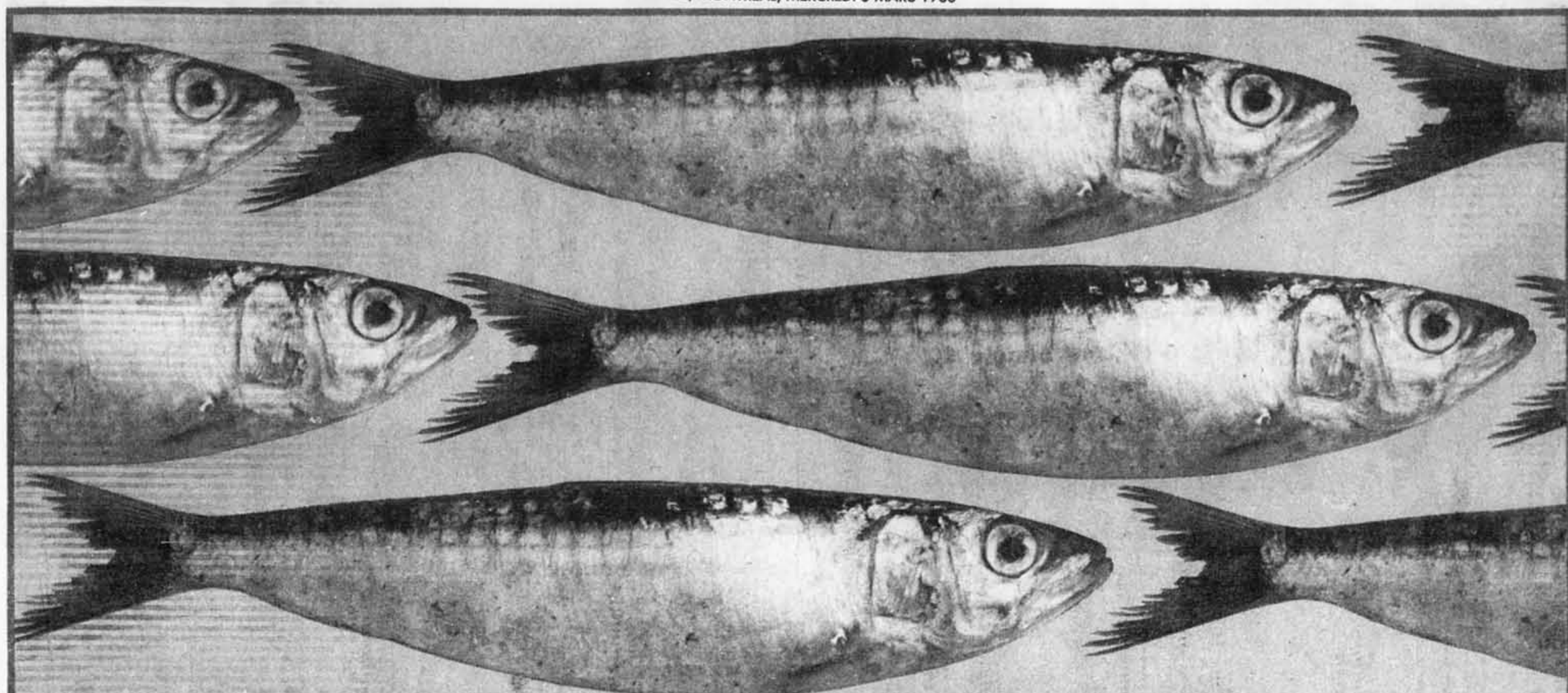


I ALIMENTATION

la presse

LA PRESSE, MONTRÉAL, MERCREDI 5 MARS 1986



LA SARDINE DU PORTUGAL

CONCEPTION
GRAPHIQUE :
P.P. LAFERRIÈRE

Photos :
PIERRE McCANN

La sardine n'est certainement pas la reine des poissons. Le saumon a beaucoup plus de prestige. On parle de lui dans les cercles de gourmets. Jamais de la petite sardine. Et pourtant, comme son presque cousin le hareng, elle a nourri grassement l'humanité. En silence. Et, maintenant... en boîtes.

FRANÇOISE KAYLER

La sardine est un « vieux » poisson. Les Grecs de l'antiquité allaient la pêcher sur les côtes de la Sardaigne et l'avaient baptisée en conséquence. Mais ce poisson frétille ailleurs que dans la Méditerranée. L'Atlantique lui est familier, de la Bretagne au Portugal. C'est d'ailleurs un Nantais qui, en 1820, a eu l'idée de stériliser des sardines à l'huile dans des boîtes de fer blanc. Cette forme de conserverie a, depuis, largement évolué. Et il arrive même que l'on mette en boîtes de très petits poissons que l'on baptise sardines... et qui ne sont pas des sardines.

La portugaise est une sardine de qualité. Sa réputation est établie depuis longtemps. Et comme pour le vin de Por-

to, ce sont les Anglais qui lui ont donné le coup de pouce qui apporte la renommée. C'est en 1880 que Judice Fialho, utilisant la pasteurisation, ce nouveau procédé qui permettait la mise en conserve, a eu l'idée de mettre en boîte les sardines qui abondaient dans les eaux portugaises. Sous l'étiquette « Marie Elisabeth », les petits poissons faisaient fureur dans les thés londoniens quelques années plus tard.

Plus que centenaire la compagnie n'est plus une maison familiale mais elle continue à avoir les exigences de qualité qu'avait son fondateur. Les meilleures sardines en boîtes sont celles qui sont traitées aussitôt débarquées des bateaux de pêche. A l'usine Judice Fialho de Peniche, port de pêche à quelque 80 kilomètres de Lisbonne, le petit poisson entre par cargaisons dans la chaîne de préparation. Prises en charge par une machinerie simple qui les nettoie, leur coupe tête et queue, les sardines rangées en ligne sont ensuite passées à l'étuvée. Ce sont les préparatrices, têtes couvertes, bijoux enlevés, tabliers et bottes de rigueur, qui prennent la relève. Les poissons sont examinés un à

un. C'est à la main qu'on les débarrasse de leur peau quand c'est nécessaire, qu'on les range dans les boîtes tête-bêche pour ne pas perdre de place. En suivant le tapis roulant les boîtes sont ensuite remplies d'huile, fermées et serties puis dirigées vers les autoclaves pour la stérilisation. L'habillage suivra et, entre temps, les échantillons seront prélevés pour passer les contrôles dans les laboratoires de la compagnie.

La boîte a parfois autant d'importance que la sardine. L'ancienne clé a été remplacée par un anneau qui permet d'enlever le couvercle facilement. Et sur ce couvercle la date de fabrication est inscrite pour servir de point de repère, même si les conserves de sardines peuvent attendre sans inconvénient, pendant plusieurs années, qu'on les serve. Judice Fialho a modernisé ses installations au point de fabriquer ses propres boîtes. A Peniche, deux machines sont en opération et deux autres sont prévues sur les plans de développement.

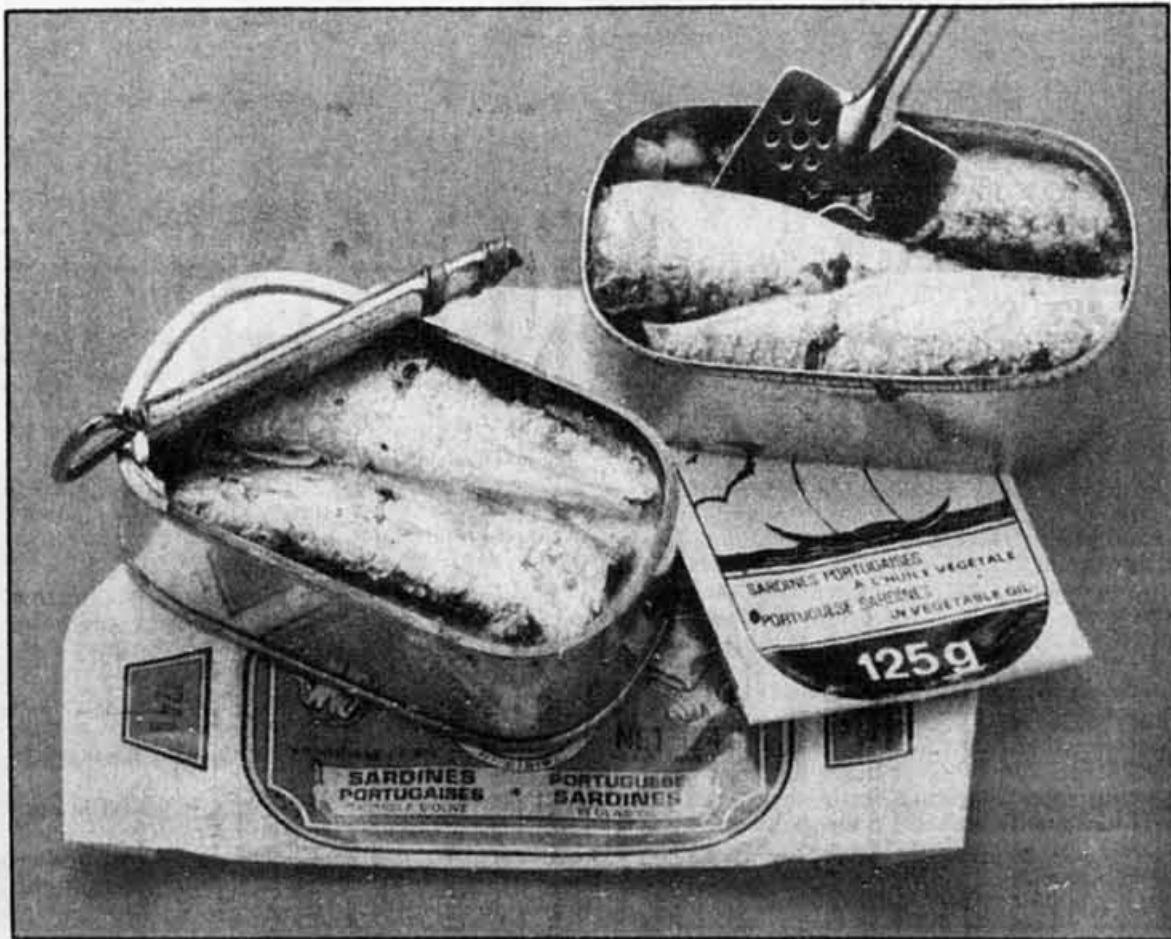
Quand on achète une boîte de sardines il faut lire l'étiquette. La provenance est forcément indiquée. Mais ce n'est

