

# HEBDO- MARCHÉ

24 PAGES SEMAINE DU 12 AU 15 SEPTEMBRE 1984 21 300 COPIES

## HARICOTS BARBECUE PIQUANTS

500 g de boeuf haché  
1 sachet (35 g) de mélange pour soupe à l'oignon  
2 boîtes (398 ml) de fèves au lard avec sauce tomates Clark  
1 boîte (398 ml) de haricots rouges, égoutté  
1 tasse (250 ml) de sauce tomate  
1/2 tasse (125 ml) d'eau froide  
2 c. à soupe (25 ml) de moutarde préparée  
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre  
1 c. à thé (5 ml) de poudre chilienne.

Dans une grande casserole ou un pot à fèves au lard, brunir la viande; égoutter. Incorporer le mélange à soupe, les fèves, les haricots, l'eau, la moutarde, le vinaigre, la poudre chilienne et la sauce tomate. Couvrir; mijoter à feu lent (sur des charbons bas sur le barbecue) de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils bouillonnent et soient chauds. Donne de 4 à 6 portions.

**Pour des portions individuelles:** Déposer des portions individuelles sur des carrés de papier d'aluminium épais. Sceller hermétiquement. Envelopper de nouveau dans un autre carré d'aluminium. Chauffer sur le gril de 25 à 30 minutes, en retournant le paquet après 15 minutes. **Pour cuire au four:** Cuire à 400°F (200°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils bouillonnent et soient bien chauds.

HARICOTS ET BRETZELS SUR  
CHARBONS, MERVEILLEUX  
POUR LES SORTIES D'AUTOMNE

## SOMMAIRE

**proVigo**

Pages 2 à 6

**METRO**

Page 11

**SERVI  
PLUS**

Page 9

**MARCHÉ  
90/90**

Pages 15 à 18

**AXEP**

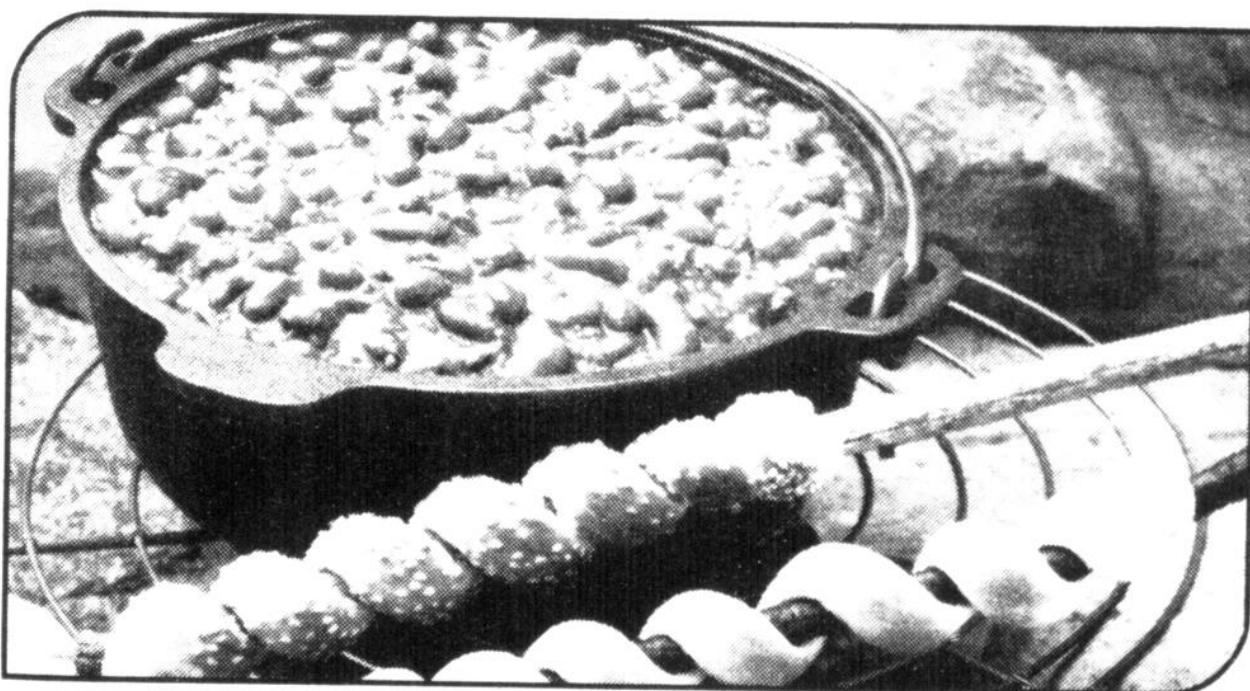
Pages 12 et 13

**STEINBERG**

Pages 22 et 23

**Jovi**

Page 24



## BRETZELS BARBECUE

1 pqt (227 g) de petits pains au lait de beurre ou au lait frais réfrigérés Pillsbury  
1 c. à soupe (15 ml) de farine  
10 bâtons (l'écorce enlevée)  
2 c. à soupe (25 ml) de graines de sésame ou gros sel (facultatif).

Séparer la pâte en 10 morceaux. Enfariner les mains et une surface plate. Abaisser chaque morceau de pâte en un cordon de 10 pouces (25 cm) de long. Enrouler chaque cordon de pâte autour

d'un bâton en laissant de l'espace entre les spirales et en pinçant la pâte ensemble à chaque bout. Si désiré, rouler dans le sel ou les graines de sésame en pressant dans la pâte. Cuire sur des charbons, en tournant pour cuire et griller également (environ 4 minutes par bretzel). Pour retirer du bâton, tourner le bretzel dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et tirer. Servir avec les haricots barbecue piquants ou les haricots et pommes au four. Donne 10 bretzels.

Une publication conjointe de vos hebdo

**le lac-st-jean**

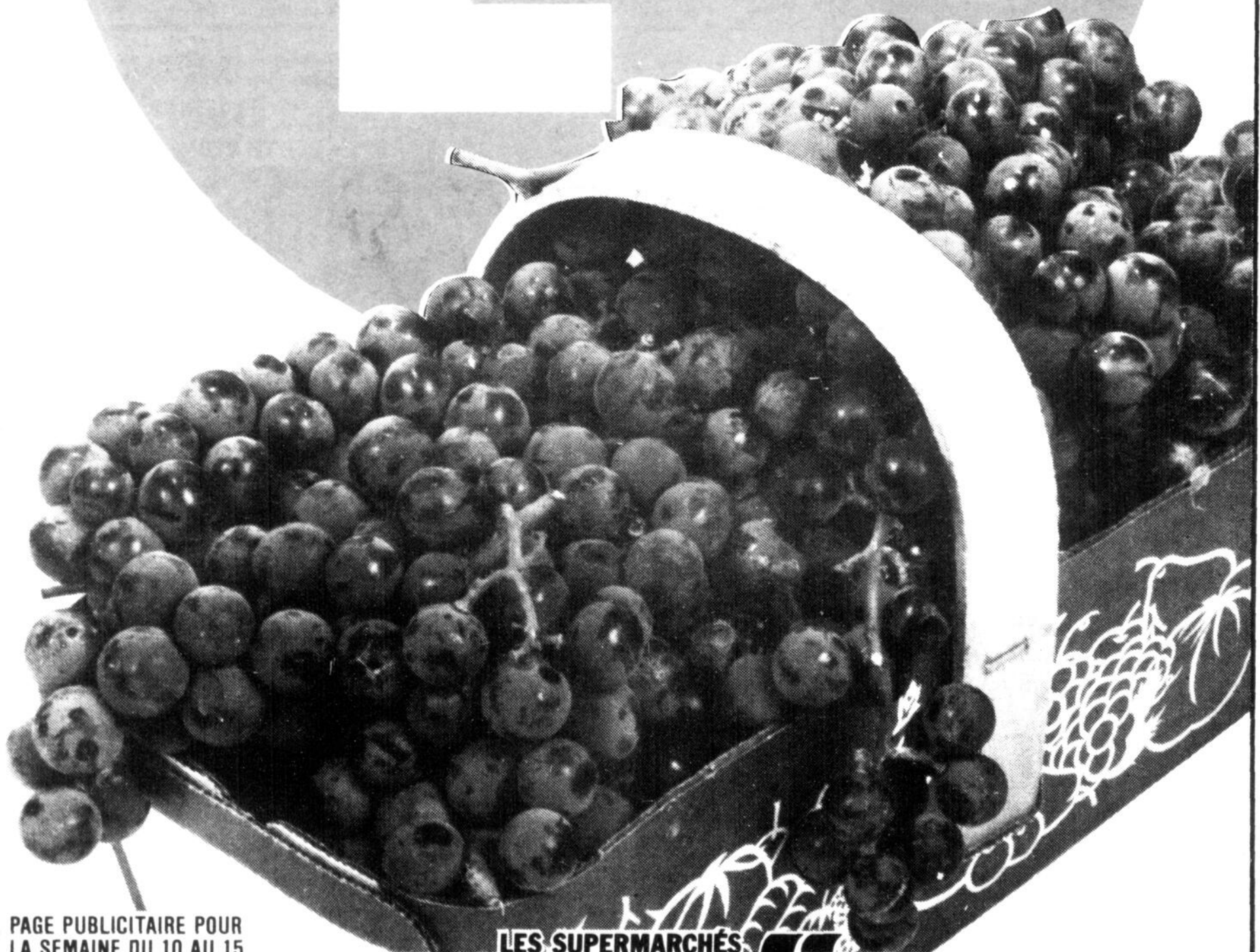
**L'ÉTOILE DU LAC**  
L'hebo régional du pays de Maria Chapdelaine

**Achat  
de la  
Semaine**

# RAISINS BLEUS

PRODUIT D'ONTARIO — CANADA No. 1  
PANIER 4 LITRES

# \$2.59



PAGE PUBLICITAIRE POUR  
LA SEMAINE DU 10 AU 15  
SEPTEMBRE 1984.

LES SUPERMARCHÉS



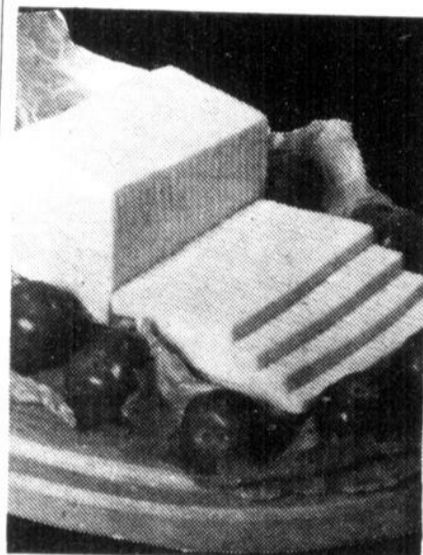
# provigo

# LES PERMAPRIX

Des bas prix, de longue durée!



## LES PERMAPRIX DE LA RENTRÉE



**FROMAGE  
CANADIEN**  
CHEDDAR DOUX, BLANC  
ST-LAURENT

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

**6<sup>59</sup>**  
/kg



**POMMES  
DE TERRE**  
DU QUEBEC, CANADA No. 1  
SAC 9,07 kg (20 lb)

**1<sup>39</sup>**



**CAFE  
INSTANTANE**  
ETIQUETTE ROUGE  
BOCAL 283 g

**3<sup>99</sup>**



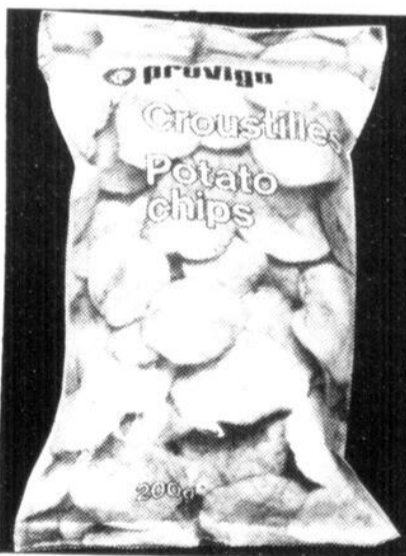
**SAUMON ROSE  
CLOVER LEAF**  
BOITE 220 g

**1<sup>59</sup>**



**FROMAGE  
SINGLE, KRAFT**  
16 TRANCHES  
EMBALLAGE 500 g

**2<sup>99</sup>**



**CROUSTILLES  
PROVIGO**  
REGULIERES ou ONDULEES  
EMBALLAGE 200 g

**.<sup>99</sup>**

**Provigo.  
Super marché.  
Super prix.**



LES SUPERMARCHÉS  
**provigo**

# LES PERMAPRIX

Des bas prix, de longue durée!



