

5754 con

**LE COURRIER
PLUS**

11 OCTOBRE 1998

LES CUISINES DU MONDE

SUR LA RIVE-SUD



La Fruiterie

Vittoria

AU MARCHÉ VILLAGE

OUVERT 7 JOURS

*Vittoria s'engage à vous offrir
un rapport qualité • prix incomparable
et une variété de produits spécialisés.*

Notre recette : Qualité, fraîcheur, service

VOUS PERMETTRA DE DÉGUSTER ET D'APPROFONDIR VOTRE GÔUT
POUR LES FRUITS ET LÉGUMES EXOTIQUES

Bonne découverte et bon appétit!

7800, TASCHEREAU OUEST, BROSSARD

940311508

11

11

11

POUR LES CONNAISSEURS DU POULET



HRES D'AFFAIRES
Dim. Lun. Mar. Mer.
11h à 23h
Jeu. Sam.
11h à minuit
Vendredi
11h à 1h

RÔTISSERIE

MEILLEUR POULET = MEILLEUR PRIX

1180, Curé Poirier Ouest, Longueuil (Coin Delorimier)

Le Super Duo

Comptoir - Salle à manger

rég. 11,00\$



Spécial
9,00\$

TAXES INCLUSES

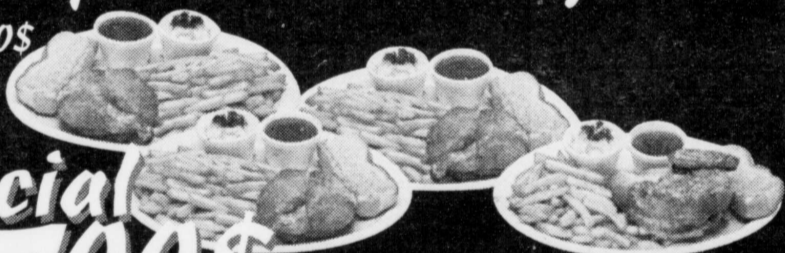
Sur livraison
rég. 13\$ spéc. 10\$

Aucun coupon accepté

Repas familial

Comptoir - Salle à manger

rég. 21,50\$



Spécial
17,99\$

TAXES INCLUSES

Sur livraison
rég. 23,50\$ spéc. 19,99\$

Aucun coupon accepté

1\$ de rabais

2\$ de rabais

3\$ de rabais



Incluant taxes
à l'achat d'un repas
au tarif régulier
Achat minimum de 5\$

LIVRAISON
Comptoir - Salle à manger



Incluant taxes
à l'achat de 2 repas
au tarif régulier

LIVRAISON
Comptoir - Salle à manger



Incluant taxes
à l'achat de 4 repas
au tarif régulier

LIVRAISON
Comptoir - Salle à manger

TÉL.: 674-2222

Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud

Coq-O-Bec : pour les vrais connaisseurs de poulet

Établie à Longueuil depuis deux ans au 1180, Curé-Poirier, la rôtisserie Coq-O-Bec est le quinzième restaurant du genre à ouvrir ses portes dans la région métropolitaine. Sa clientèle en sait quelque chose. Coq-O-Bec offre un poulet d'une qualité exceptionnelle servi avec de généreuses portions de frites, salade de chou, pain et sauce. Fier de sa réputation d'excellence, le restaurant satisfait les appétits les plus voraces avec son poulet dont la grosseur constante atteint pas moins de 3,8 livres.

Coupons-rabais sur la livraison

Saviez-vous que Coq-O-Bec est la seule rôtisserie à offrir des coupons-rabais non seulement au comptoir ou en salle à manger mais également sur la livraison à domicile? Cette formule est grandement appréciée et représente un alléchant avantage pour la clientèle qui préfère être servie à la maison. De plus, les clients peuvent être assurés que les repas livrés à domicile sont toujours chauds et tout aussi appétissants que si vous les dégustiez sur place. Le service est rapide et courtois. La salle à manger du Coq-O-Bec de Longueuil peut accommoder plus de 45 personnes. Pour vos réceptions des Fêtes et autres occasions, le restaurant met à la disposition de la clientèle un espace pouvant accueillir de 10 à 500 personnes. Un super spécial est accordé pour les réservations de groupes. Pour ceux et



celles qui ne le sauraient pas encore, Coq-O-Bec est ouvert 365 jours par année et ce, même durant les jours fériés.

Les heures d'ouvertures sont les suivantes : dimanche au mercredi de 11h à 23h, jeudi et samedi de 11h à minuit et le vendredi de 11h à 1h. N'attendez plus pour commander le poulet des fins connaisseurs et appelez sans tarder la meilleure rôtisserie qui soit au 674-2222.

LA MAISON DU BIFTECK

SHÔGUN

將軍

6155 C, boul. Taschereau,
Brossard

RÉSERVATIONS: (450) 678-3868

Japanese Steak House • Tatami • Bar Sushi

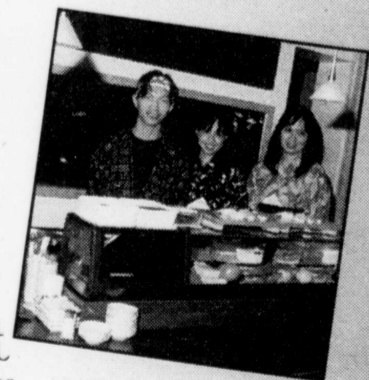
Les Anniversaires à la Shôgun

Ananas tout frais avec crème glacée, le tout joliment décoré à la japonaise pour cette grande fête. Les chefs et les geishas chantent à votre table une chanson d'anniversaire en français et en japonais et une photo souvenir est remise à l'heureuse personne honorée.

Minimum: 4 personnes



Midi Express
à partir de
4,95\$



Offrez-vous le dépaysement

À tous les jours de l'année vous pouvez réserver pour des groupes de 8 à 120 personnes.

Les chefs et les geishas vous accueilleront avec toute la courtoisie de L'Orient.

De 17h à 21h

50% de rabais

Sur le 2^{ème} repas avec la commande
d'un repas complet sur plaque chauffante

- En présentant ce coupon avant de commander
- Boissons alcoolisées non incluses
- Valable tous les jours sauf les samedis
- Date expiration le 29 octobre 1998

Ce coupon ne peut être utilisé conjointement avec une autre promotion et est valable tous les jours, sauf les samedis et les jours fériés.

Les **Cuisines** du monde  sur la **Rive-Sud**

Fruits et légumes offrent santé et plaisir

Mordez à belles dents dans une grande variété de légumes et de fruits. Les légumes vert foncé ou orange et les fruits orange sont idéals; ils regorgent d'éléments nutritifs essentiels et de fibres! Consommez une variété de légumes et de fruits tous les jours.

Essayez un nouveau légume ou fruit ce mois-ci; garnissez vos céréales de petits fruits; glissez quelques fruits dans votre sac-repas; composez vos salades avec de la verdure vert foncé telle que les épinards ou la laitue romaine; préparez un sauté de légumes pour le souper.

Vous pouvez choisir les légumes frais; ils sont toujours délicieusement attrayants. Vous pouvez également opter pour les légumes en conserve ou surgelés. Pour en retirer toute la saveur, il faut les choisir judicieusement et s'en servir correctement. De plus, ils présentent un aspect pratique non négligeable. Ils sont déjà lavés, coupés et nécessitent moins de temps de cuisson. Ils se conservent longtemps et sont disponibles en formats variés.

En plus d'être un apport alimentaire indispensable, les fruits et légumes offrent une grande diversité de couleurs, saveurs, formes, textures, etc. Ils peuvent ainsi satisfaire tous les goûts et plaire à tous.



Pour manger plus de légumes et de fruits, visez de cinq à dix portions de légumes et de fruits par jour. Une portion correspond à un légume ou fruit moyen; 1/2 tasse (125 ml) de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve; 1/2 tasse (125 ml) de jus; une tasse (250 ml) de salade.

LE TOXÉDO c'est :

Le samedi
À VOLONTÉ 9,95\$
moules-frites ou
fondue chinoise

À ne pas manquer
Jendi, soirée des dames dès 21h30

Pour vous mesdames
le vendredi
de 20h à 23h30 **2,50\$**
pour vos consommations

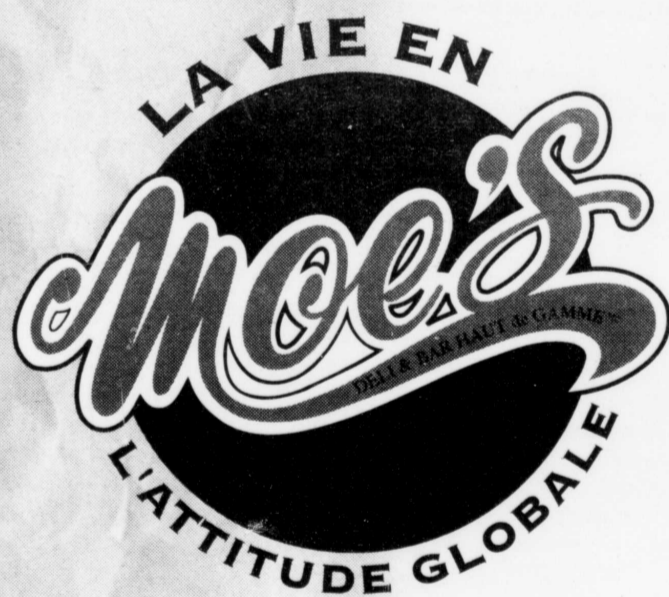
Mardi 13 oct. 98
DÉBUTE
l'authentique piano-bar
avec: Charles Perreault dès 18h



**LE RESTO-BAR TOXÉDO
BROSSARD**

7733, blvd Taschereau
Brossard

SALLES DE RÉCEPTIONS DISPONIBLES **462-9191**
POUR BANQUET, MARIAGE, PARTY DES FÊTES



SPÉCIAL D'OCTOBRE

Surlonge 12 oz
Coupe
New-York

De 11 heures à la fermeture

10,95\$

**8095, TASCHEREAU OUEST
BROSSARD
TÉL.: (514) 445-6637**

Avec choix de salade,
patates + légumes
accompagné d'une
1 - sauce 5 poivres
ou
2 - champignons sautés
ou
3 - Épices noires Cajun

La Crêperie
DU VIEUX BELOEIL

FERMÉ LE LUNDI

Grande variétés de crêpes

*Découvrez le romantisme et la chaleur...
d'une maison bi-centenaire...
Au bord du Richelieu...
En dégustant un repas des plus délicieux...*

