

la presse

Publi-reportage, Montréal, samedi 7 mai 1983

# A ALIMENTATION

DES BOISSONS FRAÎCHES  
POUR L'ÉTÉ

LE PORC  
L'AGNEAU

LES  
FROMAGES  
D'ICI



# MANGER MIEUX EN ÉTÉ

Le menu que nous vous proposons:

L'agneau frais du Québec: désormais disponible une grande partie de l'année, que ce soit pour un méchoui ou simplement en côtelettes ou en brochettes, il est tout désigné pour la cuisine de plein air, c'est une des viandes qui se prête le mieux à la cuisson au B.B.Q.

Le poisson: à ce chapitre nous lançons une invitation à l'expérimentation. Essayez de nouvelles espèces, apprêtez les en hors-d'oeuvre, en salade, en soupe, en pâté, en sandwich ou comme accompagnement pour les pâtes. Le poisson est économique et vous serez étonnés de la multiplicité des recettes.

Les fromages: ils possèdent la même valeur nutritive que le lait et ils doivent figurer en bonne place sur les menus d'été. Vous trouverez dans les pages qui suivent quelques renseignements sur la façon d'identifier les fromages de chez-nous,

sur la façon de les conserver et de les servir.

Les pâtes: encore les pâtes me direz-vous. Détrompez-vous, celles que nous vous présentons font fi de toute monotonie, elles sont aromatisées aux épinards, à la betterave, aux carottes et même au chocolat... Elles adoptent les formes les plus variées et elles sont servies avec des légumes et des fruits de mer.

Les légumes: vous voulez réaliser des économies? Nous partageons nos secrets en vous faisant découvrir des légumes et des coupes de viande souvent méconnues et dont l'achat permet de réduire sensiblement la note d'épicerie.

Le porc: que de mythes à son sujet. Aujourd'hui où la teneur en gras des aliments et le taux de cholestérol sont des préoccupations constantes, il est bon de souligner que de nouvelles techniques de sélection et d'alimentation ont réduit sa teneur en gras à un niveau comparable à celui que l'on retrouve dans les autres viandes. Excellente source de protéines, le porc est un aliment pratique; il est idéal à servir au cours de la saison estivale.

Vous trouverez également dans les pages qui suivent des renseignements utiles sur les conserves et les oeufs. Nous avons aussi pensé qu'il serait agréable d'ajouter quelques recettes de punch. Ces boissons qui ne manquent jamais de plaire, sont de préparation facile et se servent sans problème, elles sont toutes désignées pour les réceptions d'été.

Nous croyons qu'à partir de toutes ces suggestions il vous sera facile d'élaborer des menus variés, nourrissants, économiques, faciles d'exécution et qui sauront rallier les suffrages de toute votre famille. Bon appétit!



**Hebdohec Inc.**

Responsable  
des cahiers spéciaux  
**Manon Chevalier**

Directeur artistique  
**Jacques Bourget**

Photographe  
**John Harcourt**

Texte et recherche  
**Michèle Dubreuil**

Tous les accessoires  
viennent de chez  
Caplan-Duval.

Nous remercions  
le Bureau laitier  
du Canada,  
Promex,  
le Ministère des Pêches  
et des Océans  
et les éditions  
La Presse,

## ALIMENTATION

# COMMENT RÉALISER DES ÉCONOMIES

**V**otre facture d'épicerie dépasse-t-elle toujours le budget prévu bien que vous éliminez chaque semaine quantité de produits qu'il n'y a pas si longtemps vous jugiez indispensables? Interrogée soeur Monique Chevrier de l'Institut Nationale des Viandes est catégorique: «C'est cher parce que les gens utilisent mal ce qu'ils ont et qu'il existe bon nombre de légumes et de morceaux de viande économiques qui sont tout simplement ignorés des consommateurs.»

Pour ce qui est des légumes, dit-elle, cette ignorance vient du fait qu'on ne fréquente pas assez les marchés et les magasins spécialisés, où les vendeurs, à défaut de donner des recettes précises sont en mesure de dire comment s'apprête tel ou tel légume. Les établissements fréquentés par une clientèle cosmopolite ont généralement un choix varié et sont d'excellents endroits pour se renseigner.

«Les Québécois n'expérimentent pas assez, affirme soeur Monique, ils s'en tiennent aux carottes et aux petits pois. Pourquoi ne pas manger du piment cru ou cuit? C'est excellent. Essayez les fèves de Lima servies en entrée ou toutes autres légumineuses assaisonnées de vinaigrette, vous m'en donnerez des nouvelles.»

La liste des légumes peu ou pas utilisés par les consommateurs est longue. Soeur Monique cite le céleri-rave (céleri remoulade), le panais (cuit, en purée, en potage), les pois mange tout, l'aubergine, l'okra, les différentes variétés de courges dont la citrouille, le fenouil (cru en hors-d'oeuvre, cuit à la vapeur), la bette à carde dont mêmes les feuilles sont comestibles.

«Il faut sortir de la routine et expérimenter. Pourquoi confiner l'oignon dans son rôle d'assaisonnement? Gratiné ou glacé, il accompagne très bien les viandes.» Combien d'entre-vous ont déjà essayé le chou chinois cuit à la vapeur pendant trois minutes? Pourtant, c'est un délice, nous dit soeur Monique.

Pour ne pas grever son budget, il faut aussi apprendre à manger les légumes en saison. «À n'importe quel prix, les gens tiennent à manger de la laitue en hiver alors qu'à cette période de l'année, le chou et le navet se vendent pour presque rien. C'est ce genre de chose qui fait augmenter la note d'épicerie.»

### Les viandes

Pour économiser sur les achats de viandes, soeur Monique conseille de choisir des pièces assez grosses, afin de pouvoir servir plus d'un repas. Car en achetant tout juste ce qu'il vous faut, vous avez tout de même des restes, mais en quantité insuffisante pour les utiliser avec profit. Une pièce de haut côté de 7 à 8 livres est un excellent achat. C'est une coupe moins



1

chère, qui ne peut être utilisée comme telle, mais qui une fois désossée, offre la possibilité de faire des steaks minute, des cubes, de la viande hachée et dont les re-tailles peuvent servir à faire un bouillon. « Au B.B.Q., utilisez un morceau de pointe d'épaule, taillez des steaks que vous pouvez attendrir en les faisant mariner et avec les parures, faites de la viande hachée ou encore des cubes pour les brochettes. »

Toujours pour réduire le coût des aliments, soeur Monique suggère de substituer le foie de porc au foie de veau, tout aussi nourrissant, son prix est moindre. Au lieu d'acheter des côtelettes de porc toutes prêtes, achetez une longe que vous découperez vous-même ou encore un jambon frais dont vous ferez un rôti désossé ou que vous servirez en tranches braisées.

### La volaille

« Le meilleur achat, c'est une dinde de 20 livres, puisque le poids de sa carcasse est identique à celui d'une dinde de 15 livres, vous y gagnez beaucoup. » Il faut songer également à apprêter la dinde autrement que rôtie. Soeur Monique Chevrier qui donne un cours sur le dépeçage de la dinde à l'Institut National des Viandes, y enseigne la façon d'utiliser la volaille de A à Z. « La poitrine se taille en escalopes, le haut des cuisses peut être farci et roulé (1 cuisse sert 6 personnes), les pilons s'utilisent pour réaliser un bouillon. On peut faire des paupiettes, des pâtés, de la sauce à spaghetti ou encore du chop suey à la dinde. »

Un élément essentiel pour économiser, ajoute soeur Monique, c'est la planification. « Les repas improvisés je n'y crois pas, il faut planifier à l'avance son menu



2



3

1 — Il faut sortir de la routine et expérimenter, voici quelques légumes peu utilisés par les consommateurs: l'aubergine, le chou-rave, le fenouil, le panais, les courges, l'okra. Ils sont accompagnés ici de fèves de Lima.

2 — En achetant une longe de porc entière que vous découpez vous-mêmes en côtelettes vous réalisez des économies appréciables.

3 — Il faut songer à servir la dinde autrement que rôtie: la poitrine se taille en escalopes, le haut des cuisses peut être farci et roulé, on peut faire des paupiettes, des pâtés, de la sauce à spaghetti, du chop suey.

de la semaine, à plus forte raison si on travaille. Sinon, quoique vous fassiez, vous ne réaliserez pas d'économies appréciables. » Et évidemment, on ne doit rien jeter. « Prenez par exemple les premières feuilles d'une pomme de laitue, celle que généralement on n'utilise pas, pourquoi ne pas les faire sauter 1 minute dans un peu de beurre ou encore, les ajouter à un potage? »

En résumé, pour réduire votre facture d'épicerie, il vous faut appliquer les règles suivantes: ne pas craindre d'expérimenter, choisir les légumes en saison, acheter des pièces de viande plus grosses de façon à pouvoir servir plus d'un repas et à pouvoir utiliser les restes et surtout ne rien jeter.

### Céleri-rave et navet au gratin

½ lb de céleri-rave  
½ lb de navet  
Beurre et graisse  
Sel-poivre  
¼ tasse de crème à 15%  
Fromage cheddar râpé

Peler les légumes et les tailler en bâtonnets. Les cuire à la vapeur et les refroidir. Les égoutter. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre et de graisse et y faire revenir les légumes.

Les déposer dans un plat allant au four. Saler et poivrer légèrement. Ajouter la crème. Saupoudrer de fromage et gratiner au four à 400° F, environ 15 à 20 minutes. Accompagne bien toutes les viandes et les poissons.