## LES VIANDES PERMAPRIX

PORC-VEAU		BOEUF		CHARCUTERIE	
	<b>ROTI D'ÉPAULE DE PORC PICNIC</b> 49 lb <b>3.29</b> /kg		<b>ROTI de POINTE DE SURLONGE</b> IMPORTE, CONGELE EN MORCEAU 259 lb <b>5.71</b> /kg		<b>FROMAGE CANADIEN</b> CHEDDAR DOUX, BLANC ST-LAURENT 299 lb <b>6.59</b> /kg
<b>ROTI DE SOC DE PORC</b> 169 lb <b>3.73</b> /kg	<b>CUISSEAU DE VEAU</b> DESOSSE, ROULE, CONGELE 439 lb <b>9.68</b> /kg	<b>BOEUF HACHE MAIGRE</b> 239 lb <b>5.27</b> /kg	<b>BIFTECK DE POINTE</b> DE SURLONGE, DECONGELE ATTENDRI 279 lb <b>6.15</b> /kg	<b>FROMAGE OKA AGROPUR</b> 499 lb <b>11.00</b> /kg	<b>SOC DE PORC PROVIGO</b> ROULE, FUME 319 lb <b>7.03</b> /kg
<b>TRANCHE DE SOC DE PORC</b> 189 lb <b>4.17</b> /kg	<b>VEAU HACHE DECONGELE</b> 199 lb <b>4.39</b> /kg	<b>BIFTECK DE SURLONGE</b> AVEC OS 429 lb <b>9.46</b> /kg	<b>ROTI FRANCAIS DANS POINTE</b> DE SURLONGE 509 lb <b>11.22</b> /kg	<b>BOEUF FUME COORSH</b> TRANCHE, EMBALLAGE 4 X 50g 279	<b>BARIL DE POULET</b> PANNE, REGULIER ou AU MIEL SCHNEIDERS, 900 g 559
<b>COTES-LEVEES DE FLANC</b> DE PORC 269 lb <b>5.93</b> /kg	<b>FOIE DE VEAU DE LAIT</b> CONGELE ou DECONGELE 469 lb <b>10.34</b> /kg	<b>BOEUF EN CUBES</b> 269 lb <b>5.93</b> /kg	<b>BIFTECK DE POINTE</b> DE SURLONGE 469 lb <b>10.34</b> /kg	<b>SAUCISSES FUMÉES</b> REGULIERES, HYGRADE EMBALLAGE 450 g 169	<b>BOLOGNE BLANC, FUME</b> EN MORCEAU, PROVIGO 119 lb <b>2.62</b> /kg
	<b>DINDE SURGELEE</b> CANADA "A" 4 a 5 kg (9 a 11 lb) 139 lb <b>3.06</b> /kg	<b>POULET SURGELE</b> CANADA "A" 2.5 a 3 kg (5 1/2 a 6 1/2 lb) 149 lb <b>3.29</b> /kg	<b>OIE SURGELEE CANADA "A"</b> 159 lb <b>3.51</b> /kg	<b>PATE DE FOIE EN MORCEAU</b> TOUR EIFFEL 199 lb <b>4.39</b> /kg	<b>CROISSANTS</b> FRAISES, FRAMBOISES, POMMES, BLEUETS ou CHOCOLAT FRANCOIS HUBERT EMBALLAGE DE 6 189

## ACHATS DE LA SEMAINE

<b>BISCUITS</b> TI-COO LIDO EMBALLAGE 300 g 2.15	<b>GATEAUX STUART</b> POP. CARAMEL, ANNE-MARIE, MIAMI BOITE DE 8 1.25	<b>YOGOURT DELISLE</b> SAVEUR NATURE ou FRUITS VARIES 4 X 125 g 1.67	<b>TABLETTES Géantes</b> AUX AMANDES ou AU LAIT, HERSHEY 2 X 100 ou 105 g 1.69	<b>CREME a TARTINER</b> NUTELLA BOCAL 460 g 2.99	<b>CEREALES POST</b> SUGAR CRISP BOITE 400 g 1.99
<b>CONFITURE DORA</b> AUX FRAISES ou AUX FRAMBOISES BOCAL 500 ml 1.59	<b>FARINE</b> TOUT USAGE ROBIN HOOD SAC 2.5 kg 2.95	<b>JUS DE TOMATES</b> DE FANTAISIE LIBBY'S BOITE 540 ml .59	<b>Pâtes Alimentaires</b> SAVEURS VARIEES GATTUSO EMBALLAGE 1 kg 1.19	<b>BOISSON BESSEY'S</b> Nectar Orange, Raisin, Limonade, Punch aux Fruits, 2.27 litres 1.29	<b>CAFE INSTANTANE</b> SANKA BOCAL 227 g 6.99
<b>CAFE MOULU</b> FILTRE-MATIQUE ou DECAFEINE, SANKA EMBALLAGE 369 g 3.99	<b>CHOCOLAT</b> INSTANTANE HERSHEY BOITE 750 g 2.29	<b>THE LIQUIDE</b> CONCENTRE NESTEA CONTENANT 667 ml 3.29	<b>TOMATES BROYEES</b> PASTENE BOITE 796 ml .89	<b>CREVETTES</b> DE COCKTAIL CLOVER LEAF BOITE 113 g 2.89	<b>SAUCE HABITANT</b> pour SANDWICHS CHAUDS BOITE 540 ml .75

PAGES PUBLICITAIRES DU 10 AU 15 SEPTEMBRE 1984. NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES SUR LES PRODUITS ANNONCES, TANT QU'IL Y EN AURA PAS DE VENTE AUX MARCHANDS. LES PHOTOS DE CES PAGES NE SERVENT QU'A IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS ANNONCES. LE TEXTE PREVAUT EN TOUTES OCCASIONS. LES PRIX DES DENREES FRAICHES SONT SUJETS AUX FLUCTUATIONS DU MARCHÉ.

Des centaines d'autres Permaprix en magasin.


# LES PERMAPRIX

Des bas prix, de longue durée!



## LES PRODUITS D'ÉPICERIE PERMAPRIX

### JUS-BREUVAGE



**JUS D'ORANGE SURGELE**  
KENT, BOITE 341 ml

**.89**

### POUR LA CUISSON



**HUILE VEGETALE**  
CRISCO, BOUTEILLE 1 litre

**2.59**

### LESSIVE



**ASSOUPLISEUR DE TISSUS**  
FLEECY, CONTENANT 3,6 litres

**2.99**

**JUS DE LEGUMES**  
V-8, BOITE 1,36 litre

**1.29**

**JUS de POMMES PROVIGO**  
BOITE 1,36 litre

**1.19**

**LAIT EVAPORE CARNATION**  
BOITE 385 ml

**.75**

**MELANGE A GATEAUX**  
SUPER MOELLEUX  
BETTY CROCKER  
SAVEURS VARIEES  
BOITE 510 g

**1.29**

**Assouplisseur de Tissus**  
BOUNCE, BOITE 40 FEUILLES

**3.29**

**DETERGENT LIQUIDE, WISK**  
CONTENANT 1 litre

**2.79**

### FRUITS FRAIS



**BANANES CHIQUITA**  
IMPORTEES

**.29 lb .64 kg**

**POMMES LOBO DU QUEBEC**  
CANADA DE FANTAISIE  
PANIER 4 PINTES

**1.99**

### LEGUMES FRAIS



**CAROTTES du QUEBEC**  
CANADA No. 1, CELLO 2,27 kg (5 lb)

**.89**

**OIGNONS JAUNES**  
PRODUIT DU QUEBEC  
CELLO 907 g (2 lb)

**.49**

**RAISINS ROUGES**  
PRODUIT DES ETATS-UNIS  
CANADA No. 1

**1.29 lb 2.84 /kg**

**POIRES BARTLETT**  
DES ETATS-UNIS, EXTRA  
DE FANTAISIE  
CANADA  
GROSSEUR 135

**.79 lb 1.74 /kg**

**KIWI**  
NOUVELLE ZELANDE  
GROSSEUR 36, CHACUN

**.49**

**CELERI FRAIS DU QUEBEC**  
CANADA No. 1, GROSSEUR 24  
LE PIED

**.49**

**RUTABAGA FRAIS**  
DU QUEBEC, CANADA No. 1  
CELLO 2,27 kg (5 lb)

**.89**

**BETTES DU QUEBEC**  
CELLO 2,27 kg (5 lb)

**3.99**

## ACHATS DE LA SEMAINE

**CONCENTRE ROSBIF DU CHEF**  
CONTENANT 454 g

**3.15**

**DINER FRENCH'S**  
BOEUF et NOUILLES,  
198 g ou MACARONI  
PROVENCAL 213 g

**1.25**

**VINAIGRE POUR MARINADES**  
CANADA de ALLEN'S  
CONTENANT 4 litres

**1.79**

**Frites SURGELEES**  
REG., JULIENNES  
CAMPAGNARDES  
CAVENDISH, 1 kg

**1.29**

**JUS DE RAISIN**  
ou D'ORANGE  
SURGELE, SUN PAC  
BOITE 355 ml

**1.39**

**BATONNETS D'AIGLEFIN SURGELE**  
BLUE WATER, 350 g

**2.79**

**Provigo.  
Super marché.  
Super prix.**



LES SUPERMARCHÉS  
**provigo**

# LES PERMAPRIX

Des bas prix, de longue durée!



## LES PRODUITS D'ÉPICERIE PERMAPRIX

DESSERT		BOISSON CHAUDE-CEREALES		SOUPE-PRODUIT LAITIER							
 <b>GATEAUX VACHON</b> SAVEURS VARIEES BOITE FAMILIAL DE 6	1.89	 <b>THE SALADA Orange Pokoe</b> BOITE 60 SACHETS	2.19	 <b>BISCUITS SODA, SALES</b> ETIQUETTE ROUGE BOITE 450 g	1.19						
<b>GELEE EN POUDRE</b> SAVEURS VARIEES, PROVIGO BOITE 85 g	.29	<b>MINI-DESSERT (POUDING)</b> <b>Laura Secord</b> SAVEURS VARIEES CARTON 4 X 142 g	1.89	<b>CAFE INSTANTANE</b> MAXWELL-HOUSE BOCAL 283 g	5.79	<b>CHOCOLAT INSTANTANE</b> PROVIGO, BOITE 750 g	2.29	<b>SOUPE LIPTON</b> POULET et NOUILLES, BOITE 2 ENVELOPPES	.75	<b>SOUPE AYLNER AUX LEGUMES</b> BOITE 284 ml	.39
<b>POUDING INSTANTANE</b> ROYAL, SAVEURS VARIEES BOITE 99 g	.59	<b>BISCUITS LIDO GOGLU</b> BOITE 800 g	2.59	<b>CAFE INSTANTANE</b> REGULIER ou DECAFEINE TASTERS CHOICE BOCAL 227 g	6.99	<b>CAFE MOULU Etiquette Rouge</b> EMBALLAGE 369 g	2.19	<b>BISCUITS RITZ CHRISTIE</b> BOITE 450 g	1.99	<b>MARGARINE MOLLE</b> HUILE DE MAIS, TOURNESOL ou NON SALE FLEISCHMANN'S CARTON 2 X 227 g	1.39
<b>BISCUITS VIAU</b> VENUS, VIVA ou BANTAM EMBALLAGE 350 g	1.49	<b>Crème Glacée PROVIGO</b> SAVEURS VARIEES CONTENANT 2 litres	2.99	<b>COLORANT A CAFE</b> CARNATION, BOCAL 500 g	2.59	<b>CEREALES KELLOGG'S</b> RICE KRISPIES, BOITE 350 g	1.49	<b>MARGARINE MOLLE</b> ETIQUETTE ROUGE CONTENANT 907 g	1.79	<b>BEURRE PROVIGO</b> EMBALLAGE 454 g	2.29
 <b>GALETTES A LA MELASSE</b> LA BELLE EPOQUE EMBALLAGE DE 12	1.99	<b>CEREALES HONEY COMB</b> POST, BOITE 400 g	2.27	<b>GRUAU RAPIDE QUAKER</b> BOITE 1,35 kg	1.79	<b>FROMAGE KRAFT</b> MOZZARELLA, EN BLOC EMBALLAGE 454 g	3.49	<b>FROMAGE KRAFT</b> PHILADELPHIA EMBALLAGE 250 g	1.59		

### ACHATS DE LA SEMAINE

<b>FILETS DE MORUE</b> Poisson, Croquettes, SURGELES, en PATE High Liner, 350-454 g	2.59	<b>DETERGENT EN POUDRE BREEZE</b> BOITE 2 kg	3.79	<b>EAU DE JAVEL CONCENTREE JAVEX</b> CONTENANT 3,6 litres	1.59	<b>ASSOULPISSEUR DE TISSUS FLEECY</b> CONTENANT 5 litres	3.99	<b>MOUCHOIRS</b> Amande, Blanc, Jaune FACELLE ROYALE BOITE DE 100	1.15	<b>ESSUIE-TOUT VIVA</b> BLANC, JAUNE ou CHAMPAGNE EMB. 2 ROULEAUX	.99
<b>NETTOYEUR LIQUIDE AU PIN LESTOIL</b> BOUTEILLE 800 ml	2.39	<b>POLI A MEUBLES CITRON, REGULIER PLEDGE</b> CONTENANT 350 g	3.89	<b>CIRE LIQUIDE ACRYLIQUE FUTURE</b> CONTENANT 750 ml	3.99	<b>SHAMPOING CHEVEUX GRAS ou NORMAUX SECS, HALO, BOÛT</b> 225 ml	1.79	<b>DENTIFRICE CREST</b> EN GEL, REGULIER ou MENTHE, EMB. 3 TUBES DE 100 ml	3.29	<b>NOURRITURE CHIOTS CROC BOUF</b> BOITE 2 kg	2.45

 **provigo** Super marché.  
Super prix.

## À ALMA

### DATES:

11-12-13 septembre 1984

### HEURES:

14 h à 17 h et 18 h 30 à 21 h

### ENDROIT:

**CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE**  
(pavillon St-Luc)  
775, boul. St-Luc, Alma  
668-8389

## FORMATION GÉNÉRALE

Resp.: Armande Painchaud - 668-7961  
Agent de bureau: Marc Fortin  
Secrétaire: Johanne Guérin

Anglais intensif	6 sem	60 \$
Anglais 102	90 h	60 \$
Anglais 112 (soir ou p.m.)	90 h	60 \$
Anglais 122 (soir ou p.m.)	90 h	60 \$
Anglais 132 (soir ou p.m.)	90 h	60 \$
Anglais ens. ind.	90 h	60 \$
Biologie Sec. IV et V	30 h	20 \$
Chimie Sec. IV et V	60 h	40 \$
Français de base (1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup> )	60 h	40 \$
Français Sec. I à V	30 h	20 \$
Français gramm. (non créd.)	30 h	20 \$
Informatique (Init.)	45 h	45 \$
La calculatrice et son utilisation	15 h	10 \$
Mathématiques Sec. I à IV	30 h	20 \$
Mathématiques Sec. V	60 h	40 \$
Module personnalisé	15 h	10 \$
Module personnalisé	45 h	30 \$
Physique Sec. IV et V	60 h	40 \$
Vie Economique (Init.)	60 h	40 \$

### ALPHABÉTISATION

Si vous connaissez des adultes intéressés d'apprendre à lire et à écrire, rendez-leur un grand service en les incitant à s'inscrire à des cours faits pour eux et tenant compte de leur situation.