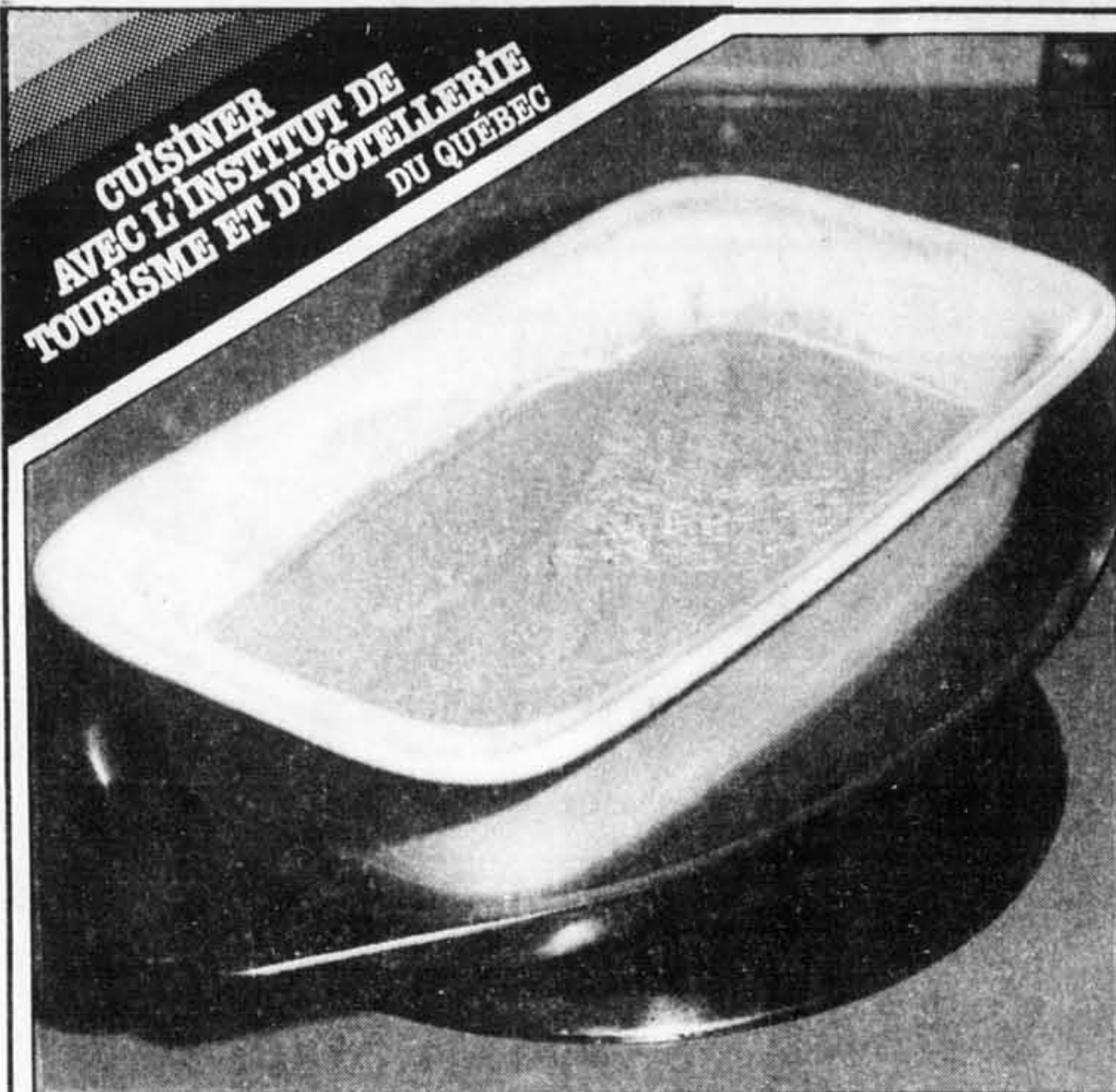
pas le seul renseignement utile. Les sardines sont mises en boîte avec différentes sauces d'huile, végétale, soya parfois, olive; elles peuvent aussi être préparées avec de la tomate. Certaines sont sans peau et sans arête. Si l'on est conscient de leur valeur alimentaire, il faut choisir celles qui ont leurs arêtes. Et il faut consommer ces arêtes qui sont une bonne source de calcium assimilable par l'organisme.

Les sardines en boîtes se bonifient avec l'âge. On les garde dans un endroit frais en retournant les boîtes de temps en temps pour qu'elles baignent toujours dans l'huile. (Il ne faut pas les mettre au réfrigérateur car l'huile, en figeant, ne pénètre plus dans le poisson).

On les sert en hors-d'oeuvre avec un filet de citron et du pain brun légèrement beurré, sur canapés, en beurre composé, ou au sortir de la boîte, avec une salade, pour composer rapidement un repas simple et nutritif.

Du Portugal viennent d'autres conserves de poisson, le maquereau, l'anchois, le thon. Mais la sardine, dans cet éventail, a une place bien particulière.

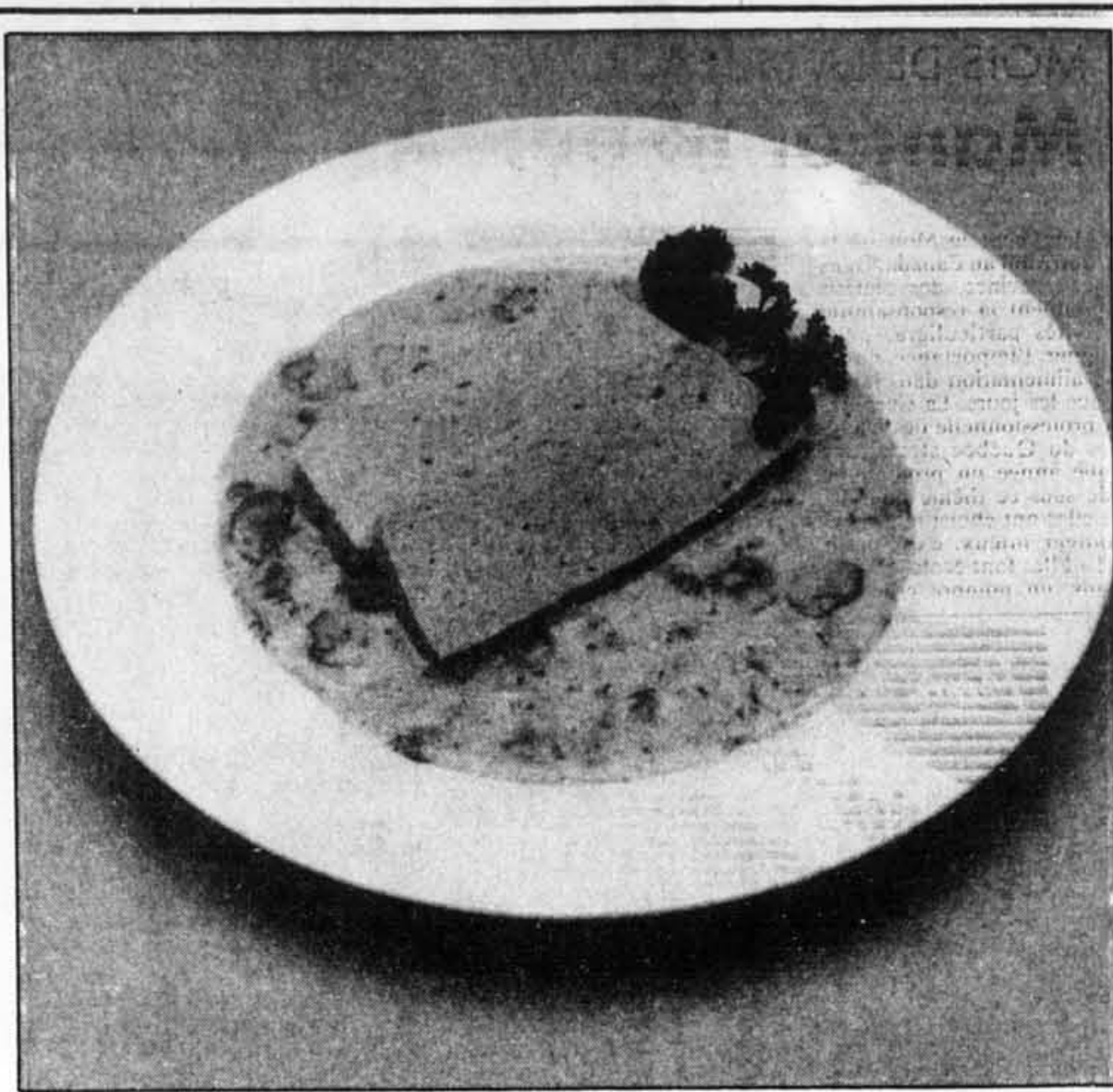




**CUISINER
AVEC L'INSTITUT DE
TOURISME ET D'HÔTELLERIE
DU QUÉBEC**

On place un récipient d'eau sous le moule qui contient la mousse avant de la mettre au four.

photos ITHO



Les ingrédients qui composent la mousse sont très nourrissants, même si la légèreté de cette préparation pourrait nous en faire douter.

LES MOUSSES

Des résultats spectaculaires et délicieux

Souvent les mousses salées, crémeuses, impressionnent les gens sans qu'on ait beaucoup d'énergie et de temps à dépenser pour les réaliser. Faciles à faire, ces plats moulés sont toujours très appréciés, d'une part à cause de leur texture légère et aérée et d'autre part à cause de leur forme.

Après avoir défini les mousses nous attarderons à démontrer comment doivent être incorporés les différents ingrédients qui les composent.

Une mousse salée est une préparation légère et fondante, composée d'ingrédients finement mélangés et d'éléments fouettés (crème fraîche, blancs d'œufs en neige). Les mousses sont parfois moulées (souvent additionnées de gélatine) et généralement servies froides, comme hors-d'œuvre, entrée ou entremets. Il existe aussi des mousses qu'on mange chaudes ou tièdes. L'élément qui détermine l'appellation de la mousse peut être un poisson, un crustacé, une volaille, du foie gras, du jambon ou un légume.