Salle disponible pour réservation de groupe

940, Richelieu, Beloeil 464-1726

Nouveau restaurant

Aire Alimentaire,
Mail Champlain
2150, boul. Lapinière
Brossard
Tél.: 466-3810

Amir

Cuisine du Moyen-Orient
Une expérience culinaire qui saura vous satisfaire
Un 19^e restaurant Amir
Le premier sur la Rive-Sud

La direction et le personnel offre encore plus:

- La meilleure nourriture
- Les meilleurs prix moins dispendieux qu'à la maison
- Le meilleur service rapide servi directement de la rôtisserie à votre assiette
- La meilleure sélection de mets végétariens

Cuisine santé: Poitrines de poulet désossées, boeuf et agneau marinés avec de fines épices naturelles et sans additif

Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud

Salade de rotini



| | | |
|--|--------|---|
| 3 tasses de rotini tricolores, non cuits | 750 ml | fouet. • Verser sur les rotini. • Cuire à feu moyen, en remuant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs épaississent. |
| 2 tasses de bouquets de brocoli | 500 ml | • Variante - Remplacer le brocoli par 2 tasses (500 ml) de légumes mélangés surgelés. Cuire les rotini 5 minutes, ajouter les légumes et cuire de 4 à 5 minutes de plus. |
| 1 tasse de fromage cheddar, râpé | 250 ml | Portions: 4 - Préparation: 10 minutes |
| 1 tasse de tomates, coupées en dés | 1 | Cuisson: 20 minutes |
| 1/4 tasse d'oignons verts hachés | 50 ml | Petits trucs... |
| 4 oeufs | 4 | On peut augmenter le nombre d'oeufs, si désiré. Ajouter 1 c. à table (15 ml) de lait pour chaque oeuf supplémentaire; ne pas augmenter les assaisonnements sans d'abord goûter. |
| 1/4 tasse de lait | 50 ml | |
| 1 c. à thé de basilic séché | 5 ml | |
| 1/2 c. à thé chacun de sel et de poivre | 2 ml | |

• Cuire les rotini dans une grande marmite d'eau bouillante 7 minutes. • Ajouter le brocoli et cuire 2 minutes de plus ou jusqu'à ce que les rotini et le brocoli soient tendres mais encore fermes. • Égoutter et remettre dans la casserole. • Incorporer le fromage, les tomates et les oignons verts. • Dans un bol, battre le reste des ingrédients au

De la vraie charcuterie artisanale

Pâtisseries fines
«L'art de la qualité»

Viennoiseries
«100% beurre»

Boulangerie
Première Moisson
2479, Chemin Chambly
(en face du Dunkin' Donuts)
Longueuil


PREMIÈRE MOISSON

Pains
«L'art du four à bois»
Nos pains au levain
Nos pains spéciaux
Nos pains français
Nos baguettes
Bio Montignac
«L'art du vrai»
468-4406

Super spécial anniversaire

1^{er} ANNIVERSAIRE

Brochette «Shish-Kebab»
Brochette de poulet
(servi avec salade, riz, patates maison)

8⁹⁵\$

Spécial du midi

Assiette souvlaki
Assiette de poulet joujouki
Assiette donne Gyro
(incluant soupe dessert café)

5⁹⁵\$

6150, boul. Taschereau
Brossard 926-3535
(aussi Laval - Vieux Montréal)

Licence complète
Dimanche au jeudi 11h à 2h a.m.
Vendredi et samedi 11h à 5h a.m.

Les Cuisines du monde  sur la Rive-Sud

Deli-bel :

un restaurant très familial

Assiettes bien garnies, saveur et fraîcheur au rendez-vous, menu varié et petites factures ; voilà ce qu'offre le nouveau restaurant Deli-bel.

Ouvert depuis six mois, le restaurant Deli-bel est voué à un grand succès. Et le secret de cette réussite est évidemment dans l'excellence de la cuisine apprêtée avec soin avec des produits de première qualité tout en étant offerte à des prix très abordables.

Situé au 2689 chemin Chambly, à l'angle du boulevard Jacques-Cartier, le restaurant Deli-bel peut accueillir jusqu'à 120 personnes tout en préservant l'intimité de chacun. C'est un restaurant familial où les prix des plats ne dépassent jamais 10 \$.

Ce restaurant qui détient une licence complète pour la vente de boissons alcoolisées est spécialisé dans les mets italiens, canadiens, délicatessen, les steaks, les brochettes et les fruits de mer. Les portions sont aussi savoureuses que généreuses si bien que les clients reviennent à coup sûr.

Et, pour être vraiment dans son assiette dès le début de la journée, le restaurant Deli-bel vous propose ses délicieux déjeuners californiens. Là, les fruits frais sont à l'honneur, les crêpes, les gaufres, les oeufs, les rôties, le bacon et j'en pas-



se.

Les jours de la semaine, le personnel de Deli-bel vous accueille pour le déjeuner dès 6 heures le matin jusqu'à 11h30 et les fins de semaines de 7h à 14 h. Puis, pour les personnes qui ne peuvent ou ne veulent se déplacer pour quelque raison que ce soit, le service de livraison est gratuit pour une commande de 7 \$ et plus pour les résidents de Longueuil, ou pour une commande de 50 \$ et plus dans les autres villes de la Rive-Sud. Si vous êtes en appétit, Deli-bel fera honneur à votre palais. 647-6060.

Depuis 1961 RESTAURANT

Caruso

151 ouest ST-CHARLES, LONGUEUIL SALLE À MANGER LICENCE COMPLÈTE

Le spécial du mois

L'entretôte de boeuf de l'Alberta

| | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Piquée à l'ail, sauce bordelaise | Grillée et champignons sautés | Grillée et crevettes au basilic |
| 14⁹⁵\$ | 15⁹⁵\$ | 17⁹⁵\$ |

Inclus: entrée, thé ou café

Tous les soirs
Table d'hôte (10 choix)
à partir de **12,95\$**

Tous les mercredis
de 17h à la fermeture
le 2 pour 1
Choix de 16 pâtes italiennes

C'est le temps de penser à vos réservations des Fêtes, salon privé pour vos réunions de bureaux ou de familles.
Ne soyez pas déçus
Appelez maintenant
442-2111

Réservez votre table 442-2111

Menu dîner
à partir de

4,95\$

Deli-Bel

Restaurant

Spécialités: -
Viande fumée -
Mets italiens -
Pizza - Brochettes
- Grillades

Table d'hôte (soir)
à partir de

6,95\$

Nouveau
LIVRAISON GRATUITE
de 11h à 23h
Commande de 6\$ et plus

COUPON
200\$ DE RABAIS
Sur commande de 10\$ et plus

OU
GRATUIT
Salade César
avec achat de **10\$** et plus
647-6060

| TABLE D'HÔTE | | |
|--|--|---|
| Assiette de deux brochettes, crevettes | Suprême de poulet + une brochette crevettes | Médaille filet mignon + une brochette crevettes |
| 9⁹⁵\$ | 9⁸⁵\$ | 10⁵⁰\$ |
| Steak contre filet + une brochette crevettes | Filet aiglefin + une brochette crevettes | Steak saumon + une brochette crevettes |
| 10⁹⁵\$ | 8⁹⁵\$ | 8⁵⁰\$ |
| Filet doré avec fruits de mer gratiné | Scaloppini de veau à la crème | Salade César + filet poulet grillé |
| 9⁵⁰\$ | 8⁹⁵\$ | 7⁵⁰\$ |
| Assiette combo trio cannelloni gratiné | Assiette souvlaki combinée (une brochette poulet, une brochette crevettes) | Steak d'entrecôte 16 oz. |
| 7⁵⁰\$ | 8⁵⁰\$ | 9⁹⁵\$ |
| Incluant: soupe + café + dessert | | Brochette filet mignon |
| | | 9⁹⁵\$ |

2689, Chemin de Chambly, Longueuil 647-6060

Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud

Poires à la crème

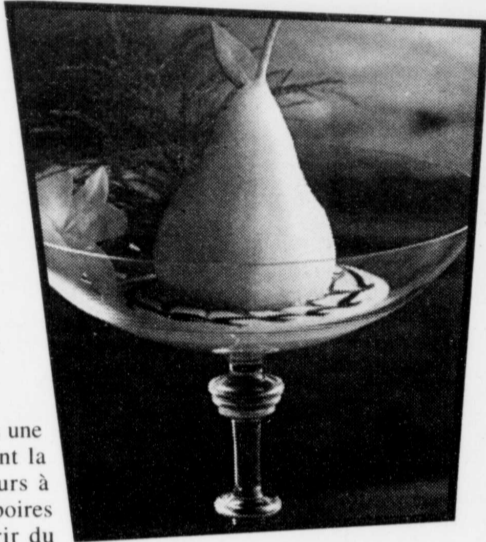
150 ml de jus de pommes (2/3 tasse)
75 ml d'eau (1/3 tasse)
5 poires mûres
1/2 paquet de 250 g de fromage à la crème léger de marque PHILADELPHIA* (1/2)
2 carrés de chocolat semi-sucré

Temps de préparation: 20 minutes
Énergie par portion: 225 calories
Souper: Jus de canneberges
Salade de poulet ou de thon sur de la laitue et mayonnaise légère Kraft
Toasts Melba
Poires à la crème

Mélanger le jus de pommes et l'eau dans une casserole. Peler les poires en y laissant la queue et retirer délicatement les coeurs à l'aide d'un vide-pomme. Déposer les poires dans la casserole et bien les recouvrir du mélange de jus. Porter à ébullition puis baisser le feu. Couvrir et laisser mijoter de 5 à 10 minutes en prenant soin de retourner les fruits souvent. Mettre de côté 50 ml (1/4 tasse) du mélange de jus.

Couvrir et réfrigérer les fruits dans le reste du mélange.

Pour la sauce: mélanger graduellement les 50 ml (1/4 tasse) du mélange de jus mis de côté avec le fromage à la crème. Réfrigérer. Pour servir: dans chaque assiette à dessert, verser 30 ml (2 c. à table) de sauce. Faire fondre le chocolat. Verser le chocolat sur la sauce en formant des cercles. Avec la pointe d'un couteau dessiner sur le chocolat. (Bien



essuyer le couteau après chaque dessin). Déposer une poire au centre de chaque assiette. 5 portions.

