenir cette demande de remboursement et les symboles CUP à: KRAFT LIMITÉE, C.P. 9444, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick) E2L 4X1. L'OFFRE NE S'ADRESSE PAS AUX GROUPES, AUX CLUBS, AUX ORGANISMES OU AUX ASSOCIATIONS. L'offre est valable au Canada seulement sur les produits KRAFT spécifiés. Toutes les demandes de remboursement doivent être reçues au plus tard le 16 août 1986. L'offre sera valable seulement si la demande est faite sur la présente formule. Aucune reproduction ne sera acceptée.

\*M.C. de KRAFT LIMITÉE

## MACÉDOINE

### Pour les amateurs de fromage

■ Une nouvelle étiquette vient d'apparaître dans les comptoirs de fromage : le Champfleury.

C'est un fromage à pâte molle et à croûte fleurie, comme le brie ou le camembert, auxquels il ressemble... sans ressembler vraiment.

Produit par Agropur ce fromage doit atteindre le consommateur au moment où il est « fait à cœur ». Sa pâte est alors crémeuse et souple, son goût bien typé. Le fabricant contrôle la fabrication pour qu'à la distribution le Champfleury ait atteint six semaines.



### RHUM ET JUS DE FRUITS

Au Québec, le rhum représente plus de quatorze pour cent des ventes de spiritueux. Profitant de cette tendance et de l'attrait qu'exercent les jus de fruits dont on voit les ventes grimper constamment, Seagram vient de mettre sur le marché le Tropina. C'est le premier rhum à saveur de fruits tropicaux lancé au Canada. C'est un rhum ambré, produit dans l'usine de LaSalle, vendu dans toutes les succursales de la SAQ.

Il semble que les mêmes tendances se dessinent aux États-Unis. Les deux gagnants du dernier concours organisé par l'Association des employés de bars, pour découvrir le « drink » de l'année, ont préparé, l'un un aperitif fait de rhum et de jus de fruits, l'autre un digestif fait d'eau-de-vie de pêche, de liqueur de melon, de Seven-Up et de jus d'orange. Kelly Lightner de Los Angeles, et Russel Muncy de Los Alamitos participeront l'an prochain au concours international qui se tiendra en Italie.



Les Burritos au boeuf et aux haricots, l'un des cinq plats mexicains, congelés, de Marks & Spencer. Prix de lancement : \$2,99. (300 grammes).

### MEXIQUE-EXPRESS

Les plats congelés sont à la mode. Ils se plient aux règles d'une certaine diététique et offrent à ceux qui veulent maigrir, ou maintenir leur poids, le choix de mets réduits en calories.

Les plats congelés ne sont pas réservés à ceux qui sont au régime. Ils sont faits pour faciliter la vie à ceux qui sont pressés, qui n'aiment pas faire la cuisine, ou qui veulent faire des expériences.

La nouvelle gamme de plats cuisinés congelés vendus par Marks & Spencer devrait faire plaisir aux amateurs de cuisine ensoleillée. Cinq plats ont été inscrits sous le thème de « Menu mexicain » et ils sont actuellement vendus à « prix de lancement » dans les magasins M&S du Centre Fairview à Pointe Claire et de chez Ogilvy, rue Sainte-Catherine.

### Nomination de Jean-Claude Lebel

M. Jean-Claude Lebel, président de la Société des Chefs de cuisine et Pâtisseries du Québec vient d'être nommé vice-président, pour l'est du Canada, de la Fédération canadienne des Chefs de cuisine.



### À L'HEURE DE LA CHINE

La Chine est à la mode. Les Editions de l'Homme lancent récemment un livre de cuisine chinoise qui, sous le titre *La cuisine chinoise traditionnelle* est à peu de choses près la reprise du livre que l'auteur, Jean Chen, avait lancé en fin d'année dernière sous le titre *Le style et la manière* dans la cuisine chinoise.