La mousseline est une préparation bien précise. C'est une mousse salée, souvent présentée en portions individuelles, moulée à la cuillère ou versée dans de petits moules.

D'autre part le qualificatif «mousseline» s'applique à des préparations dont on veut souligner la délicatesse: une sauce dérivée de la hollandaise ou de la mayonnaise, une farce à quenelles, une pâte à biscuit ou une purée de pomme de terre.

LA GÉLATINE

La gélatine est une substance incolore et inodore, extraite des os et des cartilages d'animaux, ainsi que de certaines algues (agar-agar, alginate). La gélatine se présente sous forme de poudre ou de feuilles translucides. On la fait gonfler à l'eau froide, puis on la dissout à l'eau bouillante et on l'incorpore à l'appareil auquel on la destine. On l'utilise dans la préparation des mousses pour leur donner une consistance ferme. La gélatine épaisse lentement et demeure stable; alors, il est possible de démouler la mousse. Si l'on utilise de la gélatine en poudre, il importe de se conformer aux recommandations du fabricant car les gélatines com-

merciales en poudre ne sont pas toutes aussi concentrées. Ainsi, des sachets de différents poids peuvent agir la même puissance. Quand on utilise de la gélatine dans un appareil à mousse, il faut généralement l'incorporer en tout dernier lieu.

L'INGRÉDIENT PRINCIPAL

Une mousse porte généralement le nom du principal ingrédient qui lui donne sa saveur.

On doit choisir un ingrédient qu'on peut réduire en purée ou hacher très finement. Parmi ces aliments, on retrouve les légumes, cuits ou crus, le poisson, les œufs, les crustacés, la volaille et le jambon.

Pour rehausser la saveur d'ingrédients plus fades, on peut ajouter à la sauce avec laquelle on les mouillera de l'essence ou de la purée d'anchois, du cari,

du cayenne, de la sauce Worcestershire ou de l'estragon frais haché.

L'HOMOGENÉISATEUR

On ajoute une sauce à l'appareil de la mousse pour lui permettre de prendre corps. La sauce procure à la gélatine un élément dans lequel elle peut agir de façon homogène. Parmi les ingrédients qu'on peut utili-

ser à cette fin, on retrouve la sauce blanche souvent enrichie par l'addition de deux jaunes d'œufs à la fin de sa préparation, la mayonnaise, la crème, le yogourt nature, la crème sure et le fromage à la crème. Pour obtenir une mousse bien riche, on utilise une combinaison de crème et d'un autre élément liquide. Le fromage à la crème, la crème sure, la crème légère, le yogourt et la mayonnaise con-

viennent plus particulièrement aux mousses ou poisson et aux légumes.

LA CRÈME

Une technique délicate s'impose lorsqu'il s'agit d'incorporer de la crème à un mélange de mousse: la crème doit toujours être aussi ferme que le mélange auquel elle est ajoutée. Il est préférable de faire mousser la crème avec un fouet plutôt qu'avec un batteur manuel ou électrique. La crème battue au fouet s'incorpore mieux; on obtient une texture plus lisse.

LES BLANCS D'ŒUFS

D'autres recettes de mousse requièrent l'addition de blancs d'œufs en neige. On ne doit les faire mousser que jusqu'à ce qu'ils forment des pointes retombantes. Ils ne doivent jamais devenir secs et former des pointes droites.

EN RÉSUMÉ

En général, les opérations à réaliser pour faire une mousse sont les suivantes:

- faire gonfler la gélatine dans de l'eau froide;
- faire chauffer à feu doux et faire fondre la gélatine afin qu'elle se mélange plus facilement aux autres ingrédients;
- préparer l'ingrédient principal ou les ingrédients principaux;
- ajouter l'homogénéisateur;
- ajouter la gélatine en dernier lieu (quelquefois on ajoute la gélatine avant la crème fouettée);
- verser dans le moule;
- laisser prendre;
- faire tremper le moule dans un bol d'eau chaude pendant 2 ou 3 secondes;
- renverser le moule rapidement sur un plat de service. Laisser la mousse se détacher;
- essuyer tout le liquide et garnir.

La semaine prochaine la rubrique vous fera découvrir les petits secrets des tartes et des quiches aux légumes.

MOUSSE DE SAUMON, SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 40 minutes
Rendement: 6 portions

Préparation

30 mL (2 c. à table) d'échalote hachée
Beurre (en quantité suffisante)
400 g (14 oz) filet de saumon
1 blanc d'œuf
Sel au goût
Poivre blanc moulu au goût
Glace (quantité suffisante)
400 mL (1 1/2 tasse) crème à 35%
Beurre (quantité suffisante)
6 portions de sauce aux champignons

Préparation

Faire suer l'échalote hachée dans le beurre, à couvert et à feu doux. Laisser refroidir.

Hacher finement la chair de saumon au mélangeur. Ajouter l'échalote ainsi que le blanc d'œuf.

Assaisonner.

Déposer le mélange dans un bol, placer le bol sur de la glace, puis incorporer graduellement la crème à l'aide d'une spatule. Vérifier l'assaisonnement.

Beurrer généreusement un moule ou des moules individuels allant au four. Remplir le moule (ou les moules) avec l'appareil. Cuire au four, au bain-marie pendant 30 à 40 minutes à 190°C (375°F) (jusqu'à ce que la mousse devienne ferme). Conserver au chaud.

Démouler et trancher si nécessaire, au moment de servir.

Napper le fond des assiettes de sauce aux champignons et dresser la mousse sur la sauce. Servir chaud.

* SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 30 minutes
Rendement: 6 portions

Ingrédients

30 mL (2 c. à table) de beurre
45 mL (3 c. à table) de farine
500 mL (2 tasses) de fumet de poisson*
60 mL (1/4 tasse) d'échalote hachée
Beurre (en quantité suffisante)

450 mL (1 3/4 tasse) de champignons émincés
60 mL (2 oz) de vin blanc
100 mL (1/2 tasse) crème à 35%
Sel au goût
Poivre au goût

Préparation

Faire fondre le beurre, ajouter la farine et faire cuire pendant quelques minutes à feu doux, sans coloration.

Mouiller avec le fumet de poisson et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Faire suer les échalotes hachées avec un peu de beurre, à couvert et à feu doux.

Ajouter les champignons.

Mouiller avec le vin blanc et laisser cuire pendant 10 minutes. Passer la sauce au tamis et l'ajouter aux champignons.

Crémer et faire réduire à feu doux pendant 5 minutes.

Assaisonner au goût.

* FUMET DE POISSON

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes
Rendement: 500 mL (2 tasses)

Ingrédients

500 g (1 lb 2 oz) de parure de poisson
Eau froide (en quantité suffisante)
50 mL (3 1/2 c. à thé) de beurre
100 mL (1/2 tasse) de carotte émincée
125 mL (1/2 tasse) d'oignon émincé
90 mL (1/2 tasse) d'échalote émincée
Bouquet garni (persil, thym, laurier) en quantité suffisante
600 mL (2 1/2 tasses) d'eau
50 mL (3 1/2 c. à table) de vin blanc
15 mL (1 c. à thé) de jus de citron

Préparation

Faire dégorger les parures (retailles) de poisson dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Egoutter.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les parures et les faire cuire à feu doux avec les légumes émincés finement.

Ajouter le bouquet garni et mouiller avec l'eau, le vin blanc et le jus de citron. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Passer au tamis fin. Réserver.

Les herbes et les épices sont l'esprit de la cuisine

Pour obtenir le meilleur des herbes et épices, il faut bien savoir les choisir et les utiliser.

Lorsque l'on procède à l'assaisonnement, il faut suivre scrupuleusement la recette. Il ne faut pas oublier qu'avec la cuisson, certaines épices deviennent plus piquantes, alors que d'autres perdent de l'intensité de leur saveur. Un peu plus d'attention dans ce domaine peut produire des résultats considérables si l'on en croit certaines recettes de plats faibles en calories de *Better Homes and Gardens*.

On peut peler une racine de gingembre. Ensuite, utilisant une fine râpe, en réduire une partie en fines particules. On conserve la racine de gingembre au congélateur, enveloppée dans un tissu humide, le tout étant recouvert d'une pellicule étanche. Il n'est pas nécessaire de laisser décongeler la racine avant de la râper.

Bien que le gingembre moulu ne soit pas aussi savoureux que le gingembre frais, en cas de besoin, on peut le substituer au gingembre frais râpé; la quantité doit être environ le quart de celle du gingembre frais.

Il faut mesurer les herbes et les épices séchées avant de les broyer en remplissant bien la cuillère à mesurer; il n'est pas nécessaire de la niveler avec une spatule.

Pour tirer toute la saveur des herbes et des grai-

nes aromatiques, il faut les réduire en fines particules avec un pilon dans un mortier. On peut aussi broyer les herbes en les plaçant dans la paume d'une main et en les comprimant avec le pouce de l'autre main.

Il faut généralement réduire les herbes fraîches en fines particules avant de les mesurer; placer les herbes non coupées dans une tasse à mesurer et les couper en petits morceaux avec des ciseaux.

Si l'on veut substituer des herbes séchées aux herbes fraîches, il faut se souvenir qu'une mesure d'herbes séchées équivaut à environ trois mesures d'herbes fraîches.

La plus connue des épices piquantes est la poudre «chili», un mélange d'épices qui varie selon le manufacturier. On peut donner à un plat une saveur distinctive en faisant sa propre poudre «chili».

En utilisant des gants de caoutchouc ou de plastique, enlever la tige et les graines de quatre piments rouges séchés ou quatre piments de cayenne. Avec des ciseaux ou un couteau, couper les piments en petits morceaux. Placer ces derniers dans un contenant à mélangeur, avec quatre cuillerées à thé de graines de cumin, une cuillerée à thé de poudre d'ail, une cuillerée à thé de coriandre moulu, une cuillerée à thé d'origan séché, une demi-cuillerée à

thé de clous entiers. Réduire le tout en poudre dans le mélangeur. Conserver dans un contenant bien scellé, dans un endroit frais et sec.