### Potage aux salsifis

1 lb de salsifis  
Eau vinaigrée  
¼ tasse de beurre ¼ tasse de farine  
2 tasses de bouillon de poulet  
1 tasse d'eau de cuisson  
2 tasses de lait, sel-poivre, persil haché

Peler les salsifis et faire tremper dans l'eau vinaigrée pour les empêcher de brunir. Les cuire à l'eau bouillante salée et les passer au presse-purée.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Faire mousser et ajouter le bouillon, l'eau de cuisson, le lait. Cuire 2 minutes. Ajouter la purée et cuire 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Servir bien chaud. Saupoudrer de persil haché.

### Chou-rave et céleri à la paysanne

2 oignons  
1 lb de chou-rave  
6 branches de céleri  
¼ tasse de beurre  
2 c. à soupe de farine  
2 tasses de bouillon de poulet  
2 c. à soupe de ciboulette hachée  
Sel-poivre

Cuire les oignons, le chou-rave et le céleri en tranches dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et faire mousser. Ajouter le bouillon de poulet et cuire 2 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Dans un plat allant au four, déposer les légumes cuits. Verser la sauce et saupoudrer de ciboulette. Cuire au four à 350° F, environ 30 minutes. Ce légume accompagne bien viande et poisson.

# MYTHES ET RÉALITÉS DU PORC

**L**e porc joue depuis longtemps un rôle important dans notre alimentation. Il a toujours figuré en bonne place sur nos tables, que ce soit sous forme de rôti de porc, de jambon, de cretons, de tête à fromage, de ragoût de pattes ou encore « d'oreilles de crisse » à l'époque des sucres.

Depuis quelques années, on parle beaucoup de la nécessité d'une saine alimentation et les conseils affluent de toute part. Nutritionnistes sérieux, pseudoscientifiques et gourous de l'alimentation énoncent à tour de rôle des opinions, où de simples hypothèses sont prises pour des faits, des idées fausses pour des théories. Dans tout cela, le consommateur a peine à se retrouver.

## Le gras, mythe ou réalité ?

Si on compare le pourcentage de gras contenu dans diverses viandes, on note qu'il est à peu près identique: le rôti de boeuf en contient 10 p. cent, le rôti et les côtelettes de porc 11 p. cent, le porc salé 10 p. cent.

Un autre mythe, fort tenace dans l'opinion populaire, veut que le porc soit difficile à digérer, ou encore qu'il se digère lentement. Or, au point de vue scientifique, rien ne permet d'affirmer une telle assertion.

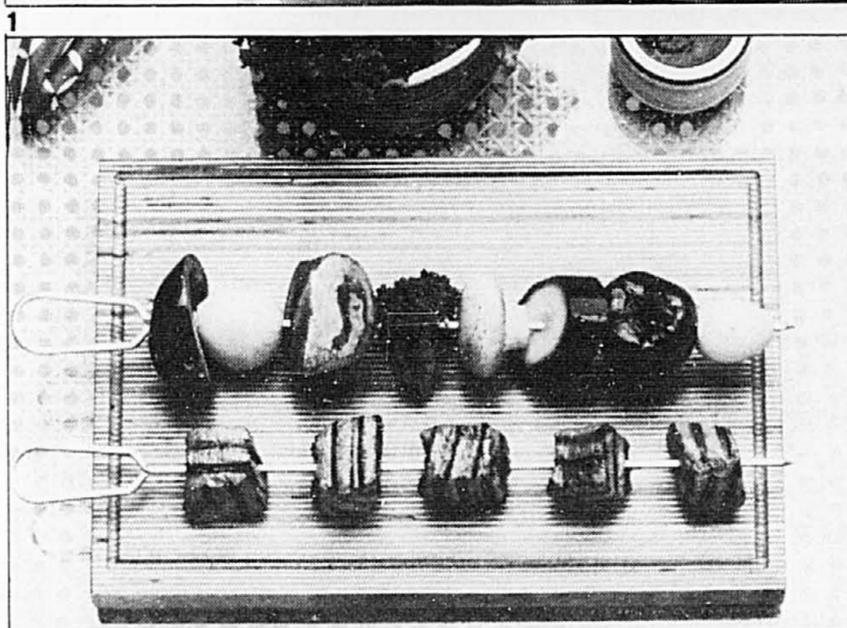
## Des qualités indéniables

Le porc contient une quantité appréciable d'acide linoléique, un acide gras essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Selon les standards de nutrition au Canada, le besoin quotidien se situe entre 1 p. cent et 2 p. cent du nombre de calories consommées. Une portion de porc maigre en contient près de 8.2 p. cent, ce qui fait qu'elle fournit environ 50 p. cent de la quantité recommandée quotidiennement.

La valeur nutritive de la viande de porc est tout aussi appréciable. Le porc est une excellente source de protéine complète et de vitamines comme la thiamine, la riboflavine, la vitamine B6 et la vitamine B12. Il contient aussi du fer, du zinc, du phosphore, du calcium, du sodium et du magnésium.

## Porc et légumes à la chinoise

- 500 g (1 lb) de porc (tranches de milieu de cuisse)
- 125 mL (½ tasse) d'eau
- 65 mL (¼ tasse) de sauce soya
- 30 mL (2 cuil. à soupe) de cassonade
- 15 mL (1 cuil. à soupe) d'huile végétale
- 5 mL (1 cuil. à thé) de gingembre moulu
- 2 gousses d'ail haché fin
- 1.5 L (6 tasses) de légumes assortis au choix: tranches de carottes, tranches



- 2 de céleri, morceaux de poivron vert, champignons, fleurettes de brocoli et quartiers d'oignons
- 30 mL (2 cuil. à soupe) d'huile végétale
- 15 mL (1 cuil. à soupe) de féculé de maïs
- 125 mL (½ tasse) de marinades sucrées
- Habitant en morceaux de 1.5 cm (½ po)
- 75 mL (½ tasse) d'eau

### Préparation:

Tailler la viande en lanières, contre la fibre de la viande. Ajouter l'eau, la sauce soya, la cassonade, l'huile, le gingembre et une gousse d'ail. Mélanger et laisser mariner au réfrigérateur pendant quelques heures en remuant de temps en temps.

Préparer les légumes. Chauffer une cuillerée d'huile dans un wok ou une poêle à frire. Ajouter une gousse d'ail, les légumes, une pincée de sel et cuire à feu assez vif en retournant continuellement avec une spatule de métal jusqu'à ce que les légumes soient à peine tendres. (Environ 10 minutes). Retirer et garder au chaud.

1 — Le porc et les légumes à la chinoise se composent de fines lanières de viande, de champignons, de poivron, de céleri, d'oignon et de brocoli aromatisés de sauce soya et de gingembre. On peut les cuire dans un wok ou dans une poêle à frire.

2 — Contrairement à ce que l'on croit généralement, le porc n'est pas une viande plus grasse que les autres et ces brochettes de filet et de légumes cuit sur le grill sauront régaler même les estomacs les plus délicats.

Égoutter la viande en réservant la marinade. Chauffer une autre cuillerée d'huile végétale dans la poêle et ajouter la viande, la féculé de maïs et les marinades. Cuire en tournant constamment jusqu'à ce que le porc soit cuit (10 minutes). Ajouter la marinade de la viande et l'eau; cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Ajouter les légumes et bien réchauffer. Servir sur du riz ou des nouilles. 6 portions.

## Brochettes de filets de porc sur le «gril»

- 750 g (1½ lb) de filet de porc en cube
- 125 mL (½ tasse) de relish aux fruits
- 60 mL (¼ tasse) de ketchup
- 30 mL (2 cuil. à soupe) d'huile à salade
- 15 mL (1 cuil. à soupe) de sauce soya
- 15 mL (1 cuil. à soupe) de jus de citron
- 4 gouttes de Tabasco

### Légumes sur brochettes

- 2 tomates moyennes en quartier
- 1 piment vert coupé en 8
- 8 champignons
- 8 petits oignons cuits
- 30 mL (2 cuil. à soupe) de beurre fondu

### Préparation:

Passer au mélangeur la relish aux fruits, le ketchup, l'huile, la sauce soya, le jus de citron et la sauce Tabasco. Disposer les cubes de porc sur 4 brochettes et cuire sur le «gril» environ 20 à 25 minutes en tournant de chaque côté et en badiageonnant avec la marinade. Servir avec des brochettes de légumes.

### Cuisson des brochettes de légumes:

Disposer les légumes sur 4 brochettes et cuire sur le «gril» environ 7 minutes en arrosant fréquemment de beurre fondu. Assaisonner de sel et de poivre.