Cent recettes font le survol de cette cuisine « traditionnelle » sans toujours bien indiquer de quelles régions elles sont tirées. Quelques photos ont été reprises du premier livre, mais elles n'ont pas le même effet de mise en appétit. L'auteur prend la peine de donner une liste de bons restaurants chinois, de bonnes épiceries chinoises, mais il ne cite que des établissements situés dans le quartier chinois, semblant oublier que beaucoup de bons restaurants chinois sont justement situés



en dehors du quartier chinois. Il faut aussi noter que la majorité des recettes utilisent cet ingrédient controversé : le glutamate de sodium.

Les amateurs de cuisine asiatique, qu'elle soit de Hong Kong, de Corée, de Malaisie, du Japon, de Thaïlande, d'Inde, de Taiwan, d'Indonésie, etc., pourront suivre cet itinéraire culinaire que Flammarion vient de publier en traduction : *Les meilleures recettes de la cuisine asiatique*. C'est un fort beau livre que l'on feuillette comme un livre d'images, que l'on hésitera à mettre dans la cuisine, mais dont on appréciera les recettes. Les mesures sont données dans le système français qui veut que l'on mesure les volumes et que l'on pese les solides.



### Du fromage et des fruits

■ Cette gelée aussi jolie que rafraîchissante et nutritive fera manger du fromage à ceux qui le boudent. La recette a été mise au point par le Centre d'information pour la Promotion des fromages de Suisse.

#### GELÉE À L'EMMENTAL

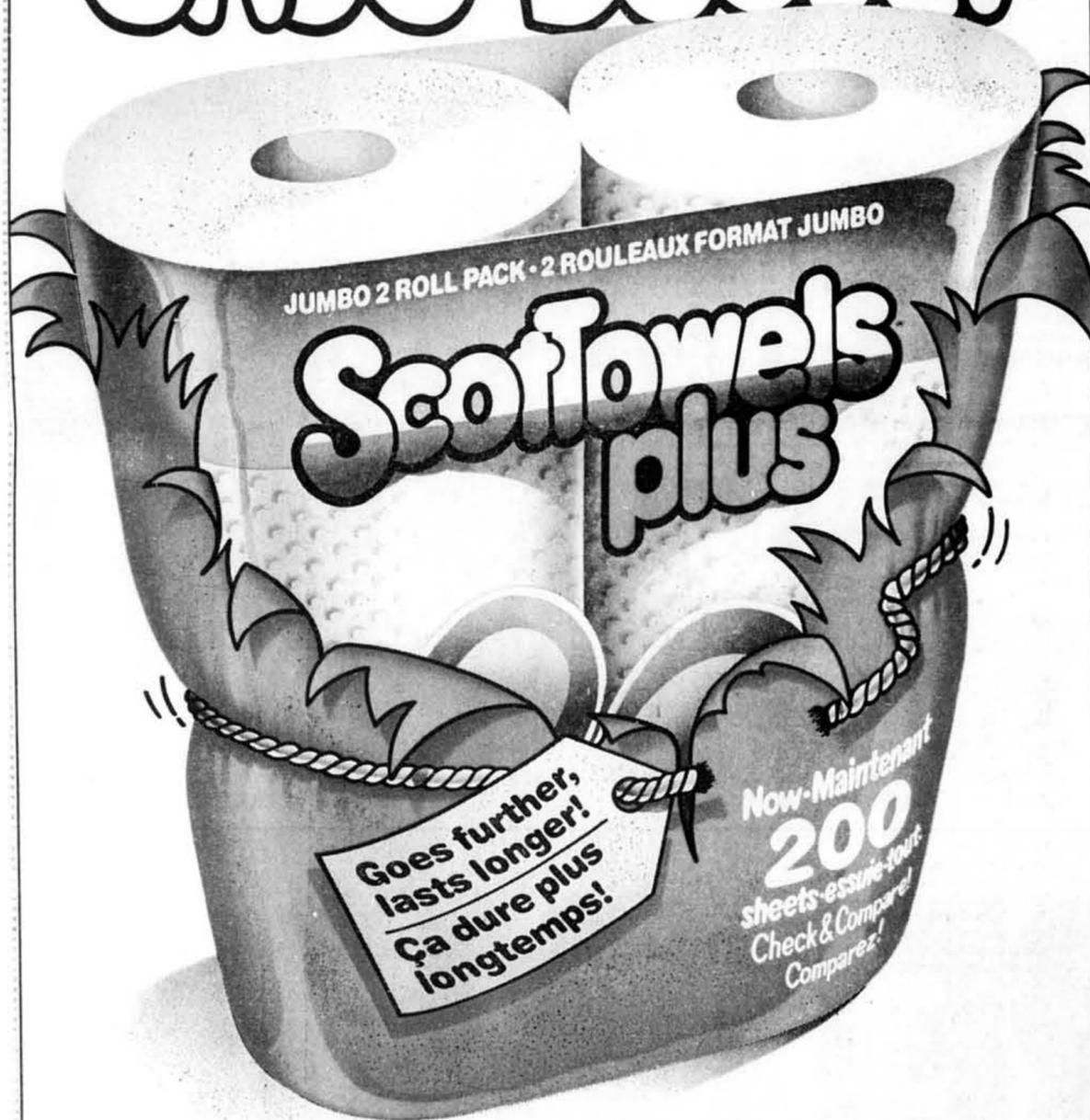
1 sachet de gélatine à saveur de citron  
1 1/2 t. d'eau bouillante  
2 t. d'eau froide  
1/4 t. de jus de citron frais  
1 t. d'emmental en petits morceaux  
1 t. d'ananas broyé, égoutté  
1 t. de raisins sans pépins.