Les piments contiennent des huiles volatiles qui peuvent brûler la peau et les yeux, c'est pourquoi il faut éviter autant que possible leur contact direct. Il est préférable de porter des gants de caoutchouc ou de plastique pour les manipuler. Si l'on n'a pas de gants, les manipuler sous l'eau froide. Il faut bien se nettoyer les mains avec du savon et de l'eau après l'opération.

Il est faux de prétendre que les graines sont les parties les plus piquantes du piment; c'est au contraire la tige et la membrane auxquelles la graine est attachée. On peut rendre ses sauces plus ou moins piquantes en enlevant ou en laissant cette partie du piment.

On peut conserver les piments «chili» frais pendant une semaine en les mettant dans un sac de papier, au réfrigérateur. Pour congeler, faire rôtir tel qu'indiqué ci-dessous. Ensuite, refroidir et mettre dans un sac de plastique avant de mettre au congélateur. La pelure s'enlèvera facilement au moment de la décongélation.

Il est souvent préférable de peler les piments frais avant de les utiliser. Pour ce faire, mettre les piments dans un plat à rôtir que l'on place à envi-

ron quatre pouces des éléments chauffants supérieurs du four; les retourner jusqu'à ce qu'ils soient noircis tout autour. Placer ensuite les piments rôtis dans un sac de papier ou de plastique; refermer le sac; laisser reposer pendant 10 minutes; ensuite la peau s'enlèvera facilement.

Il faut enlever les tiges qui se trouvent sur la partie supérieure du piment. Pour enlever les graines ainsi que les tiges et membranes qui les retiennent, couper le piment en deux; placer chaque moitié sur une surface plane de telle sorte que les graines soient tournées vers le haut; enlever les graines ainsi que les tiges et membranes avec un couteau. Trancher ou couper selon les directives de la recette.

Les chilis séchés sont commodes parce qu'ils se conservent longtemps. Dans un endroit frais et sec, on peut les garder environ un an. Pour les conserver plus longtemps, les faire congeler dans un contenant étanche.

Avant d'utiliser des chilis séchés, les laver dans de l'eau froide, les ouvrir et enlever les graines ainsi que leurs tiges et membranes. Couper en petits morceaux avec des ciseaux ou un couteau. Pour les amollir avant de les utiliser dans une sauce, les faire tremper dans de l'eau bouillante de 45 à 60 minutes.

LE MOIS DE LA NUTRITION

« Manger mieux, c'est meilleur ! »

Mars, c'est le Mois de la nutrition au Canada. Dans chaque province, des diététistes prennent la responsabilité d'activités particulières pour souligner l'importance d'une saine alimentation dans la vie de tous les jours. La Corporation professionnelle des Diététistes du Québec structure chaque année un programme solide sous ce thème pour lequel elles ont choisi le slogan: « Manger mieux, c'est meilleur ! » Elles font école. Et tous les ans, un nombre croissant

Macédoine

d'organismes leur emboîtent les pas et profitent de cette promotion exceptionnelle pour organiser des manifestations particulières.

Sous le titre « Bien manger, en mangeant bien... » les épiciers IGA Boniprix et Bonichoix lancent cette semaine un programme nouveau d'information aux consommateurs.

Ce programme prend la forme de feuillets de recettes, publiés chaque semaine et disponibles gratuitement dans les magasins réunis sous cette bannière.

C'est plus qu'une simple recette qui est consignée. Des renseignements conformes aux règles qui régissent une saine alimentation y sont donnés. La valeur nutritive du plat, des

conseils pour le compléter dans un menu, des renseignements sur l'achat et la conservation de certains produits y sont également consignés.

Un classeur, dont la reliure a la particularité de servir de support de table, est proposé à un prix raisonnable. Des index identifient les étapes d'un repas pour y classer facilement les recettes et chaque feuillet séparateur reprend les énoncés du Guide alimentaire canadien.

Ce programme a été composé par Mme Josée Bédard, technicienne en diététique.

De son côté, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation conjointement avec les Cercles des Fermières, La Corporation professionnelle des Diététistes, l'Association des professeurs en alimentation et l'Association d'économie familiale, organisera tout au long du mois de mars une cinquantaine de repas-conférence à travers la province.

Sous le thème « Vite et bien, même en alimentation », ces rencontres veulent sensibiliser le public à acquérir de bonnes habitudes alimentaires et à lui fournir des suggestions pour la préparation de repas nutritifs, simples et rapidement préparés. Le but de l'exercice veut également mettre en valeur les produits du Québec.

Au menu: jus de pomme, quiche à l'oignon et au fromage, bouilli de porc et légumes, pommes au miel. A l'occasion de chaque repas, une diététiste prendra la parole.

Pour tout renseignement, s'adresser à la Fédération des Cercles de Fermières de chaque région.

Produits primés

Un nouveau concours permettra de mettre en vedette cette année des produits intéressants pour le consommateur. Dans le cadre du Super Salon de l'Alimentation, qui se tiendra du 20 au 22 avril à la Place Bonaventure, l'Association des Détaillants en Alimentation du Québec lance le concours Oscars SSA des Produits nouveaux.

Les objectifs de ce concours sont de reconnaître officiellement les entreprises qui font preuve d'innovation en lançant de nouveaux produits (que ce soit des produits alimentaires, des équipements ou



des services) qui s'adressent au milieu de la distribution alimentaire et de motiver ceux qui ont le sens de l'innovation.

En complément de ce concours, un kiosque de prestige de plus de 2 000 mètre carrés sera monté pour présenter aux visiteurs du SSA les nouveaux produits inscrits au concours. Seules les entreprises exposant au SSA 86 pourront s'inscrire à ce concours.

Présidé par M. Marcel Gagnon, directeur de CRESALA à l'Institut Armand-Frappier, le jury est composé de représentants des milieux de la recher-

che, de la distribution alimentaire, des affaires, des consommateurs et du journalisme spécialisé. C'est le 19 avril que seront connues les entreprises gagnantes.

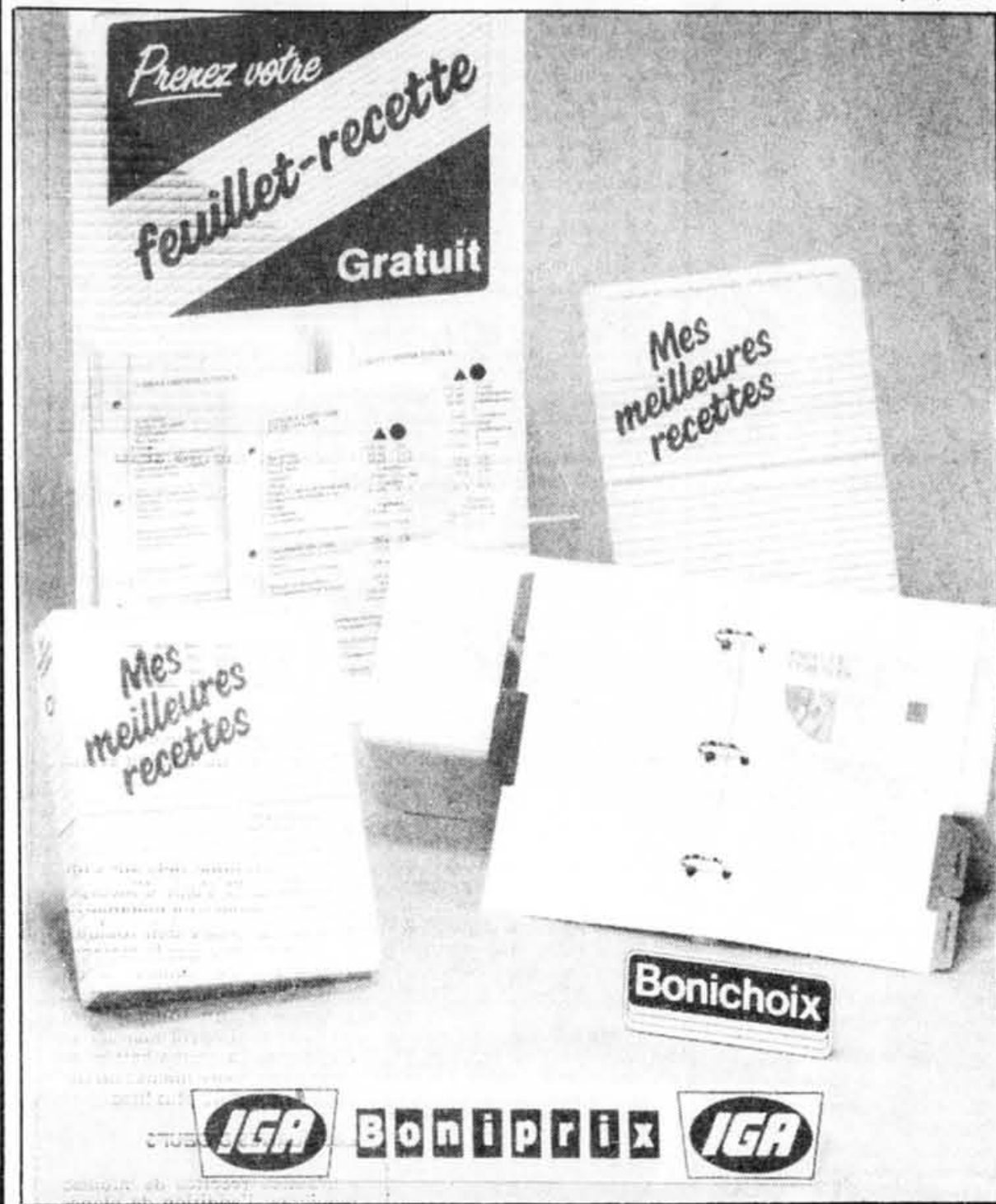
Le Super Salon de l'Alimentation est un salon professionnel qui n'est pas ouvert au grand public. À ses origines, en 1969, il portait le nom de Salon de l'Épicerie. En 1979, il est devenu le Salon de l'Alimentation. Depuis 1983, l'Association des Détaillants en Alimentation en assure la responsabilité. C'est un événement annuel.

