

# LES GOURMANDISES du Courrier

Un menu  
spécial  
juste pour  
lui!



## RESTAURANT FESTIVAL DU HOMARD

*Claude St-Jean*

2 HOMARDS DE 1 À 1-1/4 lb  
Frais du vivier  
Grillés ou bouillis  
SERVIS AVEC RIZ ET PAIN À L'AIL



Au  
Piano Bar  
Mercredi au Samedi  
Le Duo «VERSATILE»

162, boul. Taschereau, Greenfield Park  
Réservations: 672-3330

16

16

16

**Pour la Fête des pères, un menu unique**

**Pour la Fête des pères, un menu unique**

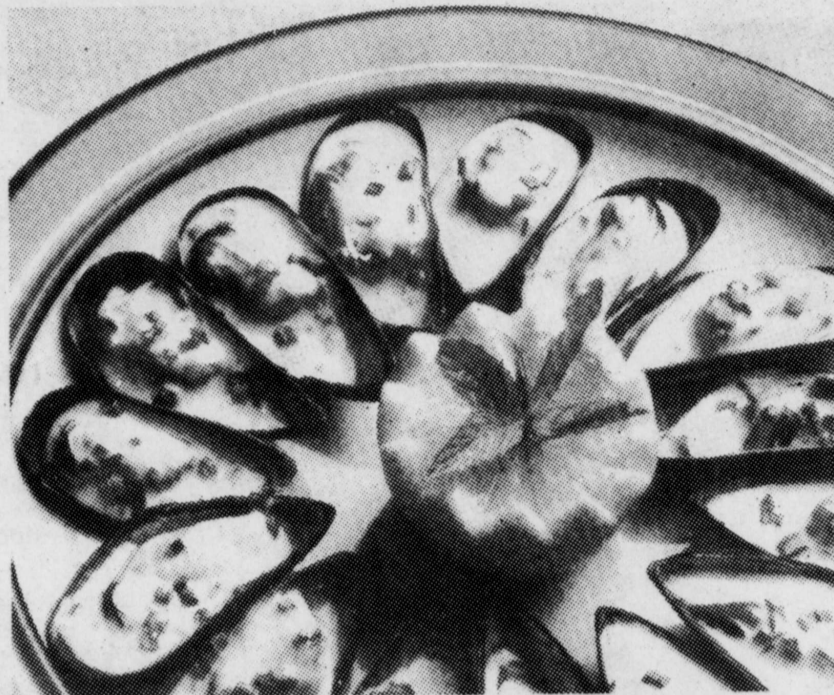
Pour rendre cette fête spéciale, il vous faut un menu approprié:

**DIANE THIBAUT**

- 1- Moules farcies à la diable. (Source: Pêches et Océans).
- 2-Pâté toutes saisons. (Source: Bureau laitier du Canada).
- 3- Pain doré au four. (Source: Agriculture, Pêches et Alimentation).
- 4- Omelette aux fraises. (Source: Provigo).
- 5- Salade tomates et bacon. (Source: Kraft).  
Bon appétit!

**MOULES FARCIES À LA DIABLE**  
Cal./portion: 45 à 70

Préparation: 15 à 20 minutes  
Cuisson: 3 à 5 minutes  
500 g de moules en écailles (environ 3 douzaines)\* (1 lb)  
25mL de crème sure (2 c. à table)  
25mL de mayonnaise (2c. à table)  
15mL de vin blanc sec (1c. à table)  
5mL de moutarde de Dijon (1c. à thé)  
5 mL de ciboulette hachée fin (1c. à thé)  
Brosser les moules sous l'eau froide courante. Enlever le byssus. Cuire à la vapeur 3 à 5 minutes ou jusqu'à entrebaillement. Enlever une moitié de l'écaille. Refroidir les moules. Mélanger le reste des



ingrédients et farcir les moules avec 3 mL (1/2 c. à thé) de sauce. (On peut aussi utiliser des huîtres en écailles, égouttées).  
Donne 4 à 6 portions.  
\*ou palourdes, myes

(Donne 3 tasses/750 mL).

**PAIN DORÉ AU FOUR**  
4 oeufs  
250 mL lait (1 tasse)  
15 mL sucre (1c. à table)  
5 mL vanille (1c. à thé)  
2 mL muscade (1/4 c. à thé)

sirop d'érable  
beurre fondu  
Battre tous les ingrédients ensemble (sauf le sirop d'érable).

**PÂTE TOUTES SAISONS**

Battre en crème 1 lb (500 g) de saucisson de fôie, 1/2 tasse (125 mL) de beurre doux et 1 paquet (125 g) de fromage à la crème.

Incorporer 1/4 tasse (50 mL) de persil frais haché, 2 c. à soupe (30 mL) d'échalote hachée, 1/2 c. à thé (2 mL) de sauce Worcestershire et 1/4 c. à thé (1mL) de sel. Couvrir et réfrigérer au moins 4 heures. Sortir du réfrigérateur 15 minutes avant de servir avec du pain et des biscuits assortis.

Versez le mélange lentement sur des tranches de pain croûté, rassis d'une journée, les placer sur une tôle avec un rebord.

Les tourner après quelques minutes jusqu'à ce que le mélange des oeufs soit tout absorbé par le pain.

On peut alors congeler les tranches rapidement dans le

**RESTAURANT LA POMITORA**

**3495 BOUL. TASCHEREAU 676-3822 ST-HUBERT**

**FESTIVAL DE CREVETTES \$6.95**

**FESTIVAL DE HOMARD VIVANT 2 POUR / \$11.95**

**16 SPÉCIAUX 7 JOURS PAR SEMAINE JOUR ET SOIR**

**CES SPÉCIAUX SONT VALIDE JUSQU'À LA FIN DE SEPTEMBRE**

**TOUS NOS SPÉCIAUX SONT SERVIS AVEC: Soupe, choix de salade et riz**

**DÉJEUNER**  
À partir de **1.50\$**  
**2ième café GRATUIT**

**SPÉCIAUX DU MIDI**  
**16 SPÉCIAUX**  
À partir de **3.25\$**





congélateur et les emballer dans des sacs pour les conserver (fermer hermétiquement) ou les cuire comme suit:

**CUISSON**

Déposer les tranches de pain aux oeufs sur une tôle à biscuits, les badigeonner de beurre fondu et les dorer au four à 190°C (350°F), les retourner et badigeonner l'autre côté. Dorer 10 minutes. Servir avec du sirop d'érable.

**OMELETTE AUX FRAISES**

6 oeufs  
2 c. à table de jus de citron  
3 c. à table de sucre  
1 tasse de fraises  
3 c. à table de beurre  
1 c. à table d'huile  
sucre à glacer

Casser les oeufs dans un bol à fond rond, les battre au mousoir avec le jus de citron et le sucre. Ajouter les fraises équeuées et coupées en deux. Fondre le beurre. Ajouter l'huile dans un plat en pyrex pas trop profond. Verser le mélange. Cuire au four. Servir dans le même plat. Saupoudrer de sucre à glacer avant de servir.

**SALADE TOMATES ET BACON**

250 mL de tomates cerises en moitiés (1 tasse)  
250 mL de céleri tranché

(1 tasse)  
125 mL de sauce pour salade Miracle Whip Légère (1/2 tasse)  
50 mL de poivron vert haché (1/4 tasse)  
50 mL de rondelles d'oignon (1/4 tasse)  
4 tranches de bacon croustillant, émietté  
500 mL de laitue déchiquetée (2 tasses)

Bien mélanger les tomates, le céleri, la sauce pour salade, le poivron vert et les oignons; remuer délicatement. Réfrigérer. Ajouter le bacon; remuer délicatement. Déposer sur la laitue. Donne 3 à 4 portions.

Ce menu peut inclure aussi des charcuteries, des fromages, des fruits et des légumes, des pâtisseries, des oeufs, des salades variées, des pâtes et autres. Un si bon menu s'accompagne avec un bon champagne jus d'orange. Bon festin!

**RESTAURANT LE PRINCE ARTHUR ST-LAMBERT**



*Bonne fête des Pères!*



221 Prince Arthur  
**RÉSERVATIONS: 465-6369**  
**BRUNCH**

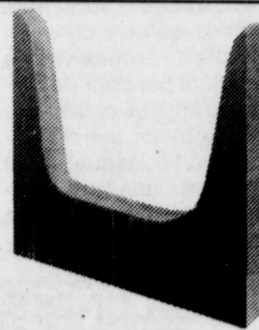
1er service: 5h00 à 7h30  
2ième servie: 7h30 à 10h30

1er service: 10h30 à 12h30  
2ième service: 12h30 à 2h30

**INCLUANT:**

27 SALADES, 5 PLATS CHAUDS, SONT NOTRE FAMEUX «ROASTBEEF»

**RÉSERVEZ TÔT!**



**UN REPAS SUCCULENT DANS UN DÉCOR MERVEILLEUX**

Carez-vous l'idée d'un succulent repas dans un décor merveilleux où le moderne côtoie la féerie des légendes?

LE KNOSSOS est princier par sa cuisine continentale de qualité supérieure et par son décor qui le classe au premier rang des restaurants de la Rive-Sud.

Aménagé pour faciliter les têtes à têtes et les rencontres d'affaires, les sorties entre amis et les repas de groupe, ce magnifique restaurant vous comblera d'aise et de satisfaction.

**SPÉCIAL TABLE D'HÔTE POUR LA FÊTE DES PÈRES**

**RESTAURANT KNOSSOS**

Cuisine Continentale de Qualité Supérieure  
8095, boulevard Taschereau, Brossard  
Réservations et Réceptions (514) 445-6660

**DÉLICIEUSEMENT NOUVEAU**  
*Au coeur du vieux Longueuil*  
*dans un écrin de verdure,*  
**L'INCREDULE**

Café-Terrasse  
Bar Laitier



Venez vous délecter et vous laisser tenter par notre fameuse crème glacée...

Café express-cappucino-café au lait  
Nos jus de fruits légers et onctueux  
Un éventail de délices glacés dont vous rêvez sans oser les demander.