# LE 3<sup>ème</sup> MIRACLE JAPONAIS

il y eu 1° l'automobile 2° l'électronique et 3° la FIBRE DIÉTÉTIQUE

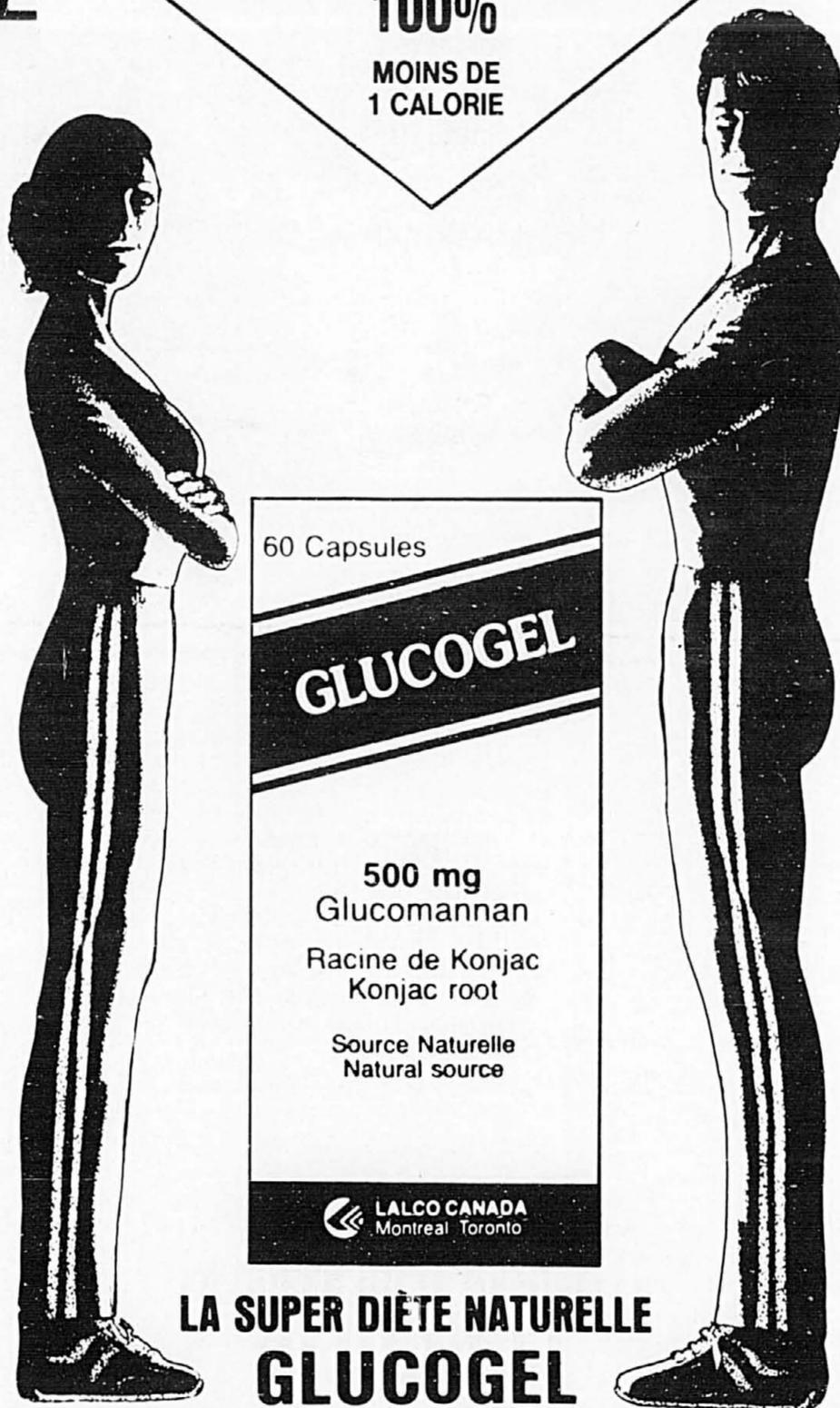
extraite des racines du **KONJAC JAPONAIS**

Le KONJAC contient  
un ingrédient actif le  
**GLUCOMANNAN**  
fibre diététique  
**NATURELLE**

à  
**100%**  
MOINS DE  
1 CALORIE

**1500 ANS DE  
TRADITION  
ÉPROUVÉE**

**COMBINÉE À  
L'EAU FORME  
UN GEL**



高麗人  
高麗人  
高麗人

高麗人  
高麗人  
高麗人

**LA SUPER DIÈTE NATURELLE  
GLUCOGEL**

**GLUCOGEL:** 2 capsules et un verre d'eau 30 minutes avant un repas fournissent les fibres diététiques du Konjac qui absorbent l'eau et gonflent en formant un gel. La seule façon de perdre du poids est de diminuer l'absorption calorifique et le Konjac ne contient pas de calorie. Le GLUCOGEL est extrait du tubercule de la racine de Konjac qui est concentré et purifié par un procédé spécial à l'eau pure.

Pour une belle silhouette qui demeurera ou fera l'envie de tous, augmentez les fibres dans votre alimentation. Le GLUCOGEL ne contient pas de saveur ou colorant artificiel.

En pharmacies

 **LALCO** Montréal - Toronto

## LE POISSON UN ALIMENT POLYVALENT

**S**i le poisson est bien connu pour sa richesse en protéines et sa faible teneur en matières grasses, ses possibilités quasi illimitées au niveau de la diversité des recettes le sont beaucoup moins. Des habitudes bien ancrées, font que l'on adopte une ou deux espèces que l'on sert invariablement de la même façon, alors qu'il ne faudrait pas craindre d'expérimenter. Le poisson, les mollusques et les crustacés sont d'une polyvalence remarquable: ils s'apprêtent en hors-d'oeuvre, en entrée, en soupe, en casserole, en sandwich, en salade, en pâté ou comme accompagnement pour les pâtes. Ils font bonne figure aussi bien au menu d'un repas familial qu'à une réception gastronomique.

Le poisson et les mollusques sont économiques, mais il faut connaître les espèces qui sont moins chères et savoir que les prix peuvent varier selon les saisons. La morue, le turbot, le maquereau, le hareng et les moules sont généralement une excellente affaire. Les crustacés sont chers mais si on désire réduire le coût de certaines recettes qui les utilisent, on peut remplacer une partie de ces derniers par du poisson. Le goût dominant restera celui du crabe, des crevettes ou du homard, mais le coût de la préparation diminuera sensiblement.

Plusieurs variétés de poisson sont interchangeables; on peut remplacer, par exemple, le saumon par l'omble chevalier qui possède un goût plus fin, mais dont le prix est comparable. De façon générale, dans les recettes qui demandent du saumon, du thon ou du maquereau, on peut utiliser indifféremment l'une ou l'autre de ces espèces. Dans une recette à base de sole, celle-ci peut être remplacée par du turbot, un poisson plus économique. Dans les chaudières on doit toutefois s'en tenir aux filets plus épais, comme ceux de morue et d'aiglefin plutôt qu'à ceux de turbot et de sole dont la chair est trop fine.

Voici quelques recettes: elles sont une invitation à explorer toutes les possibilités offertes par le poisson et les crustacés.

### Spaghetti aux fruits de mer

- 1 boîte (147 g) de palourdes
- 1 paquet (340 g) de crevettes cuites, décongelées
- 50 mL de beurre
- 1 gousse d'ail écrasé
- 375 mL de champignons, tranchés
- 2 grosses tomates, pelées, épépinées, hachées
- 2 mL de sel
- 2 mL de thym
- 50 mL d'oignon vert haché



*A base de filets de morue, d'aiglefin, de corégone ou de turbot, la trempette de poisson au cari se sert accompagnée de craquelins ou de bâtonnets, de légumes crus. Une idée originale à servir à l'heure de l'apéritif.*

- 250 g de spaghetti
- 50 mL de beurre
- 50 mL de persil haché
- Fromage parmesan râpé

Égoutter les palourdes en réservant 100 mL de liquide. Rincer les palourdes. Hacher les crevettes grossièrement. Attendre l'ail et les champignons dans le beurre. Ajouter les tomates, le jus de palourdes, le sel et le thym. Faire mijoter à découvert 10 minutes pour évaporer un peu de liquide. Ajouter les crevettes et cuire 3 minutes. Additionner les palourdes et l'oignon vert; cuire 2 minutes de plus. Cuire le spaghetti; égoutter le liquide. Mêler le beurre et le persil au spaghetti. Servir rehaussé de sauce aux fruits de mer. Saupoudrer de fromage parmesan. Donne 4 portions (375 mL chacune).

### Vichyssoise au saumon

- 1 boîte (440 g) de saumon
- Eau
- 250 mL de pommes de terre en cube
- 125 mL de poireau tranché
- 250 mL de céleri en dé
- 2 mL de sel
- Pincée de poivre
- 25 mL de beurre
- 25 mL de farine
- 250 mL de lait
- 250 mL de bouillon de poulet
- 25 mL de ciboulette hachée fin

Égoutter le saumon, réserver le jus. Enlever la peau. Ajouter de l'eau au jus de saumon pour obtenir 1 L de liquide. Porter à ébullition. Ajouter les légumes et les assaisonnements et mijoter à couvert pour attendrir. Incorporer le saumon. Mettre en purée. Faire fondre le beurre, lier avec la farine. Verser le liquide et cuire en brassant pour épaissir. Mélanger à la purée et réchauffer. Garnir de ciboulette. Donne 8 portions de 250 mL chacune.

### Trempette de poisson au cari

- 250 g de filets de poisson, cuits\*
- 25 mL d'oignon vert haché
- 25 mL de céleri haché fin
- 1 gousse d'ail écrasé
- 15 mL de piment rouge doux mariné, haché
- 2 mL de poudre de cari
- 2 mL de sel
- 50 mL de fromage cheddar râpé
- 250 mL de crème sûre
- 5 mL de jus de citron

Mélanger tous les ingrédients et refroidir. Servir la trempette entourée de craquelins ou de bâtonnets de légumes crus.