«LA CLE»: 668-6830 OU SOIR: 668-7961

## FORMATION PROFESSIONNELLE

Ces cours s'adressent aux personnes qui sont sur le marché du travail au moins depuis un (1) an et qui desirant se perfectionner dans leur métier ou domaine connexe.

Argentage	60 h	40 \$
Classement (121)	45 h	30 \$
Code de plomberie	60 h	40 \$
Code électrique	60 h	40 \$
Conciergerie	60 h	40 \$
Cuisine de viande	60 h	40 \$
Cuisine professionnelle	60 h	40 \$
Dactylographie	60 h	40 \$
Débosselage et peinture	60 h	40 \$
Équerre de charpente	60 h	40 \$
Français commercial 153 à 155	60 h	40 \$
Lecture de plans (construction)	60 h	40 \$
Lecture de plans (soudure)	60 h	40 \$
Mécanique auto (spécialisation)	90 h	60 \$
Mécanique d'entretien	60 h	40 \$
Organisation de bureau	60 h	40 \$
Sécurité construction	24 h	20 \$
Serrurer	15 h	10 \$
Soudure à l'argon	60 h	40 \$
Soudure gaz et arc électrique	60 h	40 \$
Soudure haute pression	60 h	40 \$
Sténographie	60 h	40 \$
Tenue de livres 141 à 153	60 h	40 \$
Traitement de textes (Initiation)	60 h	60 \$
Traitement de textes (Perfectionnement)	30 h	30 \$
Transactions commerciales	60 h	40 \$

N.B.: Ces cours sont offerts en collaboration avec la Commission de Formation Professionnelle du Saguenay—Lac-Saint-Jean.

### REMBOURSEMENT

**Cours à temps partiel:** Le remboursement est total lorsqu'il y a annulation par le Service du motif cité aux horaires, leur ou lorsqu'ils proviennent de médicaments ou lorsqu'ils sont payés à l'usager.

Le remboursement est partiel quand l'usager décide de ne pas suivre le cours ou abandonne après le premier jour. Dans ce cas, la retenue se fait comme suit:

- cours de 5 \$ à 25 \$	5 \$
- cours de 26 \$ à 50 \$	10 \$
- cours de 51 \$ et plus	20 \$

**AUCUN REMBOURSEMENT** lorsqu'il y a désistement après le deuxième jour ou si le coût d'inscription est inférieur à 10 \$.

**Cours à temps plein:** Pour les cours à temps plein, il y aura remboursement pour les semaines non fréquentées. Cependant une retenue de 10 \$ couvrira les frais d'administration.

## INSCRIPTIONS SEPTEMBRE 1984



ÉDUCATION  
DES  
ADULTES

C.S.R. DU LAC-ST-JEAN

350, BOUL. CHAMPLAIN SUD, ALMA - TEL. 668-7931

ENDROIT	NOM DE L'ALIA	TÉL.	DATE INSC.	ENDROIT	NOM DE L'ALIA	TÉL.	DATE INSC.
Delisle	Doris Gaudreault	347-5135	11-09	N.D. du Rosaire	Lorraine Lessard	481-2443	11-09
Desbiens	Étiennette Bond	346-5780	11-09	St-Bruno	Louise Bergeon	343-3712	12-09
Hébertville	Charlotte Boulianne	344-1634	12-09	St-Bruno	Reine Bouchard	343-2638	12-09
Hébertville	Cécile Villeneuve	344-1039	12-09	St-Gédéon	Céline Claveau	345-2624	11-09
Hébertville-Sta.	Marie-Ange Côté	343-3736	11-09	St-Henri Taillon	Lucie Bouchard	347-3615	11-09
Lac-à-la-Croix	Nicole Fortin	349-2960	11-09	St-Léon	Lisette Laforest	481-2048	12-09
Lac-à-la-Croix	Doris Tremblay	349-8141	11-09	St-Monique	Normande St-Pierre	347-5302	11-09
L'Ascension	Rose Boily	347-3375	11-09	St-Nazaire	Solange Lavoie	662-6718	12-09
Métabetchouan	Luce Hamel	349-2172	12-09				

## INFORMATIQUE

Resp.: Paul Morin, 668-7931  
Sec.: Denise Tremblay, 668-7931

### Langage de programmation

— Initiation au langage Basic (Vic 20)	45 h	45 \$
— Initiation au langage Logo français (IBM PC)	45 h	45 \$

### Application bureautique de l'ordinateur

— Traitement des textes Micom		
- Initiation	60 h	60 \$
- Perfectionnement	30 h	30 \$
— Saisie de données (Burroughs)	20 h	20 \$

### Cours d'initiation pour non-spécialistes

— Traitement de textes	15 h	15 \$
— Langage Logo	15 h	15 \$
— Chiffrier électronique (Multiplan)	15 h	15 \$
— Langage Basic	15 h	15 \$

## OCTO-PUCE

Les inscriptions sont faites par le Service de l'éducation aux adultes de la Commission scolaire régionale du Lac-Saint-Jean dans le cadre de son inscription de septembre 1984.

## ÉDUCATION POPULAIRE

Resp.: Paul Morin, 668-7931  
Sec.: Denise Tremblay, 668-7931

Aider I - S'aider soi-même	45 h	30 \$
Aider II	45 h	30 \$
Alimentation - Prévention - Santé		
- maigrir en santé	30 h	20 \$
- Alimentation naturelle et végétarienne		
- Cours de base, initiation, théorie et pratique	30 h	24 \$
- Besoin du corps, chimie alimentaire et végétarisme pratique	30 h	24 \$
* Bâir sa maison à prix modique	15 h	10 \$
Cuisine I (Alimentation - nutrition)	30 h	20 \$
Cuisine II (Alimentation - consommation)	30 h	20 \$
Four micro-ondes	15 h	10 \$
Conduite préventive	9 h	10 \$
Consommation, gest. familiale	30 h	20 \$
* Couture I (Initiation)	30 h	20 \$
* Couture II	30 h	20 \$
Couture III	30 h	20 \$
Couture sur tissu extensible	12 h	25 \$
Courtepointe	24 h	48 \$
Coopérative		
- Former et gérer une coopérative	15 h	10 \$
- Coopérative d'habitation	15 h	10 \$
- Coopérative de production	15 h	10 \$
Décoration de gâteaux I	15 h	30 \$
Décoration de gâteaux II	15 h	30 \$
Dessin et peinture		
- Dessin, proportion et perspective et éléments de composition d'un tableau	21 h	42 \$
- Technique aquarelle	15 h	30 \$
- Théorie de la couleur et technique de la peinture à l'acrylique et à l'huile	30 h	60 \$

N.B.: La pratique des cours de dessin et peinture a lieu à l'atelier d'Art d'Alma situé au Centre communautaire La Mennais.

Esthétique	24 h	48 \$
Gymnastique		
- Le saut par le mouvement (pour le 3 <sup>e</sup> âge)	30 h	20 \$
- Gymnastique douce (future maman)	30 h	20 \$
- Gymnastique respiratoire (méthode Metgesandra)	10 h	20 \$
Horticulture	24 h	48 \$
Informatique (voir rubrique informatique)		
La Bourse		
- Initiation au fonctionnement	15 h	15 \$
- Fonctionnement de la bourse et placements	30 h	30 \$

Mécanique auto (homme et femme) Initiation	30 h	20 \$
Mécanique auto (Homme et femme) Dépannage	10 h	10 \$
Menuiserie	24 h	55 \$
Menuiserie atelier	24 h	55 \$
(1) Odyssee	30 h	40 \$
Parents-école (pour comité d'école)	30 h	20 \$
Parents efficaces	30 h	20 \$
Photographie	24 h	48 \$
Préparation à la retraite	30 h	20 \$
PRH - Qui suis-je?	30 h	30 \$
PRH - Conduire sa vie	30 h	30 \$
PRH - Introduction à l'analyse	45 h	45 \$
PRH - Groupe de croissance	45 h	45 \$
PRH - Gérer sa croissance	45 h	45 \$
PRH - Relation à mon corps	45 h	45 \$
Scénarisation (film ou vidéo)	30 h	60 \$
Tapisserie haute lice ou sur canevas	24 h	48 \$
Tissage	30 h	60 \$
(2) Transition-travail (femmes)	150 h	gratuit
Tricot à l'aiguille ou au crochet	24 h	48 \$
Yoga I ou II	30 h	60 \$
Wen-Do (Auto-défense)	21 h	25 \$

N.B. Ces cours peuvent être dispensés dans votre localité si le nombre d'inscriptions le permet.  
\* Des frais ne dépassant pas 5 \$ pourraient être exigés pour matériel, documentation, etc.

### (1) Programme Odyssee

Cette démarche veut permettre aux femmes de se dire et de se partager une des grandes expériences de leur vie: LA MENOPAUSE et de se donner, par l'intermédiaire d'une personne-ressource l'information scientifique relative à la ménopause. Ainsi, elles pourront prévenir des complications médicales, sociales, familiales, conjugales et psychologiques qui peuvent survenir.

### (2) Transition-travail

Programme d'orientation pour les femmes ayant fait le choix de retourner ou d'entrer sur le marché du travail et qui éprouvent certaines difficultés à choisir une occupation professionnelle ou un métier répondant à leurs intérêts, leurs aptitudes tout en tenant compte des réalités du marché du travail.

Ce programme est offert GRATUITEMENT le jour à temps plein pendant cinq (5) semaines consécutives.

Responsable: Paul Morin, 668-7931

# INFO - MARCHÉ

Par Lucie Gagnon, de Buffets Diana

## Recette de canard du propriétaire de «Fleuriste Saint-Prime»

Placer du lard salé et une orange en tranches. Faites dorer le tout sur le feu. Y ajouter le canard sauvage; ajouter sel, poivre, oignons et faire cuire au four de 2 à 3 heures. Avec la sauce, après l'avoir

dégraissée, faites-la bouillir et ajoutez 1/4 tasse de Vodka et vous servez avec le canard. C'est tout simplement exquis, aux dires de M. le proprio!

*Ma recette de la semaine*

## Gâteau au chocolat doux allemand

Et quel gâteau! Un goût qui flatte le palais; moelleux et vraiment délicieux! Vous allez tout simplement épater votre petite famille et vos invités vont vraiment adorer ce délicieux gâteau, avec son glaçage au beurre de noix de coco et de pacanes. Voici comment le réussir.

4 carrés de chocolat Germans Bakers  
1/3 tasse d'eau  
3/4 tasse de beurre ramolli  
1 1/2 tasse de sucre  
3 jaunes d'oeufs  
3/4 c. à thé de vanille  
1 3/4 tasse de farine à gâteaux et à pâtisserie  
3/4 c. à thé de bicarbonate de soude  
1/4 c. thé de sel  
3/4 tasse de lait sur 3 blancs d'oeufs

Faire fondre le chocolat avec l'eau. Refroidir. Battre en crème le beurre et le sucre jusqu'à consistance légère et onctueuse. Ajouter les jaunes d'oeufs un à la fois en battant après chaque addition. Tamiser la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer alternativement le mélange de farine et de lait sur 1/2 à la fois à la petite vitesse du malaxeur électrique. Mélanger à la vitesse moyenne pendant une minute. Battre les blancs d'oeufs jusqu'à formation de pics fermes.

Incorporer dans la pâte à gâteau et verser dans 2 moules ronds, graissés et enfarinés. Cuire au four à 350°F de 40 à 50 minutes.

### GLAÇAGE

2/3 tasse de lait évaporé Carnation non-dilué  
2/3 tasse de sucre  
2 jaunes d'oeufs  
1/3 tasse de beurre  
3/4 c. à thé de vanille  
1 tasse de noix de coco Bakers  
2/3 tasse de pacanes hachées

Dans une casserole, combiner le lait évaporé, le sucre, les jaunes d'oeufs, le beurre et la vanille. Faire cuire sur feu moyen en remuant constamment jusqu'à ébullition complète, environ 5 minutes, et laisser bouillir jusqu'à ce que le mélange devienne caramel. Ajouter la noix de coco et les pacanes. Refroidir et glacer vos 2 gâteaux et les superposer un par-dessus l'autre. Lorsque vous servez ce gâteau, passez votre couteau dans l'eau chaude pour le couper.

P.S. Pour sûrir votre lait, déposer 2 c. à thé de vinaigre dedans et le tour est joué; et bonne appétit!