Dates à retenir

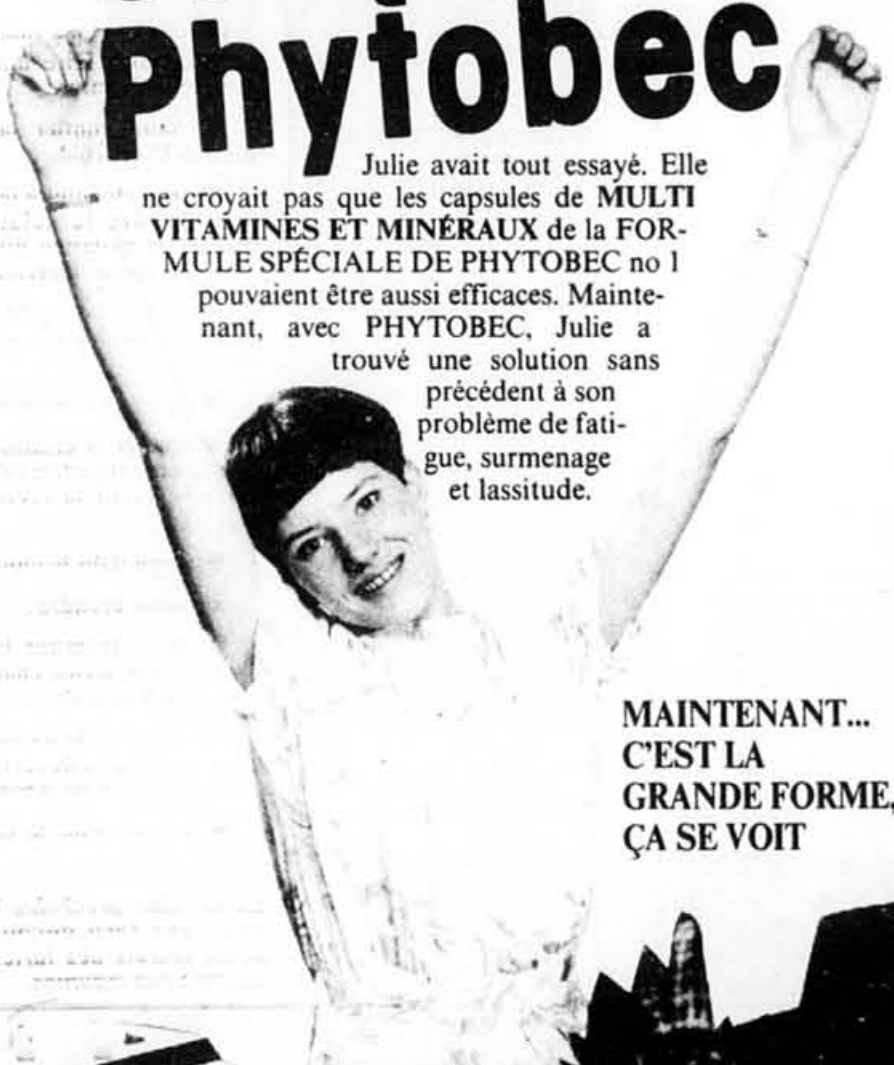
• Officiellement, c'est le 21 mars que commence le printemps. À Montréal, ce sera du 10 au 15 mars que se déroulera La Semaine du Printemps, au Complexe Guy Favreau. Au cours de cette manifestation culturelle, organisée avec la collaboration d'une vingtaine de communautés ethniques de la métropole, des spectacles de danses et de chants seront présentés. Un programme de démonstrations culinaires sera proposé, tous les jours à partir de 14 heures, avec des recettes de la Roumanie, du Japon, de la Tunisie, du Vietnam, etc. Des dégustations seront possibles et les recettes seront disponibles. Pour tout renseignement: 843-7962 ou 670-8143.

• L'Ordre des Hôtes fromagers (chapitre de Montréal) réunira ses membres autour d'une raclette le jeudi 6 mars au restaurant Guillaume Tell. Le chapitre de St-Hyacinthe organisera une manifestation semblable le vendredi 21 mars. Dans les deux cas, un exposé sur la fabrication du fromage à raclette complètera la dégustation. L'Ordre des Hôtes fromagers inaugurerà le chapitre de Baie Comeau le samedi 19 mars.

FRANÇOISE KAYLER



CONQUISE PAR Phytobec



Julie avait tout essayé. Elle ne croyait pas que les capsules de MULTI VITAMINES ET MINÉRAUX de la FORMULE SPÉCIALE DE PHYTOBEC no 1 pouvaient être aussi efficaces. Maintenant, avec PHYTOBEC, Julie a trouvé une solution sans précédent à son problème de fatigue, surmenage et lassitude.

MAINTENANT... C'EST LA GRANDE FORME, ÇA SE VOIT

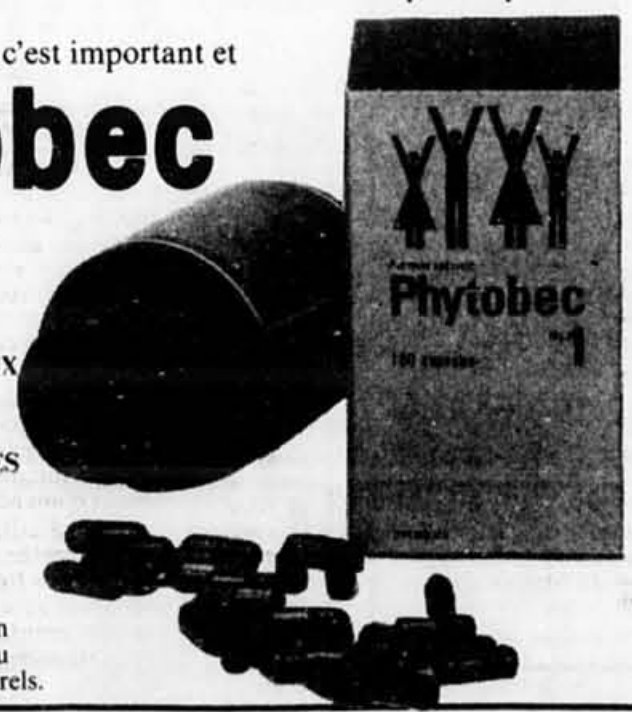
Une juste réponse pour toute la famille. Oui la formule Spéciale de PHYTOBEC no 1 à MULTI-VITAMINES, MULTI-ÉLÉMENTS et MULTI-MINÉRAUX, 38 ingrédients à doses contrôlées réunis dans une petite capsule, est facile à avaler.

L'équilibre alimentaire c'est important et

Phytobec

- le sait et vous prend en charge de A à Z.
- Chaque capsule de PHYTOBEC contient:
- VITAMINES • MINÉRAUX
- GELÉE ROYALE
- POLLEN D'ABEILLES
- GERME DE BLÉ • HUILES VÉGÉTALES • POUDRE D'OS • LEVURE DE BIÈRE • SOYA
- et certaines PLANTES...

Un produit hors du commun disponible en pharmacies ou magasins d'aliments naturels.



NOUVELLE LÉGÈRE

de Yum Yum

Essayez d'y goûter sans faire de bruit.



économisez 15¢

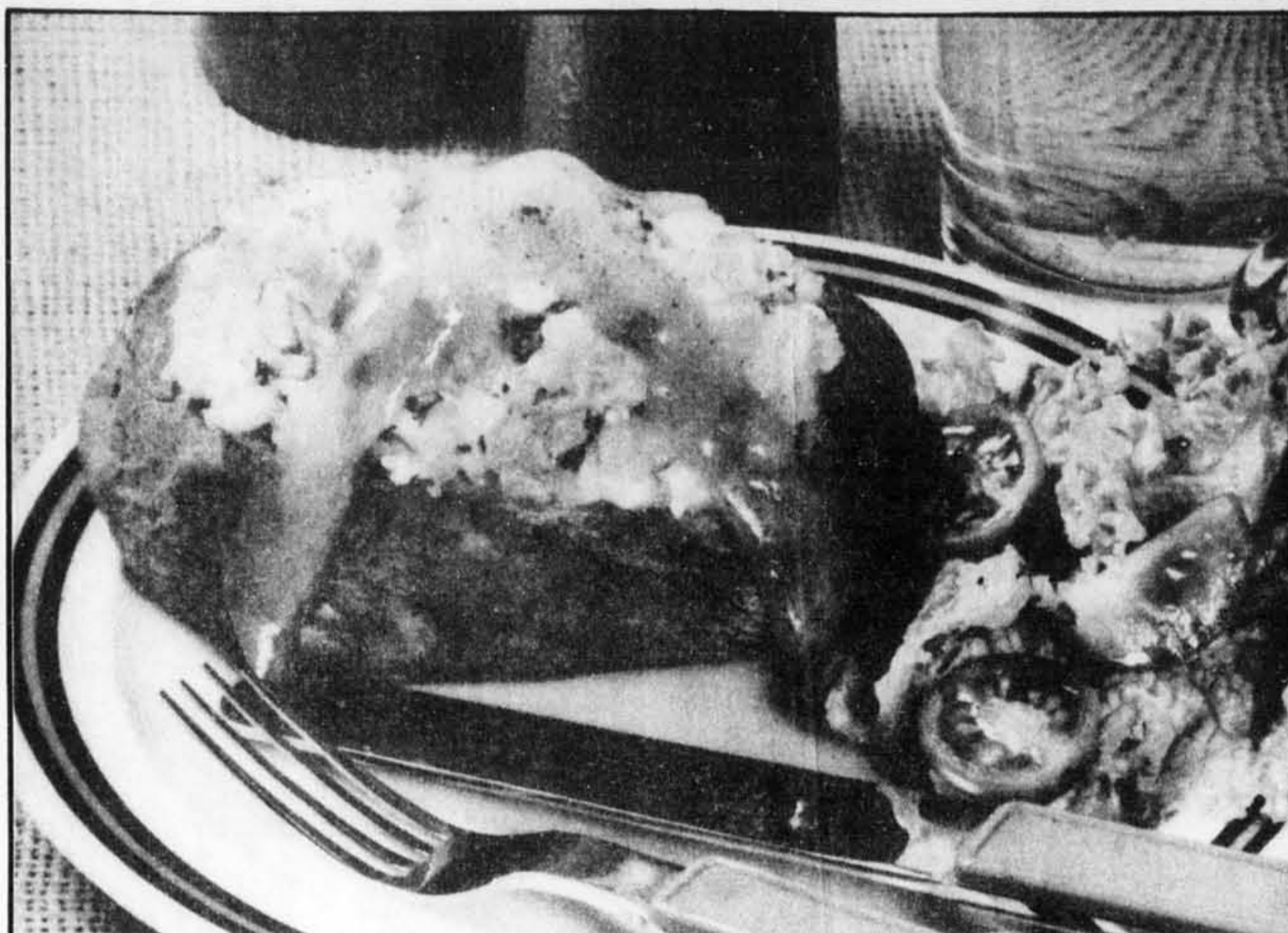
Yum Yum Light Chips Légères

Offre valable à l'achat d'un sac de 200 g de croustilles Yum Yum légères

Offre valable jusqu'au 31 septembre 1986.