**L'INCREDULE... le rendez-vous des gourmands...**  
à l'arrière du 288 St-Charles Ouest, coin St-Thomas de biais avec la caserne de pompiers  
**LONGUEUIL 674-0946**



## Le sel une habitude à perdre

Le premier mouvement de certains gens, à table, est de saisir la saïère. Le geste leur est si naturel qu'on les étonnerait fort en leur disant qu'ils agissent là dange-reusement. Le sel de table, c'est du chlorure de sodium. Or, les spé-

cialistes de la santé sont d'avis qu'une consommation excessive de sodium pendant de longues années constitue à tout le moins une des raisons pour lesquelles 20 p.c. des Canadiens souffrent un jour de haute pression artérielle

(hypertension). La plupart des aliments tout préparés contiennent déjà du sel et nous consommons beaucoup plus de ce dernier que nos ancêtres, de cinq à dix fois la quantité dont nous avons besoin. La plupart de ceux,

pourtant, à qui le médecin recommande d'abandonner le sel s'aperçoivent, après un certain temps, que les aliments ont un goût extraordinaire: le leur. Pour relever ceux-ci, on peut d'ailleurs se servir de différents condiments, dont: l'ail et l'oignon. Ou de fines herbes et d'épices: poivre, cari, cumin, aneth, basilic, gingembre, coriandre, cannelle, estragon,

sariette et quoi encore. Réduisez en poudre épices et herbes choisies, mettez-les dans une salière et utilisez-les à table.

Voici deux excellents m-langes à substituer au sel.

**Mélange no 1**  
2 c. à thé de thym (10 ml)  
2-1/2 c. à thé de sariette (12 ml)  
1-1/2 c. à thé de sauge (7 ml)  
2 c. à thé de romarin



(10ml)  
2-1/2 c. à thé de marjoline (12 ml)  
**Mélange no 2**  
1 c. à thé de graines de céleri (5 ml)  
2-1/2 c. à thé de marjoline (12 ml)  
2-1/2 c. à thé de sariette (12 ml)  
3 c. à thé de thym (15 ml)  
1 c. à thé de basilic (5 ml)  
1 c. à thé de sel contient 2,300 mg de sodium. La plupart des herbes et des épices en contiennent moins de 1 mg. L'herbe la plus forte en sodium: le persil, qui en contient 5,9 mg.

**TOUS LES LUNDIS  
OUVERT DE 12h00 à 18h00**

### LE TARPAN D'EUROPE Boucherie Chevaline

**RIB STEAK**

8.99 kg

**4<sup>09</sup>**  
lb

**POINTE de SURLONGE**

**POUR B.B.Q. 2<sup>99</sup>**  
6.58 kg lb

**STEAK de BAVETTE**

**2<sup>99</sup>**  
6.58 kg lb

**RONDE POUR B.B.Q.**

5.89 kg

**2<sup>68</sup>**  
lb

**PLAN BUDGÉTAIRE  
DISPONIBLE  
(congelé ou non)**

Ces prix sont en vigueur du 15 au 20 juin '87

**360, rue St-Jean, Longueuil (coin St-Laurent)**

(en face du Centre Véronneau)

### VIBRANT HOMMAGE À HUGUETTE BASTIEN ORGANISTE-CHANTEUSE



GISELE MASSE  
prop.

HUGUETTE BASTIEN  
musicienne

JOACHIM LABBÉ  
prop.

Dernièrement, nous avons assisté à une fête des plus intimes à la brasserie Lemoyne pour fêter chaleureusement leur artiste HUGUETTE BASTIEN qui y travaille déjà depuis deux ans. Huguette est non seulement une professionnelle de la chanson, mais une amante du public et une précieuse collaboratrice pour l'entreprise. C'est dans une atmosphère de joie, que plus de deux cents personnes sont venues transmettre leurs voeux à Huguette Bastien. Huguette, MERCI d'être là et merci d'être toi. Nous tenons aussi à remercier tous les artistes qui ont contribué au succès de cette soirée et à notre public que nous aimons tant. MERCI.

### DES FONDS POUR LA DYSTROPHIE MUSCULAIRE

Le service de Prévention des Incendies de la Ville de Longueuil sera l'hôte d'un groupe de pompiers-cyclistes, le mercredi 17 juin entre 14h30 et 15h, à la caserne municipale au 300 rue St-Charles ouest.

Le chef du service de la Prévention des incendies, monsieur Léon Daigneault, accueillera les pompiers-cyclistes qui font une halte dans plus de 65 villes afin d'amasser des fonds pour l'Association canadienne de la dystrophie musculaire.

Le groupe de pompiers-cyclistes est composé des étudiants de St-Maxime - Institut de protection des incendies du Québec - ainsi que des pompiers de quelques villes du Québec.

Invitant la population à donner généreusement pour la dystrophie musculaire lors de cet événement, le chef Daigneault vous informe qu'une présentation spéciale de la somme recueillie dans l'ensemble des villes visitées sera faite lors du Téléthon de la Fête du Travail avec Michel Louvain, soit les 6 et 7 septembre 1987.

### JARDINS POTAGERS

La SHELI vous invite à une visite des jardins communautaires de Longueuil dans la base de plein air. Mercredi, 17 juin à 19h avec Thérèse Malo, hortultrice qui donnera des renseignements sur les insectes et maladies du potager. On accède aux jardins et au relais par le boulevard Roland-Therrien et le Chemin du Lac. Même si l'affichage indique «chemin fermé», continuez jusqu'au grand stationnement du Relais.

## AKROPOLIS

**BROCHETTERIE**

280, Fort Saint-Louis, Boucherville  
Situé dans le centre d'achat  
Carrefour La Seigneurie



**FESTIVAL SPÉCIAL  
POUR JUIN ET JUILLET**  
SUR NOS ASSIETTES PRINCIPALES  
DE 17h À LA FERMETURE

**Michel Jérôme,**  
organiste-chansonnier  
Pour votre plaisir  
Jeudi, vendredi, samedi  
à partir de 20h

**Mercredi  
Jeudi  
Vendredi**  
SOIRÉE  
DES DAMES

**Dimanche  
Lundi**  
**1/2** prix

**1/2** prix

**Samedi**  
Tirage  
de champagne

**HEURES  
JOYEUSES**  
DE 17h À 19h

**2 pour 1**  
7 jours/semaine

**Mardi**  
**2 pour 1**

Ouvert 7 jours par semaine  
Licence complète

**641-2677** pour réservations

Menu spécial  
pour la Fête  
des Pères

RESTAURANT

*Le Relais  
des Prairies inc.*

\* Un gâteau d'anniversaire sera offert sur réservation

**TABLE D'HÔTE à partir de**  
Tous les menus sont servis avec soupe, salade, riz, pomme de terre, dessert.

**6<sup>95</sup>\$**

**Festival de la mer**  
à partir de **7<sup>95</sup>\$**

Venez déguster votre repas  
au son d'une musique  
SOUPER DANSANT

**BAR TERRASSE**  
**659-8031**

**354, STE-ÉLIZABETH, LA PRAIRIE**

**BROCHETTERIE**

**SUPER  
TERRASSE  
MAINTENANT  
OUVERTE**



- Brochettes
- Mets italiens
- Fruits de mer
- Steak sur charbon de bois

**Nous défions la  
compétition de nous  
égaler sur:**

- La qualité et quantité de notre nourriture
- Le prix • Le service
- L'atmosphère

Parce que nous sommes, les meilleurs!

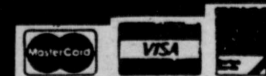
ZORBAS, vous offre les vins populaires de la S.A.Q. au prix du détaillant et nos vins importés de qualité à prix inférieur.

**LICENCE COMPLETE 7 JOURS: DINER D'AFFAIRES**

**2901 TASCHEREAU, ST-HUBERT**

(face à l'Hopital Charles-Lemoyne)

Réservations: 465-3391



## Les fibres

Les quatre groupes de base du Guide alimentaire canadien sont comme les quatre points cardinaux d'une saine nutrition. Le Guide met en vedettes les fruits et les légumes (les crus en particulier), les légumineuses, les pains et les céréales de grains entiers: c'est, entre autres, parce que ces aliments sont riches en fibres. Or si on en juge par la profusion de produits tels les pains et les céréales de grains entiers disponibles dans les épiceries, ou par le succès de librairie du Guide dans tout le pays, en conclura-t-on que les Canadiens ont la fibre qu'il faut pour vivre vigoureusement?

Elles sont, ces fibres, que certains considèrent comme le «balai de la nature», un bienfait pour les intestins. Nous mangeons aujourd'hui trop d'aliments raffinés - en tête de liste desquels se trouvent les pains et les céréales à grains non-entiers. Les aliments à forte teneur en fibres, tels que les grains entiers et les légumineuses, font obstacle à certaines maladies des intestins. Trop de fibres cependant entraîne une absorption réduite de calories et, par conséquent, de vitamines essentielles et de minéraux: en raison de leur volume, trop de fibres donne une impression de gonflement et émousse l'appétit. Par ailleurs, elles peuvent aider à régulariser les fonctions digestives.

On considère souvent le son comme un autre nom pour fibre. Mais, outre 40 p.c. de fibres, le son de blé contient aussi 17 p.c. d'amidon, 7 p.c. de sucre, 5 p.c. de gras, 14 p.c. de protéines et plus d'une douzaine d'éléments-traces, de l'aluminium en allant jusqu'au zinc. (Noter, cependant, que l'organisme n'assimile pas bien le fer contenu dans le son). Les propriétés des sons de différentes variétés de blé ne sont pas les mêmes et le son de blé lui-même diffère des sons de maïs ou de soya. Le son de blé qui augmente le volume des selles, est particulièrement recommandable pour traiter la constipation et les diverticulites; il ne contribue cependant pas à diminuer les taux de cholestérol. D'autres sortes de fibres, tels que la pectine des fruits ou le son d'avoine, ont cet effet chez certaines personnes.

Quels sont les aliments riches en fibres?

- Les pains de grains entiers. Ils sont aussi riches en vitamines B et en fer. (Le pain blanc est enrichi de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer; il contient aussi quelques fibres).

- Les céréales telles le blé filant, le gruau, les mélanges de granola non sucrés, les pains et les farines de grains entiers. Ils ont de bonnes sources de vitamines B-6 et E, de magnésium et de fibres.