CONSEIL:

Choisir des poires Bartlett mûres et sans meurtrissures. Enlever les taches brunes, s'il y a lieu. Peler les poires avec un couteau à peler les pommes de terre. Pour une présentation plus attrayante, déposer les poires dans une assiette à pied. Entailler la tête de la poire et y insérer une belle petite feuille. Garnir avec une feuille et une fleur en harmonie avec votre décor ou le thème de votre repas.



Restaurant Pizzeria Brochetteerie 9019J11SUAO

Salles à manger
Licence complète
Stationnement gratuit
Eau filtrée
LIVRAISON

FESTIVAL de Langoustines
Langoustines grillées ou Combinées avec:
Poitrine de poulet
Filet de saumon
Filet mignon médaillon **9.99\$**

Les 2 spéciaux incluent: soupe du jour, ou jus de tomates, gâteau Forêt noire, café ou thé.

SPÉCIAL POUR 2 PERSONNES

2 BROCHETTES
(Poulet - Filet mignon ou Porc)
Incluant: soupe, dessert et café **14.95\$**

Réservation Pour 10 personnes et plus Gâteau GRATUIT

5588, Auteuil, Brossard
676-9641 - 676-0268





Special

Le journal vous invite au restaurant!

Dites-nous dans lequel de ces bons restaurants vous aimeriez dépenser le 50 \$ que nous allons attribuer par tirage.

J'aimerais dépenser mon 50 \$ chez _____

Nom: _____

Téléphone: _____

- Les employés du journal ne peuvent participer à ce concours.
- Les participants doivent faire parvenir le coupon de participation au bureau du journal situé au _____ avant le _____ à _____ heures.
- Le tirage aura lieu le _____

Le Fleuron (anciennement La Devinière)
Gastronomie française et italienne



225, St-Laurent Ouest, au coeur du Vieux-Longueuil
Réservations: (450) 646-2665

- Salles et salons privés pour réunions, dîners d'affaires ou la célébration des événements heureux.
- Table d'hôte midi et soir
- Brunch du dimanche

Réservez pour le temps des Fêtes

4004j11su

«Le rendez-vous des personnes seules»

DANSE SOCIALE & DISCO

avec D.J. - Animateur

Judi soir
• Ouvert de 20h à 3h a.m.
• On double votre plaisir de 20h à 23h
• Admission: 5\$

Vendredi et samedi soir
• Ouvert de 20h à 3h a.m.
• Goûter servi à 1h30 a.m.
• Admission: 5\$ par soir

Dimanche
• Souper rencontre 18h
• Danse dès 19h

Cours de danse de ligne pour débutants
vendredi de 18h45 à 19h45
dimanche de 13h45 à 14h45

Cours pour groupe intermédiaires & avancés
tous les dimanches de 15h à 17h

JUDI AU DIMANCHE LA CLEF CHANCEUSE
25 \$ par soir
\$ Lot cumulatif \$

Club Social de Rencontres Rive-Sud
5698, boul. Taschereau, Brossard (450) 462-4335
(Stationnement Mail Carnaval) (entrée par l'arrière du bar Le Prélude)

Depuis plus d'un quart de siècle!



RESTAURANT • PIZZERIA

Mets italiens • Cuisine canadienne

LONGUEUIL

4008j11suji



| | | |
|--|--|---|
| <p>SPÉCIAUX TOUS LES JOURS 11h à 20h (café et dessert inclus)</p> | <p>Livraison gratuite Dès 11h00 (15% d'escompte au comptoir) Licence complète</p> | <p>Pour le déjeuner sur semaine dès 6h00 samedi: 7h00 dimanche: 8h00</p> |
|--|--|---|

Pour la meilleure pizza au monde et beaucoup plus encore...

114, Guilbault
Pour réservation
livraison - information

677-8213
677-2277

PAGE 9 - CUISINE DU MONDE - LI OULUDRE 1976

Restauration

11

GALIANO'S
PASTA-BAR

SPÉCIAL DU MOIS
INVOLTINI
FIORENTINA
Entrée et dessert inclus
12.95\$

SPÉCIAL MENU DE GROUPE POUR NOËL
Réservez dès maintenant
Salle de réception GRATUIT

7603j11suao

7845, Taschereau, Brossard 445-6231

RESTO-BAR RÉAL MASSÉ

SPECTACLES

- Rock «N» Rollers «2», 16 octobre **10,00\$**
- Chômage 2, 30 octobre **COMPLÈT**
- Patrick Normand, 13 novembre **15,00\$**
- Three times a lady, 20 novembre **5,00\$**
(Hits des années 70)
- France D'Amour, 27 novembre **17,00\$**

Tous les jeudis soir
• Souper avec Country Américain en vedette **Entrée libre**

ONEWAY

GALA 35^e
anniversaire de carrière de **Jean Fabert**
12-10-98
20 artistes invités

RÉSERVEZ TÔT! 641-1236
1001, boul, De Montarville, Boucherville

Le Royaume de la Thaïlande
Cuisine santé exotique de la Thaïlande

Apportez votre vin

MIDI EXPRESS
lundi au vendredi à partir de **3.95\$**

TABLE D'HÔTE DU SOIR
lundi au jeudi **10.95\$**

4904, Taschereau, Greenfield Park
Pour réservation: Tél.: (450) 672-3051



L'excellence depuis 27 ans

Dans une ambiance bien italienne, dégustez notre excellente cuisine.

RESTAURANT Saint-Bruno
Steak & fruits de mer

TABLE D'HÔTE tous les soirs

À quelques minutes de chez vous

Au centre-ville de St-Bruno
1438, MONTARVILLE
ST-BRUNO

Réservez immédiatement pour les Fêtes

LIVRAISON et RÉSERVATIONS 653-3242

11

Unique au Québec
Avec plus de 500 restaurants à travers le monde Chili's Grill & bar est heureux de vous accueillir à Boucherville pour vous offrir une cuisine typiquement américaine



1190, rue Volta, Boucherville (450) 641-6641
(en face du Maxi & Cie)

Chili's est reconnu internationalement depuis plus de 20 ans pour ses grillades de poulet et de boeuf de même que pour ses irrésistibles côtes levées et fajitas.

chili's
GRILL & BAR

Pour une expérience comme nulle part ailleurs.

La Place des moules

Mois d'octobre Festival
October Fest

Chez VINCENT

Déjeuner de 7h à 11h

— Salle de réception —

Réservez maintenant pour vos réceptions des Fêtes

Spécialités: - Moules - Frites
- Steak - Frites

327, St-Laurent O., Longueuil (450) 674-3029

11

Les
Cuisines
du monde



sur la
Rive-Sud

Bien s'alimenter et s'informer

Concours

C'est pas bête d'être beau !

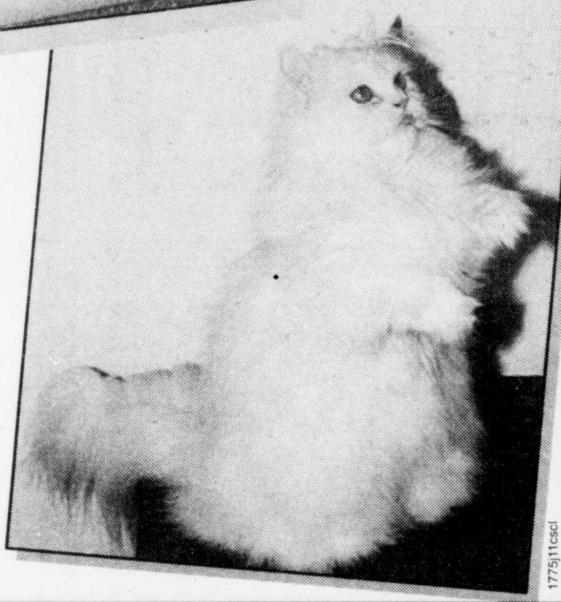
Pour participer à notre concours, envoyez-nous une photo "originale" de votre fidèle compagnon (chien ou chat) et courez la chance de gagner une plaque laminée de 8 1/2" x 11" représentant votre animal (un gagnant par semaine).

Vous devez inscrire, à l'endos de la photo, le nom de votre animal ainsi que vos nom et numéro de téléphone.

À la fin du concours, soit le 29 novembre 1998, le (ou les) propriétaire de l'animal « grand gagnant » recevra : un chèque-cadeau d'une valeur de 200 \$ échangeable chez **J.E. MONDOU**, le « seul vrai » supermarché pour animaux. Il se verra également offrir un succulent « repas pour deux » au restaurant **L'AUTRUCHE DORÉE** sis au 505, Ruisseau St-Louis O. à Ste-Marie de Monnoir (Marieville).



Voici les 2 gagnants de cette semaine. En haut, **Chewy**, le chien de Michèle Bernier et, en bas, **Frippon**, qui appartient à Céline Ferland.



Voici l'adresse pour participer au concours :

**Courrier du Sud
C'EST PAS BÊTE
D'ÊTRE BEAU**
267, Saint-Charles Ouest
Longueuil
J4H 1E3

La diversité et la qualité des aliments que l'on trouve de nos jours permet de garnir notre table de mets succulents et variés. Il y a aujourd'hui plus de choix dans la nourriture que jamais auparavant. Avec la globalisation et la mécanisation, les stocks de nourriture ont augmenté et les gens mangent mieux.

Bien se nourrir nous aide à profiter au maximum de la vie! C'est la clé pour bien paraître, se sentir bien et être à son meilleur. Les consommateurs sont de plus en plus conscients de l'importance d'une alimentation équilibrée et ils se basent sur les quatre grands groupes alimentaires pour se nourrir.

On peut ajouter qu'il est préférable d'opter pour les grains entiers. De plus, variez vos fruits et légumes; ils ont chacun leurs qualités nutritives. N'oubliez pas les produits laitiers, source inestimable de calcium. Choisissez des protéines maigres et variez vos choix de viandes et substituts.

Il n'y a pas une journée sans que la nourriture ne soit la préoccupation de chaque homme, chaque femme et chaque enfant dans le monde entier. Nous avons tous besoin de nourriture pour survivre. Se nourrir est un besoin fondamental auquel tous ont droit.

Toutefois, quoiqu'il y ait suffisamment de nour-



riture pour tous, la faim fait partie de la réalité quotidienne d'un nombre croissant de personnes. Si nous voulons lutter contre la faim dans le monde, nous devons nous informer des causes de l'insécurité alimentaire et agir, que ce soit à titre d'individu ou de groupe. La Journée mondiale de l'alimentation, qui a lieu le 16 octobre, est le moment idéal de le faire.