200g SUPER CRISP

Attention! le marchand, veuillez noter que seuls les coupons utilisés pour l'achat de Yum Yum légères seront échangeables. Votre représentant Yum Yum déduira de votre prochain facture la somme totale de 21.5¢ par coupon, soit le rabais de 15¢ et une prime supplémentaire de 6.5¢.



DE NOUVELLES FAÇONS D'APPRÊTER LES TUBERCULES

Pour redécouvrir les pommes de terre

La pomme de terre est un légume que l'on utilise si souvent que l'on ne fait presque plus d'efforts pour l'apprêter. Ces recettes permettent de présenter des pommes de terre cuites au four autrement qu'enveloppées de leur feuille d'aluminium. Elles sont diffusées par Agriculture Canada.

Recettes de base de pommes de terre au four

Choisir des tubercules moyens de grosseur uniforme. Les nettoyer avec une brosse. Piquer la peau avec les dents d'une fourchette, avant la cuisson. Ne pas envelopper dans une feuille d'aluminium, sauf si l'on fait cuire sur charbon de bois. Enfermer les pommes de terre cuisent à la vapeur.

Faire cuire 40 à 50 minutes à 425 degrésF (220 degrésC); 50 à 60 minutes à 375 degrésF (190 degrésC); 75 à 85 minutes à 325 degrésF (160 degrésC).

Au four micro-ondes

Suivre les indications de préparation pour les pommes de terre au four.

Faire cuire à pleine puissance et retourner les pommes de terre à mi-cuisson.

Une fois retirées du four, envelopper les pommes de terre dans une feuille d'aluminium et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Le temps de cuisson dépend du nombre de pommes de terre. Disposer les pommes de terre en cercle dans le four et compter 8 à 10 minutes pour 4 pommes de terre; 6 à 7 minutes pour 2 pommes de terre; 4 à 6 minutes pour 1 pomme de terre.

50 mL (1/4 tasse) d'oignon, haché
750 mL (3 tasses) d'épinards
1 oeuf, légèrement battu
6 tranches de bacon, cuites et broyées
300 mL (1 1/4 tasse) de fromage cheddar fort, râpé
Sel et poivre

Préparation

Faire sauter l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit transparent. Nettoyer les épinards puis les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres; bien égoutter. Hacher gros.

Couper presque à moitié les pommes de terre sur le sens de la longueur et détacher la pulpe en laissant 6 mm (1/4") dans la coquille. Mettre les coquilles de côté.

Piler la pulpe en y incorporant l'oeuf et l'oignon. Ajouter 250 mL (1 tasse) de fromage cheddar, le bacon et les épinards. Assaisonner au goût. Remplir les coquilles et la garniture. Saupoudrer du 50 mL (1/4 tasse) de fromage qui reste.

Faire cuire à 220°C (425°F) pendant 15 min ou à pleine puissance au four à micro-ondes pendant 3 min. Donne 4 portions généreuses.

A cette étape, les pommes de terre peuvent être préparées deux jours à l'avance. Les envelopper puis les réfrigérer, ou les congeler. Une fois congelées, elles se conservent un mois. Faire cuire à 220°C (450°F) pendant 30 min.

POMMES DE TERRE AU FOUR À LA FLORENTINE

Ingrédients

4 grosses pommes de terre cuites au four
25 mL (2 c. à soupe) de beurre

POMMES DE TERRE FARCIES CORDON BLEU

Ingrédients

4 grosses pommes de terre cuites au four
3 oignons verts, hachés fin
1 gousse d'ail, broyée
30 mL (3 c. à soupe) de beurre
50 mL (1/4 tasse) de crème sûre
1 oeuf, légèrement battu
250 à 375 mL (1 à 1 1/2 tasse) de jambon, coupé en languettes
300 mL (1 1/4 tasse) de fromage suisse, râpé
Sel et poivre
Pincée de paprika

Préparation

Faire sauter l'oignon et l'ail dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.

Couper presque à moitié les pommes de terre cuites et détacher la pulpe. Mettre les coquilles vidées de côté.

Piler la pulpe avec la crème sûre, l'oeuf et l'oignon. Incorporer le jambon et 250 mL (1 tasse) de fromage suisse. Assaisonner au goût. Remplir les coquilles de la garniture. Saupoudrer du reste du fromage (50 mL ou 1/4 tasse) et garnir de paprika. (A cette étape, les pommes de terre peuvent être enveloppées et réfrigérées 2 jours à l'avance.)

Faire cuire 3 min à pleine puissance ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient réchauffées et le fromage fondu. Donne 4 portions généreuses.

POMMES DE TERRE FARCIES AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients

2 grosses pommes de terre cuites au four
25 mL (2 c. à soupe) de beurre
50 mL (1/4 tasse) de fromage en crème, ramolli
25 mL (2 c. à soupe) de crème sûre ou crème fraîche
3-4 onces (100 à 140 g) de saumon fumé, haché
25 mL (2 c. à soupe) d'aneth frais
OU 25 mL (2 c. à café) d'aneth séché
Poivre moulu frais, au goût
Paprika

Préparation

Couper presque à moitié les pommes de terre cuites et détacher la pulpe en laissant une mince couche dans chaque coquille.

Piler la pulpe avec le beurre, le fromage en crème, la crème sûre ou la crème fraîche. Lorsque le mélange est lisse, ajouter le saumon et l'aneth. Assaisonner au goût. Remplir les coquilles de la garniture. Saupoudrer légèrement de paprika. (A cette étape, les pommes de terre peuvent être enveloppées et réfrigérées une journée à l'avance.)

Faire cuire à (220°C) 425°F pendant 30 min si réfrigérées à l'avance ou 15 min si cuites immédiatement. Au four à micro-ondes, faire cuire à pleine puissance pendant 1 1/2 minute ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient réchauffées. Donne 2 portions généreuses.

Crème fraîche : Mélanger 125 mL (1/2 tasse) de crème à fouetter et 125 mL (1/2 tasse) de crème sûre dans un petit bol. Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 12 h. Réfrigérer plusieurs heures jusqu'à ce que le mélange soit froid et épais. Se conservera plusieurs jours au réfrigérateur. Donne 250 mL (1 tasse).

Les Américains optent pour les aliments légers

SAN FRANCISCO (UPI) —

La nutritionniste Jean Anderson dit que l'Américain moderne recherche des aliments légers, faciles à préparer et pas trop chers. « Il y a eu une révolution alimentaire au cours de la dernière décennie », dit Mme Anderson qui, avec Elaine Hanna, présente quelque 4 000 recettes révisées dans une nouvelle édition de « Doubleday Cookbook ».

Mme Anderson dit que dans ce livre il y a d'anciennes recettes toujours populaires et de nouvelles spécialités colligées auprès de cuisiniers maintenant équipés de fours micro-ondes, de mélangeurs et autres accessoires modernes.

« L'alimentation est devenue un nouveau symbole de standing », a dit Mme Anderson au cours d'un interview. « On surveille autant son alimentation que la mode; il y a une grande demande de bons chefs et les nouveaux restaurants font beaucoup parler d'eux. »

Le coriandre est une herbe très en vogue actuellement. En plusieurs endroits, la cuisine thaïlandaise est très populaire. Les Newyorkais se rendent en foule aux « bars tapa » offrant une variété de plats espagnols. Les restaurants offrant des plats régionaux sont aussi très courus.

Mme Anderson dit que la cuisine ancienne, celle que connaissait grand-mère, est très populaire, notamment le pot-au-feu, le renversé aux pommes et le pain maison.

Le livre expose diverses techniques de cuisson; parle du choix des marmites et des plats, des couteaux. Il montre comment mesurer, trancher, émincer les aliments. Il contient un tableau des épices et des herbes; un guide des poissons. Il comporte un chapitre sur les boissons.

Voici quelques recettes glanées dans ce livre de 965 pages :

Pain de viande économique
(faible teneur en calorie, peu cher, six portions)

1 1/2 de boeuf haché
1 tasse de gruau
2 cuillères à thé de sel
1/4 de tasse de poivre
1 cuillère à thé de moutarde préparée piquante
1 cuillère à thé de raifort
1 gros oignon pelé et haché
1/4 de tasse de lait écrémé
1/4 de tasse d'eau froide.