- Les fruits frais. Ils constituent une bonne source de vitamines C ou A et sont pour la plupart pauvres en calories (entre 30 calories pour une moitié de cantaloup et 100 pour une banane moyenne. Gare pourtant aux avocats, aux prunes et aux raisins riches

en calories).

- Les légumes et légumineuses. Leurs fibres contribuent à abaisser les taux sanguins de sucre et appaisent la faim pendant plus

longtemps. Certains d'entre eux, fèves sèches et pois notamment, procurent des protéines à bon marché ainsi que de la thiamine, du fer et du calcium. Les légu-

mes qui sont pauvres en calories, contiennent par ailleurs des vitamines A, C et B-6 ainsi que d'autres éléments - traces. Les patates «sucrées» sont plus riches

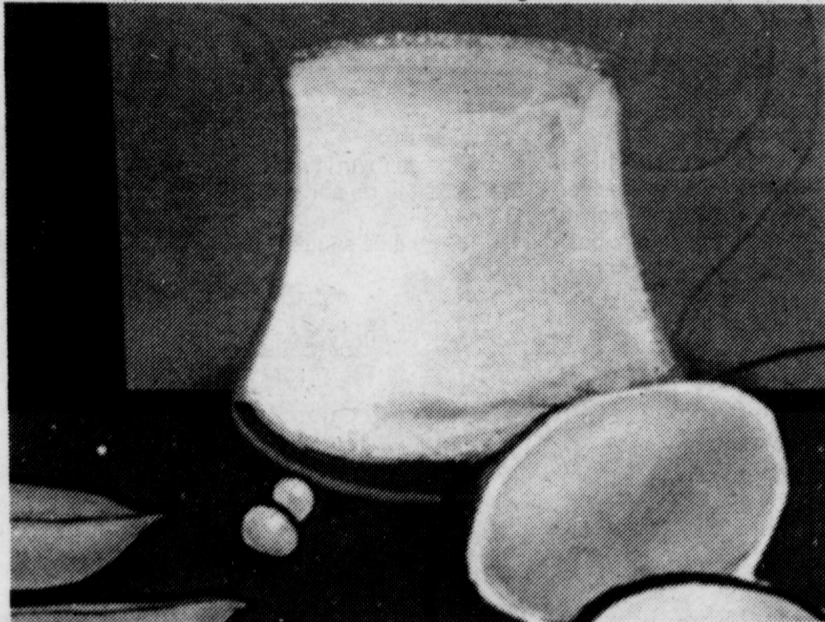
en vitamine A et en calcium que les pommes de terre. Les pelures de pommes de terre sont une bonne source de fibres (différentes de celles des céréales ou des légumineuses.)

Au Canada on ajoute de la vitamine D au lait, de la

vitamine A aussi au lait écrémé ou partiellement écrémé, mais les produits laitiers tels que le fromage, la crème glacée et le yogourt ne reçoivent aucune addition de vitamines. Ceux qui ne boivent pas de lait devraient donc

en tenir compte.

Pour obtenir une copie du Guide alimentaire, faites-en la demande à la Direction de la promotion de la santé, division des Communications, santé et Bien-Être Canada, Parc Tunney, Ottawa, Ontario K1A 1B4.



**Hôtel**  
**La Barre**  
2019 BOUL. TASCHEREAU  
LONGUEUIL 677-9101  
*Ça bouge à l'hôtel LA BARRE*

**SUPER TOURNOI DE GOLF TOURNOI LE SELECT 22 JUIN 1987**

**1er prix: le 1er joueur à réussir un trou d'un coup gagnera une auto BMW '87 valeur de \$40,000 de Loropo locateur.**

**INFORMATION:**  
**DANIEL ROCHELEAU**  
**677-9101**

**L'OASIS RIVE-SUD EST MAINTENANT OUVERTE (BAR, TERRASSE, PISCINE)**

<p style="text-align: center;"><b>MERCREDI SOIR</b></p> <p>FLASH SOLEIL défilé de costumes de bain présenté par le salon de bronzage L'ESCALE au SOLEIL</p> <p style="text-align: center;"><b>671-5505</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>JEUDI SOIR</b></p> <p>Soirée des dames; flash mode avec le salon JAN TEL PLUS; gratuit pour les dames de 9h à 11h p.m.:</p> <p style="text-align: center;"><b>671-1010</b></p>
--	--

# Ridicule mais vrai!

*seulement*

# 3,66\$

pour une **caisse de cola\*** avec en prime un **bon-rabais de 1,00 \$**

**Rabais de 1 \$**

sur votre prochain achat (minimum 10,00 \$) de tout article au prix régulier chez

**Distribution aux Consommateurs**

Limite: un bon-rabais par article d'achat de 10,00 \$  
Ce bon-rabais est valable jusqu'au 4 juillet 1987.

**applicable sur votre prochain achat chez**

## Distribution aux Consommateurs®

### Venez vite!

**Vous obtiendrez un bon-rabais de 1,00 \$ par caisse que vous achèterez.**

Ce bon est valable pour tout achat (minimum 10,00 \$) d'articles au prix régulier à l'un des six (6) magasins Distribution aux Consommateurs participants.

**La promotion se termine le 23 juin 1987.**

**Les bons-rabais sont valables jusqu'au 4 juillet 1987.**

(\* Et nous avons 15 autres saveurs populaires de boissons gazeuses au même prix populaire. Une caisse c'est: 9 bouteilles de 750 ml, 20 bouteilles de 300 ml ou 24 bouteilles de 200 ml.

**Limite: Un bon-rabais par caisse.**

**EN COLLABORATION AVEC**

**Distribution aux Consommateurs**

**LONGUEUIL**  
2285, Chemin Chambly  
Mail Champlain  
**VILLE ÉMARD**  
7051, bd de la Vérendrye  
**SAINT-HUBERT**  
2105, rue Holmes

**BROSSARD-ST-HUBERT**  
Mail Champlain  
2150, bd Lapinière  
3535, bd Taschereau

**LONGUEUIL**  
Centre Jacques-Cartier  
1401, Chemin Chambly  
2930, Chemin Chambly

**VERDUN**  
4470, rue Wellington

# Connaissez-vous le concombre de serre de l'Ontario?

Le concombre de serre de l'Ontario peut être servi de nombreuses manières. De par son goût frais et net, il se marie parfaitement avec les poissons ou les fruits de mer délicats ou crée un contraste rafraichis-

sant avec les plats chauds ou épicés. Inutile d'éplucher le concombre de serre de l'Ontario. Sa peau fine comestible est une bonne source de fibre alimentaire et ne contient pratiquement pas de

calories. Le concombre de serre de l'Ontario est idéal pour les amuse-gueule. Servez-le avec du fromage à la crème, ou garni de saumon fumé, d'une crevette ou de caviar.

Coupez le concombre



RESTAURANT

## LE PECHEUR

### HOMARD VIVANT

CHOISISSEZ DIRECTEMENT DE NOTRE AQUARIUM **9.95\$** 1-1/4 lb  
 Servi avec salade et riz.

FESTIVAL DE CREVETTES **5.95\$**  
 Repas complet

### BUFFET

SAMEDI BUFFET Avec crabe, fruits de mer, rôti de boeuf. Musique et danse. **12.95\$**

DIMANCHE BUFFET FAMILIAL Enfants 1/2 PRIX Moins de 10 ans **9.95\$** Pas de musique

PRIX DU VIN ENVIRON LE PRIX COÛTANT

8255 TASCHEREAU BLVD., BROSSARD  
 Salle de réception disponible 676-0307

## "Leonidas" Brochetterie

1430 Ch. Chambly Longueuil. Tél.: 674-1224

### LICENCE COMPLÈTE

#### REPAS GRATUIT LE DIMANCHE

Pour les enfants âgés de moins de 10 ans, accompagnés d'un adulte (limite 1 enfant/adulte). Choix de spaghetti, souvlaki.

TABLE D'HÔTE lundi au vendredi 17h à la fermeture à partir de **6.95\$**

### SAMEDI À PARTIR DE 17 H À LA FERMETURE

**1/2 prix pour les dames accompagnées d'un compagnon**

Salon intime pour 60 personnes ou moins

de serre de l'Ontario en minces rondelles ou en cubes croustillants: ajoutez de la vinaigrette et vous avez une salade qui servira d'à côté ou de plat principal selon la quantité.

#### SALADE DE COMCOMBRE DE SERRE DE L'ONTARIO AUX FINES HEBES ET FROMAGE

Préparez cette salade le matin. Couvrez-la et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins une heure. La vinaigrette donne une texture délicate et agrément le goût du fromage.

1/4 de tasse d'huile d'olive (50 ml)  
 2 c. à table vinaigre de vin rouge (25 ml)  
 3 grandes feuilles de basilic frais 3.  
 1 c. à table cornichon coupé en petits morceaux (15 ml)  
 poivre noir frais moulu  
 1 gros concombre de serre de l'Ontario  
 1/2 livre fromage Havarti ou autre semi-ferme (250 g)  
 1 petit oignon  
 1/2 tasse céleri en tranches (125 ml)

Dans un saladier, battez huile et vinaigre. Déchirez le basilic en petits morceaux; ajoutez-le à la vinaigrette avec le cornichon et le poivre au goût. Enlevez les bouts des concombres de serre de l'Ontario; pelez partiellement des bandes de 1/2" pour donner au concombre un aspect rayé. Coupez le concombre de serre de l'Ontario en quatre dans le sens de la longueur puis en morceaux de la taille d'une bouchée; mettez-les dans le saladier. Coupez le fromage en cubes de 1 pouce (2,5 cm) et l'oignon en dés. Mettez le tout dans le saladier en ajoutant le céleri. Mélangez bien. Couvrez et réfrigérez pendant au moins une heure.

Donne 6 portions d'environ 345 calories

## LES BUFFETS du chef "FRANÇOIS"

Pour un service d'excellence, repas chaud ou froid, petite ou grande réception, faites appel au buffet du chef François.

- Tout genre de réceptions
- Service à domicile et en salle
- Mariages-banquets
- Location de vaisselle
- Photographe
- Fleuriste - limousine - décoration
- Orchestre-disco
- Gâteaux pour toutes occasions

LES BUFFETS du chef FRANÇOIS  
 JOUR SOIR  
 646-6250 679-0136

### Spécial Fête des Mères

#### SUPER BRUNCH AU CHAMPAGNE

10h à 15h30

Soupe, fruits de mer, bar à salade, bar à desserts, fruits frais.  
 Incluant: variétés de mets chinois et mets canadiens.