\* Morue, aiglefin, turbot, corégone  
Donne environ 500 mL.

### La cuisson du poisson au B.B.Q.

Pour poisson frais ou congelé

- Allumer le barbecue.
- Mariner le poisson 30 minutes.
- Huiler la grille ou le panier métallique.
- Cuire à 10 cm des charbons couverts de cendres.
- Badigeonner le poisson durant la cuisson.
- Tourner à la mi-cuisson.

Mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse. Calculer 5 à 7 minutes de cuisson par centimètre d'épaisseur lorsque frais ou décongelé. Calculer 10 à 12 minutes de cuisson par centimètre d'épaisseur lorsque congelé.

- Le poisson est cuit à point quand la chair devient opaque.

Éviter de prolonger la cuisson.



Inventées pour nourrir les armées de Napoléon les conserves ont l'avantage de mettre à notre disposition douze mois par année une grande variété de fruits, de légumes et de soupes qui s'utilisent en un rien de temps.

même inutile d'ajouter des agents de conservation.

- Les conserves se gardent indéfiniment. Cependant pour éviter que la couleur et le contenu vitaminique ne soient altérés, il est recommandé de faire une rotation annuelle et de conserver les boîtes dans une cave froide.
- En 1920, le Canada a été le premier pays à rendre obligatoire la mention Fantaisie, de Choix ou Standard sur les boîtes de fruits et de légumes en conserve. Les fruits étant classés selon leur apparence et leur taille, les légumes selon leur degré de maturité et de tendreté.

## ALIMENTATION

# LES CONSERVES: INVENTÉES POUR NOURRIR LES ARMÉES DE NAPOLEON

**A** l'époque où Napoléon sillonnait l'Europe à la tête de ses armées, le ravitaillement des soldats lui causait encore plus de problèmes que la direction des opérations militaires. Bien souvent les vivres que l'on acheminait vers le front étaient avariés lorsqu'ils arrivaient à destination, ce qui obligeait des centaines de milliers de soldats à se contenter des rares denrées qu'ils trouvaient sur place. Dans de telles circonstances, il n'est donc pas étonnant que la malnutrition et la maladie aient fait plus pour décimer les rangs de l'armée impériale que le feu de l'ennemi.

Dans un effort désespéré, le gouvernement lança un appel à la population promettant une somme importante à quiconque trouverait le moyen de conserver et de transporter des aliments pendant une longue période de temps. En 1809, l'industriel Nicolas Appert reçut le prix tant convoité; il avait découvert, avant Pasteur, la stérilisation par la chaleur des viandes et des légumes conservés dans des récipients étanches. Les boîtes de conserve

étaient nées, l'armée allait désormais être bien nourrie.

Par la suite, le procédé fut perfectionné et aujourd'hui, grâce à l'appertisation, nous avons à notre disposition une grande variété de fruits, de légumes et de soupes qui peuvent se conserver pendant des mois et s'utiliser n'importe quand.

Même si les boîtes de conserve sont d'un emploi courant, il n'en demeure pas moins que bon nombre de personnes se posent encore des questions à leur sujet: combien de temps se conservent-elles? Peut-on laisser des aliments dans une boîte de conserve ouverte? Que penser des boîtes bosselées, rouillées ou tachées? Dans une brochure intitulée « Savoir bien manger » la compagnie Aylmer répond à toutes ces questions et donne également plusieurs renseignements utiles sur les conserves. Vous apprendrez entre autres que:

- 1/3 des vitamines et des minéraux contenus dans les aliments en conserve se trouvent dans le liquide. Donc, un consommateur soucieux de sa santé utilise le jus de conserve pour préparer des soupes, des sauces, des ragoûts.
- Généralement les bosses et la rouille sur les boîtes n'ont aucune influence sur la qualité des aliments en conserve. Toutefois, si une boîte est bosselée sur les joints latéraux ou les joints des extrémités, vous ne devez pas l'utiliser. Ce conseil vaut également pour une boîte dont les côtés sont gonflés.
- Les taches et les raies foncées à l'intérieur d'une boîte ne représentent aucun risque. Elles sont causées par une réaction entre l'aliment et la boîte. Les aliments à haute teneur en protéines, tels le porc et les fèves, et les fruits acides, sont la cause de ce phénomène tout à fait inoffensif.
- Très peu d'additifs sont utilisés dans les conserves, dans l'ensemble il est

Distributeurs et détaillants d'une gamme complète de

# poissons et fruits de mer

787, rue du Marché Central  
à l'intersection Nord-Est du boul.  
Métropolitain et du boul. de l'Acadie.  
Tél.: 382-9070

**Pêcheries**  
*Maritimes*  
DU QUEBEC



# CULINAR®



# DRESSER UNE MAGNIFIQUE TABLE À PRIX ABORDABLE

# Caplan-Duval

VOUS INDIQUE COMMENT

ÉCONOMISEZ  
JUSQU'À  
**50%**  
et plus sur un gros  
inventaire de  
marchandises

ARTICLES DE TABLE DE VALEURS INCROYABLES



**LANGENTHAL**  
ÉCONOMISEZ **40%**

<b>ROSENTHAL CENTURY WHITE</b> ÉCONOMISEZ <b>50%</b>	<b>MIKASA MAGASIN CAVENDISH SEULEMENT</b> <b>50%</b>	<b>ROYAL WORCESTER DU FOUR À LA TABLE</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>	<b>ROYAL ALBERT &amp; PARAGON</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>	<b>MINTON</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>
<b>VILLEROY &amp; BOCH</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>	<b>MIDWINTER &amp; JOHNSON BROS DU GROUPE WEDGWOOD</b> ÉCONOMISEZ <b>50-65%</b>	<b>FITZ &amp; FLOYD</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>	<b>AYNSLEY</b> ÉCONOMISEZ <b>40-60%</b>	<b>ROYAL CROWN DERBY</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>
<b>COALPORT</b> ÉCONOMISEZ <b>40-60%</b>	<b>WEDGWOOD</b> ÉCONOMISEZ <b>40-60%</b>	<b>SANGO</b> ÉCONOMISEZ <b>40-60%</b>	<b>THOMAS</b> ÉCONOMISEZ <b>40%</b>	<b>HUTSCHEN-REUTHER</b> ÉCONOMISEZ <b>40%</b>
<b>NORITAKE</b> ÉCONOMISEZ <b>40-75%</b>	<b>COQUET LIMOGE</b> ÉCONOMISEZ <b>50%</b>	<b>CERALENE RAYNAUD LIMOGE</b> ÉCONOMISEZ <b>40-50%</b>	<b>COLLECTION CLASSIC ROSE</b> ÉCONOMISEZ <b>40%</b>	<b>ROYAL DOULTON</b> ÉCONOMISEZ <b>40-60%</b>

## CRISTAL



### DES MARQUES RÉNOMMÉES

- ATLANTIS
- BACCARAT
- DAUM
- KOSTA BODA
- MOSER
- ORREFORS
- ROSENTHAL
- WATERFORD
- ROYAL DOULTON
- WALDONIA
- ZWIESEL

ÉCONOMISEZ **30 à 50%**

## LE COULOIR DE LA COUTELLERIE

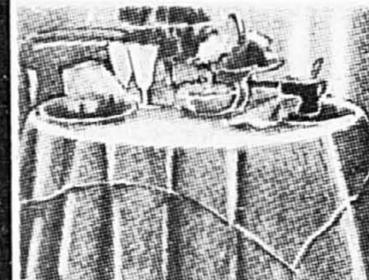


Le plus vaste choix à Montréal

Des centaines de modèles provenant des meilleurs fabricants au monde.

ÉCONOMISEZ **30 à 50%**

## ARTICLES DE LINGERIE



- NAPPES
- SERVIETTES
- ÉDREDONS ET OREILLERS EN DUVET
- RIDEAUX DE DOUCHE
- PROTÈGE-OREILLERS
- ACCESSOIRES DE SALLE DE BAIN

ÉCONOMISEZ **30 à 70%**

# Caplan-Duval

6700 Côte-des-Neiges (Plaza Côte-des-Neiges)  
735-3633

Téléphonez gratuitement: 1 (800) 361-6482  
5800 boul. Cavendish (Mail Cavendish)  
489-5761

**CUISINER EST UN PLASIR...  
PEU COÛTEUX**



CHEZ **Caplan-Duval**



**Percolateurs  
et thermos**

...et un tas de  
petits trucs et  
accessoires

**articles pour  
le four**

**CUISINART** Ensemble de base de 5 pièces

**149<sup>95</sup>**



**COPCO  
GOLD  
POUR  
LA  
CUISSON**



**USTENSILES  
DE  
CUISSINE  
ROSTI**

**SPÉCIAUX ÉCONOMIQUES PARTOUT**



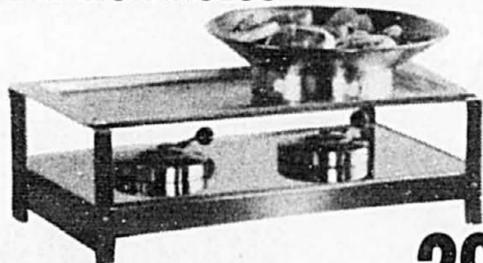
**COUTEAUX**

- Gerber
- Sabatier
- Trident
- Tommer
- Henkels
- Zanger

**Économisez**

**30-50%**

**CENTRE DES DESSUS DE TABLE  
PLAT NON INCLUS**

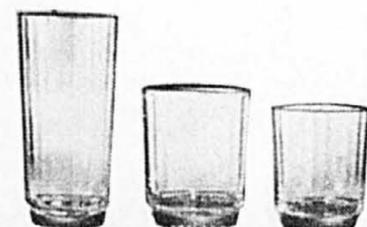


**PRIX CAPLAN-DUVAL**

**29<sup>95</sup>**

**VERRES MARA**

18 verres  
en 3 formats



**PRIX  
CAPLAN-DUVAL**

**795**

l'ensemble

**Caplan-Duval**

6700 Côte-des-Neiges (Plaza Côte-des-Neiges)  
735-3633  
Téléphonez gratuitement: 1 (800) 361-6482  
5800 boul. Cavendish (Mail Cavendish)  
489-5761

## DES BOISSONS FRAÎCHES POUR L'ÉTÉ

Les punchs sont tout désignés pour les réceptions d'été. Faciles à préparer et à servir, ils permettent aux hôtes de s'occuper davantage de leurs invités; ils sont une excellente façon de plaire, sans se donner trop de mal...