## Les soupes et son ABC

Donnez la préférence aux légumes frais. Ajoutez dans le potage une petite quantité de laitue ou de feuilles de céleri pour y rehausser le contenu vitaminique.

Aromatisez d'un bouquet garni tel laurier, thym ou persil. Lorsque vous faites un bouillon-maison, mettez-y juste assez de liquide pour y recouvrir vos légumes.

Conservez le jus de cuisson des légumes dans un bocal au réfrigérateur et utilisez en remplacement de l'eau dans une recette de soupe ou pour diluer un bouillon en conserve.

De cette façon, on rehausse la saveur et la valeur nutritive de la soupe. Laissez mijoter la viande de 4 à 5 heures pour obtenir un bon bouillon. Réfrigérez ensuite et n'oubliez pas de dégraisser avant de servir.

Servez votre soupe immédiatement après sa cuisson, si vous voulez en préserver la saveur. Donnez un air de fête à vos bouillons en les servant avec quelques grains de poivre rose. Pensez à la garniture ciboulette ou persil fraîchement haché ou du paprika, ou encore un nuage de yogourt nature. Servir la soupe dans des assiettes ou bols très chauds. Accompagnez de croûtons ou de biscottes-maison.

## Glaçage facile au chocolat... et délicieux!

2 carrés de chocolat non-sucré  
1 boîte de lait Eagle Brens

Placez le tout sur le dessus d'un bain-marie et faites chauffer jusqu'à consistance crémeuse. Vous laissez refroidir et vous glacez votre gâteau au chocolat. Vous verrez tout le succès que vous remporterez!

## Ma recette de Pina Colada

Mélanger 2 onces de jus d'ananas non-sucré, 1 once de crème de cacao, 1 1/2 once de rhum blanc (la marque de votre goût) et de la glace pillée et garnir d'un morceau d'ananas. Fameux, crémeux, savoureux!

### Rhum cola

Dans un grand verre, verser une mesure de Bacardie sur de la glace. Remplir de cola et garnir d'une rondelle de limette. Deux goûts vedettes unis pour le meilleur!



NAVET  
DU QUÉBEC

19c/lb



42¢ /kg

POIRES

BARTLETT  
PR. ONTARIO  
PANIER 4 PINTES



3.59

ÉCHALOTES  
DU QUÉBEC  
GR. 4B



25¢ ch.

BANANES

CHIKITA  
PR. DU HONDURAS



39c/lb

86¢ /kg

CRETONS

4 ÉTOILES



300 G

2.49

PIZZA 8"

4 ÉTOILES



2.39 ch.

BOEUF HACHÉ

ORDINAIRE



1.49/lb

3.28 /kg

RÔTI  
DE PALETTE

1.29/lb

2.84 /kg

CÔTES  
CROISÉES

1.69/lb

3.72 /kg

FILET DE SOLE  
SURGELÉ

2.49/lb

5.48 /kg

THÉ LIPTON

ORANGE PEKOE -  
SACHET



1.49

BTE 50'S

FROMAGE KRAFT

PETIT QUÉBEC -  
BLANC, JAUNE

# SERVI PLUS

Plus qu'un marché...  
Un épicier qui  
connaît vos goûts  
et vos besoins

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de corriger les prix incorrects résultant d'une erreur d'impression. Les photos de ces pages ne servent qu'à illustrer la marque des produits annoncés. Le texte prévaut en tout temps.

CAFÉ INSTANTANÉ  
CHASE AND SANBORN

POT 283 G

3.88

MOUTARDE PRÉPARÉE

SCHWARTZ - JARRE

POT 500 ML

88¢

PQT 454 G

3.29

CAFÉ MAXWELL D'OR

FILTRE MATIQUE -  
CAFETIÈRE FILTRE

3.69

PQT 369 G

DÉTERSIF CASCADE

LAVE-VAISSELLE



2.49

BTE 1 KG

BOISSON WELCHADE

AUX RAISINS

POT 1.36 L

99¢

PÂTE DE TOMATES  
ESPAGNOLE

GATTUSO - EXTRA  
BTE 156 ML

2 / 1 \$

FLOCONS  
DE POULET

CORDON BLEU  
BTE 184 G

1.79

FILETS DE POULETS

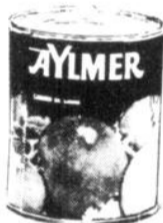
COQUET - JARRE

POT 300 G

3.79

TOMATES AYLNER

DE CHOIX



BTE 796 ML

85¢

SOUPE AYLNER

LÉGUMES - TOMATES



BTE 284 ML

3.98

JUS DE TOMATES

HEINZ

PQT 6 x 5.5 OZ

1.69

PAPIER DE TOILETTE

CAPRI - BLANC

PQT 6'S

1.89

PÂTES  
ALIMENTAIRES

CATELLI - MACARONI COUPÉ -  
SPAGHETTI - SPAGHETTINI



CELLO 1 KG

98¢

MARGARINE  
PARKAY

EN CARRÉS



BTE 2 LB

1.99

SUCRE GRANULÉ

GRAD - BLANC



SAC 4 KG

1.78

COMBATTEZ  
L'INFLATION



DÉTERSIF BLEU GRAD

SAC 2 KG

2.49

PAINS GRAD OU SERVI

HOT DOG - HAMBURGER

PQT 12'S

98¢

SAUCE À SPAGHETTI

GRAD - AUX TOMATES

BTE 796 ML

1.29

OIGNONS BLANCS

GRAD - MOYENS - SUCRÉS

POT 375 ML

1.29

LOTION ROSE

GRAD

PQT 2 x 500 ML

1.49

BISCUITS LIDO

TI-COQ - CELLO

BTE 300 G

1.98

TAMPONS PLAYTEX

RÉG. - DÉODORANTS

BTE 30'S

4.99

AMPOULES  
ÉLECTRIQUES

BEST BUY - G.E.

A/PM 40-60-100 W PQT 2 x 40, 60, 100 W.

1.69

PÂTE  
DENTIFRICE

AQUA-FRESH - MENTHE

FLUORURE TUBE 100 ML

1.39

BISCUITS WESTON

WAGON WHEEL - BUTTER - CHOC.

DOUBLE CHOCOLAT

BTE 350 G

1.49

NETTOYEUR  
EN POUDRE

SPIC & SPAN

BTE 2 L

4.39

FRIANDISES  
NEILSON

SAV. ASS.

BTE 12 OZ

2.29

EFFERDENT

BTE 32'S

1.69

CÉRÉALES PACMAN

GENERAL MILLS

BTE 375 G

2.09

NETTOYEUR TUILEX

POUR SALLE DE BAIN

CONT. 450 ML

2.69

MENTHES  
BLANCHES

ÉPAISSES - GANONG

BTE 350 G

1.49

REVITALISANT  
TAME

RÉG. - AVEC CORPS

BTLE 225 ML

2.19

SEMAINE DU 12 AU 15 SEPTEMBRE

Épicerie  
J.-M. Régner  
1944, rue Melançon Ouest  
Alma, P.Q.

Tél.: 662-3051

Épicerie Robert  
& Jean-Marc  
69, Saint-Wilbrod  
Hébertville-Station

Tél.: 343-2903

Alimentation  
O.B.L.  
250, av. du Pont Nord  
Alma, P.Q.

Tél.: 662-5306

Marché  
Ste-Monique  
137, Saint-Jean  
Ste-Monique, P.Q.

Tél.: 347-3842

Épicerie  
Jules Renaud  
1108, rue Hébert, Desbiens

Tél.: 346-5250

# INFO-MARCHÉ

Enquête sur les habitudes alimentaires des ménages québécois

## L'épicerie, en général, se fait le jeudi après-midi

C'est le jeudi après-midi que les ménages québécois vont faire leurs provisions. Ils se laissent influencer par le prix d'abord, par la valeur nutritive ensuite. Ils

aiment le boeuf et dédaignent l'agneau. Ils aiment faire la cuisine, surtout pendant la fin de semaine. Ils aimeraient pouvoir retourner les bouteilles aux com-

merçants et ils seraient prêts à trier les déchets si la récupération se faisait à leur porte.

Ce sont quelques-uns des points principaux qui émergent du rapport préliminaire de l'enquête sur les habitudes alimentaires des ménages québécois qui vient d'être rendu public par le MAPAQ à l'occasion du congrès annuel des cercles de Fermières du Québec, hier, à Sherbrooke.

### HABITUDES D'ACHAT

Parmi les répondants, 53 p. cent ne préparent pas de menu avant de faire leurs achats puisqu'ils croient majoritairement (70 p. cent) que cette pratique est inutile. Par contre, 89,8 p. cent font un inventaire et 89,9 p. cent consultent les cahiers publicitaires où sont annoncés les «spéciaux» de la semaine. De plus, 90 p. cent font une liste d'achats... et ne s'y tiennent pas exclusivement.

C'est la femme qui fait le marché dans 58,6 p. cent des ménages québécois et le couple dans une proportion de 23,9 p. cent. Une partie du budget alimentaire est destinée à payer les 7,2 repas que les ménages québécois prennent en moyenne par semaine à l'extérieur du foyer.

Le supermarché demeure le point d'achat le plus apprécié puisque les répondants s'y pro-

curent la majorité de leurs aliments. Mais ils privilégient certains points d'achat pour des types précis de produits. Le dépanneur, par exemple, constitue un lieu important pour acheter la bière (33 p. cent), le vin (20,6 p. cent), le lait (15,6 p. cent) et le magasin spécialisé pour acheter la viande (26,4 p. cent), la charcuterie (21,7 p. cent).

Le prix est le facteur qui a le plus d'influence sur l'achat des aliments (71,6 p. cent) suivi de près par la valeur nutritive (71 p. cent) puis par la «préférence du conjoint» (65,5 p. cent).

Lorsqu'il faut réduire le budget alimentaire, certains produits sont achetés en moindre quantité: l'alcool (85,7 p. cent), les croustilles, chocolats et boissons gazeuses (84,6 p. cent), les crustacés (71,8 p. cent) et les pâtisseries (69,7 p. cent).

Lorsque le budget alimentaire est plus souple, on privilégie l'achat de fruits (57,6 p. cent), de fromage (48,9 p. cent), de crustacés (48,7 p. cent), de veau ou de boeuf (33,3 p. cent).

### HABITUDES DE CONSOMMATION

Tous les jours, 49,2 p. cent des répondants consomment du lait à 2 p. cent tandis que 42,9 p. cent emploient le lait entier. La crème est plus utilisée que les succédanés de crème fouettée: 67,8 p. cent contre 41,3 p. cent. Le yogourt

aromatisé est préféré au yogourt nature.

Le beurre est utilisé tous les jours par 57,8 p. cent des répondants. Toutefois, 21,3 p. cent ne l'emploient que rarement. La margarine dure n'est que rarement, ou jamais, employée par 58,1 p. cent des répondants tandis que la margarine molle est utilisée tous les jours dans 52,5 p. cent des foyers québécois.

Le boeuf a la faveur populaire puisque 89,3 p. cent des répondants le consomment quelques jours ou tous les jours de la semaine. Suivent le poulet, les diverses charcuteries, le porc, le veau, la dinde. Par ailleurs, 81,9 p. cent ne consomment pas d'agneau et 54,8 p. cent ne consomment pas d'abats.

Le poisson n'est guère apprécié. Quand on le consomme, c'est transformé: le saumon en conserve, le thon en conserve, la plie, l'aiglefin, la morue congelée. Les oeufs sont consommés tous les jours dans 24,6 p. cent des foyers.

Les pommes, les fruits citrins et les bananes sont consommés tous les jours et, parmi les légumes, la préférence va aux oignons, carottes, pommes de terre, céleri, tomates et laitues.

La préférence va aux fruits et aux légumes frais suivis par ceux qui sont en conserve avant ceux qui sont congelés. Le pain de blé

entier est consommé tous les jours par 29,5 p. cent des répondants et les céréales enrobées de sucre ne sont consommées que rarement dans 52,2 p. cent des foyers.

La préférence des répondants en matière d'information va à la valeur nutritive et à la conser-

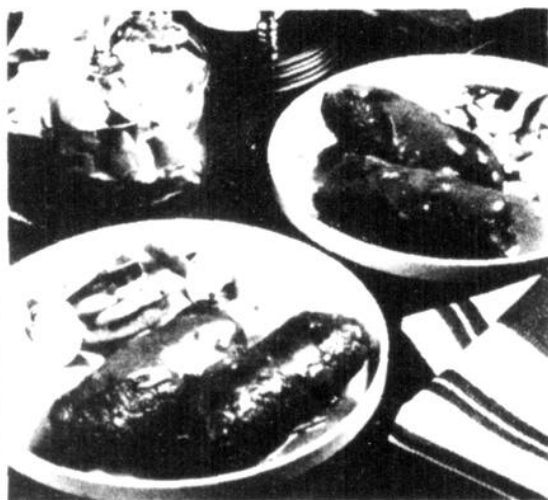
vation des aliments. Ce sont ces sujets qui intéressent le plus les consommateurs lorsqu'ils demandent des renseignements auprès des services gouvernementaux.

(Tiré de La Presse, Montréal, 15 août 1984)

## Vite fait, bien fait

Recettes des Cuisines de Campbell

Avec la rentrée scolaire, vos journées vont être plus remplies que jamais. Ce menu vous prendra très peu de temps à réaliser.