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau bouillante. Ajouter l'eau froide et le jus de citron. Bien mélanger. Laisser prendre au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation prenne la consistance de blanc d'oeuf. Incorporer le fromage, les raisins et l'ananas.



Verser dans un moule légèrement huilé, ou dans des moules individuels. Faire prendre au réfrigérateur. Démouler au moment de servir. Présenter avec une vinaigrette à la crème sure et à la mayonnaise.

# LE GROS DOUX!



## Enfin, les ScotTowels Plus doux et absorbants dans un paquet qui dure plus longtemps!

Voilà une bonne nouvelle pour les gens qui n'aiment pas manquer d'essuie-tout!

Le GROS DOUX, c'est le nom que nous donnons à ce paquet jumbo fort pratique, qui contient 200 essuie-tout. Avec plus d'essuie-tout à portée de la main, vous vous retrouvez moins souvent devant un rouleau vide!

Le GROS DOUX de ScotTowels Plus. Des essuie-tout toujours aussi doux, toujours aussi absorbants, dans un paquet plus gros, qui dure plus longtemps.

Oui, avec le GROS DOUX, vous manquerez d'essuie-tout moins souvent. Un gros avantage pour vous! P.S. Bien entendu, le GROS DOUX s'adapte au porte-rouleau standard.

# L'ÉTÉ MÉTRO



**PETITS PAINS MÉTRO HOT DOG OU HAMBURGER**  
cello 12

Économisez 40¢

à l'achat de **PETITS PAINS MÉTRO** hot dog, hamburger cello 12

39¢

avec coupon

79¢

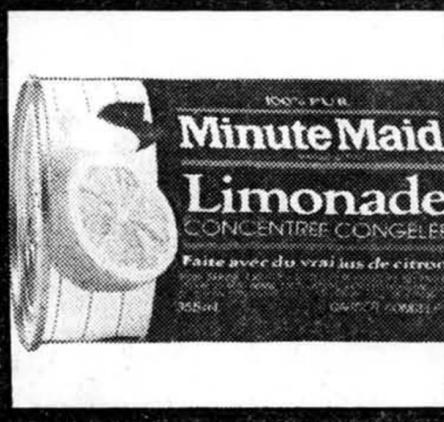
sans coupon

Limite: un coupon par produit. Valable du 30 juin au 5 juillet 1986, chez Métro seulement. Au détaillant: pour être remboursé, veuillez retourner vos coupons à: E.U.M.R. 11011, boul. Maurice-Duplessis Rivière-des-Prairies H1C 1V6 E.U.M.R. vous remboursera 40¢.