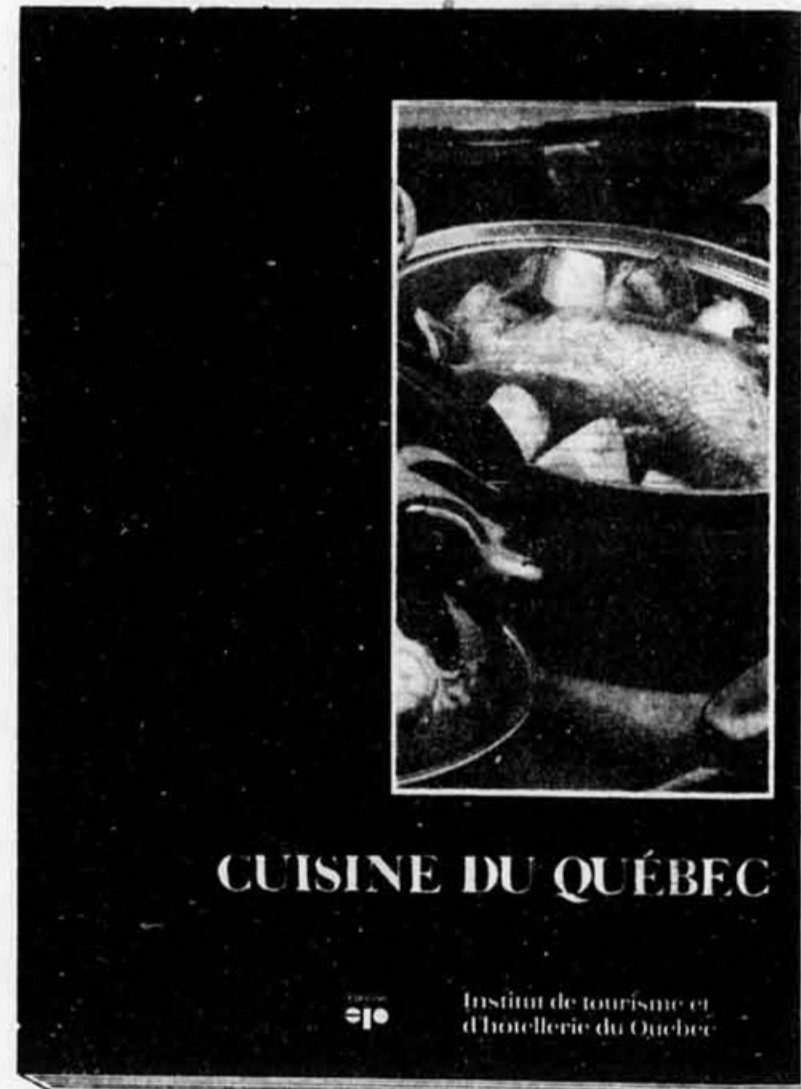
Préchauffer le four à 350 degrés. Bien mélanger tous les ingrédients avec les mains. Bien tasser dans un plat non graissé de 9 pouces par 5 pouces, par 3 pouces. Cuire à découvert pendant une heure. Dégager le pain de viande des bordures et égoutter. Renverser sur un plat chaud et servir. (Une portion moyenne contient 315 calories, 80 mg de cholestérol et 810 mg de sodium).

Relish de poivron
(faible teneur en calorie, six chopines)

1 douzaine de poivrons verts (enlever le noyau et émincer)
1 douzaine de poivrons rouges
2 tasses d'oignons jaunes émincés
1 tasse de céleri émincé
3 tasses de vinaigre blanc
1 1/2 de sucre
1 cuillère à table de sel à marinades
1 cuillère à table de graines de moutarde
1 cuillère à table de graines de céleri.

Faire stériliser six pots d'une chopine ainsi que les couvercles et conserver chauds dans un four à 250 degrés jusqu'au moment de leur utilisation. Mélanger les ingrédients dans un grand chaudron, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Verser dans les pots les remplissant jusqu'à un huitième de pouce du bord. Essuyer et sceller les pots. Refroidir et vérifier si les couvercles sont bien scellés. Conserver dans un endroit sombre et sec pendant trois ou quatre semaines avant de consommer. (Contient 10 calories, aucun cholestérol et 25 mg de sodium par cuillère à table).

Aux Éditions la Presse



CUISINE DU QUÉBEC

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Publié en collaboration avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, CUISINE DU QUÉBEC constitue une précieuse ressource pour tous ceux et celles qui voudront mettre à l'honneur les plats régionaux de notre cuisine.

Ce magnifique livre compte plus de 600 recettes familiales identifiées aux dix-huit régions touristiques du Québec.

Les nombreuses photos couleurs et les anecdotes historiques qui accompagnent les recettes ont été choisies pour créer à celles-ci un contexte inédit et un climat qui rehausse encore leur intérêt.

La simple évocation de ces recettes, avant tout familiales, celles de tous les jours comme celles des jours de fête, suffira à réveiller en vous les souvenirs du temps passé.

Nombreuses photos en couleurs / 160 pages



COMMANDEZ PAR TÉLÉPHONE Service rapide et efficace 285-6984

Économisez temps et argent en commandant vos livres des Éditions La Presse par téléphone. Vous n'avez qu'à composer le numéro 285-6984, donner votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD et le tour est joué. Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h.

OFFRE SPECIALE AUX ABONNÉ(S) DE LA PRESSE: 20% DE REDUCTION

Veillez me faire parvenir 812 () exemplaire(s) de « CUISINE DU QUÉBEC » au prix de 13,95 \$ chacun, plus 1 \$ de frais de poste et de manutention. Je suis abonné(e) à LA PRESSE. Veillez me faire parvenir () exemplaire(s) de « CUISINE DU QUÉBEC » au prix de 11,15 \$ l'exemplaire, plus 1 \$ de frais de poste et de manutention. No d'abonné(e)

À retourner aux: En vente également dans toutes les librairies

Éditions La Presse, Ltée
44, rue Saint-Antoine ouest,
Montréal, Québec, H2Y 1J5

NOM

ADRESSE

VILLE

PROVINCE

CODE

POSTAL

TOTAL

ci-joint

IMPORTANT: Joignez à cette commande un chèque ou mandat payable aux Éditions La Presse, Ltée. Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement: M/CARD no. VISA no.

(Plus 15 pour frais de poste et de manutention) Prière de noter que les échanges et remboursements ne sont pas acceptés.

GARÇON!
DEUX "DU ROUGET"
MOITIÉ-MOITIÉ!

Du Rouget moitié-moitié,
Du Rouget rouge
ou Du Rouget doré...
le choix vous appartient!

L'APÉRO
BIEN
SYMPATHIQUE.

BLITZ

À 79¢ ch.

JUS DE POMMES PUR FBI
cont. 1 L **79¢**

MOUCHOIRS DE PAPIER KLEENEX
couleurs variées, bte 200 **79¢**

MÉLANGE À GÂTEAU MÉTRO
blanc, cerise, chocolat, doré
paquet 520 g **79¢**

PÂTES ALIMENTAIRES MÉTRO
coquilles moyennes, macaroni coupé ou long, rigatoni, spaghetti, spaghettini
cello 1 kg **79¢**

Spaghettini 1 kg

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

PRIX BLITZ

LAITUE ROMAINE
produit des États-Unis
Canada no 1
gr. 24 **79¢ ch.**

PRIX BLITZ

JUS VARIÉS OASIS
pamplemousse, ananas, pomme, orange, pomme à l'ancienne
paquet 4/170 mL **99¢**

PRIX BLITZ

CÉLERI
produit de la Floride
Canada no 1
gr. 24 **59¢ ch.**

PRIX BLITZ

FRAIS

LONGE DE PORC
bout de côtes
env. 3 lb (1,4 kg) **95¢ /lb**
2,09 /kg

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 3 mars au samedi 8 mars 1986 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature, et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

METRO

LE SPÉCIALISTE
par excellence

Le Mois de la nutrition

■ Pour la sixième année consécutive, la Corporation des diététistes du Québec organise un Mois de la nutrition.

Conscientes de notre changement de vie et des difficultés qu'il peut entraîner dans l'organisation d'un régime équilibré, les diététistes ont choisi de faire campagne pour offrir des conseils pratiques permettant d'allier saine alimentation et style de vie d'aujourd'hui. Le slogan cette année: «Nutrition et style de vie». À l'intérieur d'un thème: «Manger mieux, c'est meilleur».

Toutes les activités organisées à l'intérieur de ce mois devraient tendre à prouver que même avec un rythme de vie effréné, il est possible de bien manger. D'autant plus que pour pouvoir soutenir un rythme de vie précipité il est indispensable de bien manger. Parmi ces activités, il faut souligner la collaboration que la corporation a obtenu de certains restaurateurs, qui ont accepté de préparer des menus spéciaux baptisés *Menus du Mois de la nutrition*.

Les organisatrices de cette promotion de la santé par la nutrition tiennent également à mettre en valeur le fait qu'aujourd'hui la responsabilité de la préparation des repas doit être partagée par tous les membres de la famille. Elle n'est plus exclusivement celle de la femme ou de la mère de famille.



À petite brochure, bons conseils...

Pour la première fois cette année, un concours est attaché au Mois de la nutrition. Pour tenter sa chance, il suffit de remplir un coupon de participation inséré dans la petite brochure distribuée par les di-

tétistes et les magasins participants. Sous un format réduit, cette brochure donne des solutions pratiques à des situations concrètes dans lesquelles nous sommes tous impliqués à un moment ou à un autre.

Un message difficile à ignorer

■ Au cours des prochaines semaines, les consommateurs à travers le Canada seront la cible d'un message publicitaire qu'il sera difficile sinon impossible d'ignorer.

Telle est l'objectif que s'est fixé l'Association diététique canadienne, qui vient d'entreprendre une campagne pour convaincre les consommateurs que la nutrition joue un rôle important dans la prévention des maladies et la réduction des coûts exorbitants des soins de santé.

«C'est un fait bien connu que la diète est un facteur qui entre en ligne de compte dans les maladies chroniques importantes qui affectent notre peuple en cette décennie», affirme Susan Ross, présidente de l'association, forte de 4 000 membres, représentant des diététiciennes et des nutritionnistes professionnelles.

«Nous croyons que la campagne publicitaire de cette année motivera le public canadien pour qu'il donne suite à son désir de jouir d'une meilleure santé en améliorant ses habitudes alimentaires et en cherchant des conseils auprès des diététiciennes qui sont la source la plus compétente en la matière», ajoute-t-elle.

Au cours des cinq dernières années, les activités de mars, le Mois de la nutrition, ont été surtout centrées sur des posters, des apparitions publiques de la part de diététiciennes et la collaboration des journaux locaux.

Par contre, cette année, grâce au patronage de certains compagnies importantes, l'Association diététique canadienne a préparé une campagne publicitaire à la télévision pour faire en sorte que son message pénètre dans tous les foyers.

Un agence de publicité de Toronto a donc préparé un message de 30 secondes qui sera utilisé par tous les réseaux de télévision canadiens jusqu'au 30 mars. Le message que l'ADC cherche à convoquer, c'est que l'organisme humain cherche à se restaurer lui-même, mais qu'il n'y parviendra qu'en autant qu'il pourra compter sur une combinaison d'aliments nutritifs.

Présence active

En outre, dans toutes les provinces, des diététiciennes seront actives et accessibles au grand public. C'est ainsi qu'au Manitoba, des diététiciennes rencontreront les clients d'un certain nombre de supermarchés pour vérifier si les aliments qu'ils se procurent répondent à une diète bien équilibrée.

Dans les autres provinces, des défilés et des forums seront organisés et le nouveau motto de l'Association diététique canadienne, «Mangez bien, vivez bien», figurera sur les autobus municipaux et les cartons de litres de lait et les sacs en papier des supermarchés.