Soupe copieuse au poulet et aux nouilles\*  
Paupiettes de boeuf Marinara\*  
Pot pourri de légumes  
Gâteau au chocolat

### Soupe copieuse au poulet et aux nouilles

2 c. à soupe (25 mL) de beurre ou de margarine  
1 gros oignon, coupé en rondelles  
1 1/4 c. à thé (1 mL) de muscade moulue  
2 boîtes (10 oz/284 mL) de soupe condensée "Grand-mère" au poulet et aux nouilles Campbell  
2 boîtes d'eau

Dans une casserole de deux pintes (2 L), à feu moyen, faire revenir l'oignon avec la muscade dans le beurre chaud, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter soupe et eau et amener à ébullition, en remuant de temps en temps. Verser la louche dans des bols à soupe. Pour 4 personnes.

### Paupiettes de boeuf Marinara

1 lb (500 g) de bifteck de ronde, coupée en tranches fines  
1 tasse (250 mL) de mélange à farce assaisonné aux fines herbes  
2 c. à soupe (25 mL) de shortening  
1 boîte (10 oz/284 mL) de soupe aux tomates condensée Campbell

Marteler la viande et la découper en 8 morceaux. Placer environ 2 c. à soupe (25 mL) de farce près du centre de chaque morceau. Rouler, rabattre les extrémités et fixer avec des cure-dents ou des brochettes. Dans une petite poêle, faire revenir les paupiettes dans le shortening, vider la graisse. Ajouter la soupe, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Remuer de temps en temps. Éclaircir la sauce au goût avec de l'eau. Pour 4 personnes.

**Suggestion:** Mettre un gâteau Pepperidge Farm à décongeler dans le réfrigérateur pendant la nuit. Une fois dégelé, passer un couteau tout autour. Mettre au réfrigérateur les portions non utilisées.



**BULLETIN AGRICOLE**  
Eugène Whelan

## Un kiwi canadien?

(NC) — Un grand nombre de Canadiens ont découvert depuis plusieurs années un nouveau fruit, le kiwi.

Ce fruit brun et pelucheux nous arrive actuellement de la Nouvelle-Zélande et du sud de la Californie.

Mais récemment, j'ai reçu un envoi spécial de kiwis. Il s'agissait de fruits cultivés ici même au Canada, dans l'île Vancouver, à la Station fédérale de recherches de Sydney.

Cette récolte est le couronnement de sept années d'expérimentation à la station.

Bien que le kiwi soit généralement considéré comme un fruit tropical, il peut, en fait, tolérer des températures s'abaissant jusqu'à -13 °C. D'ailleurs, il s'avère que le kiwi est plus rustique qu'un grand nombre d'autres fruits à chair tendre, comme les raisins qui sont déjà cultivés commercialement dans certaines régions plus chaudes du pays.

Toutefois, ne cherchez pas de kiwis canadiens sur les étalages; leur production commerciale n'est pas pour demain. Même si la recherche de base est bien amorcée, vous devrez patienter encore plusieurs années.

L'île Vancouver pourrait, semble-t-il, devenir l'une des principales régions productrices de



kiwis au Canada. La vallée du Fraser, en Colombie-Britannique et la vallée de l'Annapolis, en Nouvelle-Écosse, présentent également un bon potentiel à cet égard. On a déjà fait parvenir des plants à la Station fédérale de recherches de Kentville, en Nouvelle-Écosse, pour qu'on y procède à des essais.

Une fois repiqués, les plants mettront encore six ans avant de produire des fruits. Mais une fois qu'ils auront commencé, ils donneront des fruits pendant environ 50 ans.

La recherche sur le kiwi menée par Agriculture Canada est un exemple du rôle que joue la recherche dans la diversification du secteur agricole canadien. Il est exaltant de penser que, grâce aux efforts de quelques chercheurs, il nous sera bientôt possible de cultiver ici-même un fruit de pays chaud.

Eugène Whelan est le ministre de l'Agriculture du Canada.

METRO

# Le Bouffe-Prix rapplique à coups de superaubaines REGARDEZ! ACHETEZ! ÉCONOMISEZ!



**SINGLES**  
PROCESS CHEESE FOOD  
PRÉPARATION DE FROMAGE I  
KRAFT  
16 tranches  
paquet 500 g

**2,49**



**OEUFS**  
MÉTRO  
calibre gros  
Canada «A»  
Limite:  
2 par client

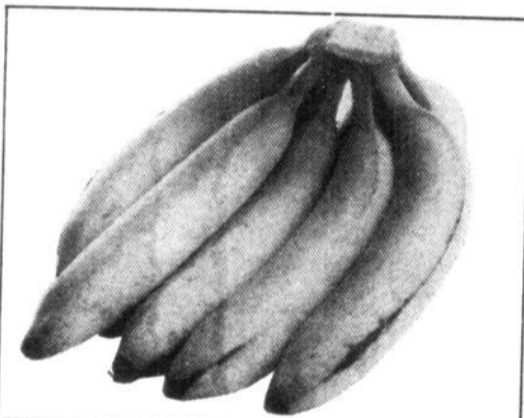
**99¢**



**BOISSON  
GAZEUSE  
COCA-COLA  
SPRITE**  
régulière, diète  
6/750 mL  
bouteilles  
consignées

**2,99**

*La fraîcheur,  
on l'offre à tout le monde*



**BANANES**  
gros fruits  
produit du Honduras

**55¢ /kg  
25¢ /lb**

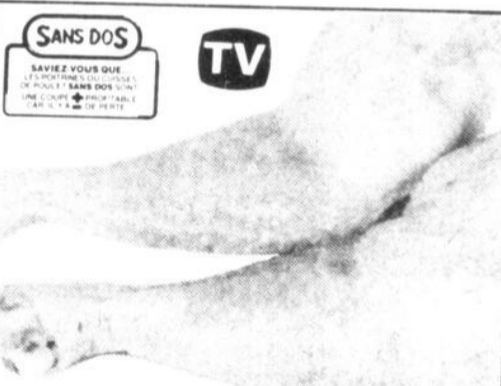
Recherchez nos  
**PRIX  
ENCHAÎNÉS**  
en magasin, jour après jour,  
semaine après semaine.



**FRITES**  
McCain  
surgelées  
"Supercrisps"  
"Superpatties"  
sac 680 g

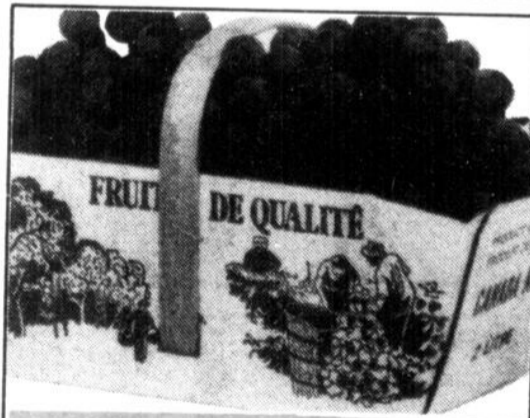
**85¢**

*La Boucherie Metro*



**CUISSES  
DE POULET  
FRAIS**  
sans dos

**2,16 /kg  
98¢ /lb**

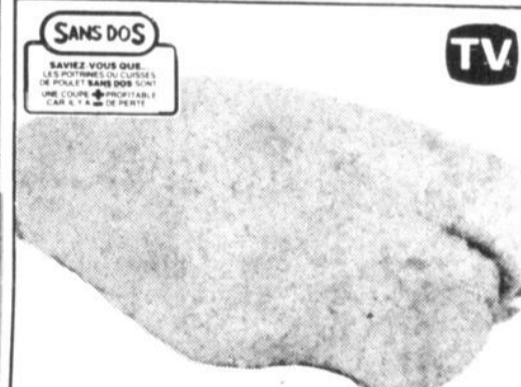


**RAISIN  
BLEU**  
produit de l'Ontario  
cat. Canada no. 1  
panier 2 Litres

**1,39**

\*\*La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients, que dans le cas de ces denrées, les épiceries Métro, ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons.

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiceries Métro du lundi 10 septembre au samedi 15 septembre 1984, jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix couvrant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.



**POITRINES  
DE POULET  
FRAIS**  
sans dos

**4,14 /kg  
1,88 /lb**

# METRO

# AXEP



## VIANDES DE CHOIX

**JAMBON**  
CUIT, TRANCHE  
HYGRADE 2.29 lb **5.05** /kg

**BOLOGNE**  
BLANC, FUME, MORCEAU  
HYGRADE 1.09 lb **2.40** /kg

**PATE A LA VIANDE**  
PRODUIT QUATRETOILES  
200 g **1.19**

**PATE AU SAUMON**  
PRODUIT QUATRETOILES  
EMBALLAGE 200 g **1.29**

## PRODUITS EPICERIES

**SIROP DE CHOCOLAT**  
BROWN COW  
CONTENANT 400 ml **1.39**

**NOURRITURE**  
CHATS, FOIE, POULET, SUPER  
SOUPER, 9-LIVES, 170 g **.39**

**NOURRITURE**  
CHIENS, SAVEURS VARIEES  
Br. BALLARD, 566-680 g **.89**

**SACS A ORDURES**  
INTERIEURS, AXEP  
EMBALLAGE DE 10 **.59**

**SAVON JET**  
LIQUIDE ROSE  
CONTENANT 3.6 litres **2.89**

**POLI A MEUBLES**  
AU CITRON ou REGULIER  
PLEDGE, SPRAY 350 g **3.89**

**NETTOYEUR**  
A FOUR, AEROSOL ou NUIT  
EASY OFF, CONTENANT 400 g **1.99**

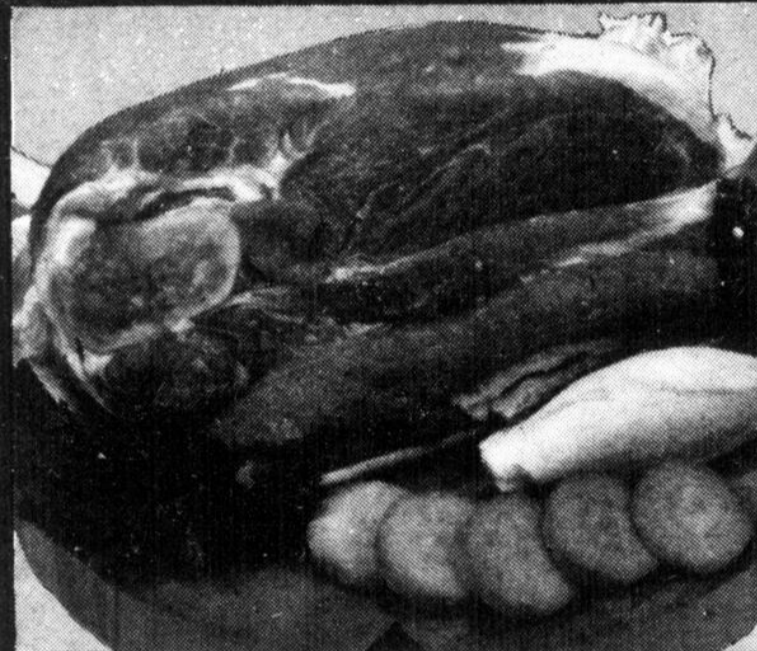
**GANTS ROSE MARIE**  
MARIGOLD, PETITS, MOYENS  
ou GRANDS, LA PAIRE **1.09**

**PIZZA McCAIN**  
DELUXE, PEPPERONI, SURG.  
EMB. 4 X 5 PCES DIAMETRE **2.69**

**BATONNETS**  
D'AGLEFIN, SURGELES  
BLUE WATER, BOITE 350 g **2.59**

**TARTE**  
AUX POMMES ou AU SUCRE  
ST-HUBERT, EMB. 680 g **2.59**

# le plaisir de



**ROTI D'EPAULE DE PORC**  
COUPE PICNIC  
**.89** lb **1.96** /kg



**ROTI DE SOC DE PORC**  
1.29 lb **2.84** /kg



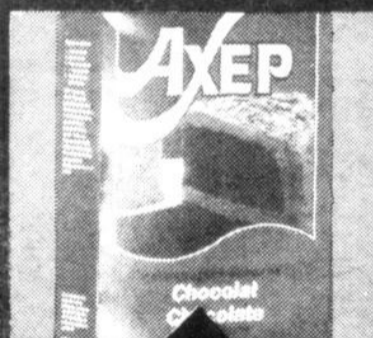
**MARGARINE MOLLE, MONARCH**  
CONTENANT 907 g **1.97** /kg

**PORC HACHE**  
MAIGRE, DECONGELE  
1.39 lb **3.06** /kg

**COTES-LEVEES**  
DE FLANC DE PORC  
1.99 lb **4.39** /kg

**JUS de TOMATES**  
DE FANTAISIE, AYLMER  
BOITE 540 ml **2.77**

**TOMATES**  
DE FANTAISIE, AYLMER  
BOITE 796 ml **.87**



**MELANGE**  
A GATEAUX, BLANC, CHOCOLAT  
AXEP, BOITE 520 g **.87**



**FARINE**  
TOUT USAGE, ROBIN HOOD  
SAC DE PAPIER 3.5 kg **3.27** /kg



**GELEE**  
EN POUVRE, SAV. VARIEES  
JELL-O, BOITE 85 g **2.77**



**CAFE MOULU**  
MOUTURE REGULIERE, FILTRE  
ou FILTRE-MATIQUE  
MAXWELL HOUSE, 369 g **3.27** /kg

**RINCE-BOUCHE**  
SCOPE  
BOITEILLE 750 ml **3.29**

**CHOCOLAT**  
SAVEURS VARIEES, LOWNEY  
EMBALLAGE DE 5 AU PRIX DE  
4 BARRES REGULIERES **1.39**

**FROMAGE**  
A TARTINER, CHED'ART  
LACTANTIA  
BOCAL 250 g **1.69**

**FEVES JAUNES**  
COUPEES ou POIS VARIES,  
DE CHOIX, AYLMER  
BOITE 540 ml **.69**

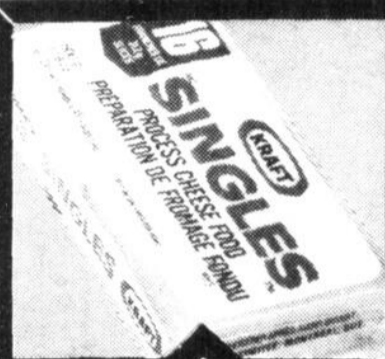
**BROSSE**  
A DENTS, COMPACT  
ORAL B-40, B-35 ou B-30  
CHACUNE **2.39**