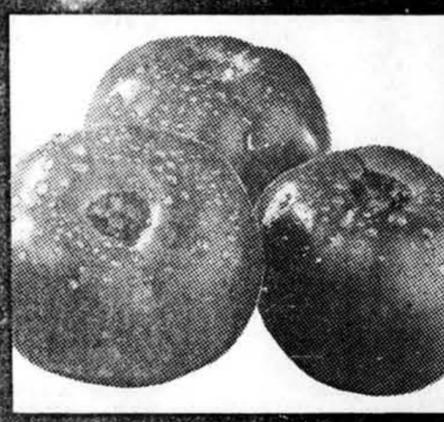
**CROUSTILLES MÉTRO**  
ordinaires Q. Ondulées  
net 200 g

79¢



**LIMONADE CONCENTRÉE**  
surgelée, blanche, rose, 355 ml  
blanche diète 280 ml  
**OU PUNCH AUX FRUITS MINUTE MAID**  
surgelé, cont. 355 ml

69¢



**TOMATES ROSES DE SERRES**  
produit de l'Ontario  
Canada no 1

89¢

/lb

1,96 /kg



**NECTARINES**  
produit de la Californie

69¢

/lb

1,52 /kg



**BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE**

1,78

/lb

3,92 /kg



**BIFTECK DE RONDE DÉOSSÉE**  
tranche entière  
OU ROSBIF D'EXTÉRIEUR DE GROUPE DÉOSSÉE

1,78

/lb

3,92 /kg

\*La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients, que dans le cas de ces denrées, les épiceries Métro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix tout au long des saisons. Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 30 juin au samedi 5 juillet 1986 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature, et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

DEMANDEZ LA CIRCULAIRE DE LA SEMAINE À VOTRE SPÉCIALISTE DES AUBAINES!



# METRO

LE SPÉCIALISTE

par excellence



marque de certification d'IGA Canada liée

**Boniprix**



Prix en vigueur du lundi 30 juin au samedi 5 juillet 1986. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