J.E. Mondou
Nourriture pour animaux

• 13 MAGASINS • OUVERTS 7 JOURS •

LONGUEUIL (NOUVEAU)
530, boul. Roland-Therrien • (450) 674-6666
GREENFIELD PARK
2032, rue Victoria • (450) 672-5080
SAINT-HUBERT
5725, Chemin Chambly • (450) 443-8781

• LAVAL • MONTRÉAL • ST-LÉONARD • N.D.G. • LASALLE
• STE-THÉRÈSE • TERREBONNE • KIRKLAND • RÉPENTIGNY • VIMONT

**Le Relais
Ferrapin**

295, St-Charles Ouest,
Vieux-Longueuil
Réservez tôt
677-6378

Venez redécouvrir notre fameux
buffet du midi

Du lundi au vendredi

à prix très abordable
8.99\$

Potage du jour
10 Variétés de salades maison
9 Variétés de salades-santé
Crudités
Rôti de boeuf au jus
Accompagné de pommes de terre,
riz et légumes du jour
Moules marinières

Poulet chasseur, pâtes gratinées, riz aux légumes, saumon rose aux herbes, etc.

Grand choix de desserts :
Carrés de forêt noire, moka, plateau de fruits frais, salade de fruits, mousses assorties, bagatelle maison etc...

Thé ou café à volonté

Pour le goût de la santé...

10%

sur facture-repas
avant les taxes.

Maximum 2 personnes

Ne peut être jumelé avec une promotion.
Valable jusqu'au 30 novembre 98

2002/11sudk

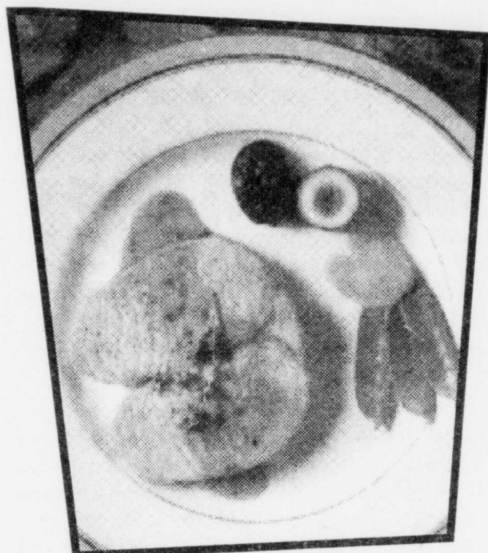
Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud

Choisissez des protéines maigres

La viande et ses substituts peuvent être riches en protéines, en fer et en éléments nutritifs essentiels. La viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer s'apprêtent de bien des manières. Variez vos menus en consommant des fèves, des pois secs, des lentilles, des oeufs, du beurre d'arachide et du tofu. Pour un choix de protéines plus maigres, faites cuire vos viandes au four, sur le gril, sur le barbecue ou faites-les sauter au lieu de les frire. Prenez un repas sans viande cette semaine : lentilles et riz, quiche ou omelette, salade de fèves avec pain pita ou hamburger au tofu.

Pour choisir davantage de protéines maigres et varier vos menus, vous pouvez savourer de deux à trois portions par jour. Une portion correspond à :

- 2-3 oz (50-100 g) de viande, volaille ou poisson
 - 1/3-2/3 boîte (50-100 g) de poisson en conserve
 - 1-2 oeufs
 - 1/2-1 tasse (125-250 ml) de fèves
 - 1/3 tasse (100 g) de tofu
 - 2c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide
- Par ailleurs, allez-y mollo avec les matières grasses ajoutées. Bien que les graisses et les huiles ajoutent de la saveur aux aliments, essayez d'en minimiser la consommation. Pour ce faire, goûtez les versions allégées des sauces à salade et



des mayonnaises; ajoutez quelques gouttes de vinaigre aux fines herbes ou aromatisé à vos salades; essayez de la moutarde, du chutney ou de la salsa dans vos sandwiches; utilisez herbes et épices pour assaisonner vos aliments. Il n'existe pas de nombre recommandé de portions pour les graisses et les huiles. Utilisez-les avec modération pour agrémenter vos repas et en rehausser la saveur.

Crêperie Les Vignes

Spécialité déjeuners

Ouvert de 6h à 21h Tous les jours

7681, boul. Taschereau
Brossard Tél.: (514) 926-8452

ouvert
tous les
jours de
17h à 22h

La Villa Bella

CUISINE ITALIENNE
APPORTEZ VOTRE VIN

ouvert
tous les
jours de
17h à 22h

TABLE D'HÔTE
à partir de

15⁹⁵\$

2070, Victoria
Greenfield Park Tél.: (514) 672-4727

Restaurant

Hambo

Pourquoi payer plus cher?
Venez chez Hambo

MEILLEUR

«FAST FOOD»
QUALITÉ
SERVICE
PRIX

sur la Rive-Sud

HAMBURGER

89¢

CHEESEBURGER

99¢

PATATES FRITES

99¢

RONDELLES
D'OIGNON

99¢

SANDWICH
VIANDE FUMÉE

2⁷⁵\$

HOT DOG

50¢

SOUVLAKI

Pita

2,95\$

SOUS-MARIN 11"

tout garni

2,95\$

CLUB SANDWICH

5,95\$

POUTINE,
1 HOT DOG, 1 LIQUEUR

3,95\$

3495, boul. Taschereau, St-Hubert
678-2504

11

11

11

La cuisine chinoise

MAMANINA avec le four qui tourne, fait la meilleure pizza au meilleur prix et offre le meilleur service.

7 JOURS PAR SEMAINE MAMANINA PIZZA

OUVERT DE 11h à 22h

2 PIZZAS POUR LE PRIX DE TOUTES GRANDEURS TOUTES SORTES EN TOUT TEMPS AU COMPTOIR SEULEMENT

AVEC CE COUPON ET UNE COMMANDE DE 11\$ ET PLUS OBTENEZ GRATUITEMENT UN 2 LITRES DE LIQUEUR

Valide jusqu'au 31 octobre 1998

| | | |
|--|---|--|
| 1524, Sainte-Hélène Longueuil 651-5528 | 3124, ch. de Chambly Longueuil 646-3373 | 5507, ch. de Chambly Saint-Hubert 926-2323 |
|--|---|--|

Chiefs

Resto Pub
Le Resto pub des Chiefs

Spécial déjeuner Chiefs
2 oeufs
bacon, saucisses ou jambon
Omelette
nature, jambon ou fromage
3 pains dorés
ou
3 crêpes
Servi avec
Patates, rôties, fruits et café à volonté

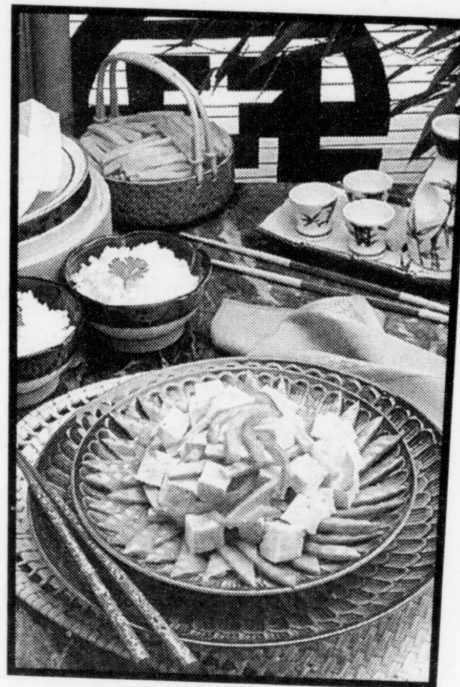
2.99\$ tx incluses!
6h - 11h
1262, Ste-Foy (450) 463-4111

Où trouver de la bonne cuisine chinoise? Un peu partout, sauf peut-être... en Chine. Un peuple en plein essor de développement ne peut en effet guère admettre que l'on consacre tant de temps et d'efforts à un plaisir ou même à un art. La cuisine chinoise exige en effet de ses adeptes une patience infinie, ne serait-ce que pour découper minutieusement tous les ingrédients, pratique qui rend possible l'usage des baguettes mais dont le but est surtout d'obtenir une cuisson plus rapide, qui permette une économie de combustible appréciable.

Bien sûr, tous les restaurants chinois ne sont pas tenus par ces «Grands Maîtres des Affaires de la Cuisine», comme on nommait les cordons bleus du temps de l'Empire céleste. Il n'empêche que pour tout Chinois, la cuisine est un art, aux correspondances toutes baudelairiennes, un art qui combine les plaisirs des yeux, de l'odorat, du goût et même du toucher, les aliments se combinant savamment pour plaire au palais par leur texture aussi bien que par leur saveur ou leur parfum. Raffinée à l'extrême, la cuisine chinoise n'en possède pas moins de solides vertus diété-

ques: elle est saine, digestible, aimable pour le foie; à peine cuits, les légumes restent riches en vitamines, et le soja, dont il est fait grand usage, est une source abondante de protéines. Détail, enfin, qui a bien son prix: c'est une cuisine relativement économique.

Puis il choisira, selon le plat, le mode de cuisson: Chow, Mun, Sing Sieu, Houg Sieu, Ji'aah, Deun... ces termes expriment la façon chinoise de poêler, braiser, cuire à la vapeur, griller, faire mijoter dans une sauce au soja, sauter à la poêle puis cuire à la vapeur. Pour cela, il se sert du wok, une bassine à fond arrondi qu'il agitera inlassablement durant toute la cuisson. À toutes les



graisses, il préfère l'huile végétale, qui peut atteindre sans brûler des chaleurs élevées; mais il lui arrive parfois de se servir de saindoux. Pour les cuissons à la vapeur, il use d'une marmite toute en hauteur; il place en son centre une sorte de passoire en bambou, sur laquelle il posera, dans un plat creux, l'aliment à cuire.