**\$7.95**

SEULEMENT  
 Enfants moins de 10 ans \$3.95  
 Enfants moins de 4 ans \$2.95

#### GRANDS BUFFET

16h30 à 22h

Roast beef au jus, fruits de mer, variété de mets chinois, bar à salade - plus de 30 variétés de desserts, fruits frais.

**\$10.95**

SEULEMENT  
 Enfants moins de 10 ans \$5.95  
 Enfants moins de 4 ans \$2.95

## CHATEAU HOLIDAY

3755 TASCHEREAU (Angle Régent) ST-HUBERT Pour réservations: 676-0278

## Connaissez-vous le concombre de serre de l'Ontario?

chacune.

### SALADE DE CONCOMBRE DE SERRE DE L'ONTARIO ET OEUFS DURS

Cette salade est faite à base d'une mayonnaise aux oeufs bien connue. Avec du pain de seigle noir ou avec des petits pains au blé entier, elle

fera un délicieux déjeuner ou un dîner léger.

1 gros concombre de serre de l'Ontario  
6 échalotes  
2 c. à table persil frais haché (25 ml)  
1 c. à table estragon haché (facultatif) (15 ml)  
1/3 de tasse mayonnaise (75 ml)  
1 c. à table yogourt nature (15 ml)

1 c. à thé moutarde de Dijon (5 ml)

1 pincée poivre de Cayenne  
poivre blanc frais moulu  
6 oeufs durs  
Feuilles de laitue Boston ou Bibb  
Décoration: persil frais

Taillez les bouts du concombre de serre de l'Ontario; pelez en ban-

des de 1/2 pouce (1 cm) pour donner au concombre un aspect rayé. Coupez-le en quatre dans le sens de la longueur puis en morceaux de la taille d'une bouchée. Coupez les échalotes en morceaux de 1 pouce (2,5 cm) de long. Dans un saladier, mélangez le concombre de

serre de l'Ontario, l'échalote, le persil et l'estragon. Combinez la mayonnaise avec le yogourt, la moutarde, le poivre de Cayenne et le poivre blanc moulu, au

goût. Ajoutez le tout au mélange de concombre, remuez doucement. Coupez les oeufs en quatre dans le sens de la longueur. Disposez la laitue et les oeufs sur qua-

tre assiettes. Mettez la préparation de concombre sur les oeufs. Décorez avec du persil frais.

Donne 4 portions d'environ 290 calories chacune.

Déguster un repas délicieux dans un décor unique

RÉSERVEZ MAINTENANT

pour la  
FÊTE DES PÈRES

MENU SPÉCIAL DU MIDI

À partir de  
**\$ 5.45**

TABLE D'HÔTE TOUS LES SOIRS  
Licence complète

Restaurant  
**CHELLOS**

Spécialités fruits de mer et steak

Pour réservations:

**646-9814**

1435 St-Charles, ouest, Longueuil  
(Anciennement Rôtisseries St-Hubert)

STATIONNEMENT GRATUIT

Bonne Fête des Pères!  
**SUPER BUFFET**

incluant  
**40**

mets différents chauds et froids ainsi qu'un vaste choix de desserts et crèmes glacées  
**10\$** ENFANT **6.25\$**

**FESTIVAL DU HOMARD**

Frais du vivier. 1 1/4 lb et plus  
(Servi avec riz) **9.95\$**

Salle de réception pour 70 personnes

Réservations **679-7490**

RESTAURANT  
**TIKISUN**  
705 Chemin Chambly, Longueuil

Chez

Distribution aux  
Consommateurs®

vous trouverez les mêmes  
produits, aux mêmes  
bas prix, et, de plus,  
une offre pétillante!

Avec votre prochain achat  
(minimum 10,00 \$) chez  
Distribution aux Consommateurs®  
vous obtiendrez un bon-rabais de 1,00 \$  
échangeable à l'achat  
d'une caisse de cola\* au



Vous obtiendrez un bon-rabais de 1,00 \$  
avec tout achat (minimum 10,00 \$) à l'un des six (6) magasins  
Distribution aux Consommateurs participants.

Chaque tranche d'achat de 50,00 \$ vous donne droit à un bon-rabais  
supplémentaire de 1,00 \$.

La promotion se termine le 23 juin 1987.  
Les bons-rabais sont valables jusqu'au 4 juillet 1987.

\*Le bon-rabais est échangeable à l'un des trois Centres de Liqueurs Populaires  
contre une caisse de cola à 3,66 \$... ou sur une caisse de l'une ou l'autre des  
15 autres saveurs de boissons gazeuses populaires. Une caisse c'est: 9 bouteilles  
de 750 ml, 20 bouteilles de 300 ml ou 24 bouteilles de 200 ml.

Limite: un bon-rabais par tranche d'achat de 50,00 \$.

Distribution aux  
Consommateurs

EN COLLABORATION AVEC



**BROSSARD/ST-HUBERT**  
Mail Champlain  
2150, bd Lapinière  
3535, bd Taschereau  
**LASALLE**  
8371, bd Newman

**LONGUEUIL**  
2930, Chemin Chambly  
Centre Jacques-Cartier  
1401, Chemin Chambly  
**VERDUN**  
4470, rue Wellington

**LONGUEUIL**  
2285, Chemin Chambly  
**VILLE ÉMARD**  
7051, bd de la Verendrye  
**SAINT-HUBERT**  
2105, rue Holmes

Venez vite!  
Chez Distribution aux Consommateurs®,  
c'est D.A.C.!

LES SUPERMARCHÉS

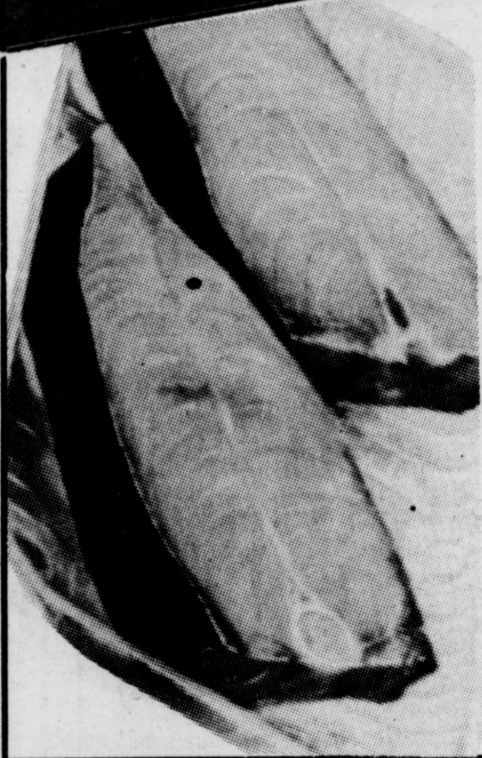


# provigo

## POUR LA RIVE-SUD

# C'EST LA SUPER VENTE!

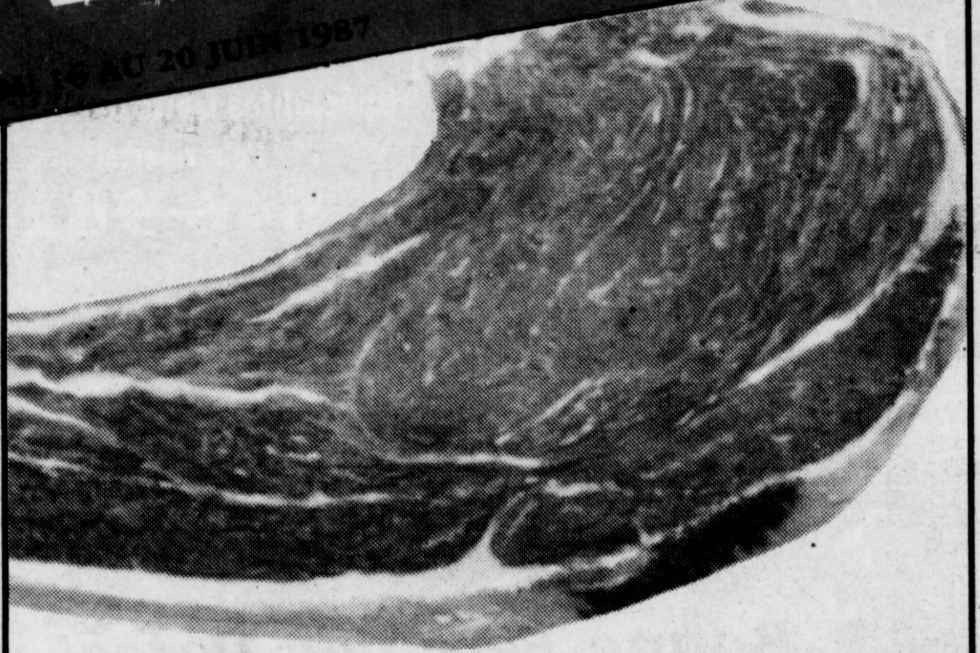
DU 16 AU 20 JUIN 1987



**FILET  
DE MORUE  
FRAIS**

**6<sup>57</sup>** kg

**2<sup>98</sup>** lb



**BIFTECK OU  
RÔTI DE CÔTES**

Boeuf Canada cat. A

**8<sup>77</sup>** kg

**3<sup>98</sup>** lb



**LAITUE  
ICEBERG**

Provenance des E.U.  
Canada #1, grosseur 24

**.39**

BON D'ACHAT DE MAGASIN

**ÉCONOMISEZ 1,00\$**

À L'ACHAT D'UNE BOUTEILLE D'IVORY LIQUID, FORMAT 1,5 L  
(LIMITE D'UN BON D'ACHAT PAR BOUTEILLE D'IVORY LIQUID 1,5 L ACHETÉE)

sans coupon **2<sup>69</sup>** AVEC COUPON **1<sup>69</sup>**

EN VIGUEUR DU 16 AU 20 JUIN 1987 SEULEMENT.  
CE BON D'ACHAT EST ÉCHANGEABLE CHEZ LES MARCHANDS **PROVIGO**  
BROSSARD, LONGUEUIL, ST-LAMBERT et GREENFIELD PARK SEULEMENT.