**EAU**  
DE SOURCE  
EVIAN  
BOITEILLE 1.5 litre **1.19**

**JUS D'ORANGE**  
ou POMME, CONCENTRE  
PURFRUIT  
CONTENANT 1 litre **.99**

**PAIN**  
DE VIANDE  
BOVRIL  
BOITE 340 g **1.59**

# faire son marché.



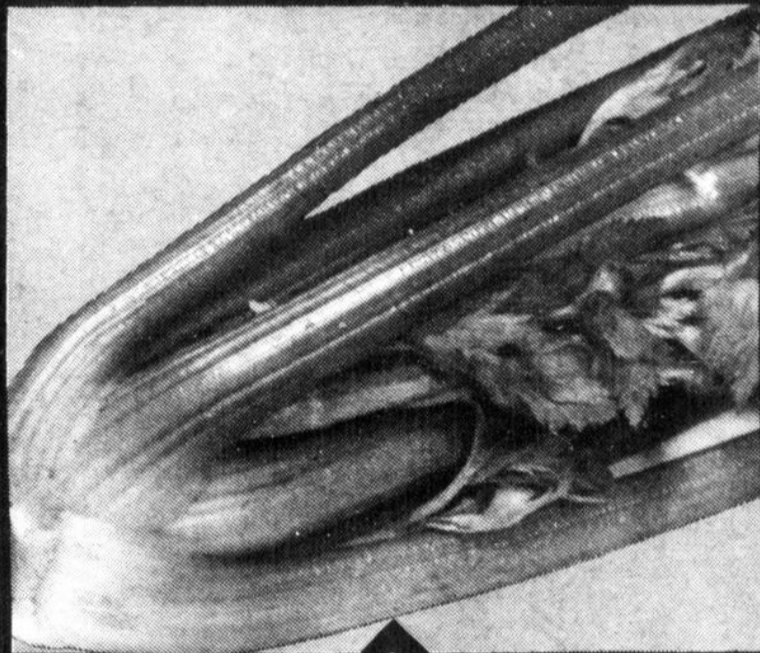
**FROMAGE**  
SINGLE, 16 TRANCHES  
KRAFT, EMBALLAGE 500 g

**2.87\$**



**POMMES LOBO**  
DU QUEBEC, CANADA No. 1  
CELLO 2,27 kg (5 lb)

**1.89\$**



**CELERI DU QUEBEC**  
CANADA No. 1  
GROSSEUR 24  
LE PIED

**.35**



**PATES ALIMENTAIRES**  
SAVEURS VARIEES, CATELLI  
BOITE 500 g

**.77**



**SOUPE AYLNER**  
AUX TOMATES ou LEGUMES  
BOITE 284 ml

**3 POUR .97**

**CONCOMBRE**  
PRODUIT DU QUEBEC  
GROSSEUR 72

**2 POUR .25**

**OIGNONS**  
BLANCS, A MARINER  
DU QUEBEC, 2,27 kg (5 lb)

**3.79\$**



**PAPIER HYGIENIQUE**  
AMANDE ou BLANC, DOVE  
EMBALLAGE 4 ROULEAUX

**1.17\$**



**DETERGENT**  
LIQUIDE, Mr NET  
CONTENANT 1,5 litre

**3.17\$**



**POUDRE**  
A RECUPER, COMET  
BOITE 600 g

**.77**



**DETERGENT**  
EN POUDRE, POUR LESSIVE  
ALL, BOITE 6 litres ou 3 kg

**4.87\$**

**BOY-AR-DEE**  
ASTROGHETTI ou SAFARIOS  
AVEC SAUCE AU POULET  
BOITE 425 g

**.99**

**MOUTARDE**  
PREPAREE  
CONDOR  
VERRE 250 ml

**.79**

**POIS**  
JAUNES, RONDS  
ST-ARNAUD  
EMBALLAGE 900 g

**1,09**

**SAUCE**  
A LA VIANDE  
POUR SPAGHETTI, CATELLI  
BOITE 398 ml

**1,19**

**CONCENTRE**  
AU BOEUF ou LEGUMES  
BOVRIL  
BOUTEILLE 450 ml

**5,19**

**CHOCOLAT**  
EN GRAINS SEMI-SUCRES  
BAKER  
EMBALLAGE 350 g

**1,99**

**TARTINADE**  
AUX FRAISES ou AU SUCRE  
PIEDMONT  
CONTENANT 567 g

**1,79**

**CAFE**  
INSTANTANE  
NESCAFE  
BOCAL 283 g

**6,99**

## FRUITS ET LEGUMES

**EPINARDS**  
PRODUIT DU QUEBEC  
CELLO 283 g (10 oz)

**.69**

**LAIQUE CHINOISE**  
PRODUIT DU QUEBEC  
GROSSEUR 12, CHACUNE

**.49**

**CAROTTES**  
MINIATURES, DU QUEBEC  
CELLO 341 g (12 oz)

**.69**

## PRODUITS EPICERIES

**GAUFRES KELLOGG**  
REG., BLEUETS, SON EGGO  
SURGELES, BOITE 312 g

**1,19**

**BISCUITS**  
SAVEURS VARIEES  
DARE, EMBALLAGE 450 g

**1,79**

**POUDING DELISLE**  
PRET-A-SERVIR, CHOCOLAT,  
CAMEL, VANILLE, 125 g

**.79**

**VOL-AU-VENT**  
CULINAR INC.  
BOITE DE 6

**1,39**

•ALIMENTATION É TREMBLAY  
445, boul. St-Judes sud, Alma

•CAMIL DESBIENS  
803 Hébert, Desbiens

•ÉPICERIE DANIEL HARVEY  
303, rue Turgeon, Hébertville

•MARCHÉ BILODEAU & FILS LTÉE  
455, rue St-Alphonse, St-Bruno,  
Lac St-Jean

•NÉRON & FRÈRES  
221 Dequen, St-Gédéon

•CÔTÉ & FRÈRES  
47, rue St-André, Métabetchouan

•ÉPICERIE R. & F. FORTIN INC.  
169, rue Principale, St-Léon,  
Lac St-Jean

•ÉPIC, BERTRAND FORTIN & FILS  
109, rue Principale, Notre-Dame  
du Rosaire Lac St-Jean

CES PRIX SONT EN VIGUEUR  
JUSQU'À SAMEDI 17 HRES LE 15  
SEPTEMBRE 1984. NOUS NOUS  
RESERVONS LE DROIT DE LIMI-  
TER LES QUANTITES SUR LES  
PRODUITS ANNONCES, TANT  
QU'IL Y EN AURA. PAS DE VENTE  
AUX MARCHANDS. LES PHOTOS  
DE CETTE PAGE NE SERVENT  
QU'À IDENTIFIER LA MARQUE  
DES PRODUITS ANNONCES. LE  
TEXTE PREVIENT EN TOUTES  
OCCASIONS. LES PRIX DES DEN-  
REES FRAICHES SONT SUJETS  
AUX FLUCTUATIONS DU MAR-  
CHE.



# INFO - MARCHÉ

## Les multiples emplois du thé

Le thé est une source insoupçonnée d'emplois multiples. Outre ses propriétés rafraîchissantes et hypocaloriques, il se prépare en un rien de temps. De plus, les restes de thé froid ont de nombreuses autres utilisations ménagères qui le rendent très économique. Voici quelques suggestions seulement pour l'emploi du thé de plusieurs façons.

### Nettoyages rapides

Le thé froid est un agent nettoyant excellent et peu coûteux pour les planchers et les boiseries vernis. Il suffit de frotter du thé froid sur la surface

avec un chiffon pour nettoyer sans laisser de pellicule terne.

Un chiffon humecté de thé froid peut être employé pour polir les miroirs et articles en verre. Le placage en chrome peut être lavé au thé froid et poli avec un linge doux pour obtenir un lustre brillant.

Sur la porcelaine fine, les taches de thé peuvent être enlevées en toute sécurité en la frottant délicatement avec un linge saupoudré de soda à pâte ou de sel. Les taches de thé sur les nappes en toile peuvent être enlevées en frottant la tache avec de

la glycérine.

Le thé peut être employé comme teinture pour la laine filée à la maison et aussi pour teinter légèrement la dentelle. Les nappes de dentelle ou les articles de couleur crème peuvent être rincés au thé pour leur redonner leur teinture crème d'origine lorsque cette nuance est fanée par l'usage.

### Conseils pour le thé glacé

Congelez le reste de thé dans des bacs à glaçons pour l'employer avec le thé glacé, pour colorer les sauces, ou comme liquide dans les gâteaux aux épices. Après congélation, placez les glaçons dans un sac en plastique avant de les remettre au congélateur.

Congelez le reste de thé dans des bacs à glaçons avec un grain de raisin ou une fraise entière ajoutée à chaque cube. Employez ces glaçons pour décorer les boissons de thé froides ou les punchs au thé, ou encore ajoutez des tranches de concombre au thé glacé pour le refroidir sans le diluer comme le feraient les glaçons.

Pour empêcher le sucre de coller au fond des verres, faites fondre le sucre dans de l'eau chaude ou ajoutez du sirop de sucre, avant d'ajouter le thé glacé.

### Saveurs à déguster

Les feuilles de menthe fraîches de jardin ajoutent un arôme et saveur agréables au thé chaud ou froid. Broyez légèrement les feuilles de menthe pour en dégager la saveur.

Gardez une gousse de vanille dans votre boîte à thé. Les feuilles de thé sèches absorbent la saveur et dégagent un bouquet ravissant lors de l'infusion.

### Soins de beauté avec le thé

Le thé froid est un tonique merveilleux pour tous les épidermes. Trempez un tampon d'ouate dans le thé froid. Tapotez sur la peau et laissez sécher.

De l'ouate trempée dans le thé froid ou des sachets de thé froid constitue une excellente compresse pour soulager les yeux fatigués. Les tampons d'ouate trempés dans le thé froid fort aideront à soulager la douleur d'un coup de soleil.

Comme traitement facial, placez le visage au-dessus d'un bol de thé très

chaud ou fraîchement infusé auquel ont été ajoutées de la pelure de citron, de la marjolaine et de la menthe. Tendez une serviette au-dessus de la tête pour retenir la vapeur.

Baignez les pieds fatigués dans un bol de thé froid auquel vous ajouterez du jus de citron et une pincée de sel.

Accentuez la couleur et la texture de vos cheveux avec du thé. Faites un pot de thé ordinaire et passez-le dans une cruche. Laissez refroidir. Ensuite, versez le liquide comme dernier rinçage sur les cheveux lavés. Les cheveux gris reprennent de la couleur et de la vie, les cheveux moyens sont éclaircis et les cheveux noirs plus brillants.



**BULLETIN AGRICOLE**  
Eugène Whelan

## Des aliments spéciaux pour le bétail

(NC) — De nos jours les gens accordent davantage d'importance à leur régime alimentaire.

Les agriculteurs et les consommateurs y gagneraient aussi s'ils apportaient la même attention dans le choix des aliments du bétail.

Les éleveurs exigent tous des aliments d'animaux préparés en fonction des besoins particuliers de leur bétail ou de leur volaille. Ces aliments sont conçus de manière à accroître l'efficacité de l'exploitation et à réduire les coûts des produits destinés à l'alimentation humaine.

Toutefois, cette façon de procéder a entraîné quelques problèmes.

Auparavant, les fabricants devaient expédier des échantillons de toute nouvelle préparation d'aliments pour animaux à Agriculture Canada, à Ottawa, pour les faire approuver et enregistrer avant leur mise en marché. Comme la demande en aliments spéciaux a augmenté, cette obligation est devenue de plus en plus coûteuse, en temps et en argent, pour les fabricants, en plus de submerger les services d'inspection des aliments du bétail.

Ce goulet d'étranglement devait être éliminé dans l'intérêt des éleveurs, des fabricants d'aliments d'animaux et des consommateurs.

Nous avons donc rencontré des représentants de ces trois groupes. Le fruit de ces réunions est un en-



semble de nouvelles règles relatives aux aliments du bétail qui donne aux fabricants une plus grande latitude pour répondre aux besoins des éleveurs.

Pour ces derniers, il n'est plus nécessaire de faire approuver certains aliments du bétail à Ottawa. Il s'agit des aliments préparés selon la formule client ou la formule conseil médicamenteuse, des aliments prescrits par un vétérinaire et de la plupart des aliments non médicamenteux destinés aux principales espèces d'animaux.