Nouveau local

La Miellerie 

462-2090

SPÉCIALITÉS
Miel - Produits de l'érable
Vinaigre de cidre - Paniers cadeaux

COMPLEXE COUSINEAU
5245, Cousineau St-Hubert

Nouvelle adresse

LA MAISON GRECQUE Apportez votre vin

3844, boul. Taschereau G.P.K. 465-9021

Spécial d'été
Brochette de poulet ou moussaka
ou Souvlaki Grec ou Salade de poulet
ou 12 crevettes sautées au beurre à l'ail
ou Salade Grecque ou Filet de poulet à l'origano

Tous les plats sont servis avec soupe, riz, pommes de terre
salade au choix, dessert et café

DE 11H30 À LA FERMETURE **8,95\$** Par personne
ENFANT GRATUIT

Entrée gratuite Du lundi au vendredi
jours fériés • menu spécial

Aussi disponible menu 2 pour 1

RESTO Le Josephil
CUISINE FRANÇAISE

CUISINE FRANÇAISE • TERRASSE

Ouvert tous les soirs
de la semaine et les midis
du lundi au vendredi

OCTOBRE
Choucroute
Huîtres à toutes les sauces
Josée et Philippe
969, Richelieu, Beloeil
446.9751

Plus de 100 choix
Mets chinois - Szechuan -
Canadiens & International
Commande pour emporter
& livraison

**Spécial livraison
15% de rabais**
sur commandes de 10\$ et plus
(livraison min. 7\$)
Horaire livraison 16h30 à 10h30

BUFFET CHINOIS FU LAM SPÉCIAL

Midi **5.49\$** Soir **5.49\$**
Sam.dim. **6.99\$** VEN.-DIM. **11.49\$**

Découvrez le meilleur buffet gourmet avec
Wok & Grill 466-2323
(Réservation pour groupe)

Buffet Fu Lam 14.99
Pour 2 buffets (adulte, souper seulement)
for 2 buffets (adult)
Lundi-mardi mercredi
Monday-tuesday-wednesday diner
jusqu'au 28 octobre 98
until october 28, 98

1 coupon par visite - ne peut être jumelé avec une autre promotion.
1 coupon per visit - this offer cannot be combined with any other promotion.
Excepté jours fériés - except holidays

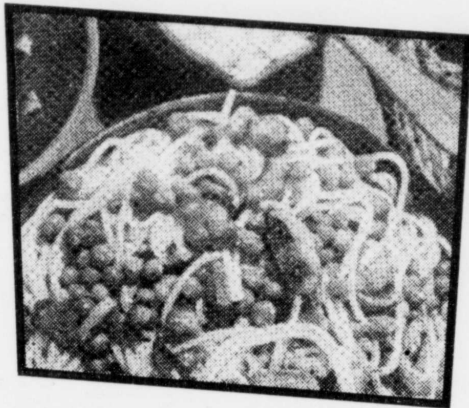
| | | |
|---------------|--------------|-------------|
| Est | Lapointe | Sud |
| Rue Clarendon | Rue Victoria | Rue Prévost |
| | Centre | West |
| | Centre | West |

2001, boul. Victoria,
St-Lambert

Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud

L'irrésistible cuisine italienne

Pour les viandes de boucherie, ce pays soutient les comparaisons les plus sévères; le veau appelé vitello, au nord de Florence, et vitella, c'est-à-dire génisse, au sud, est la viande de prédilection des Italiens qui la préfèrent à celle de boeuf. L'agneau de lait, abbachio, est très estimé, et le porc, fleuron de la charcuterie italienne, est à l'origine de préparations très réputées.



Rien ne serait plus simple que d'illustrer la cuisine italienne par les pâtes, l'ail, l'huile d'olive et la tomate; les recettes «à la florentine», «à la napolitaine», «à la milanaise»: modes de préparations qui s'appliquent aussi bien aux viandes, aux poissons, aux volailles qu'aux légumes. De la Lombardie à la région de Bologne, la cuisine est au beurre. De la région de Bologne à celle de Calabre, les plats se préparent à l'huile d'olive. Mais, c'est bien dans la façon de relever les mets les plus simples que les Italiens font preuve de génie: persil frais, basilic, romarin, sauge, estragon, thym, laurier, menthe, fenouil, sont parmi les herbes aromatiques les plus utilisées. Le choix des épices est également vaste.

Même si la cuisine italienne ne se ramène pas aux pâtes alimentaires, il serait indécent de ne pas en signaler l'importance; l'Italie septentrionale est la partie de la «pasta bolognese» (pâtes à la bolognaise), c'est-à-dire des nouilles aux oeufs, en forme de rubans; l'Italie méridionale, le fief de la «pasta napoletana» (pâtes à la napolitaine), pâtes industrielles, tubulaires, séchées, faites ou

non aux oeufs. Il se fabrique plus de 63 variétés de pâtes dans la péninsule: pâtes à bouillir (spaghetti, cappellini...); pâtes à gratiner (lasagnes, tortiglioni...); pâtes à farcir (cannelloni, ravioli).

La cuisine méridionale de ce pays est essentiellement napolitaine: ensoleillée, éclatante et épicée, mais confectionnée avec des denrées modestes. Pizzas, macaroni et spaghetti, poulets aux olives et aux anchois, glaces «spumoni, stracchini ou mattonelli» sont les plats favoris des Napolitains. Dans les Pouilles, les aubergines farcies de fromage, d'anchois, de câpres et d'olives sont savoureuses. Retenez encore les soupes de poisson succulentes qui diffèrent d'une ville côtière à l'autre. Pour couronner à merveille un plat de poissons ou des fruits de mer, les vins blancs de Capri, les vins du Vésuve et le «lacrima-christi» comme les vins blancs d'Ischia, sont de merveilleux compagnons.



MEZZALUNA

ristorante
Cuisine italienne authentique

550, chemin de Chambly
Vieux Longueuil
Tél.: (450) 463-4049

VASTE STATIONNEMENT
Fermé dimanche et lundi soir





579, rue Notre-Dame
Saint-Lambert
465-8535

Déjeuner le dimanche

La meilleure crêperie sur la Rive-Sud

Soirée clairvoyance
du mardi au dimanche

Fondues chinoise et au fromage

Table d'hôtes
du mardi au vendredi midi
6,95\$
du mardi au dimanche soir
19,95\$

Ouvert du mardi
au dimanche

Fermé les lundis
et samedis midi



Capacité 600 personnes

Licence complète

Buffet Malibu

Mets
Canadiens - Chinois - Italiens - Grecs - Français

Buffet du midi
Lundi au vendredi
4⁹⁵\$

Buffet du soir
Lundi au jeudi
7⁹⁵\$

Brunch
Samedi-dimanche
6⁹⁵\$

Enfant 0-5 ans
Gratuit
Enfants 6 à 10 ans
Moitié prix

Réservez dès maintenant pour les Fêtes

267, Sir Wilfrid Laurier (rte 116)
Saint-Basile-le-Grand
(Voisin Maison Ethier) **653-1025**

NOUVELLE ADMINISTRATION

RESTAURANT



VENEZ ESSAYER NOS NOUVEAUX DÉJEUNERS
TOUS LES JOURS jusqu'à 11h
FIN DE SEMAINE toute la journée

à partir de **2¹⁵\$**

REPAS DU JOUR COMPLET
INCLUANT
- soupe
- café
- dessert

à partir de **4⁹⁵\$**
Différents menus tous les jours

À surveiller
MENUS DE LIVRAISON TRÈS BIENTÔT
2077, Victoria, St-Lambert
(près du Mail Champlain) **466-1243**

11

11

11

CUISINE DU MONDE - 11 OCTOBRE 1998 - PAGE 11

Horoscope

MADAME
MINOU
514-521-8745



Louise Haley

SEMAINE DU
11 AU 17 OCTOBRE 1998



Bélier

BÉLIER

Vous avez plusieurs choses à vivre au plan des sentiments. Vous vous sentez rapidement mis à l'écart. Cependant, n'oubliez pas que vous avez des obligations importantes face aux gens qui sont près de vous.



Taureau

TAUREAU

Vous êtes sur le point de régler plusieurs choses au plan de votre santé. Cela vous apporte beaucoup de chance et une grande confiance en vous. Vous allez vers des choses qui seront extraordinairement valables.



Gémeau

GÉMEAUX

Présentement, vous savez ce qui est important pour vous et la planète Vénus vous donne beaucoup de bonheur au plan des sentiments. Vous allez vers des choses extraordinairement belles.



Cancer

CANCER

Vous ne voulez pas laisser disparaître ce que vous pouvez vivre. Cela vous donne une grande interrogation. Si votre vie professionnelle vous inquiète, sachez que vous trouverez des solutions.



Lion

LION

Vous êtes très populaire et vous pouvez obtenir beaucoup de choses pour les autres. Vous êtes sujet à de brusques changements d'humeur. Faites que cela ne devienne pas trop important.



Vierge

VIERGE

Vous ne pouvez pas facilement remettre toujours à plus tard ce qu'il est important que vous fassiez. La vie vous donne beaucoup d'espoir et de chance dans tout.



Balance

BALANCE

Vous vous sentez en pleine forme pour pouvoir agir au plan professionnel comme vous le désirez. Cela prend beaucoup de votre temps. Vous êtes très surpris de voir comment certaines personnes de votre entourage réussissent dans ce qu'elles veulent accomplir.



Scorpion

SCORPION

Chiron vous fait comprendre qu'il y a plusieurs façons de voir les choses et qu'aucune d'elles n'est absolument sûre car vous devez trouver votre sécurité en vous-même.



Sagittaire

SAGITTAIRE

La planète Mars vous apporte beaucoup au plan de la volonté. Vous êtes capable présentement d'aller chercher ce que vous avez toujours désiré. Vous allez être très fier de vous et cela est très important.



Capricorne

CAPRICORNE

La planète Mercure vous oblige à faire très attention à ce que vous dites et à être très précis. Vous êtes sur le point d'atteindre des choses formidables. Ne vous découragez pas et demeurez vrai dans tout.



Verseau

VERSEAU

Vous allez vers des choses qui sont absolument invraisemblables. Cela vous donne une grande énergie. Vous aimez l'innovation plus que jamais et vous vous sentez à l'aise dans ce que vous commencez.



Poisson

POISSONS

Vous avez besoin de dormir correctement car tout ce qui touche votre sommeil est important. Vous ne voulez pas que l'on vous pousse à agir car cela vous déplaît souverainement. Ayez la capacité de bien vous organiser pour demeurer indépendant.

Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud

Le sucre se marie bien à une saine alimentation

En vue des Fêtes qui approchent, nous pensons tous aux choses délicieuses qui accompagnent nos célébrations traditionnelles. Avec tous ces repas des Fêtes en perspective et toutes ces bonnes choses à manger, beaucoup de gens négligent leur saine alimentation jusqu'à leurs résolutions du Nouvel An! L'Institut canadien du sucre pense qu'il est possible d'avoir une alimentation saine et équilibrée pendant les Fêtes et vous présente une série de conseils et de recettes pour vous y aider.