11Q687Q

DETAILLANT: POUR REMBOURSEMENT, POSTEZ LE TOUT À HERBERT A. WATTS LTD., B.P. 2140, TORONTO, ONTARIO M5W 1H1

LES SUPERMARCHÉS



# provigo

## POUR LA RIVE-SUD

# CEST LA SUPER VENTE!

EN VIGUEUR DU 16 AU 20 JUIN 1987



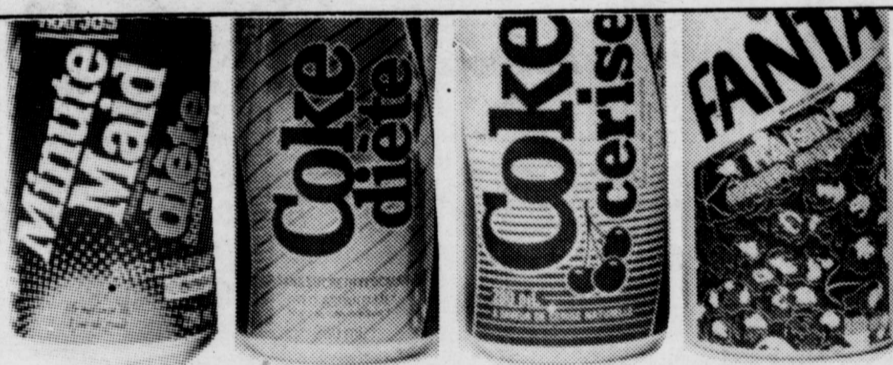
PÂTE DE TOMATE UNICO

**4/100**  
156 ml



RÔTI ÉPAULE DE PORC FRAIS

**108**  
2<sup>38</sup> kg 1b



BOISSON GAZEUSE ASSORTIES EN CANETTE

Coke décaféiné, coke au goût cerise, minute maid orange diet, minute maid limonade diet, fanta raisin

**349**  
la caisse (24 X 281 ml.)




BRIQUETTE DE CHARBON KINGFORD


4.54 kg

**299**

LES GOURMANDISES DU COURRIER - 16 Juin 1987 - Page C9

  
**SUPERMARCHÉ TRUDEAU-BELLEFEUILLE**  
7200, boul. Taschereau, Brossard

  
**SUPERMARCHÉ COOPRIX-PROVIGO**  
1601, rue Roland Therrien, Longueuil

  
**SUPERMARCHÉ BOURGAULT ET LEFEBVRE**  
1461, avenue Victoria, St-Lambert

  
**SUPERMARCHÉ ANTONIO GAGNON**  
645, boul. Taschereau, Greenfield Park

16

16

16

# TWEEKEND 95\$

pour deux personnes

...l'occasion rêvée pour retrouver votre intimité.

Invitez-le, invitez-la pour le week-end, sans raison particulière... Quel plaisir!

- Gîte accueillant. Table inoubliable. Vidéo-bar.
- Parc des Îles-de-Boucherville à deux pas.
- Montréal à dix minutes de voiture: du plaisir à profusion!

Aussi forfait «Chambre et petit déjeuner»: seulement 29,95 \$ par jour, par personne, occupation double.

Valable les vendredis, samedis et dimanche soir

**SUR RESERVATION SEULEMENT**



**Sheraton LeSt-Laurent**  
L'hôtel du service personnalisé en toutes occasions.

2405, Île Charron, Longueuil  
(514) 651-6510

## 400 brigadiers scolaires de Longueuil sont récompensés pour l'excellence de leur travail

(GC Perron) Organisée conjointement par la Ville de Longueuil et la Commission scolaire Jacques-Cartier, une journée de plein-air avec activités multiples avait lieu, vendredi le 5 juin dernier au camps Bout-En-Train, à Chertsey; ceci, dans

le but de récompenser le bon travail de 400 jeunes filles et garçons de la brigade scolaire 86-87.

Coordonnée par le lieutenant Jean-Guy Cloutier, responsable des brigadiers, la journée qui nécessitait le déplacement de 9 autobus, aura été couronnée de suc-

cès. Au programme: canotage, baignade, tir-à-l'arc, etc. Un pique-nique et un repas le soir, auront été offerts. La température étant de leur côté, rien n'aura cloché et les enfants auront bien apprécié la récompense... bien méritée.

## OUVERTURE PROCHAINE

### LA BOUCHERIE MARC



- \* Viande fraîche
- \* Pain du jour
- \* Fromages
- \* Plats cuisinés maison
- \* Café

1911, McGill  
coin Curé-Poirier  
Longueuil  
**670-7077**

Marc Langevin  
prop.

## La Mangeaille

### MAÎTRE TRAITEUR

- \* buffets chauds et froids
- \* réceptions de tout genre

*Une expérience gastronomique inoubliable!*

**677-3846**

## COUNTRY • WESTERN à L'OASIS — ENTRÉE LIBRE —

**SAMEDI**  
SPECTACLES À  
22h et 00h30

**DIMANCHE**  
SPECTACLE  
À 15 hres

ARTISTE SURPRISE CHAQUE SEMAINE

\* Musique de danse continuelle \*

## 2 ORCHESTRES

1130 BOUL. ST-LUC, L'ACADIE  
(Rte 104)

Tél.: 861-1572 — 348-3820



## Soirée retrouvailles à la polyvalente Mgr-Parent



Près de 1,000 anciens de l'école polyvalente Mgr-A.-M.-Parent se retrouvaient avec une joie évidente lors de la soirée

Retrouvailles organisée au printemps. Pour les professeurs, c'était souvent l'occasion d'apprendre ce qu'étaient devenus les

finissants des années passées.

(Photo Michel Larocque).

## BRASSERIE LEMOYNE

Jeudi - Vendredi - Samedi soir

### REPAS POUR 2 PERSONNES AU CHOIX

1. Cuisses de Grenouilles
  2. Brochette de poulet
  3. Brochette aux Fruits de Mer
  4. Steak aux Piments vert
  5. Assiette de Scampies
- inclus: soupe, salade, dessert, café  
PLUS 1/4 de LITRE DE VIN

Organiste chanteuse  
**HUGUETTE BASTIEN**

Le Samedi «Tournoi de Fer»  
BOURSE EN ARGENT

SPECIAL DE LA SEMAINE:  
Médailon de boeuf 4.95\$

**19<sup>95</sup>\$**

72 ST-SYLVESTRE, LONGUEUIL Réservations: 670-4790

## BRASSERIE RÉAL MASSÉ À L'OCCASION DE LA FÊTE DES PÈRES

SAMEDI LE 20 JUIN '87 SOUPE - BAR SALADE - PAIN CHAUD

FILET MIGNON  
SAUCE AU POIVRE  
**\$9.95**

SURF & TURF DU CHEF  
FILET MIGNON  
2 SCAMPIES  
2 PINCES DE CRABE  
2 CUISSÉS DE GRENOUILLE  
**14.95**

ASSIETTE DE SCAMPIES  
7 SCAMPIES (14 MORCEAUX)  
RIZ  
BEURRE À L'AIL  
**\$17.95**

### Festival de brochettes

SOUPE, BAR SALADE, PAIN CHAUD  
BROCHETTES DE:  
• POULET • FILET MIGNON  
• SHISH KEBAB • POULET ET CREVETTES  
(FILET PORCI) • PÉTONGLES

Toutes nos brochettes sont servies avec riz, salade et pommes de terre maison  
**\$7.95**

Lundi soir  
**50%**  
de rabais sur menu à la carte

SOIRÉE DES DAMES  
LE MARDI  
2 pour 1



Souper dansant les jeudis, vendredis et samedis soirs avec Manuel Grima

MERCREDI SOIR HAMBURGER STEAK SPAGHETTI À VOLONTÉ POUR AUSSI PEU QUE **2.99**

THE DU CAFE

**BRASSERIE RÉAL MASSÉ**

Spécialités: Steak - Brochettes et Fruits de Mer  
Possibilité de réservations pour mariages, groupes, anniversaires, party de bureau, etc.  
1001 MONTARVILLE, BOUCHERVILLE  
SITUÉE AUX PROMENADES MONTARVILLE  
POUR RESERVATION: 641-1236

## MAINTENANT OUVERT

### CASA GRECQUE

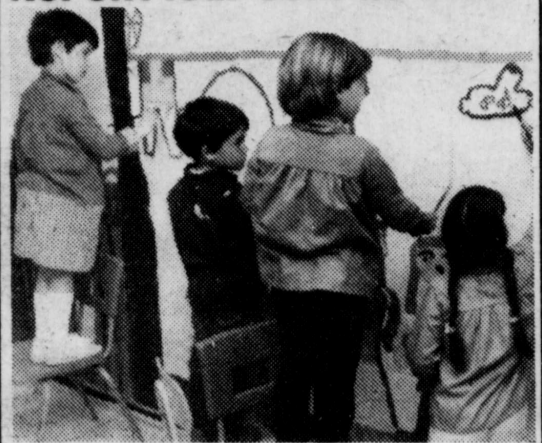
8245, BOUL. TASCHEREAU  
BROSSARD (coin Napoléon)



APPORTEZ VOTRE VIN!  
SPÉCIALITÉS: LANGOUSTINES • FRUITS DE MER • STEAKS • BROCHETTES

RÉSERVATIONS: **443-0323**

## Les maternelles de Christ-Roi ont leur coin de mur



Dans le cadre du thème «une école, une ville», à l'école Christ-Roi, une quinzaine d'effants de la maternelle, dirigés par le professeur d'arts plastiques, Muriel Dalphond, ont peint une murale.

Inspirés par le thème de la ruelle, les jeunes ont laissé pleine liberté à leur imagination. Ce bout de corridor a été baptisé «Le raccourci». (Photo: Danny McKenzie).

## Double fête à Jean-de-Brébeuf

Les élèves de l'école Jean-de-Brébeuf, secteur francophone, ont eu droit à deux célébrations dans la même soirée.

D'abord les élèves des deux classes de 6ième année, dont les enseignantes sont Mme Gisèle St-Laurent et Mme Constance Gail, ont fêté leur graduation de l'école pri-

maire. Un parchemin a été remis à chacun des finissants.