### Punch Saint-Antoine Abbé

- 1 boîte (19 oz) de jus d'ananas
- 1 boîte (19 oz) de jus d'orange
- 1 oz de Grenadine
- 1 bâtonnet de cannelle ou une tige de menthe au goût
- 2 oranges tranchées
- 1 bouteille de Saint-Antoine Abbé sec
- 1 grande provision de glace

Quinze à trente minutes avant de servir, verser dans un bol le jus d'ananas, le jus d'orange, la Grenadine, le bâtonnet de cannelle ou la tige de menthe ainsi que les oranges tranchées. Ajouter une bonne quantité de glaçons. Au moment de servir verser une bouteille de Saint-Antoine Abbé sec. Mélanger.

### La rosée matinale

- 1 bouteille de Saint-Antoine-Abbé léger
- 750 mL (3 tasses) de jus de pamplemousse non sucré
- 60 mL (2 oz) de Grenadine

Dans un bol à punch mélanger le cidre et le jus de pamplemousse. Ajouter la Grenadine et la glace concassée. Servir avec des tranches d'orange ou de citron.

### Punch au Cointreau

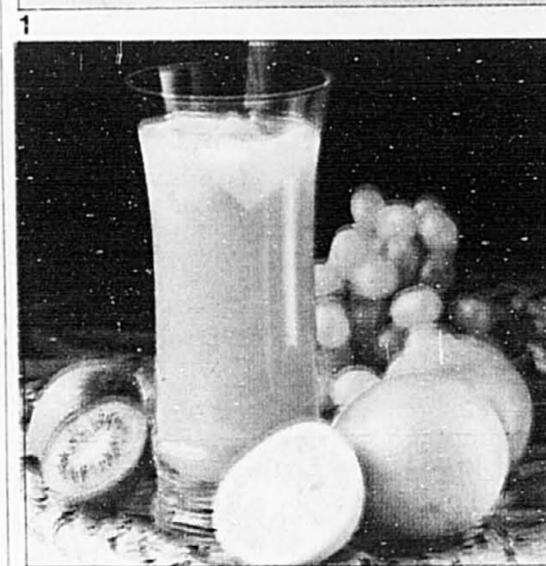
- 1 bouteille (24 oz) de Cointreau
- 1 bouteille (25 oz) de vodka
- 4 bouteilles (26 oz) de club soda
- 1 boîte (6¼ oz) de jus d'orange concentré décongelé
- 1 boîte (6¼ oz) de limonade concentré décongelé

Mettre un bloc de glace dans un grand bol à punch. Verser tous les ingrédients, mélanger et décorer de tranches d'oranges piquées de clous de girofle. Environ 4 pintes.

### Punch Midori

- 1 bouteille (750 mL) de Midori
- 1 litre de ginger ale
- 4 oz de limonade rose
- 2 bouteilles de champagne

Mélanger les trois premiers ingrédients, ajouter des glaçons. Verser le champagne juste avant de servir. Pour 15 à 20 personnes.



### Punch jardin

- 2 boîtes de concentré de limonade congelé
- 1 bouteille (25 oz) de gin Ballantine's ou Crystal
- 1 concombre non pelé
- 1½ pinte de soda froid

Faire décongeler le concentré et le mélanger au gin dans un bol d'un gallon; ajouter des cubes de glace. Émincer le concombre et l'ajouter au mélange. Verser le soda avant de servir. Ajouter un peu de glace au besoin.

### Sangria

- 2 bouteilles de vin rouge
- 4 oranges
- 2 citrons
- 3 mesures de cognac Courvoisier ou Salignac
- ½ tasse de sirop simple ou de sucre

Mélanger le vin, le sucre et le cognac au jus des oranges et des citrons. Ajouter des zestes d'orange et de citron en spirale. Servir froid dans un bol en verre avec des cubes de glace.

1 — Faciles à préparer et à servir les punchs, qu'ils soient à base de cidre, de liqueur, de gin, de vin, sont tout désignés pour les réceptions estivales. C'est une formule pour plaire, sans se donner trop de mal.

2 — Du cidre, du jus de pamplemousse et un peu de grenadine composent la recette de «La rosée matinale», une boisson rafraîchissante idéale à servir au cours des journées chaudes de l'été.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

- L'oeuf est une protéine complète, c'est-à-dire qu'il fournit tous les acides aminés essentiels. Il contient aussi toutes les vitamines et les minéraux dont l'organisme a besoin, à l'exception de la vitamine C.
- Un gros oeuf ne contient que 80 calories.
- La couleur du jaune et de la coquille n'influence ni la saveur, ni la valeur nutritive de l'oeuf. La couleur du jaune dépend de l'alimentation de la poule pondeuse, celle de la coquille, de sa race.
- Il faut toujours ranger les oeufs le bout le plus large vers le haut, afin d'empêcher que la chambre à air ne se détériore au contact de la coquille.
- Il est préférable d'entreposer les oeufs sur les rayons plutôt que dans la porte du réfrigérateur. Il est aussi recommandé de les laisser dans leur boîte.
- Entreposer les oeufs loin des aliments à odeurs fortes, leur coquille étant poreuse, les oeufs pourraient absorber ces odeurs.
- La coquille broyée en poudre peut être mêlée au café pour lui donner meilleur goût.
- Pour éviter la formation d'un cercle noir autour du jaune des oeufs à la coque, les



1

1 - Pour éviter la formation d'un cercle noir autour des oeufs à la coque plongez-les immédiatement dans l'eau froide dès que la cuisson est terminée.

2 - Les nogs à l'orange, aux pommes et à la tomate sont de délicieuses boissons à base d'oeufs.

#### Nog à la banane

- 1 oeuf
- 3/4 tasse de lait
- 1 petite banane mûre, tranchée
- 1 cuil. à table de miel

Placer les ingrédients dans la jarre d'un mélangeur. Brasser jusqu'à l'obtention d'une substance lisse. Servir sans tarder.

#### Nog à l'orange

- 1 oeuf
- 1 tasse de jus d'orange refroidi
- 1 cuil. à table de sucre ou de miel

Placer l'oeuf, le jus d'orange et le miel dans la jarre d'un mélangeur. Brasser jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Servir sans tarder.

#### Nog aux pommes

- 1 oeuf
- 3/4 tasse de jus de pomme refroidi
- 1/4 tasse de lait froid
- 1 cuil. à thé de sucre ou de miel
- 1/4 cuil. à thé de cannelle

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur. Brasser jusqu'à ce que bien mélangé. Servir aussitôt.

#### Nog à la tomate

- 1 oeuf
- 1 tasse de jus de tomate
- 2 cuil. à thé de jus de citron
- 1/4 cuil. à thé de sauce Worcestershire
- 1/8 cuil. à thé de sel
- 1 goutte de sauce Tabasco

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, brasser à basse vitesse jusqu'à ce que bien mélangé. Servir sans tarder.



2

plonger immédiatement dans l'eau froide dès que la cuisson est terminée.

• Plus un oeuf est frais, plus il est difficile à écaler. Donc pour les oeufs cuits dur, utilisez ceux qui sont achetés depuis le plus longtemps.

• Ne jamais congeler les oeufs dans leur coquille. Congeler après avoir mélangé blanc et jaune à la fourchette, ou encore séparément, jaune ou blanc seul.

## De délicieux breuvages à base d'oeufs et de fruits

Rendement:  
1 portion

#### Conseils:

Ne pas utiliser des oeufs dont la coquille est fendillée.

Les oeufs, le lait et les jus de fruit doivent être froids.

Le mélange ne doit pas être préparé à l'avance, servir immédiatement.

## Le savoir-recevoir de l'été... ça mijote déjà à la Boutique du Gourmet

Vous avez à coeur de bien recevoir? Que ce soit pour un déjeuner sur l'herbe sans prétention ou encore pour une réception plus pompeuse à la terrasse, c'est alors que vous vous adressez en toute confiance à la Boutique du Gourmet, tête d'affiche du monde épicurien.

Aux grands noms de l'importation, s'ajoutent une riche sélection de produits fins préparés dans les cuisines Eaton. Par temps chaud, par temps frais, nos experts sauront vous guider adéquatement.