En même temps, ces nouveaux règlements permettront au Ministère de poursuivre ses programmes d'inspection et de maintenir le niveau d'excellence qu'il vise.

La plupart des fabricants ont déjà reçu des exemplaires des "Règlements sur les aliments du bétail". Les éleveurs, et en particulier ceux qui préparent eux-mêmes leurs aliments, peuvent également en obtenir en s'adressant au Centre d'édition du gouvernement canadien à Ottawa.

Eugène Whelan est le ministre de l'Agriculture du Canada.

## Le traitement thermique du lait

Par M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

Vers le début du XX<sup>e</sup> siècle, on a commencé à pasteuriser le lait cru pour détruire les microorganismes qui peuvent l'avarier ou causer des maladies. Presque tout le lait vendu au (Etats-Unis) Canada est pasteurisé.

La pasteurisation implique que le lait est chauffé selon une ou plusieurs combinaisons de temps et de températures — le plus souvent 160° à 165°F (71 à 74°C) pendant 20 secondes. Ce procédé élimine les bactéries nuisibles et prolonge la durée de conservation tout en conservant la valeur nutritive du lait.

La pasteurisation a un effet minime sur quelques vitamines. Même si la pasteurisation réduit d'environ 10% la thiamine et la Vitamine B<sub>12</sub> du lait, il fournit quand même des quantités significatives de ces nutriments. Il y a également réduction de la Vitamine "C". Mais, comme le lait n'est pas une source importante de Vitamine "C", la conséquence sur le plan nutritif n'est pas significative. La pasteurisation n'a aucun effet négatif sur les protéines du lait, sur le calcium, sur la riboflavine ni sur ses autres éléments nutritifs importants.

En dépit des avantages du lait pasteurisé, certaines personnes préfèrent quand même boire du lait cru parce qu'elles croient que la pasteurisation endommage

les éléments nutritifs du lait. Plusieurs recherches ont démontré que ce n'est pas le cas. La pasteurisation rend inactives certaines enzymes du lait cru, mais ces enzymes en elles-mêmes ne contribuent pas à la valeur nutritive du lait. Le lait pasteurisé contient essentiellement les mêmes nutriments que l'on trouve dans le lait cru.

Le Ministère de la Santé et du Bien-Etre du Canada tout comme les organisations scientifiques et de santé encouragent la consommation du lait pasteurisé.

Les progrès réalisés dans la transformation et l'emballage des produits laitiers ont amené la production de lait qui peut être conservé sans réfrigération dans un contenant clos pendant trois mois ou plus.

Le traitement du lait à température ultra haute (UHT) et son emballage stérilisé rendent possible un tel fait.

Le lait UHT est chauffé de 280° à 302°F (138° à 150°C) pendant une ou deux secondes. Ce procédé rend inactifs les microorganismes qui causent les maladies et ceux qui pourraient se reproduire et avarier le lait non réfrigéré. Le lait est refroidi rapidement et emballé en milieu stérile dans des contenants pré-stérilisés qui sont ensuite scellés hermétiquement pour prévenir la contamination par les bactéries.

Les produits laitiers



## INFORMATION SUR LA NUTRITION

M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

ultra-pasteurisés vont se conserver plus longtemps que les produits pasteurisés selon la méthode conventionnelle, mais contrairement au lait UHT, ils doivent être réfrigérés. Le lait UHT doit être réfrigéré seulement après que le contenant soit ouvert. Le lait UHT et le lait pasteurisé contiennent les mêmes éléments nutritifs.

Certaines personnes peuvent remarquer une légère différence entre la saveur, la couleur ou la "sensation dans la bouche" du lait

UHT et celles du lait pasteurisé conventionnel. Cependant, à l'occasion d'une épreuve de goût, les consommateurs ont trouvé le lait UHT aussi acceptable ou plus acceptable même que le lait pasteurisé selon la méthode conventionnelle.

Le docteur Amer est un biochimiste spécialisé en nutrition. Dans ses textes il cherche à éviter une langue trop scientifique afin de mieux communiquer avec le grand public.

## Pour prévenir les maladies dentaires...

Le brossage quotidien et l'usage de la soie dentaire (non cirée) constituent les moyens les plus sûrs de prévenir les maladies dentaires.

Pour être efficace, une brosse à dents doit posséder les caractéristiques suivantes: être fournie et de grosseur moyenne, posséder des soies souples et un manche droit, de préférence,

et avoir une surface de brossage plane.

Un bon brossage, qui prend de 3 à 4 minutes, doit être fait à l'aide d'un dentifrice doux au fluorure immédiatement après un repas ou une collation et, surtout, avant de se mettre au lit. Et un seul brossage soigneux par jour vaut bien mieux que 3 ou 4 brossages faits à la hâte...

**NOUS NE SOMMES PAS UNE MULTINATIONALE.  
NOUS SOMMES TOUT SIMPLEMENT SINCÈRES.**

SEMAINE DU  
12 AU 15 SEPT. 84

**LES PIASTRES ALIMENTAIRES  
DÉPENSÉES AU MARCHÉ DES GARS  
D'ALMA RESTENT À ALMA.**

SEMAINE DU  
12 AU 15 SEPT. 84

Les gars d'Alma sans luxe  
ni fantaisie, sans loyer  
astronomique des centres  
commerciaux. Pour vous  
faire épargner encore plus.

**MARCHÉ**  
**gogo**

Le coq de l'alimentation  
à Alma continue et  
continuera de chanter le chant  
du coq et on le chant du  
cygne.

## COUCHES PAMPERS

**BOÎTES-PROVISION**

ABS. NORMALE 72'S — SUPER ABS. 54'S — EXTRA ABS. 60'S  
PREMIERS PAS 48'S — PREMIERS PAS PLUS 40'S



**9<sup>78</sup>**

## LIQUEURS

**COKE - SPRITE DIET**

750 ML



**3/99<sup>¢</sup>**

## POULET FRAIS

CAT. A ET UTILITÉ

2 À 3 LB



**95<sup>¢</sup>**  
/lb

## SOUPES HEINZ

TOMATES ET LÉGUMES

BTE 10 OZ



**29<sup>¢</sup>**

VINAIGRE  
SCHWARTZ



4 L

1<sup>59</sup>

RAGOÛT  
BOULETTES ET PATATES  
RONDES ET BOEUF



425 G

1<sup>39</sup>

CRISTAUX DE  
SAVEUR  
GRAD - ORANGE, RAISAIN,  
PUNCH

3 x 90 G

79<sup>¢</sup>

SAUCE SOYA  
V-H



450 ML

99<sup>¢</sup>

CORNICHONS  
GRAD - TRANCHÉS - SUCRÉS



750 ML

1<sup>49</sup>

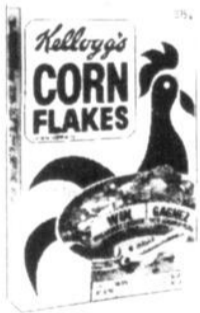
JELL-O  
POUDRE



85 G

3/<sup>89</sup><sup>¢</sup>

CÉRÉALES  
CORN-FLAKES



675 G

1<sup>89</sup>

MARGARINE  
MOLLE  
ST-LAURENT



454 G

99<sup>¢</sup>

MARGARINE  
MOLLE  
ST-LAURENT

7<sup>19</sup>



4 KG

CHAMPIGNONS  
ENTIERS  
GRAD



284 ML

89<sup>¢</sup>

LÉGUMES  
AYLMER  
MAÏS DORÉ - CRÈME  
HARICOTS AU BEURRE  
POIS ASSORTIS

540 ML

69<sup>¢</sup>

JUS DE TOMATE  
HEINZ



48 OZ

97<sup>¢</sup>

CORNICHONS  
GRAD - TRANCHÉS - SUCRÉS



750 ML

1<sup>49</sup>

JELL-O  
POUDRE



85 G

3/<sup>89</sup><sup>¢</sup>

PAPIER-  
MOUCHOIR  
GRAD - BLANC



200'S

89<sup>¢</sup>

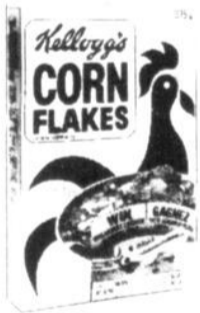
RÉCURANT  
AJAX



400 G

68<sup>¢</sup>

CÉRÉALES  
CORN-FLAKES



675 G

1<sup>89</sup>

MARGARINE  
MOLLE  
ST-LAURENT



454 G

99<sup>¢</sup>

BARRES DE  
CHOCOLAT



ASS. - 4 BARRES

1<sup>39</sup>

ALLUMETTES  
GRAD



50 LIVRETS

2/<sup>99</sup><sup>¢</sup>

ON S'TROMPE PAS!

NOUS, ON A JAMAIS LÂCHÉ,  
LES PRIX ONT TOUJOURS ÉTÉ MOINS CHERS!

# MARCHÉ gogo

## LES GARS D'ALMA LE SEUL INDÉPENDANT DE LA RÉGION



### SAVON À LESSIVE SUNLIGHT



**3<sup>29</sup>**

BTE 6 L

### CONFITURE BRAVO

FRAISE, FRAMB., CERISE,  
MARMELADE 3 FRUITS

**99<sup>c</sup>**

250 ML



### CAFÉ INSTANT MAXELL-HOUSE

**4<sup>59</sup>**

283 G



### WISK

1 L **2<sup>49</sup>**

SUNLIGHT  
LIQUIDE

1 L **1<sup>99</sup>**

LUX ET DOVE  
LIQUIDE

500 ML **1<sup>09</sup>**

SUNLIGHT  
LOVE  
VAISSELLE

1,4 KG **2<sup>99</sup>**

PÂTE  
DENTIFRICE  
CLOSE-UP -  
ROUGE OU VERT

100 ML **1<sup>09</sup>**

SAVON DOVE  
PQT 2'S

100 G **1<sup>09</sup>**

SAVON  
LIFEBUY  
PQT 2'S

140 G **99<sup>c</sup>**

### SOUPES LIPTON PQT 4 ENV.

**1<sup>49</sup>**



### MAYONNAISE MIRACLE-WHIP DE KRAFT



500 ML

**1<sup>28</sup>**

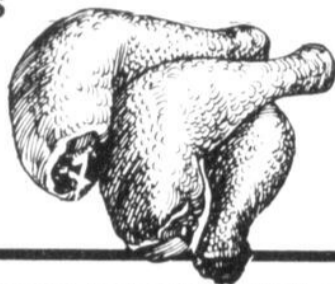
### SUCRE BLANC 4 KG



**1<sup>39</sup>**

# DES FRUITS ET DES LÉGUMES FRAIS

**CUISSES DE POULET**  
FRAIS AVEC DOS



**2<sup>16</sup>**  
/kg

98c/lb

**POITRINES DE POULET**  
FRAIS AVEC DOS



**3<sup>70</sup>**  
/kg

1,68/lb

**COUS ET AILES DE POULET**  
FRAIS, FOIE, COEUR, GÉSIEURS



**1<sup>10</sup>**  
/kg

50c/lb

**JAMBON DANS LA RONDE**  
UN BOUT OU L'AUTRE - ROCK

1,99/lb **4<sup>39</sup>** /kg

**JAMBON DANS LA RONDE**  
ROCK - COUPE DU CENTRE

2,29/lb **5<sup>05</sup>** /kg

**STEAK DE JAMBON**

2,49/lb **5<sup>49</sup>** /kg

**JAMBON CUIT**  
TRANCHE - ROCK

2,59/lb **5<sup>71</sup>** /kg

**PEPPERONI**  
TRANCHE - ROCK



**5<sup>05</sup>**  
/kg

2,29/lb

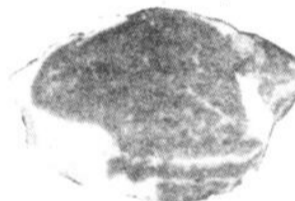
**BOLOGNA**  
TRANCHE - ROCK



**2<sup>84</sup>**  
/kg

1,29/lb

**STEAK TOURNEDOS**  
BOEUF ÉCONOMIQUE



**6<sup>59</sup>**  
/kg

2,99/lb

**PANIER RAISINS BLEUS**  
ONT. - N° 1



**1<sup>88</sup>**

2 L

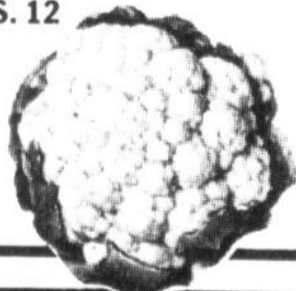
**POMMES LOBO**  
QUÉBEC - N° 1



**1<sup>58</sup>**  
le sac

SAC 5 LB

**CHOU-FLEUR**  
QUÉBEC - GROS. 12



**78<sup>c</sup>**  
ch.



**SERVI**  
**MART**

**TOMATES VERTES**  
CANADA - N° 1

**40<sup>c</sup>**  
/kg

18c/lb

**OIGNONS MARINÉS**  
SAC 10 LB



**1<sup>50</sup>**  
/kg

68c/lb

**KIWI**  
N.Z. - GROS. 36



**33<sup>c</sup>**  
ch.

**MARCHÉ**  
**gogo**

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.  
Toute erreur éventuelle sera corrigée ou clarifiée, dès son repérage,  
par une affiche de rectification à notre comptoir. Les photos de ce cahier  
ne servent qu'à identifier la marque de commerce des produits annoncés.  
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

**MARCHÉ**  
**gogo**

**le lac-st-jean**

**une  
région  
à lire**

Pour recevoir  
**LE LAC-ST-JEAN**  
à domicile,  
composez  
**668-4545**

«LE LAC-ST-JEAN» fait partie de la famille régionale. Tous ont un lien de parenté avec lui parce qu'il fait le lien entre tous. Fidèle à la tradition, il nous invite une fois la semaine. Il en profite pour nous dire ce qui se passe autour de nous. Il analyse, il critique, il approuve. «LE LAC-ST-JEAN», une région à lire!