PLEINS FEUX SUR LE SUCRE

Il existe de nombreux mythes au sujet du rôle du sucre sur la santé, surtout en ce qui concerne le gain de poids et l'obésité. Cependant, un rapport d'experts sur les glucides, préparé en 1998 par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation pour la santé mondiale (OMS), a conclu qu'il n'existe pas de preuve scientifique reliant la consommation de sucre à l'obésité. En fait, ce rapport souligne qu'une alimentation à teneur élevée en glucides ainsi que de l'activité physique régulière sont les meilleures façons de maintenir un équilibre énergétique et d'éviter l'obésité.

«De nombreux facteurs contribuent au gain de poids», précise Pierre Buklis, Directrice des communications en nutrition de l'Institut canadien du sucre. «Les recherches montrent que la trop grande consommation de matières grasses et de calories est le facteur principal du développement de l'obésité. De plus, les études sur l'alimentation des personnes obèses ne montrent pas qu'elles mangent plus de sucre que les personnes qui ne le sont pas. Les glucides, y compris les sucres, font partie d'une alimentation variée en éléments nutritifs, qui sont bénéfiques pour la santé.

Une consommation modérée de sucre donne plus de goût et rend plus agréable une alimentation équilibrée et faible en gras».

LE SUCRE ET LES ENFANTS

Les parents et les professeurs associent souvent la consommation de sucre au comportement hyperactif des enfants, en supposant qu'ils ont trop d'énergie s'ils consomment des sucreries. «Les études effectuées au cours des 20 dernières années ont montré que la consommation de sucre n'a pas d'influence négative sur le comportement des enfants, explique Mme Buklis. Le vrai problème, connu sous le nom de «hyperactivité avec déficit de l'attention», n'est pas courant, et doit faire l'objet d'un diagnostic et d'un traitement médical». Les enfants consomment souvent des sucreries comme des gâteaux et des bonbons lors d'activités spéciales comme les fêtes, les célébrations et les récréations à l'école, situations durant lesquelles un excès d'énergie est une réaction naturelle. Il est important de noter que lorsque les enfants consomment d'autres aliments sucrés comme les bananes, les raisins ou les carottes, qui contiennent aussi du sucre, qu'on ne remarque aucun changement de comportement.

Une autre idée fautive est qu'en éliminant la consommation de sucre, on peut éliminer les caries dentaires. «Les caries dépendent de plusieurs facteurs, en plus des sucres dans l'alimentation, ajoute Mme Buklis. La prévention doit surtout porter sur une hygiène orale convenable et sur la fluoruration de l'eau ainsi que sur de bonnes habitudes de brossage et d'utilisation de la soie dentaire».

DES RECETTES SAINES POUR LES FÊTES

Pour vous aider à célébrer les fêtes, l'Institut canadien du sucre vous présente une série de



conseils pour faire la cuisine, ainsi que des recettes succulentes pour bien recevoir vos invités. De la salade de pommes et bulgur aux gâteaux au fromage, ces plats délicieux et faciles à préparer ajouteront une note colorée à votre menu des Fêtes. Voyez comment une pincée de sucre vient changer la couleur ou l'apparence, tout en améliorant la texture et le goût de vos aliments préférés.

Le Service de l'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS), fournit des renseignements scientifiques et des ressources sur le sucre, les glucides et la santé aux professionnels de la santé, aux éducateurs et aux représentants des médias.

Partez pour une fin de semaine... qui vous offre bien des avantages.

Tarifs spéciaux* Déjeuner gratuit*
Grand prix! **

En automne, vous avez toujours des tas de bonnes raisons pour partir en fin de semaine... sans compter les raisons que vous offrent les hôtels Holiday Inn[®]: déjeuner gratuit, tarifs spéciaux SUPER FIN DE SEMAINE, et une chance de gagner un magnifique voyage! Logez dans un hôtel Holiday Inn[®] entre le 17 septembre et le 15 novembre 1998, et vous en recevrez davantage pour votre argent.

Holiday Inn
WEEKENDERSM
1-800-HOLIDAY
www.holiday-inn.com

Vous pourriez
gagner la

SUPER FIN DE SEMAINE

La prochaine fois que vous logerez dans un des hôtels Holiday Inn dont la liste figure ci-dessous, prenez un bulletin de participation et répondez aux questions, et envoyez le bulletin par la poste avant le 20 novembre 1998. Vous pourriez gagner la **SUPER FIN DE SEMAINE**.

Le prix comprend :

- Le transport aller et retour en limousine entre votre résidence et l'aéroport
- 2 billets Air Canada pour, à votre choix, Halifax, Montréal, Toronto, Calgary ou Vancouver
- Une limousine à votre disposition le vendredi soir, le samedi et le dimanche matin
- Une suite pour deux dans un hôtel Holiday Inn pendant deux nuits
- Un dîner pour deux dans un restaurant de première classe le samedi
- Un déjeuner pour deux le dimanche

Renseignements complets dans tous les hôtels Holiday Inn participants de la liste ci-dessous. Chaque personne qui participe recevra un coupon pour une deuxième nuit gratuite si entre le 20 novembre 1998 et le 7 février 1999 elle loge dans une chambre à tarif plein dans un des hôtels participants.

Téléphonez à **1-800-HOLIDAY** ou à votre agence de voyage.

ALBERTA

Holiday Inn Centre des Congrès
(Sud est Edmonton)
Holiday Inn Edmonton - Le Palace
Holiday Inn Red Deer
Holiday Inn Calgary-Centre-Ville
Holiday Inn Calgary-chemin Macleod Sud

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Holiday Inn Chilliwack - Centre-Ville
Holiday Inn Vancouver-Aéroport
Holiday Inn Vancouver-Metrotown (Burnaby)
Holiday Inn Vancouver-Centre (Broadway)
Holiday Inn Hotel & Suites
Vancouver-Centre-Ville
Holiday Inn Victoria

MANITOBA

Holiday Inn Winnipeg Aéroport/Ouest
Holiday Inn Winnipeg - Sud

NOUVEAU BRUNSWICK

Holiday Inn Fredericton

NOUVELLE-ÉCOSSE

Holiday Inn Select Halifax-Centre
Holiday Inn Halifax-Harbourview

ONTARIO

Holiday Inn Toronto-Mississauga
Holiday Inn Sault Ste. Marie-Rivier
Holiday Inn Select Toronto-Brampton
Holiday Inn Cambridge

Holiday Inn Guelph

Holiday Inn Kitchener-Waterloo
Holiday Inn Oshawa

NOUVEAU BRUNSWICK

Holiday Inn Peterborough-Rivier
Holiday Inn Barrie

Holiday Inn Sudbury - Centre-Ville
Holiday Inn St. Catharines

ONTARIO

Holiday Inn Burlington
Holiday Inn Toronto On King (Centre-Ville)
Holiday Inn Toronto-Don Valley
Holiday Inn Hotel & Suites Toronto-Markham
Holiday Inn Oakville-Centre
Holiday Inn Toronto-Ouest
Holiday Inn Sarnia

QUÉBEC

Holiday Inn Saguenay-Centre des Congrès
Holiday Inn Hull - Ottawa Plaza la Chaudière
Holiday Inn Québec-Sainte-Foy
Holiday Inn Select Montréal-Centre-Ville
(Centre des Congrès)
Holiday Inn Montréal Aéroport
Holiday Inn Montréal-Midtown
Holiday Inn Montréal-Longueuil
Holiday Inn Montréal-Pointe-Claire

TERRE-NEUVE

Holiday Inn Corner-Brook
Holiday Inn Stephenville
Holiday Inn Saint-Jean

Ouverture bientôt : Holiday Inn Select-Regina

* Les fins de semaine sont définies comme les nuits du vendredi et du samedi. Les tarifs peuvent être appliqués durant les jours de semaine. Le tarif est offert sous réserve du nombre de chambres disponibles; des périodes d'exclusion sont possibles. ** Comprend une chambre standard plus un coupon remboursable pour un déjeuner au restaurant, valant jusqu'à 6 \$ par personne, avec un maximum de 12 \$ (monnaie locale) par chambre et par jour. Les taxes, les pourboires et le prix des boissons alcooliques ne sont pas inclus. **RÈGLEMENT DE LA SUPER FIN DE SEMAINE:** 1. Aucun achat n'est nécessaire. 2. Pour participer, remplissez un formulaire officiel du Concours que vous trouverez dans votre hôtel Holiday Inn. 3. Le Concours se termine le 13 décembre 1998 à minuit. 4. Seules les personnes résidant au Canada peuvent participer au Concours. 5. Quatre grands prix d'une Super fin de semaine pour deux personnes dans une grande ville canadienne, d'une valeur de 5 400,00 \$ Can. 6. Pour gagner son prix, la personne devra d'abord répondre correctement à une question d'adresse. 7. Un grand prix sera attribué dans chacune des régions du Canada suivantes : Ouest du Canada, Ontario, Québec et Canada atlantique. 8. Pour obtenir le règlement complet du concours, envoyez une enveloppe affranchie portant votre adresse à Whirlpool Gold Family Dream Vacation a/s 4100, Yonge Street, Suite 300, North York (Ontario) Canada M2P 2B5. ©1998, Bass Hotels & Resorts Inc. Tous droits réservés. Des personnes indépendantes possèdent et/ou exploitent la plupart des hôtels. 101300C-LECODUSUD

Plein feux sur le sucre

Les effets du sucre sur la santé et la nutrition sont souvent mal compris. Voici une série de faits pour rétablir la vérité au sujet des quelques mythes courants en ce qui concerne le sucre:

FAITS - LE RÔLE DU SUCRE DANS LA SAINE ALIMENTATION

Le sucre est une source de glucides et d'énergie.

Le sucre tout seul n'a pas d'autres éléments nutritifs. Cependant, on consomme souvent le sucre dans le cadre d'un repas ou d'un goûter qui contribuent à un régime alimentaire équilibré. Le sucre se trouve à l'état naturel dans tous les fruits et légumes et on l'ajoute à de nombreux aliments riches en éléments nutritifs. Cependant, on consomme souvent le sucre dans le cadre d'un

repas ou d'un goûter qui contribuent à un régime alimentaire équilibré. Le sucre se trouve à l'état naturel dans tous les fruits et légumes et on l'ajoute à de nombreux aliments riches en éléments nutritifs pour leur donner meilleur goût, meilleure texture et meilleure apparence.