**SAUCE À SALADE  
MIRACLE WHIP**  
Pot 500 mL

**1,29**



**JUS DE LÉGUMES  
GARDEN COCKTAIL  
OU COCKTAIL DE  
TOMATE / PALOURDE**  
E.D. SMITH  
Pot 1,36 L

**1,49**

**GLACES À L'EAU  
ASSORTIES**  
Popsicle Québécois  
Boîte de 12 **1,49**

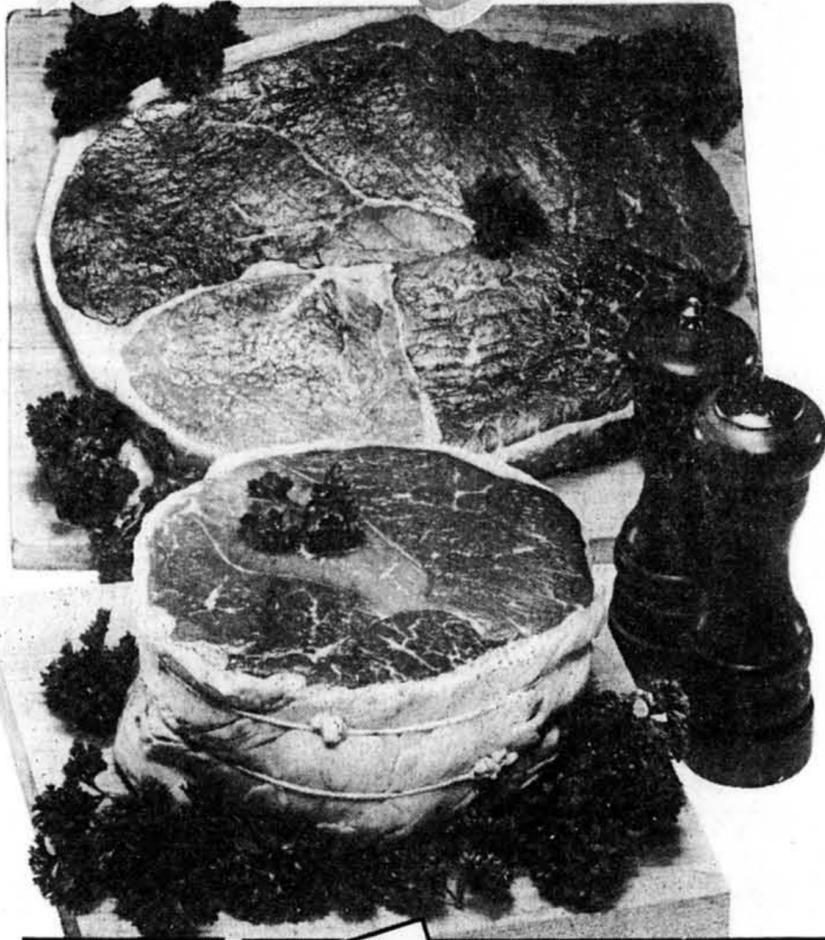
**DES AUBAINES**

*Au beau fixe*

**GAGNEZ  
UN DES  
164  
BARBECUES  
AU GAZ PROPANE  
SUNBEAM**  
Un gagnant par supermarché IGA.  
Voyez les règlements complets  
en magasin.

Un cahier publicitaire sera distribué à votre domicile. Consultez ses pages débordantes de nombreuses autres aubaines. (Si vous ne recevez pas ce cahier publicitaire, demandez-en un à votre marchand IGA).

**BIFTECK  
DE RONDE**  
Désossée, tranche complète  
OU RÔTI D'EXTÉRIEUR  
DE CROUPE  
Boeuf catégorie  
Canada "A"  
**4,14** \$/kg **1,88** \$/lb



**BIFTECK  
DE SURLONGE**  
Boeuf catégorie Canada "A"

**6,57** \$/kg

**2,98** \$/lb

**BIFTECK  
DE HAUT  
DE SURLONGE  
DÉSOSSÉE**  
Boeuf catégorie Canada "A"

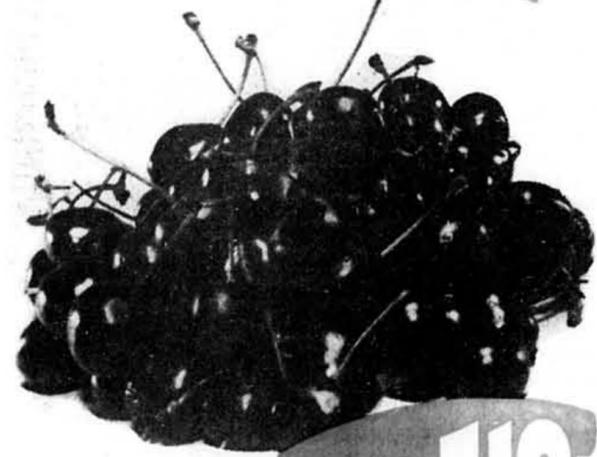
**13,18** \$/kg

**5,98** \$/lb

*Bienvenue*  
aux  
**NOUVEAUX VOISINS**

**BIFTECK  
OU RÔTI  
DE POINTE DE SURLONGE**  
Boeuf catégorie Canada "A"  
**6,13** \$/kg **2,78** \$/lb

**Fruits et Légumes**



**CERISES BING**  
Produit des États-Unis  
Canada no 1

**2,62** \$/kg **1,19** \$/lb

Suite à des délais de livraison et/ou aux variations climatiques de certaines régions, des difficultés d'approvisionnement en fruits et légumes peuvent survenir. Si cette situation devait se produire, votre marchand IGA veillerait à ce que chacun de ses clients soit entièrement satisfait.

**CANTALOUPS**  
Produit de la Californie  
Canada no 1  
Grosseur 23  
chacun

**79¢**

**GRATIS**  
À l'achat de 1 carton, obtenez en prime une bouteille d'orange MINUTE HAÏD. (Bouteille consignée en sus)

**COCA-COLA  
OU SPRITE**  
Bouteilles consignées  
Bout. 750 mL

**3,99**

**CHAMPIGNONS**  
Morceaux et tiges  
ELBEE  
Boîtes 284 mL **2/1,00**

**MAÏS NIBLETS**  
Canada de fantaisie  
GÉANT VERT  
à grains entiers (199 mL),  
crème (284 mL)  
Boîtes **2/1,00**

**On a l'tour de vous satisfaire**