**Pâtés:** 22 variétés à des prix fort intéressants tenant compte de la qualité.

Pâté de foie

Prix courant Eaton 0.99 **0.79 le 100 g**

Terrine de foie truffé

Prix courant Eaton 1.69 **1.39 le 100 g**

**Salades** préparées le jour même. Plus de 20 choix (niçoise, japonaise, crevettes, champignons, fruits, etc)

Salade de légumes frais

Prix courant Eaton 1.19 **0.99 le 100 g**

Salade japonaise

Prix courant Eaton 1.39 **1.09 le 100 g**

**Boulangerie-pâtisserie.** Notre chef pâtissier suggère mille et une délices. Entre autres, beignes et croissants cuits sous vos yeux.

Tarte aux cerises

Prix courant Eaton 3.99 **2.69 ch.**

Croissant nature

Prix courant Eaton 0.65 ch. **3 pour 1.50**

**Poissonnerie et boucherie.** Boeuf vieilli à point, poissons et fruits de mer de haute qualité.

Brochette de boeuf et fruits de mer

Prix Eaton **2.99 ch.**

Tournedos

Prix Eaton **2.25 ch.**

**Le Creuset** suggère pour les beaux jours son mono grill.

Prix courant Eaton 29.95 **24.95 ch.**

Venez ou téléphonez 284-8361.

Eaton Centre-Ville, Boutique du Gourmet, niveau du métro.

**Achats en personne seulement,** sauf indication contraire.



EATON

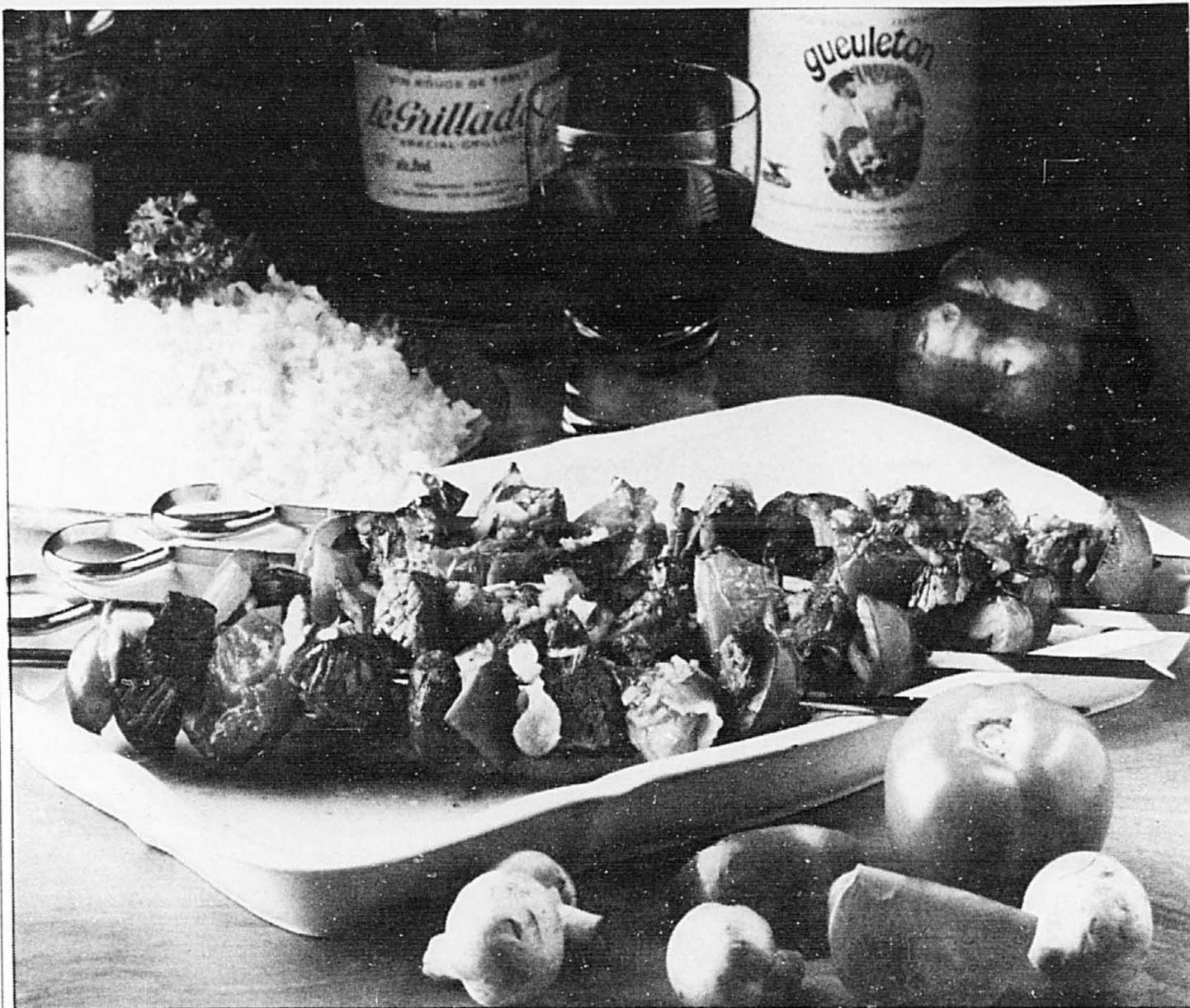
# L'AGNEAU FRAIS DISPONIBLE DOUZE MOIS PAR AN

**D**epuis le mois de mars la viande d'agneau produite au Québec est identifiée par un sigle représentant une tête de mouton stylisée. Même si la consommation de cette viande est assez faible chez-nous, environ de ¾ à 1 kg par année par habitant, à la Fédération des producteurs d'agneaux et moutons du Québec on est optimiste.

En cinq ans, le cheptel local est passé de 15 000 ovins à près de 80 000, soit une augmentation annuelle de 15 p. cent. Aujourd'hui, environ le cinquième de l'agneau consommé dans la province est élevé localement.

Contrairement à l'agneau congelé qui vient de Nouvelle-Zélande et qui est élevé également pour sa laine, l'agneau du Québec ne l'est que pour sa viande. Les méthodes d'élevage sont également différentes; alors qu'en Nouvelle-Zélande les troupeaux sont laissés à eux-mêmes et broutent sur d'immenses étendues, au Québec on pratique un élevage intensif. L'alimentation est à base de grains et puisque l'animal augmente de poids plus rapidement, il peut être abattu plus jeune, au moment où sa chair est plus tendre et a meilleur goût. Le mode d'élevage pratiqué au Québec permet également d'échelonner les naissances sur toute l'année, assurant ainsi un approvisionnement d'agneau frais en tout temps, sauf peut-être en janvier où il est assez difficile de s'en procurer.

L'agneau est abattu lorsqu'il atteint environ 100 livres, c'est-à-dire vers l'âge de 5 ou 6 mois; on parle alors « d'agneau lourd » par opposition à « l'agneau de lait » qui lui est abattu lorsque son poids atteint de 40 à 50 livres. C'est ce dernier, qui pendant le temps de Pâques, figure au



Réalisées avec de l'agneau frais du Québec mariné dans du vin rouge, du bacon, des piments verts, des champignons et des tomates, ces brochettes sont délicieuses si vous les servez accompagnées de riz.

menu de certaines communautés, chez les Grecs notamment.

À l'approche de l'été, la Fédération des producteurs d'agneaux et moutons du Québec rappelle que cette viande est une de celles qui se prêtent le mieux à la cuisson au B.B.Q. Que ce soit en côtelettes, en brochettes ou encore pour un méchoui, si vous comptez inviter un groupe d'amis, l'agneau est tout désigné pour la cuisine de plein air.

## Brochettes d'agneau

Cubes d'agneau de 1½ pouce (3 à 4 cm) mariné  
Bacon  
Piments verts en morceau  
Champignons  
Petites tomates ou quartiers de tomate

### Marinade

1 tasse (250 mL) de vin rouge  
½ tasse (125 mL) d'huile  
¼ tasse (65 mL) oignon haché fin  
1 gousse d'ail écrasé  
1 clou de girofle  
½ cuil. à thé (2 mL) de sel  
1 petite feuille de laurier  
1 pincée de poivre, de thym, de marjolaine, d'origan

Mélanger les ingrédients, brasser et verser sur les cubes d'agneau. Laisser macérer au réfrigérateur pendant 12 heures, retourner la viande de temps en temps.

Enfiler sur des brochette l'agneau, le bacon et les légumes. Cuire sous le gril-leur de la cuisinière ou sur un charbon de bois à 4 pouces (10 cm) des braises. Arroser avec la marinade au milieu de la cuisson. Servir avec du riz.



*Achetez les produits alimentaires du Québec*

LEUR QUALITÉ EST EXCELLENTE

ILS FONT NAÎTRE DES EMPLOIS CHEZ NOUS

VOTRE PANIER D'ÉPICERIE DEVIENT UN INSTRUMENT DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

Le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

*Jean Garon*

Jean Garon

Québec

## LES PÂTES OU COMMENT DÉJOUER LA MONOTONIE

Les pâtes ont beaucoup de qualités, elles sont économiques, plus nourrissantes qu'on ne le croit généralement. Faites de farine et d'œufs, auxquels on a ajouté un peu d'huile, les pâtes sont une source de glucides. Farcies ou complétées par des sauces à base de fromage, de tomates, de légumes, de viande, de poisson, de crème, elles se transforment en aliment complet.