FAITS - LE SUCRE ET LE CONTRÔLE DU POIDS

Il n'y a pas un élément nutritif spécifique qui est responsable de faire prendre du poids. Toutes les sources d'énergie peuvent contribuer au gain de poids si on mange plus que nécessaire pour répondre à nos besoins en énergie. Les études ont démontré que les personnes obèses ne mangent pas plus de sucre que les personnes qui ne le sont pas. Pour partager un poids santé, il faut faire de l'exercice régulièrement et manger sainement.

FAITS - LE SUCRE ET LA CARIE DENTAIRE

La carie dentaire est causée par de nombreux autres facteurs en plus de la consommation de sucre et d'autres glucides. La fréquence à laquelle on consomme des aliments riches en glucides, la durée de temps pendant laquelle ils restent dans la bouche et si les aliments collent aux dents sont tous des points à retenir. Bien que les facteurs d'ordre alimentaire sont importants, la prévention repose surtout sur l'utilisation du fluorure et sur une hygiène orale convenable.

FAITS - LE SUCRE NATUREL

Le sucre est un produit naturel. Le sucre (la saccharose) se trouve dans tous les fruits et légumes, mais on fabrique le produit de façon industrielle à partir de la canne à sucre et de la betterave à sucre. Le processus de raffinage du sucre consiste en un processus de purification du liquide tiré de la canne à sucre et de la betterave à sucre par une série d'étapes visant à produire des cristaux de sucre pur qui sont blancs à l'état naturel.

OFFRE D'UNE DURÉE LIMITÉE

ABONNEZ-VOUS À SUPER ÉCRAN

LES PRINCIPAUX GRANDS FILMS PRÉSENTÉS EN SALLE AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE

1 MOIS GRATUIT!

ABONNEZ-VOUS POUR 3 MOIS ET VOTRE 4^e MOIS EST GRATUIT

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU

SE MULTI-CHOIX 1 2 3

3 FILMS SIMULTANÉMENT!
3 FOIS PAR SOIR:

VERS 19 h



VERS 21 h



VERS 23 h



Les heures peuvent varier selon les journées.
*Disponible là où la technologie le permet.

SE SUPER WEEK-ENDS ★★★★★

TOUS LES WEEK-ENDS EN SOIRÉE, DÉCOUVREZ 5 NOUVEAUTÉS.

PLUS

ÉPARGNEZ 25% SUR VOTRE VIDÉOWAY

LE DÉCODEUR VIDÉOWAY PLUS QUI VOUS PERMETTRA DE MAXIMISER LE POTENTIEL DE VOTRE UNIVERS TÉLÉVISUEL EN VOUS OFFRANT:

- UN TÉLÉHORAIRE COMPLET À L'ÉCRAN
- DES JEUX RÉCRÉATIFS POUR TOUS
- UN MONDE D'INFORMATIONS PRATIQUES ET À JOUR

 ABONNEZ-VOUS

SE SUPER ÉCRAN

| | | |
|------------------------|----------------|----------------|
| GRAND MONTRÉAL | (514) 281-1711 | 1 800 361-9350 |
| QUÉBEC : | (418) 847-4410 | 1 800 815-4815 |
| OUTAOUAIS : | (819) 771-7715 | 1 800 574-9909 |
| SAGUENAY/LAC ST-JEAN : | (418) 545-1114 | 1 800 649-4041 |
| SHERBROOKE : | (819) 566-7711 | |
| CAP-DE-LA-MADELEINE : | (819) 375-0161 | |
| VICTORIAVILLE : | (819) 758-0501 | |

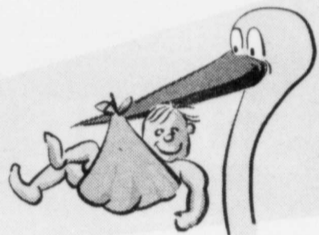
 Vidéotron

L'offre est en vigueur jusqu'au 31 décembre 1998 et est offerte aux non-abonnés à Super Écran depuis au moins 30 jours résidant dans les régions desservies par Vidéotron. Super Écran est facturé à 11,99 \$ par mois (équivalant à 2,99 \$ par semaine), pendant les 3 premiers mois et le 4^e mois est gratuit. Le prix et la technologie peuvent varier selon les régions. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre, elle est non remboursable et conditionnelle à une approbation de crédit. Décodeur requis. Toutes taxes en sus.

Savez-vous la dernière!

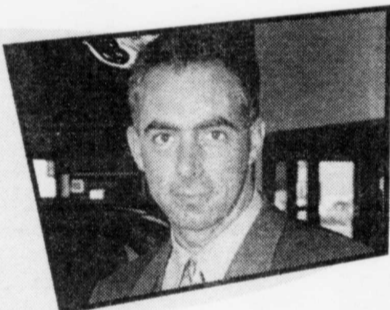
par Diane Florent

La cigogne est passée au Collège CDI de Longueuil et la directrice, Danielle Denault, et son conjoint, Alain Landry, sont les heureux parents d'un beau garçon de 6 lb et 7 oz. Le petit « chéri » a vu le jour le 20 septembre dernier et se prénomme Christophe. Félicitations à vous deux! Et beaucoup de bonheur!



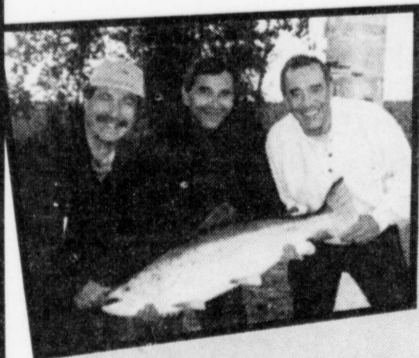
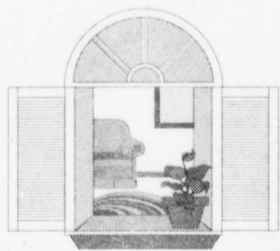
Au tournoi de golf du **Toxédo** de Brossard, le 21 septembre dernier, le principal commanditaire était **Montmorency Ford** qui offrait une Escort 98 pour le trou # 4 qui n'a malheureusement pas été gagné. Le Toxédo et le Club Richelieu de Brossard remercient chaleureusement Montmorency Ford pour sa participation à ce tournoi.

Marc Giard, directeur général chez **Action Chevrolet Olds**, sera papa au début de 99, car son épouse, Chantale Vallières, représentante chez Canadian Tire Acceptance, donnera naissance à des jumeaux. La famille sera alors composée de 3 garçons. L'histoire ne dit pas si Marc va passer au...



Un certain lundi de septembre, Danyel Benoit, propriétaire de **Technique chasse et pêche**, a bien essayé de « casser le 100 », alors qu'il jouait au golf en compagnie des représentants du Courrier et, même s'il a donné son 100 % pour y arriver, ce fut peine perdue! En retour, il connaît maintenant par coeur les verts, en long et en large!

Monsieur et madame Luydlin de **Fenêtres et Intervolets Luïro** ont agi, dernièrement, comme guides touristiques pour des visiteurs français. Ces derniers ne voulaient pour rien au monde manquer la féerie des couleurs d'automne. Nos hôtes les ont donc invités au Mont Tremblant afin d'y admirer un panorama à couper le souffle. Les Luydlin sont maintenant de retour au travail pour vous offrir le meilleur dans le domaine des portes et fenêtres.



Durant 4 jours, au début de septembre, ces trois compères, **Richard Tatlock**, **Paul St-Onge**, propriétaire de pharmacies Jean Coutu et **André Ste-Marie**, du Courrier, se sont rendus à l'Auberge Miramichi, à Red Bank au Nouveau-Brunswick, afin de taquiner le saumon. Le seul qu'ils ont capturé apparaît sur la photo. Gageons que ça prend de bonnes dents pour en prendre une bouchée!!

Le vendredi 9 octobre dernier, toute la famille Masse s'était réunie pour célébrer l'anniversaire de naissance de Mme **Yvette Masse**. Pour l'occasion, un « surprise party » devait avoir lieu mais, un « très » proche parent de cette dernière a, semble-t-il, vendu la mèche! Une histoire de souliers... qui a fait du chemin!



Les Cuisines du monde sur la Rive-Sud



Le pain quotidien... et tous les autres

Donnez-nous un pain quotidien... pourvu qu'il soit bon! Et le diagnostic n'est pas si mauvais: le pain se porte bien, mieux, il est à la mode. Le pétrin a la cote. Et si la baguette occupe toujours la tête du hit-parade des pains traditionnels, elle est devenue banale. La clientèle demande des pains différents: des miches, des pains de campagne et des pains fantaisie, de seigle, au son, aux six céréales, aux noix, aux noisettes, aux raisins...

QU'EST-CE QU'UN BON PAIN?

« Bien cuit, naturel, croustillant, léger, frais, souple, pas trop cuit, rassis... » Il y en a pour tous les goûts. Chaque client a son idée du pain, elle n'est pas la même à Montréal, Québec ou ailleurs. Des différences qui viennent du goût et des traditions régionales. Au-delà des particularismes, les amateurs se joignent pour dire qu'un bon pain présente une croûte dorée et craquante, des arêtes bien détachées, une mie blanc cassé, élastique sous le doigt, fine et bien alvéolée et présente le parfum et la saveur du blé.

L'IMPORTANT, C'EST LA FARINE

Il existe une moralité dans la boulangerie: la meilleure farine donne le meilleur pain. Et si l'on sait qu'entre une bonne et une mauvaise farine, l'écart n'est que de quelques sous, les mauvais boulangers n'ont vraiment aucune excuse.

Pain blanc, pain bis, pain complet, une farine ne provient jamais d'une seule variété de blé, il s'agit toujours d'un assemblage. Chaque boulanger choisit ses farines sûrement par habitude. Bien sûr, la tradition n'a pas disparu, on trouve



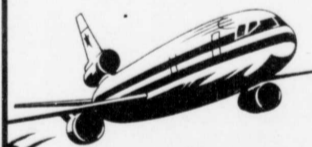
toujours des farines à la meule qui permettent de retenir une partie des éléments constitutifs du blé. Mais la technique est entrée de plain-pied dans les fournils. Les professionnels trouvent désormais sur le marché des mixtures prêtes à l'emploi. Un peu d'eau et le tour est joué. Est-ce encore du pain?

LEVAIN OU LEVURE?

Le levain, c'est tout simplement une pâte aigrie qui permet de faire lever une nouvelle pâte à pain sans apport de levure. Les pains au levain présentent une acidité plus prononcée et une mie plus dense, moins aérée, que les pains classiques et ils se conservent mieux. Cette méthode traditionnelle n'a que deux défauts: elle demande plus de travail et plus de temps. Aussi de nombreux boulangers préfèrent-ils aller au plus vite: il ne faut que trois heures pour faire du pain à la levure, cuisson comprise!