Par la suite, les jeunes de la garderie «Le magicien du sourire» ont démontré leurs multiples talents artistiques dans une comédie musicale qui a ébloui les spectateurs. (Photos: Pierre Lavallée).



**BRONZAGE**  
L'ESCALE AU SOLEIL

**99.00\$ POUR 3 mois**  
(15 juin au 15 septembre)  
25 minutes dans Super 33

**89.00\$ POUR LES 50 1er ABONNÉS**

2103 BOUL. ÉDOUARD  
SUITE 3, ST-HUBERT  
671-5505

**NOS MARAICHERS SONT ARRIVÉS!!!**

**LE MEILLEUR CHOIX DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS DE LA RIVE-SUD!!!**

**VENEZ AUSSI CHOISIR:**

- VOS FLEURS DE PARTERRE...
- VOS PLANTES VIVACES...
- VOS ARBRES ET ARBUSTES...

**ILS SONT LÀ ILS VOUS ATTENDENT...**

**MARCHÉ PUBLIC Les Halles**

3560, Chemin Chambly Longueuil

Heures d'ouverture:  
Lundi, mardi, mercredi: 9 h à 18 h  
Jeudi et vendredi: 9 h à 21 h  
Samedi et dimanche: 9 h à 17 h

**BROCHETTERIE MYKONOS**

SPÉCIAL DU LUNDI AU VENDREDI DE 11H. À 14H. «LUNCH»

LUNCH À PARTIR \$4<sup>25</sup>

BRUNCH DU DIMANCHE DE 11h30 à 16h00 \$9<sup>95</sup> ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS 1/2 PRIX

FESTIVAL de HOMARDS

**2 HOMARDS**

Servis avec: soupe ou salade riz et pommes de terre

Seulement **11<sup>50</sup>\$**

LICENCE COMPLÈTE

LE SOIR, TABLE D'HÔTE Capacité 300 sièges Ouvert 11h à minuit

7845 boul. Taschereau BROSSARD • 445-6231

5828 OUEST SHERBROOKE COIN MELROSE 489-3711

75-A BOUL. D'ANJOU CHATEAUGUAY 692-1019

**Hôtel**  
**La Barre**  
2019, boul. Taschereau, Longueuil

**DÎNERS D'AFFAIRES**  
Lundi au vendredi  
11h30 à 14h30

**SALON PRIVÉ**  
pour petits groupes

Ouvert du lundi au samedi  
de 17h à 22h

*VIA*  
**PARIS-ROMA**  
esthétique gastronomique

**FINE CUISINE FRANÇAISE ET ITALIENNE**  
RÉSERVATIONS:  
**677-9101 677-5008**

**CROISIÈRE SUR LE RICHELIEU ET ST-LAURENT**  
**Écluse St-Ours à Québec**  
**24 JUILLET 1987**  
Embarquement: Écluse St-Ours  
Croisière • Musique • Danse = 75\$  
Pour informations: Gisèle Lussier  
**787-2500**

**TOUS LES JOURS FESTIVAL du HOMARD**

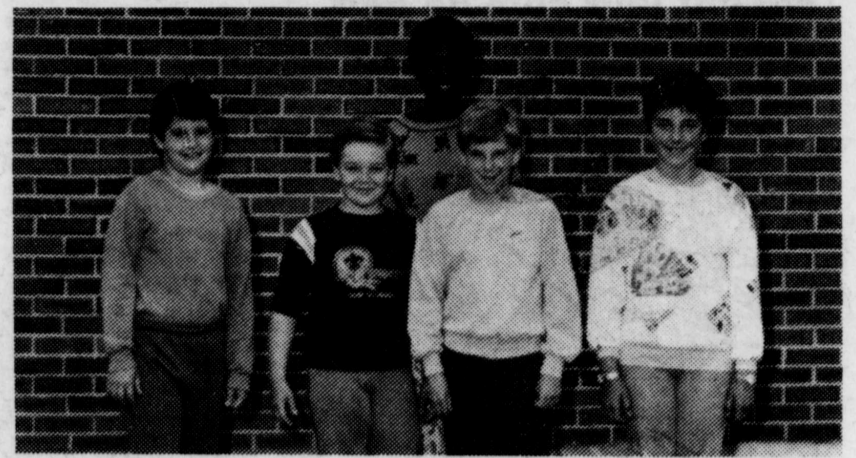
**VIVANT, ... BOUILLI, ... GRILLÉ, ...**

1 homard **\$8.95**  
2 homards **\$13.95 / par pers.**

Homard à volonté servi avec entrée d'escargot à l'ail ou coquille de fruits de mer et salade  
**\$28.95**  
(Nos assiettes sont servis avec riz, pommes de terre maison, pain à l'ail)

**TOUS LES JOURS FRUITS DE MER À VOLONTÉ** **SÉLECTION DE VINS DE QUALITÉ À TRÈS BAS PRIX**

Restaurants **QUEBERAC** 2150, LAPINIÈRE, BROSSARD  
est du pont Champlain sortie boul. Taschereau Mail Champlain 671-1935



Dans le cadre du programme de sciences humaines, les élèves de la 5<sup>ème</sup> année de l'école Adrien-Gamache à Longueuil ont passé une journée entière dans le Vieux-Montréal à la découverte d'anciennes tradi-

tions québécoises.

Six jeunes qui ont participé à cette activité c'est à dire Hélène, Lucie, Olivier, Sébastien, Josée et Jean-François de la classe 503, racontent leur expérience.

Pour la majorité d'entre eux c'était leur première visite dans le Vieux-Montréal et ils ont été émerveillés par la richesse et l'architecture et la présence du passé toujours vivant.

L'attraction qui a fait l'unanimité est l'Eglise Notre-Dame. Les moindres détails ne leur ont pas échappé, des vitraux aux sculptures dans les bancs en passant par le son de l'orgue, ils sont tous ressortis avec la même idée, y retourner.

Bâtiments, monuments, l'Hôtel de ville, dates de construction, ils ont tout retenu. La Place Jacques-Cartier les a impressionnés, non pas l'architecture mais plutôt l'abondance d'hommes d'affaires.

Un endroit qu'ils n'ont pas visité et qu'ils veulent tous aller découvrir est le vieux Port. (Photo: Pierre Lavallée).

**SPÉCIAUX D'OUVERTURE**

Bienvenue à tous! **PIZZERIA** Venez en grand nombre

**MARCO FRÈRES**

4755 Grande-Allée Brossard  
**443-1012**

• pizza • souvlaki • spaghetti • sous-marins

**Ouverture 11:30 à fermeture**  
**STATIONNEMENT GRATUIT**

**MISS CHINATOWN**

Essayez nos boissons tropicales

Bonne fête à tous les papas!

Venez déguster notre buffet spécial pour la Fête des Pères

- bar salade
- mets chinois
- pâtisserie/dessert

**À VOLONTÉ**

**POUR RÉSERVATIONS: 672-2820**  
1437, Victoria, St-Lambert (Centre d'achats Victoria)  
**LIVRAISON GRATUITE SUR LA RIVE-SUD**

La **BROCHETTERIE de L'ancêtre**

**FESTIVAL DE BROCHETTES**  
Escargots ou soupe à l'oignon ou salade César  
Brochette filet mignon  
Brochette aux crevettes  
Brochette aux poulet  
Shisk kebab  
**\$14.95**  
Inclus: 1/4 litre de vin ou café espagnol

5370 CHEMIN CHAMBLY ST-HUBERT (près Montée St-Hubert) **678-5630**

**Auberge du Météque**  
Cuisine française  
Le réputé chef PANIZZA  
**FÊTE DES PÈRES**  
**TABLE D'HÔTE**  
de 11h00 à 14h30 et 18h00 à 23h00  
Tous les soirs GEORGES, à l'accordéon vous reçoit!

**LES HOMARDS SONT ARRIVÉS!**

BAR SALON AVEC DANSE **L'AUBERGE DU METEQUE**  
97, rue St-Jean, Longueuil (angle St-Charles)  
Réservations: **646-8112**

**C'est bientôt le temps des fraises!**

Bénéficiez des meilleurs endroits **POUR VOS FRAISES**

Cueillez-les vous-mêmes ou achetez directement du producteur

DEMANDEZ VOS COUPONS CHEZ LES PRODUCTEURS SUIVANTS:

<b>SAINTE-MADELEINE</b>	<b>BERNARD PALARDY</b> 2200, rang Saint-Simon, Sainte-Madeleine, JOH 1S0 795-6509
<b>MME JACQUELINE BRODEUR</b> 1755, rang Saint-Simon, Sainte-Madeleine JOH 1S0 795-3452	<b>GUY VOGHEL</b> 2560, rang Saint-Simon, Sainte-Madeleine JOH 1S0 795-3597
<b>MME NORMAND DESLAURIERS</b> 2130, rang Saint-Simon, Sainte-Madeleine JOH 1S0 795-3401	<b>MARTIN GIROUARD</b> 355, rue Saint-Simon, Sainte-Madeleine JOH 1S0 795-3309
<b>SYLVAIN BRODEUR</b> 3930, Montée du 4 <sup>e</sup> Rang, Sainte-Madeleine JOH 1S0 584-2910	<b>SAINT-THOMAS D'AQUIN</b>
<b>RICHARD BEAUREGARD</b> 435, rue St-Simon, Sainte-Madeleine JOH 1S0 795-3814	<b>PIERRETTE BIENVENUE</b> 250, rue Principale, St-Thomas d'Aquin, JOH 2A0 796-3671
<b>LES JARDINS MAURICE ET JEAN DESLAURIERS</b> 1960 et 2325 rang Saint-Simon, Sainte-Madeleine JOH 1S0 795-3302 et 795-3490	<b>SAINT-BARNABÉ SUD</b>
<b>ROMÉO MARC ORÈLE</b> 2050, rang Saint-Simon, Sainte-Madeleine, JOH 1S0 795-3557	<b>HENRI CLAUDE RODIER</b> 699, rang Saint-Amable, Saint-Barnabé Sud JOH 1G0 792-3900
<b>en collaboration</b>	<b>ACTON VALE</b>
<b>SYNDICAT DES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES DE FRAISES ET FRAMBOISES DU QUÉBEC</b>	<b>GÉRALD PAQUETTE</b> 1267, route 116, Acton Vale JOH 1A0 549-4981

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec

l'entre-  
mière  
Vieux-  
nt été  
chesse  
a pré-  
u, ours

a fait  
Eglise  
moi -  
ur ont  
vitraux  
ns les  
par le  
s sont  
vec la  
urner.  
ments,  
tes de  
nt tout  
ques-  
ssion-  
ecture  
dance  
s.  
n'ont  
eulent  
est le  
Pierre

ts

TS:

99

N

AO

eries  
ébec



**Fraiseraie  
Marcel Tétrault Enr.**  
122 Chemin des Patriotes  
RTE 133 ST-MATHIAS (Richelieu)

**ENEZ CUEILLIR  
VOS FRAISES**

**DIRECTION**  
• autoroute 10, sortie 29, à droite che-  
min des patriotes rte 133.  
• route 112 jusqu'à Richelieu, rte 133,  
chemin des patriotes, à gauche.  
• route 20, sortie #113, jusqu'à rte 133  
chemin des patriotes, à gauche.