Bien qu'il n'existe aucune règle stricte à ce sujet, le bon sens recommande de choisir les pâtes en fonction de leur utilisation: les très petites (alphabet, étoile) sont généralement réservées aux soupes; les pâtes larges (lasagne) sont utilisées quand on alterne les couches de pâtes et de sauce; les grosses pâtes tubulaires (caneloni, manicotti) sont choisies quand on veut ajouter une farce.

De nombreux problèmes seront évités si vous servez aux tout jeunes enfants des pâtes courtes (coudes, plumes, rigatoni) plutôt que d'interminables spaghetti. Pour varier vos menus, faites y figurer des spirales, des coquilles, des gnocchi, ou remplacer le traditionnel spaghetti par des fettucine ou des linguine (spaghetti plat).

Aujourd'hui, les pâtes affichent une mine superbe, elles ont pris des couleurs. Elles sont vertes, roses, orangées, jaunes ou brunes selon qu'elles sont aromatisées aux épinards, à la betterave, aux carottes, au safran ou, ce qui peut sembler surprenant, au chocolat.

Les pâtes colorées possèdent un goût subtil et puisqu'un légume a été ajouté à la base habituelle, elles sont encore plus nourrissantes, sans compter qu'elles produisent un bel effet, surtout si on marie plusieurs couleurs dans une même assiette. N'hésitez pas à inscrire les pâtes à vos menus d'été et n'oubliez pas qu'elles sont tout à fait délicieuses en salade.

### Macaroni au cheddar

- 1 1/2 tasse (375 mL) de macaroni ou de spirales
- 1 bte (10 oz. 284 mL) de crème de champignons concentrée
- 1/2 tasse (125 mL) de lait
- 2 tasses (500 mL) de cheddar canadien râpé
- 2 tasses (500 mL) de légumes cuits et chauds (de son choix)

Cuire les pâtes; égoutter. Dans la même casserole, mélanger ensemble la crème de champignons, le lait et le cheddar. Cuire à feu doux et en brassant constamment, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Incorporer les pâtes et les légumes chauds. Servir. Donne 4 ou 5 portions.

### Linguine jardinière

- 3 cuil. à table (50 mL) de beurre
- 3 cuil. à table (50 mL) de farine
- 1 cuil. à thé (5 mL) de mélange instantané pour bouillon de poulet
- 1/2 cuil. à thé (2 mL) de sel
- 2 tasses (500 mL) de lait
- 3 tasses (750 mL) de cheddar canadien râpé
- 1 lb (500 gr) de linguine ou de spaghetti
- 2 cuil. à table (30 mL) de beurre
- 1 cuil. à thé (5 mL) de basilic
- 4 tasses (1 L) de légumes cuits et chauds

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine, le bouillon en poudre et le sel. Ajouter graduellement le lait. Amener à ébullition en brassant. Retirer du feu. Ajouter le fromage, brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Garder au chaud. Cuire les pâtes et égoutter. Ajouter 2 cuil. à table (30 mL) de beurre, le basilic et les légumes chauds; mélanger. Napper de sauce chaude au fromage. Donne 4 portions.

Pour varier vos menus à base de pâtes, faites-y figurer des spirales, des coquilles, remplacez le spaghetti par des fettucine ou des linguine ou encore essayez les pâtes colorées aromatisées aux épinards, aux carottes, à la betterave ou au chocolat.



**CHEZ  
GIDNEY'S**  
C'est toujours de la  
première qualité  
seulement.  
Poisson frais  
sujet à disponibilité



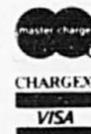
**POISSONS FRAIS TOUS LES JOURS  
HOMARDS VIVANTS  
OU CUITS**

**MAINTENANT EN SAISONS  
QUALITÉ ET PRIX À LEURS MEILLEURS**  
• HOMARDS VIVANTS  
aucun frais pour la cuisson

• SAUMON FRAIS  
chinok rouge - (Red Spring)

**CRABES,  
GREVETTES, SCAMPI,  
PÉTONCLES, COQUILLAGES,  
METS PRÉPARÉS, ETC...**

BIENTÔT AU MARCHÉ 440 — LAVAL



5055, boul. Henri-  
Bourassa Ouest  
(coin du boul. Laurentien)  
Saint-Laurent

5771, rue Caldwell  
(près de Mail Cavendish)  
Côte Saint-Luc

3677, chemin  
Saint-Jean  
Centre d'achat Blue Heaven  
Dollard-des-Ormeaux

3192, boul.  
Saint-Martin Ouest  
(Face au Centre 2000)  
Chomedey, Laval

336-3163

486-3302

626-7838

681-6781

## DE BONNES NOUVELLES! ANNONCE

### SUIVRE UNE DIÈTE NE SERAIT PLUS NÉCESSAIRE

Rares sont ceux qui aiment suivre une diète, faire de l'exercice ou prendre des substituts de repas de 300 calories. Il est difficile de se priver continuellement et de garder le sourire, quand les résultats ne sont pas là.

Il ne faut pas dire que l'obésité est à la mode, qu'il est facile de contrôler du poids ou qu'il est préférable de manger n'importe quoi, mais il existe maintenant une nouvelle façon de contourner le problème: les fibres diététiques en capsules.

La racine de Konjac est maintenant importée du Japon et cette merveilleuse fibre diététique, prise avant un repas, a la propriété, combinée à l'eau, de former un gel et de combler.

Sous le nom de Glucomannan, le Konjac a obtenu depuis un an des succès retentissants aux États-Unis. C'est une fibre diététique qui contient moins de 1 calorie par capsule et qui, en soi-même, est nourrissante et comble une lacune chez les Canadiens: soit un manque de fibres. Si vous prenez des fibres diététiques, vous mangerez de plus petits repas. Les fibres ne sont pas en quantité suffisante dans l'alimentation des Canadiens et leur carence peut entraîner l'embonpoint.

Le Konjac, tout à fait nouveau au Canada, fera sa trace dans l'alimentation et changera les diètes, en plus de l'approche des Canadiens aux problèmes de réduire le nombre de calories dans leur alimentation.

## LES FROMAGES D'ICI

**D**u Canada, ce sont les colons français qui les premiers fabriquaient des fromages. Les recettes, empruntées à leurs provinces d'origine, étaient généralement celles de fromages à pâte molle apparentée au brie et au camembert. Par la suite, l'arrivée des Loyalistes américains, à la fin du 18<sup>e</sup> siècle, contribua à populariser les fromages typiquement britanniques, à pâte plus ferme.

On ne compte aujourd'hui pas moins de 55 variétés de fromages produits au Canada, dont le fameux cheddar. C'est au Québec, à Notre-Dame-du-Bon-Conseil, tout près de Drummondville, que se situe la plus

grande fromagerie au monde. Sa production atteint 65 millions de livres par année.

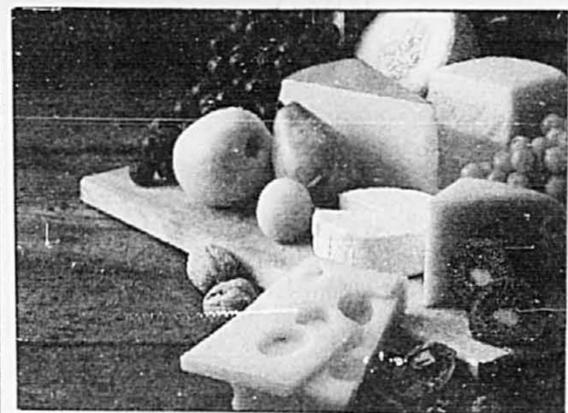
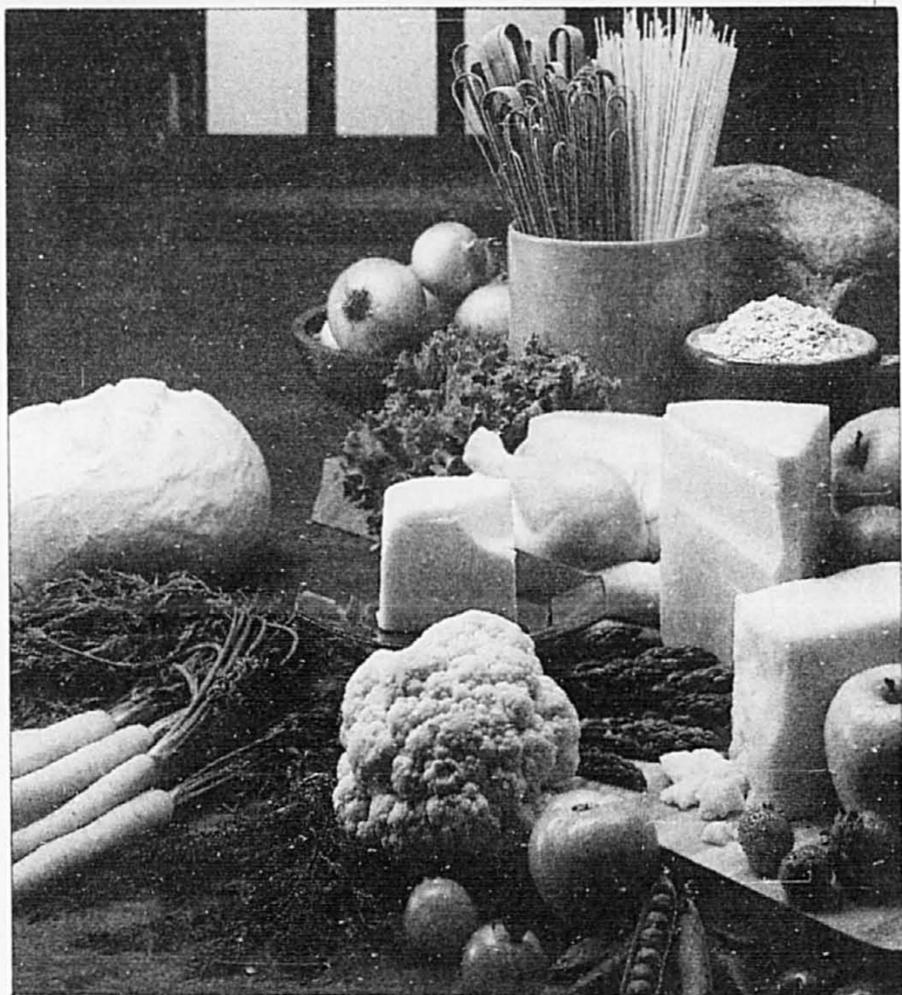
Le fromage qui est un concentré du lait en possède les mêmes valeurs vitaminiques et nutritives. Comme lui, il contient une bonne quantité de calcium et de phosphore. De plus, c'est une excellente source de protéines, puisque une once de cheddar contient la même quantité de protéines qu'une once de viande.