CLUB VOYAGES JOSÉE

Permis du Québec (514) 270-4105



Vols seulement selon disponibilité à partir de

LAS VEGAS 499\$
3-4 ou 7 jours

FESTIVAL CROISIÈRES Economiser 700\$

LES PLUS BEAUX ITINÉRAIRES OFFERTS AU QUÉBEC à partir de **998\$** + taxes

Puerto Plata EXCLUSIF

Condo 1 chambre à Costambar
À partir de 1 sem. **769\$** occ. dbl tax incl.
2 sem. **959\$** occ. dbl tax incl.
Tarif inclus (avion/condo/transferts taxes)
Long séjour disponible
Disponible vol seulement

Info: Michel

Club Med

La vie. Et rien d'autre.
Destination surprise
Possibilité de 5 villages
À partir de
1 099\$
occ. dble tx incl.

Haiti

Air Canada/21 sept. au 30 nov.
à partir de **469\$**
Tarif immigrant sur demande

Hiver 99 Acapulco

JEAN-PAULINE (cuisinette)

15 jan. 2 sem. **1189\$**

15 jan. 4 sem. **1889\$**

29 jan. 2 sem. **1289\$**

Occ. double et tx incl.

Automne 98

JEAN-PAULINE (cuisinette)

Départ entre le 1 nov. et le 13 déc.

2 sem. **899\$**

Occ. double et tx incl.

Acapulco

SUITES JAZMIN (cuisinette)

FÊTEZ NOËL & VEILLE DU JOUR DE L'AN

18 déc. (2 sem.) à partir de **1359\$**

Occ. double et tx incl.

Vols long séjour disponibles à partir de **679\$**

Infos Jean-Yves

157, rue Jean-Talon Est, Montréal, Qc H2R 1S8

Des conseils pour faire la cuisine pendant la saison des Fêtes

Pour planifier vos célébrations des Fêtes, un des éléments importants est l'alimentation et sa préparation. L'Institut canadien du sucre veut partager avec vous des conseils santé et appétissants pour que votre festin des Fêtes soit un succès.

- Il est facile de remplacer la moitié de la quantité d'huile dans une recette à muffins ou à pain éclair par de la purée de fruits sucrée, comme de la sauce aux pommes, sans en changer la texture, qui restera tendre.

- Les sucres granulés ont une excellente durée de conservation et se gardent dans un endroit frais et sec dans leur emballage d'origine pendant des années. Lorsqu'il est exposé à l'humidité, le sucre granulé blanc a tendance à durcir pendant qu'il sèche. Pour lui redonner son apparence originale, brassez-le ou passez-le au tamis.

- Une fois le contenant ouvert, tous les sucres liquides comme les sirops d'érable, de maïs et de table, le miel, les confitures et les gelées doivent être gardés au réfrigérateur dans des contenants hermétiques. Si le sirop commence à se cristalliser, placez le contenant dans l'eau chaude pour le chauffer et secouez-le vigoureusement

pour lui redonner sa consistance liquide.

- Dans les gâteaux très légers comme le gâteau des anges ou le gâteau éponge, fouettez le sucre dans la pâte à gâteau pour lui donner une texture légère.

- Les différentes étapes du processus de raffinage du sucre permettent la production de différentes sortes de sucre, comme le sucre blanc granulé, le sucre à glacer, la cassonade, le sucre brun turbiné et les mélasses. Chacun de ses sucres a un goût distinct et des utilisations différentes.

- Le sucre blanc à gros grains est fait de gros cristaux qui sont parfaits pour faire des bonbons durs.

- Le sucre vanillé est un sucre odorant et au très bon goût qui est obtenu en mélangeant des gousses de vanille au sucre granulé ou au sucre à glacer dans une proportion de deux gousses par livre de sucre. Gardez le mélange dans un récipient hermétique pendant environ une semaine. Vous obtenez ainsi un sucre aromatisé et délicieux qui peut servir d'ingrédient ou de décoration dans les produits de boulangerie, sur les fruits ou autres desserts.

- Préparez une garniture sans matières



grasses pour les patates douces, le panais et les carottes. Il vous suffit d'ajouter une pincée de cassonade, un peu de sirop d'érable ou de gelée de pomme.

- Pour ramollir la cassonade, placez un morceau de pain ou de pomme dans le pot pendant quelques heures pour redonner au sucre sa consistance originale. Vous pouvez aussi mettre la cassonade durcie au micro-ondes pendant 20 secondes juste avant de vous

en servir dans une recette.

- Pour faire cuire la volaille au micro-ondes, ajoutez du sucre pendant la cuisson pour rendre la surface brune et croustillante.

- Le sucre à glacer, des cristaux finement broyés avec un peu de fécule pour éviter la formation de boules, est excellent pour les glaçages et les fondants. Si le sucre à glacer est trop dur, vous devez le brasser ou la passer au tamis.

- Au lieu de préparer un gâteau avec un glaçage riche et épais, mettez plutôt une sauce aux fruits ou tout simplement un peu de sucre à glacer.

Le Service de l'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS), fournit des renseignements scientifiques et des ressources sur le sucre, les glucides et la santé aux professionnels de la santé, aux éducateurs et aux représentants des médias.

GRANDE VENTE DE FILMS PRÉ-VISIONNÉS

Jouets, casse-têtes, jeux vidéo et jeux d'ordinateurs

Tous les films de 2\$ à 10\$ taxes incluses!

Action, science-fiction, suspense, drame, etc... Des films pour tous les goûts!

À l'achat de 4 films ou plus, obtenez un 5^{ème} gratuitement.

Valide sur le film de valeur moindre et jusqu'au 31 décembre 98.

Dépêchez vous la vente se termine bientôt
Pour information : 649-5444 / 649-5534

780, Montée Ste-Julie, Sainte-Julie
Situé dans le local voisin du Club International

Heures d'ouvertures : Lundi au mercredi de 9h à 18h
Jeudi, vendredi de 9h à 21h / Samedi de 9h à 17h / Dimanche de 11h à 17h



un bon journal

Le Courrier du Sud dessert la population rive-sudoise depuis plus de 50 ans...
Un «bon journal» qu'on lit pour mille et une raisons. Le Courrier a demandé à des lecteurs et lectrices ce qu'ils pensaient de leur journal.



«Je demeure à LeMoynes depuis 1959 et je lis le Courrier depuis ce temps»

- Andrée Amyot, LeMoynes

«Je demeure à LeMoynes depuis 1959 et je lis le Courrier du Sud depuis ce temps. En premier, je vais voir s'il y a quelque chose pour Ville Lemoyne. Après, je regarde pour les arts et les sports... j'ai de la famille qui travaille dans ces domaines à Longueuil. Ensuite, je regarde ce qu'il se dit au sujet des élections et des commissions scolaires. Ce qui manque, je trouve, c'est les mots croisés... qu'est-ce que vous voulez : nous les vieilles on aime ça les mots croisés (rires)!»



«J'aime les sports : voir si les jeunes du coin font des efforts»

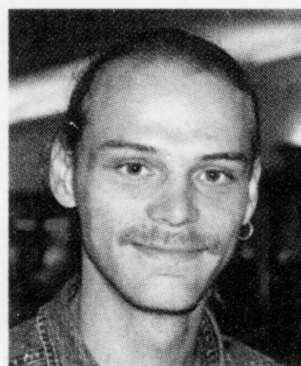
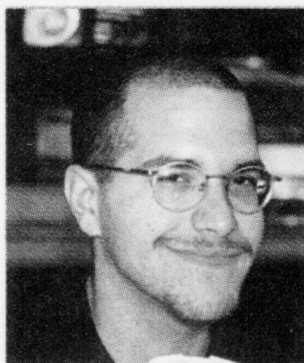
- Gisèle Gravel, LeMoynes

«Depuis 1959, je lis le Courrier du Sud. Je lis ce qui se passe à Saint-Lambert, LeMoynes et Longueuil surtout. Je lis aussi quand il y a de petites "niaiseries" (faits divers, faits inusités, etc.). J'aime les sports: voir si les jeunes du coin font des efforts. Dans le temps, je regardais surtout pour le hockey et le patin de fantasia. Je vérifie aussi le prix des loyers, les maisons vendues, comment ils demandent... ça me permet de voir si j'ai bien fait de vendre!»

«J'aime savoir ce qui s'est passé dans les environs»

- Gaétan Lafayette, Saint-Hubert

«Je regarde tout dans le Courrier du Sud... surtout les premières pages. J'aime savoir ce qui s'est passé dans les environs, les grosses nouvelles, les accidents... Les sports? Ben oui! Tout le monde lit ça les sports, c'est sûr. Je lis aussi les annonces classées et celles pour les demandes d'emploi.»



«Grâce au Courrier, je me suis trouvé trois emplois et plusieurs appartements!»

- Joël Lacharité, Saint-Hubert

«Avant je demeurais à Longueuil et ça fait bientôt six ans que je lis le Courrier du Sud. J'aime ça : grâce au Courrier, je me suis trouvé trois emplois et plusieurs appartements! Je trouve que c'est beaucoup moins compliqué que de se promener dans les rues et chercher des appartements; les annonces sont bien détaillées. Dans le Courrier, je lis les actualités courantes. La seule chose que je ne lis pas, pour ma part, c'est la politique.»



«Je lis un peu de tout; je lis le Courrier de A à Z»

- Paul Morin, Saint-Hubert

«Ça fait au moins sept ans que je lis le Courrier du Sud. J'apprends ce qui se passe à Saint-Hubert, puis après dans les autres villes. Je regarde aussi les belles photos qu'il y a dans le journal. Je lis un peu de tout; je lis le Courrier de A à Z. Je regarde tout ce qu'il peut y avoir dans ce journal.»



«Je ne vis pas sans mon Courrier du Sud!»

- Sylvie Brouillette, Saint-Philippe-de-Laprairie

«Je vais chercher mon Courrier du Sud tous les dimanches chez ma mère qui vit à Brossard. C'est bien important pour moi, car ça fait quelque temps seulement que je suis partie de Longueuil. J'aime bien les premières pages : c'est là qu'on trouve l'actualité, ce qui s'est passé dans le coin. Je lis tout ce qui se passe dans les villes du coin, tout! Je suis aussi une maniaque des annonces! Les "jobs" aussi... En fait, je ne vis pas sans mon Courrier du Sud!»