**Réservation  
Information 658-1994**

**FRAISES**

- CUEILLENZ-LES  
VOUS-MÊMES
- OU CUEILLIES
- BALADE EN  
VOITURE

**FRAISIÈRE  
ST-BASILE**  
51 rue Principale  
**653-9130**

**FRAISIÈRE  
F. RÉMILLARD**  
40, PRINCIPALE,  
ST-JACQUES-LE-MINEUR  
AUTOROUTE 15  
VERS PLATTSBURG  
SORTIE 29  
CUEILLENZ VOS  
FRAISES  
VOUS-MÊME



**OU NOUS LES  
CUEILLERONS  
POUR VOUS**

**Information  
TÉL.: 347-5446**

**Rosaire  
Trudeau**  
12 acres



431 St-Régis  
(rte 207)  
St-Isidore,  
**454-9346**

**Fraises et framboises  
à  
cueillir vous-même**

1010 Jacques-Cartier sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: 346-0447

978 4e Ligne  
Saint-Valentin  
Tél.: 291-3004

**SANS FRAIS  
1-800-363-1949**

Fédération des producteurs de lait du Québec  
SYNDICAT DES PRODUCTEURS  
ET PRODUCTRICES DE FRAISES  
ET FRAMBOISES DU QUÉBEC

**Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation  
Québec**

**LOUIS HÉBERT ET FILS**

**Ferme Beauregard**  
Madeleine et Serge, prop.  
805, rang Nord-ouest,  
Sainte-Madeleine  
**Tél.: 795-6569**  
Fraises cueillies ou à cueillir

**Fraiseraie  
GILLES  
HÉBERT**  
870 Jacques-Cartier  
sud  
route 223 sud Saint-Jean

**CUEILLENZ-LES VOUS-MÊMES  
OU  
ACHETEZ VOS FRAISES  
DÉJÀ CUEILLIES  
Tél.: 346-3293**

**DIRECTION:**  
Route 112 jusqu'à Chambly, route 223 jusqu'à la Frai-  
séraie ou l'autoroute Canton de l'Est sortie 35 boul.  
Séminaire et Jacques-Cartier sud direction 2e Frai-  
séraie vers St-Blaise.

**CHAMPS DE FRAISES**  
**OUVERTURE BIENTÔT**

Nous aimerions vous revoir dans nos champs de fraises. Venez les cueillir vous-mêmes. Nos fraises sont succulentes et abondantes!

**ST-JEAN**  
Les Fraisières du Québec  
772, boul. Jacques-Cartier Sud  
(Coin du Séminaire)  
**1-346-3916**

**SAINTE-MADELEINE**  
RICHARD BEAUREGARD  
FRAISES & FRAMBOISES  
435, rue St-Simon  
**795-3814**

**CARIGNAN**  
(Chambly)  
La Fraiseraie  
2486, boul. Bellerive  
**658-2407 658-0624**

**Syndicat des producteurs et productrices  
de fraises et framboises du Québec**

**Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation**



## Un arbre pour le Centre d'accueil Champlain



Consciente de son implication environnementale et du rôle social qu'elle a à jouer, la Société d'horticulture et d'écologie de Brossard a prêché par l'exemple en faisant don d'un arbre au Centre d'accueil Champlain, de Brossard. La présidente

de l'organisme, Mme Juliette Tremblay, a rappelé que l'arbre était signe de vie et qu'il se perpétuera dans le temps, faisant ainsi passer la SHEB à la postérité. Le dévoilement d'une plaque commémorant ce geste a été souligné la semaine der-

nière devant l'arbre, un magnifique tilleul, en présence du maire, Mme Georgette Lepage, des membres du conseil municipal et des représentants de la SHEB et du Centre d'accueil Champlain. (Photo Sylvain Le Beau).

## Réussite du brunch de financement du Centre d'accueil Champlain

Un brunch tenu dimanche de la semaine dernière au club de golf municipal de Brossard au profit du Centre d'accueil Champlain, de Brossard a obtenu un franc succès.

Quelque 400 personnes ont en effet participé

**COURRIER** JEAN LE BEAU

à ces agapes dont les profits serviront à financer les activités d'animation et de loisir des bénéficiaires du centre d'accueil Champlain. Plus de 800\$ découlant de cette opération ont ainsi été amassés.

Dans un deuxième volet, la Fondation du centre d'accueil Champlain, dont la création a été annoncée récemment s'est enrichie d'une somme de 1 000\$ que lui a octroyée le club Richelieu Brossard. Le chèque a été remis officiellement, lors du brunch de dimanche dernier. La Fondation a été constituée pour venir en aide aux résidents du centre d'accueil Champlain dans l'acquisition d'appareils de réhabilitation et à la clientèle externe qui utilise les services du centre.

La Fondation recevra un autre coup de main par l'apport financier des fêtes O'Keefe, dont la tournée provinciale s'arrêtera à Brossard du 8 au 11 juillet prochain. Sous le grand chapiteau O'Keefe, divers spectacles d'animation et de musique prendront place à tous les soirs.

Les organisateurs du brunch tiennent à remercier La Pâtisserie Brossard, la compagnie Steinberg, le supermarché Bellemarre Métro et les clubs Richelieu et Optimistes de Brossard pour les généreuses contributions et leur appui à la cause soutenue par le Centre d'accueil Champlain.



Remise d'un chèque de 1 000\$ du club Richelieu Brossard à la Fondation du centre d'accueil Champlain de Brossard, on remarque, dans l'ordre, Michel Lapointe, directeur général du centre

d'accueil Champlain; Nicole Fiorito, responsable du comité des loisirs des bénévoles; Christian Grégoire, responsable des services externes; et Benoît Létourneau, responsable de l'animation. (Photo Sylvain Le Beau)

*Estivalement parlant*

*C'est Oui!*

Promotion de la STRSM jusqu'au 5 septembre

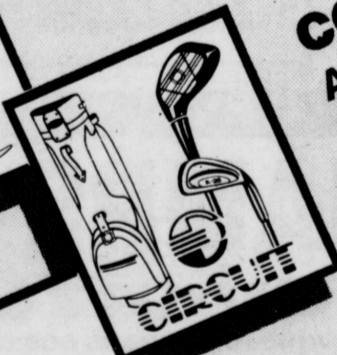
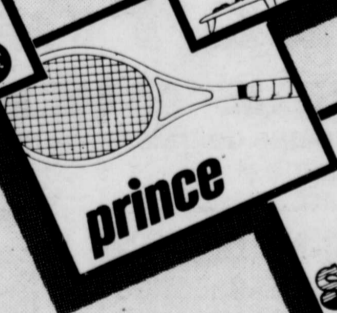
COMMENT PARTICIPER: ACHETEZ UNE PASSE MENSUELLE OU 6 BILLETS DE LA STRSM ET ON VOUS REMETTRA UN BILLET À GRATTER.

VOUS AUREZ AINSI LA POSSIBILITÉ DE GAGNER L'UN DES

**200 000** PRIX

À LA STRSM LE CLIENT EST TOUJOURS GAGNANT BONNE CHANCE À TOUS

REGLEMENT OFFICIEL DISPONIBLE AUX POINTS DE VENTE



\* Le transport en commun

Société de transport de la Rive-Sud de Montréal

## Doris Lussier

### Les cocus

Après mes propos de la semaine dernière sur la défense d'un mot tabou, j'ai reçu une communication personnelle du secrétaire perpétuel de l'Académie française me donnant carte blanche en ce qui concerne l'utilisation du mot «cocu». Et l'éminent académicien terminait son message en déclarant du haut de sa barbe perpétuelle et de son habit vert: «D'ailleurs, cher ami, le mot est moins ignoble que la chose». C'était bien mon avis d'ailleurs, et j'ai éprouvé une grande joie à me sentir en communion avec la pensée d'un corps aussi auguste que l'Académie française dont l'autorité, me suis-je dit, me met à l'abri des pierres que certains esprits iroquois pourraient être tentés de me garrocher du fond de leur incirable et impénitent obscurantisme.

Pour que tout soit bien clair entre nous, je déclare sans ambages que autant je suis pour le mot — que je trouve charmant, même s'il est un peu cocasse et d'assonance plutôt cacophonique —, autant je suis contre la chose. J'estime en effet que le cocuage est un dérèglement contre lequel il faut s'ériger en censeur sévère. D'abord c'est pas gentil pour les amis, et puis il faut avouer que ce n'est pas très poli non plus. L'amitié est une excellente chose — comme l'a dit le divin Platon, mais elle ne doit jamais aller jusque là! Que voulez-vous, ces choses-là, ça se sait... Et puis les gens jaser. Et finalement les amis les plus liés deviennent adversaires et quelquefois même ennemis. J'en connais même qui sont allés jusqu'à se battre comme les grands mâles de nos forêts...

Mais si les maris y laissent leurs cornes, les dames ne vont pas sans y laisser des plumes. Non pas qu'elles soient plus poules pour tout ça, mais les inconvénients de ce sport sont assez évidents pour qu'il ne soit pas absolument nécessaire de les énumérer ici.