**petites annonces**

**668-4545**

«C'est facile de vendre avec les  
petites annonces dans  
**LE LAC-ST-JEAN»!**



Cartes de crédit acceptées.



OU



**le lac-st-jean**

**une  
région**

**à lire**

Pour recevoir  
**LE LAC-ST-JEAN**  
à domicile,  
composez  
**668-4545**

«LE LAC-ST-JEAN» fait partie de la famille régionale. Tous ont un lien de parenté avec lui parce qu'il fait le lien entre tous. Fidèle à la tradition, il nous invite une fois la semaine. Il en profite pour nous dire ce qui se passe autour de nous. Il analyse, il critique, il approuve. «LE LAC-ST-JEAN», une région à lire!

**petites annonces**

**668-4545**

«C'est facile de vendre avec les  
petites annonces dans  
LE LAC-ST-JEAN!»

Cartes de crédit acceptées.



OU







**Steinberg**  
t'es à mmmanger!



Société  
pour les enfants  
handicapés  
du Québec

**Depuis toujours vous trouvez**  
**TOUJOURS**  
Plus chez Steinberg  
**TOUJOURS TOUJOURS TOUJOURS**

des centaines de super spéciaux  
chaque semaine.

la garantie du panier de provisions au plus bas prix  
qui soit, ou l'on vous garantit le double de la dif-  
férence.

un choix de produits de qualité, de la fraîcheur,  
et un service attentif.



**RAISINS  
BLEUS  
PRODUIT  
DE L'ONTARIO  
CANADA No 1**

**DES RAISINS  
DANS LE  
CONGÉLATEUR**

Vous aimez les raisins bleus? Pourquoi ne pas en manger à longueur d'année! Vous n'avez qu'à les congeler et c'est simple comme bonjour. Il suffit de les laver délicatement, de bien les rincer et d'enlever le pédoncule. Mesurez ensuite la quantité désirée, scellez et congélez dans des contenants spéciaux pour la congélation. Ainsi préparés, ils peuvent se conserver au moins un an. Ces fruits gardent leur couleur, ne se déforment pas lors de la décongélation et conservent leur saveur exquise. Leur forte teneur en sucre et en acide agit comme agent conservateur naturel; vous n'avez donc pas à ajouter de sucre au moment de la congélation. La saison est courte. Donc, profitez-en pour faire bonne provision! Si vous désirez obtenir un feuillet de recettes sur les raisins, écrivez à Mme Lucille Loubier, Service aux consommateurs, Steinberg Inc., 5400, rue Hochelaga, Montréal (Québec), H1N 1V9

PANIER DE 2 LITRES  
**169**  
PANIER DE 4 LITRES  
**329**



**PÂTES  
ALIMENTAIRES  
LANCIA  
AU CHOIX  
PQT DE 900 g**

**98¢**



**HUILE  
VÉGÉTALE  
BRAVO  
BIDON DE  
3 LITRES**

**389**



**PRÉPARATION  
POUR GÂTEAUX  
DUNCAN HINES  
SAVEUR AU CHOIX  
BTE DE 520 g**

**99¢**

**VOTRE SUPERMARCHÉ DE CHOIX**

Prix en vigueur du lundi 10 septembre au samedi 15 septembre, 1984 inclusivement.  
NE RATEZ PAS NOTRE SPÉCIAL ITALIEN DANS NOTRE CAHIER PUBLICITAIRE DE CETTE SEMAINE!



# Steinberg t'es à mmmanger!



## T'AS TOUJOURS DES BAS PRIX POUR MOI!

**CUISSES DE  
POULET FRAIS  
AVEC DOS**

2.40 /kg  
**1.09** /lb

**DÉTERGENT  
EN POUDRE  
POUR LA  
LESSIVE  
TIDE**  
BTE DE 6 LITRES

**2.99**

SANS  
COUPON  
**3.99**

**ÉPARGNEZ**

**SUR LE DÉTERGENT EN POUDRE  
POUR LA LESSIVE TIDE  
BTE DE 6 LITRES**

Sur présentation de ce coupon à la caisse  
de votre supermarché Steinberg.  
Limite de un coupon par client.

Offre en vigueur jusqu'au 6 octobre 1984.  
M. le détaillant pour remboursement postez à:  
A.C. NEILSON de Canada Limitée 661 Millidge avenue,  
C.P. 639, St-Jean, Nouveau-Brunswick, H2L 4A5.  
MWB 2263283

**POITRINES DE  
POULET FRAIS  
AVEC DOS**

2.95 /kg  
**1.79** /lb

**PRÉPARATION  
DE FROMAGE  
FONDU SINGLES**

- KRAFT  
PQT DE 500 g - 16  
TRANCHES  
ORDINAIRES ou 24  
TRANCHES MINCES  
ENVELOPPÉES  
SÉPARÉMENT

**2.79**

**ESSUIE-TOUIT  
WHITE SWAN**  
BEIGE ou BLANC, IMPRIMÉ  
ORANGE, OR ou VERT ou  
AVEC MOTIFS - PQT DE 2 ROUL

**79¢**

**BOEUF HACHÉ  
MAIGRE  
(PROVENANT DE  
PARTIES FRAÎCHES  
SEULEMENT)**

2.40 /kg  
**1.98** /lb

**MARGARINE  
MOLLE  
FLEISCHMANN'S  
A L'HUILE DE MAÏS  
SALÉE ou NON SALÉE  
ou A L'HUILE DE  
TOURNESOL**  
CONT. DE 227 g  
PQT DE 2

**1.19**

**JUS DE  
TOMATE  
HEINZ  
CANADA DE  
FANTAISIE**  
BTE DE 540 mL

2 POUR  
**98¢**

**TRANCHE DE HAUT-  
DE-CÔTES DÉOSSÉES  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CATÉGORIE CANADA "A"**

5.25 /kg  
**2.38** /lb

**YOGOURT  
CRESCENT  
SAVEUR AU CHOIX  
CONT. DE 175 g**

2 POUR  
**88¢**

**POIRES BARTLETT  
PRODUIT DES É.-U.  
CANADA DE FANTAISIE  
GROSSEUR 115**

1.30 /kg  
**59¢** /lb

**RÔTI DE CÔTES CROISÉES  
DÉOSSÉE - BOEUF ESTAMPILLÉ  
CATÉGORIE CANADA "A"**

5.03 /kg  
**2.28** /lb

**SHAMPOOING POUR BÉBÉ  
JOHNSONS**  
BOUT. DE 450 mL PLUS 100 mL  
EN PRIME

**3.39**

**POMMES LOBO  
PRODUIT DU QUÉBEC  
CANADA DE FANTAISIE  
SAC CELLO DE 2.27 kg**

**1.99**

**SAUCISSES TOUT PORC  
ou PORC ET DINDE  
LA BELLE FERMÈRE  
ou TOUT PORC  
McGARRY'S - PQT DE 500 g**

**1.99**

**COUCHES AVEC FRONCES  
PERMA-SÈCHES PAMPERS**  
PREMIERS PAS - BTE DE 48 SUPER  
ABSORBANTES - BTE DE 40 PREMIERS PAS  
PLUS ABSORBANTES - BTE DE 40 DE NUIT - BTE  
DE 14 - DE 18 - BTE DE 72

**9.79**

**MAÏS SUCRÉ EN ÉPI  
PRODUIT DU QUÉBEC  
CANADA No 1  
LA DOUZAINÉ**

**99¢**

### VOTRE SUPERMARCHÉ DE CHOIX

Les articles annoncés dans ces pages sont en réclame aux supermarchés situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue. Les conditions climatiques peuvent influencer la quantité et la qualité de nos approvisionnements en fruits et légumes. Cependant nous tenons à vous garantir en tout temps le meilleur choix disponible sur le marché. Il se peut également que certaines illustrations soient prises à titre indicatif seulement et ne correspondent pas exactement à l'article annoncé. Pas de vente aux marchands. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut en tout temps. Si un supermarché est à court d'un produit annoncé, veuillez demander un bon de garantie au comptoir d'information.



**SAUCE**  
pour SANDWICHS CHAUDS  
ST-HUBERT, BOITE 400 ml

**.49**



**HUILE**  
SALADE et FRITURE  
CRISCO, CONT. 3 litres

**5.69**



**SHORTENING**  
CRISCO  
CARTON 454 g

**.99**



**CAFE**  
Instantané, Maxwell House  
BOCAL 283 g

**6.27**



**CEREALES**  
FLOCONS DE MAIS  
KELLOGG'S, BOITE 675 g

**1.59**



**DETERGENT**  
LESSIVE, ALL, 6 litres  
BOITE 3 kg

**4.89**

# Jovi

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'À SAMEDI 17 HRES LE 15 SEPTEMBRE 1984. NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES, TANT QU'IL Y EN AURA. PAS DE VENTE AUX MARCHANDS. LES PHOTOS DE CETTE PAGE NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS ANNONCÉS.

**POITRINES**  
DE POULET, FRAICHES  
SANS DOS. 1.99 lb

**4.39**  
/kg

**BOEUF**  
FUME, COORSH  
EMBALLAGE 4 x 50 g

**2.59**

**SAUCISSES**  
PORC et BOEUF  
PRODUIT MAISON  
1.69 lb

**3.73**  
/kg

**Croissants**  
A SAVEURS VARIEES  
FRANCOIS HUBERT  
EMBALLAGE DE 6

**1.89**

**CUISSES DE POULET**  
FRAICHES,  
SANS DOS

**1.29**  
lb

**2.84**  
/kg

**MAIS sur EPI**  
PRE-REFROIDI  
PRODUIT DU QUEBEC  
LA DOUZAIN

**.89**

**CAROTTES**  
PRODUIT DU QUEBEC  
CANADA No. 1  
CELLO 2.27 kg (5 lb)

**.69**

**RAISINS**  
ROUGES, CANADA No. 1  
DES ETATS-UNIS .99 lb

**2.18**  
/kg

**DIGNONS**  
A BOUILLIR  
PRODUIT DU QUEBEC  
CELLO 4.53 kg (10 lb)

**1.39**

**PIMENT**  
VERT, PRODUIT  
DU QUEBEC, CHACUN

**.19**

POUR LES MARCHANDS PARTICIPANTS SEULEMENT



**GATEAUX**

Demi-Lune Vanille, Jos-Louis  
Milles-feuilles Vachon, bte 6

**1.59**



**COCA-COLA**

DU SPRITE, REG. ou DIETE  
BOUT. CONSIGNEE 750 ml

**6.389**  
POUR

**SHAMPOOING**  
POUR CHEVEUX GRAS  
OU NORMAUX, HALO  
BOUT. 225 ml

**1.79**

**DENTIFRICE**  
EN GEL  
CREST  
EMBALLAGE 3 x 100ml

**3.39**

**MENTHES**  
THE DES BOIS, OU  
BLANCHES, RITO  
FORMAT 225 g

**1.19**

**EAU**  
MINERALE  
MONTCLAIR  
BOUT. 750 ml

**.79**

**BREUVAGES**  
ORANGE, RAISIN  
FRAISE, BESSEY'S  
FORMAT 6 x 200 ml

**.99**

**JUS DE TOMATES**  
DE FANTAISIE  
HEINZ  
BOITE 540 ml

**.55**

**MAIS EN CREME**  
DELMONTE  
BOITE  
398 ml

**.77**

**TOMATES**  
ENTIERES  
HEINZ  
BOITE 540 ml

**.89**

**PATE**  
DE TOMATES  
HEINZ  
BOITE 170 ml

**.59**

**SAUCISSES**  
CAMPFIRE  
BURN  
BOITE 398 ml

**2.09**

**SAUCE**  
A PIZZA  
GATTUSO  
BOITE 400 ml

**1.19**

**SOUPE**  
TOMATES OU  
LEGUMES, HEINZ  
BOITE 284 ml

**2.89**  
POUR

**RAISINS**  
MINIATURES  
SUN-MAID  
FORMAT 14 x 14 g

**1.39**

**THE**  
ORANGE PEKOE  
RED ROSE  
BOITE DE 60

**2.18**

**POP TARTE**  
SAVEURS VARIEES  
KELLOGG  
BOITE 300 OU 312 g

**1.39**

**NETTOYEUR**  
LIQUIDE  
NET  
BOUT. 1.5 l

**3.49**

**NETTOYEUR**  
A TOILETTE, BLEU  
BLEU-MATIC  
BOUT. 525 ml

**1.59**

**POUDRE**  
A RECUPER  
COMET  
BOITE 600 g

**.99**

**BISCUITS**  
OREO, CHRISTIE  
BONI 1/3 DE PLUS  
EMBALLAGE 600 g

**1.99**

**SAUCE**  
AUX TOMATES  
HEINZ  
BOITE 213 ml

**.49**



**CAFE**  
MOULU, REGULIER,  
FILTRE-MATIQUE ou  
FILTRE, Maxwell House  
EMBALLAGE 369 g

**3.27**



**KETCHUP**  
AUX TOMATES  
HEINZ  
BOUTEILLE 1.25 litre

**2.89**