### L'achat

Comment identifier un fromage de chez nous? Actuellement, seuls les fromages étrangers sont tenus de porter une étiquette indiquant leur pays d'origine. Dans les comptoirs, un fromage identifié comme tel, ou encore sans étiquette, est un produit canadien. Certains fromages ont un poids standard et sont vendus à l'unité, d'autres sont offerts en morceaux, de poids et de formes variés. Avec la prolifération des fromageries et des comptoirs spécialisés, cette dernière méthode connaît de plus en plus de succès. Cependant, même si le fromage se conserve bien, on doit se garder d'en acheter trop à la fois.

### La conservation

Placés au réfrigérateur, dans leur emballage d'origine s'ils ne sont pas entamés ou enveloppés de plastique ou d'aluminium s'ils sont ouverts, les fromages se conservent bien. Les fromages à pâte molle (brie, camembert) ainsi que les



ANNONCE



## DANS LA SUITE LOGIQUE D'UNE LONGUE ÉVOLUTION

C'est chose faite, les marchés Provibec s'appelleront dorénavant AXEP. Ainsi, le printemps 1983 aura vu la naissance d'une nouvelle bannière dans le monde de l'alimentation, mais il faut bien dire que ce changement de nom ne constitue nullement un acte ponctuel et isolé hors de tout contexte. Dans l'histoire du groupement Provibec, il s'inscrit au contraire dans le cadre d'une longue évolution dont voici, en résumé, les grandes lignes.

En 1971, un regroupement de plusieurs bannières, dont Trans-Québec, Normandie et Budget à Québec — F.D.L. Métropole, Coronet et Champion à Montréal — et Radison, Alouette, Suprême et Red and White dans les Cantons de l'Est et de la Mauricie, donnait naissance à Provigain, Provibec et Provipop.

Ces nouvelles chaînes d'alimentation ayant remporté la cote d'amour auprès des consommateurs québécois, leur nombre augmenta avec les années, allant de pair avec un chiffre d'affaires de plus en plus imposant.

Puis, afin de mieux identifier la vocation de chacun des types de services offerts, on procéda au changement d'appellation de certaines des unités regroupées sous le préfixe de «Provi». C'est ainsi que Provigain

est devenu Provigo, et que Provipop s'est transformé en Jovi en juin 1971. Enfin, en 1983, c'est au tour de Provibec de devenir Axep.

### Évolution de Provibec

Tout comme ses frères du groupe «Provi», Provibec a connu un franc succès dès son apparition. Au cours des dernières années, Provibec s'est distinguée comme un des mouvements les plus progressifs en alimentation au Québec, et ce, malgré une situation économique qui n'a pas toujours été des plus favorables.

Depuis le moment de leur mise sur pied en 1971, les marchés Provibec n'ont cessé de grandir et de prendre une expansion qui leur permet aujourd'hui de parler de réussite. De 192 magasins qu'il comptait à ses débuts, Provibec a vu sa famille grandir au fil des ans et se retrouve, en 1983, avec 285 marchands à travers le Québec, et un chiffre d'affaires qui a plus que doublé depuis ce temps.

Vous avez eu l'occasion de le constater dernièrement, le marché de l'alimentation au Québec est très compétitif. Nous assistons présentement à une véritable guerre des prix. Or, Provibec a constaté que ses ventes se maintiennent et sa clientèle lui est restée fidèle. Chez Axep, nous croyons devoir cette stabilité à une formule de mise en marché qui s'est avérée plus qu'adéquate et qui continue de répondre aux besoins du public.

### Affiliation à Provigo

Malgré ce changement de bannière, Axep continue de faire partie de la grande famille Provigo. En conservant cette affiliation, Axep ne cesse de bénéficier des avantages que cela représente dont, entre autres, une structure de services partagés et un solide pouvoir d'achat établi depuis maintenant plus d'une décennie. En résumé, Axep c'est le pouvoir d'achat de Provigo allié à l'expertise de 285 marchands chevronnés,

dans le but d'offrir aux consommateurs les meilleurs prix possibles.

Mais plus encore. En prenant ce nouveau nom, le groupement fait un pas en avant en affirmant une identité plus forte. C'est là pour Axep une excellente occasion de prendre un essor nouveau, appuyé par une campagne promotionnelle de lancement audacieuse et originale.

En effet, on se souvient des campagnes de Provibec des années précédentes qui, tour à tour, ont mis l'accent sur le proprio, avec son service personnalisé, la connaissance de sa clientèle et, bien sûr, ses viandes de qualité. Cette fois, Axep prône une nouvelle philosophie en suggérant à ses clients de «Retrouver le plaisir de faire leur marché». C'est pourquoi, une fois de plus, Axep mise sur la participation et la personnalité de ses marchands-proprétaires afin de gagner le cœur des Québécois.

C'est en grande partie grâce à la persévérance et au dynamisme de ses gens que Provibec a pu relever le défi de l'alimentation au Québec et Axep perpétuera cette confiance qui s'est avérée une formule de succès.

### Un effort toujours renouvelé

La société évolue rapidement et une entreprise se doit non seulement de s'adapter mais aussi d'innover, de prendre les devants et pressentir les besoins de sa clientèle.

Nous, chez Axep, croyons qu'il est nécessaire de toujours aller de l'avant et de développer sans cesse de nouvelles méthodes de mise en marché afin de satisfaire notre clientèle. Pour ce faire, nous ne ménageons aucun effort de recherche et d'analyse, ni ne reculons devant les investissements nécessaires. C'est pourquoi l'on peut dire que ce nouveau nom — AXEP — est l'aboutissement logique d'une longue période de recherche et de réflexion.

Axep, c'est un concept nouveau, le concept d'un marché qui se veut d'aujourd'hui et de demain.

demi-durs (anform, brick) se gardent environ une semaine, les durs (cheddar, emmental) seront encore excellents après cinq semaines au réfrigérateur. Une légère moisissure peut s'installer en surface; il suffit simplement de gratter légèrement avant de servir. Un fromage devenu trop dur, s'il a été râpé, peut se conserver dans un bocal fermé hermétiquement et s'utiliser ultérieurement en cuisine.

Tous les fromages, à l'exception du fromage cottage, se congèlent. On doit les râper ou les tailler en morceaux d'un pouce d'épaisseur ne pesant pas plus d'une livre et les envelopper dans un papier d'aluminium pour conserver l'humidité. La décongélation doit s'effectuer au réfrigérateur et puisque la texture des fromages congelés n'est pas la même, il est préférable de les utiliser en cuisine.

### Le service

Pour pouvoir apprécier toutes les qualités du fromage, celui-ci doit être servi à la température de la pièce, prévoyez de le sortir environ une heure avant le service. Lorsque vous servez des fromages à la fin d'un repas, comptez ¼ de livre par personne, choisissez 4 à 5 sortes et variez les types de pâtes. Les fruits (pommes, poires, raisins), les biscottes, le pain complètent bien un plateau de fromages. Choisissez des vins corsés pour accompagner les fromages au goût prononcé, des vins plus légers pour les fromages doux, en prévoyant ½ bouteille par personne. Étiquetez les fromages afin que vos convives puissent les identifier, ils apprécieront cette attention.

# Un nouveau marché d'alimentation à découvrir.

Avec AXEP, une nouvelle façon de voir l'alimentation vient de naître. C'est d'ailleurs dans cet esprit que les 285 marchands Provibec ont décidé de changer de nom et de devenir des marchands AXEP. Et bien sûr, d'autres marchands s'ajoute-

ront sous peu car ce changement est bien plus qu'un simple changement de nom. C'est un changement d'attitude, un engagement, une volonté de faire en sorte que la corvée du marché devienne enfin un plaisir renouvelable de semaine en semaine.

Avec AXEP, il n'y a qu'une promesse qui tient: celle que vous retrouveriez le plaisir de faire votre marché. Alors prenez le temps de découvrir AXEP.



le plaisir  
de faire son marché



**Chez IGA  
service et sourrire  
vont de pair**

**POUR  
VOUS FAIRE  
PLAISIR**



**Boniprix**



\* marque de certification d'IGA Canada Itée

**QUALITÉ • VARIÉTÉ • SERVICE • BAS PRIX**