Mais comme le cocuage est une institution séculaire et universelle, il a servi tour à tour de thème aux moralistes et de cible aux humoristes. Ces derniers surtout y ont puisé leurs plus beaux «mots». Il nous reste d'eux une anthologie où je ne résiste pas au plaisir de prendre pour vous quelques formules qui sont passées à l'histoire de ce que j'appellerais «l'humour jaune»... L'une d'elles est d'une charmante cruauté. La voici: «La fidélité, c'est quand l'amant est cocu!» Et cette autre, dont je ne vous dévoile pas l'auteur car vous le connaissez trop bien... ou trop mal: «L'amour, c'est comme l'esprit: celui qu'on veut avoir gâte celui qu'on a!»

Mais avant que les choses se gâtent, je vous dis bonjour...

Doris Lussier

## Un secret bien lourd

Au départ, l'adulte qui ne sait pas lire ou écrire a tendance à se replier sur lui-même et à cacher son ignorance comme un secret honteux.

Retourner à l'école demande une bonne dose de volonté et l'expérience vécue par les 476 personnes inscrites en alphabétisation se transforme vite en une période d'enrichissement et de valorisation d'après le témoignage des élèves eux-mêmes.

«Quand elle est conçue pour des adultes, l'alphabétisation ne signifie pas apprendre à lire et à compter comme à la petite école» nous dit Colette Racicot qui est la directrice du Centre de l'éducation des adultes, «la formation s'adresse à une personne dans toutes ses dimensions, avec des applications très pratiques».

C'est ainsi que le journal **Le Goéland** est devenu un moyen d'expression privilégié pour les étudiants. Dans le numéro d'avril '87, une soixantaine d'entre eux ont répondu à l'invitation de l'équipe dirigée par Jacqueline Zehren. Quel que soit leur niveau de connaissance, avec l'aide d'un professeur ou d'un ami, seuls ou en groupe, les élèves ont décrit leurs joies, leurs peines, leurs préoccupations et leurs espoirs dans ce numéro abondamment illustré.

D'abord prévu comme une activité pédagogique, le journal va encore plus loin car il suscite des contacts plus humains: «on s'encourage mutuellement et chacun fait des efforts pour s'exprimer et écouter l'autre...» de dire un des participants.

Si le dernier numéro du **Goéland** est particulier c'est aussi parce qu'il lançait un concours à ses auteurs. Un vote recueilli auprès des lecteurs désignerait le texte le plus apprécié. Finalement, il y en a eu deux de choisis ex aequo.

Apprendre à lire et à écrire à la Maison de l'éducation des adultes ce n'est pas comme aller à l'école ordinaire... Lisez le texte d'un des gagnants, Claude Galarneau:

**DOLLARS**  
Toi qui mènes le monde sans vouloir le dominer.  
Toi qui te permets de faire des riches et des pauvres, qui es-tu?  
Quoi es-tu pour te prendre pour Dieu?  
Toi qui n'es rien.  
Toi qui fais des heureux et des malheureux, qui es-tu?  
Toi qui fais des victimes et des accusés, qui es-tu?  
«Je suis juste un petit bout de papier qui se nomme DOLLAR».

La Maison de l'éducation des adultes 670-3130 (demander Sylvie au poste 225).

# BASE DE PLEIN AIR ÉTÉ 87

moi j'y vais!



## SOIRÉE MUSICALE AU LASER

Ravel, Strauss et plusieurs autres dans un site boisé et calme!

- secteur des trois lacs
- c'est gratuit!

## ATELIERS D'INITIATION À L'OBSERVATION DES OISEAUX DE LA BASE DE PLEIN AIR

soyez un observateur autonome!

- ateliers sur: morphologie, achat et maniement de jumelles, chants, et guides d'interprétation, habitats
- groupes de 10 à 20 adultes (pour débutants)
- 3 rencontres / 2 sorties
- pavillon d'accueil
- inscription avant le 19 juin
- 25 \$ / 20 heures d'activités

## SOIRÉE «NATURE, CHASSE ET PÊCHE»

Projection du film «ANTICOSTIE»: découvrez cette île extraordinaire!

- O.N.F. durée de 2 heures
- pavillon d'accueil
- c'est gratuit!

## CINÉMA PLEIN AIR

«Le flic de Beverly Hill» avec Eddy Murphy

- secteur des trois lacs
- apportez vos chaises
- remis au lendemain en cas de pluie
- c'est gratuit!

## SOIRÉE MUSICALE AU LASER

du classique en plein air! et au laser!

- secteur des trois lacs
- c'est gratuit!

## SOIRÉE «NATURE, CHASSE ET PÊCHE»

Soirée d'information sur les oiseaux sauvages intitulée: «Écologie des rapaces de la Montérégie et problèmes de conservation»

- présentée par François Morneau:
  - 18 ans d'observation
  - maîtrise UQAM en biologie
- pavillon d'accueil
- places limitées: inscriptions obligatoires, 1 semaine à l'avance au moins, par téléphone ou au Pavillon
- 1,50 \$

DIMANCHE  
21 JUIN  
de 18h à 20h

24 JUIN  
au  
4 JUILLET

MARDI  
23 JUIN  
à 19h

SAMEDI  
27 JUIN  
VERS 20h45

DIMANCHE  
28 JUIN  
de 18h à 20h

MARDI  
30 JUIN  
à 19h

RENSEIGNEMENTS  
646-8269

LONGUEUIL  
Le choix d'une vie

**BACON  
SANS COUENNE**  
IGA  
Paq. 500 g



**1,99**

**BOEUF  
HACHÉ**  
Ordinaire



**165**  
\$/kg  
**75¢**  
/lb

# Bonne fête cher papa

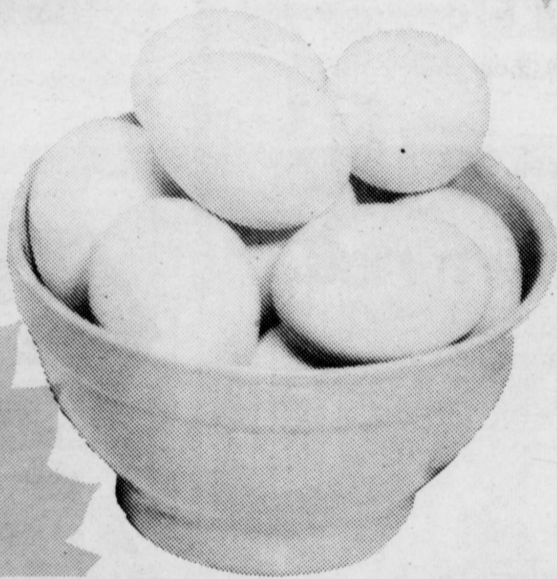
Prix en vigueur jusqu'au 20 juin 1987

Notre cahier publicitaire vous propose plusieurs autres aubaines.

(Si vous ne l'avez pas reçu, demandez-en un à votre marchand IGA)

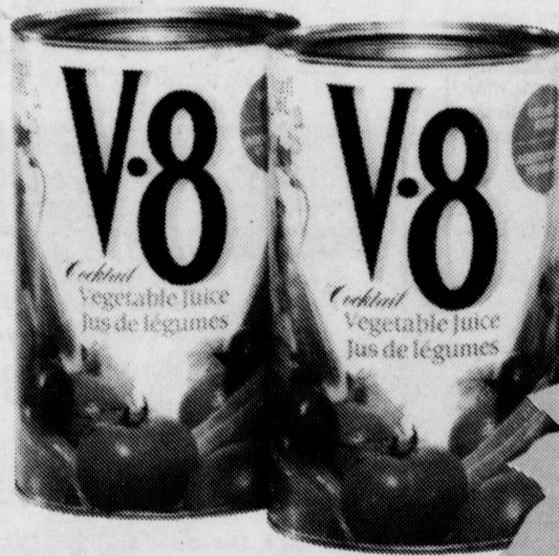
Prix en vigueur jusqu'au samedi 20 juin 1987. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

**OEUFs  
FRAIS**  
Calibre moyen  
Canada "A"  
IGA  
Douzaine



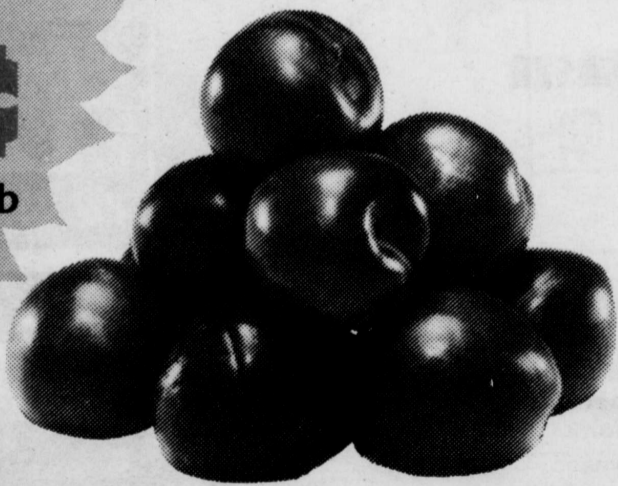
**95¢**

**JUS  
DE LÉGUMES**  
V-8  
Boîte 1,36 L



**97¢**

**79¢**  
/lb



**174**  
\$/kg

**PRUNES  
SANTA ROSA**  
Produit de la Californie  
Canada no 1  
Grosseur 4 x 5



**LÉGUMES**

Canada de choix  
Haricots coupés,  
macédoine, pois assortis,  
pois et carottes tranchées,  
pois no 2 (284 mL),  
mais à grains entiers  
(341 mL)  
**IDEAL**  
Boîte 398 mL

**2/100**

**GREENFIELD PARK  
SUPERMARCHÉ IGA**  
599, boul. Taschereau

**LA PRAIRIE ALIMENTATION  
J.G.D. INC.**  
1 032, boul. Ste-Élizabéth

**LONGUEUIL  
MARCHÉ DU DOMAINE  
BELLERIVE INC.**  
909, boul. Roland-Therrien

**ST-HUBERT • H. AUBERTIN INC.**  
5 935, boul. Payer

**H. AUBERTIN**  
3 905, Montée St-Hubert

**ST-LAMBERT  
MARCHÉ LOUISE MÉNARD  
ST-LAMBERT INC.**  
371, Avenue Victoria



\*marque de certification d'IGA Canada ltée

**Boniprix**