Mme Ross, chef diététicienne du Centre des sciences de la santé de l'Université de la Colombie-Britannique, explique que son association n'ayant pu obtenir des gouvernements fédéral et provinciaux les subventions dont elle avait besoin pour financer sa campagne de promotion, elle s'est adressée à sept importantes compagnies d'alimentation qui ont accepté de financer cette campagne publicitaire qui coûtera \$850 000.

— Presse Canadienne.

La cuisine, une salle de classe hors pair

■ Les aliments représentent un point central dans la vie des enfants. Cuisiner avec eux peut fournir une occasion idéale de leur inculquer des concepts de sciences, d'arithmétique, de nutrition et de langue ainsi que de développer leurs qualités motrices.

Tentez l'expérience en vous rappelant de ne rien tenir pour acquis. Prenez le temps de tout expliquer et de répondre aux questions. Une leçon sur les aliments peut consister à faire une recette particulière, mais elle peut aussi être très simplement intégrée à la conversation du di-

ner. Commencez par les mots importants. Laissez à l'enfant le soin de trouver la bonne cuillère à mesurer ou de mettre la bonne quantité dans la tasse en lui faisant comparer le chiffre de la recette avec ceux des ustensiles. Comptez tout haut en mesurant et en remuant.

Les aliments représentent un sujet parfait pour susciter un intérêt dans les sciences. Parlez à l'enfant de l'origine des aliments, dites-lui d'où vient le lait et comment il est transformé en fromage, par exemple, que le céleri est une tige, que les carottes sont des racines, que les épinards sont des feuilles, que les tomates sont des fruits qui protègent les graines. Servez-vous d'un poulet ou d'une dinde pour expliquer l'anatomie, comme dans un jeu, en faisant le lien entre les parties de l'animal et les parties du corps de l'enfant.

Votre estimation du degré de développement de l'enfant vous aidera à juger du niveau de difficulté de la leçon, mais n'essayez pas de trop simplifier. Les aliments peuvent même servir à compléter une leçon d'éducation sexuelle, du moins pour les premières notions.

Complétez ces leçons à l'aide d'excursions à la campagne ou à l'une des fermes expérimentales d'Agriculture Canada. Utilisez des images de champs en culture dans des revues ou faites pousser des aliments à partir de graines.

À l'occasion de la préparation des repas, expliquez à quel groupe du *Guide alimentaire canadien* appartiennent les aliments utilisés. Donnez un exemple du principal élément nutritif qu'ils contiennent et mentionnez à quoi sert ce dernier dans l'organisme des enfants. Il n'est pas nécessaire que vous ayez des connaissances en nutrition. La recherche de la réponse à la bibliothèque peut aussi constituer une leçon importante.

Observez avec votre enfant comment l'amidon de la farine ou de la fécule de maïs épaissit une sauce ou un pudding lorsqu'ils sont chauffés ou, comment les liquides prennent de l'expansion lorsqu'ils sont congelés. Ces leçons élémentaires en sciences de l'alimentation et en physique pourraient susciter un intérêt pour l'étude.

Les enfants semblent raffoler de la cuisson au four à micro-ondes. Non seulement est-ce rapide, mais les plateaux tournants, les clignotants et les sonneries répondent à leur passion pour les objets d'action. L'Office canadien de commercialisation des oeufs (OCCO) a publié récemment une publication gratuite intitulée *Micro-oeuf et les jeunes chefs*. Les illustrations, genre bandes dessinées, aux couleurs néons aideront à faire découvrir aux enfants un nouveau passe-temps. (Pour obtenir un exemplaire, adressez-vous à l'OCCO, 116, rue Albert, suite 507, Ottawa, Ontario, K1P 5G3.)

La recette suivante a été éprouvée au laboratoire de la Division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada. Elle pourrait bien servir à une leçon sur les aliments, peut-être la première d'une longue et agréable série.

OEUFS BROUILLÉS À L'ITALIENNE

INGRÉDIENTS
8 oeufs
100 mL de lait
1 mL de sel
Pincée de poivre
25 mL de beurre ou de margarine
125 mL de sauce à spaghetti chaude
175 mL de fromage mozzarella râpé

PRÉPARATION
Battre légèrement les oeufs. Ajouter en remuant le lait, le sel et le poivre.
Faire fondre le beurre ou la margarine dans un poêlon. Ajouter le mélange d'oeufs et cuire lentement, en remuant doucement jusqu'à ce que les oeufs soient pris, mais encore humides.
Garnir de la sauce à spaghetti, puis de fromage.
Donne 4 portions.

Bovril®

Nouveau format 500ml*

50¢ de rabais



11% de plus
(450 ml à 500 ml)

Il n'y a qu'un seul vrai Bovril.

Produit au Québec depuis 1874 (112 ans)

50¢

de rabais

à l'achat d'une bouteille de Bovril concentré de poulet, de boeuf ou de légumes 500 ml (Non remboursable sur les formats 125 ml et 250 ml)

AU DÉTAILLANT: Nous remboursons ce coupon pour la valeur indiquée plus les frais normaux de manutention à condition que vous ayez reçu ce coupon contre l'achat d'une (1) bouteille format 500 ml de Bovril concentré de poulet, de boeuf ou de légumes. Tout autre emploi sera considéré comme frauduleux. Des factures prouvant l'achat suffisant de stock (au cours des 90 jours précédents) pour couvrir tous les coupons remis pour remboursement devront être présentées sur demande. Nous ne rembourserons que le détaillant qui a remboursé le coupon, ou le détenteur d'une autorisation à cette fin de Bovril Canada Inc.

Veillez adresser toute demande de remboursement à:
Bovril Canada Inc., C.P. 3000, St-Jean,
Nouveau-Brunswick E2L 4L3
Date d'expiration: 30 avril, 1986

Bovril.

3720007H

magasinage



Pour faire facilement de bonnes raclettes...

Traditionnellement c'est devant un feu de bois que l'on prépare une raclette. Ces deux appareils sont une adaptation citadine du principe campagnard. Le fromage est déposé, par tranches, dans une petite coupelle que l'on place sous un élément chauffant.

À gauche, l'appareil (700 watts) est muni de huit (ou quatre) coupelles recouvertes d'un enduit non adhésif et ne peut servir qu'au service de la raclette.

À droite, l'appareil est plus puissant (1400 watts) et permet de faire des grillades sur le plateau-gril (côtelettes, bacon, biftecks, et même des crêpes) qui peuvent accompagner ou compléter le service de la raclette.

Ces appareils de fabrication française et de marque Vivalp sont vendus, notamment, au Coin du Gourmet chez Eaton, le premier à \$135 et le second, à \$159.

Recherche: Michèle Dubreuil, collaboration spéciale
Photo Pierre McCann, LA PRESSE

ON ACHÈTE LA PRESSE AVANT D'ACHETER SON ÉPICERIE!

Si vous vendez de l'épicerie, LA PRESSE est le meilleur des quotidiens français de Montréal pour rejoindre les consommateurs qui forment votre clientèle idéale*. Les chiffres le prouvent. À la question « Quel quotidien utilisez-vous le plus pour vous aider dans votre magasinage pour de l'épicerie? »

182 600 personnes ont cité LA PRESSE.

Plus d'annonceurs avisés choisissent LA PRESSE parce qu'ils savent que les gens qui ont l'intention d'acheter et qui en ont les moyens consultent LA PRESSE avant d'acheter.

Montréal — Tél.: (514) 285-7306
Toronto — Tél.: (416) 967-1814

la presse
le guide d'achat
#1 à Montréal



*Adultes de 18 ans et plus, revenu familial de 30000\$ et plus. (Source: NADbank 84)

Pour vendre il me faut la presse

Les fours micro-ondes, ces génies méconnus!

■ TORONTO (d'après CP) — Les fours micro-ondes répondent bien aux aspirations actuelles de rapidité et de commodité, mais souvent les propriétaires n'en tirent pas tout ce qu'ils pourraient, croit un professeur de nutrition.

Gertrude Armbruster, de l'université Cornell, a déclaré au cours du congrès du Conseil canadien des viandes que les propriétaires de fours micro-ondes n'en ont pas une connaissance suffisante pour en faire le meilleur usage possible.

Les adultes et les personnes âgées ont particulièrement de la difficulté à faire la transition du four conventionnel au four micro-ondes, à apprendre les nouvelles techniques de cuisson et à accepter la nouvelle qualité des aliments en ce qui touche la texture, le goût et la couleur.

Mme Armbruster note que les enfants et les jeunes adultes n'ont aucun problème d'adaptation au four micro-ondes parce qu'ils n'ont pas à désapprendre les anciennes méthodes.

Elle dit que souvent on utilise le four micro-ondes pour chauffer, réchauffer, dégeler plutôt que pour cuire.

« Les cours offerts aux consommateurs pour la cuisson micro-ondes ne sont pas très fréquentés et les livres de recettes que l'on donne avec l'appareil se font de plus en plus petits », note-t-elle.

Mme Armbruster estime que l'industrie de la viande peut profiter de la prolifération des fours micro-ondes.

« En 1983, la consommation de repas congelés a augmenté de 39 p. cent, alors que la consommation des aliments surgelés n'a augmenté que de huit p. cent », dit-elle.

Un bon nombre de ces repas congelés sont coûteux mais très commodes. C'est pourquoi on les achète.

Mme Armbruster attribue leur popularité à l'élimination de la nécessité d'entreposer les contenants pour la cuisson et le service, ainsi que l'élimination du lavage de vaisselle.

Elle a donné des exemples de repas qui pourraient être disponibles pour le four micro-ondes : pâtés de boeuf et de rognons, côtelettes marinées, boeuf teriyaki, « enchiladas », pizza et spaghetti.

Bien des consommateurs ont du mal à apprendre comment faire cuire de la viande dans le four micro-ondes, ajoute-t-elle.

Pour surmonter cette difficulté, elle suggère que les fabricants donnent des modes d'emploi bien détaillés pour des quantités spécifiques d'aliments, éliminant la nécessité de transposer les directives ou de se livrer à des calculs.

Mme Armbruster pense que le four micro-ondes peut améliorer la nutrition.

« Récemment nous avons vu comment on peut cuire les viandes sans y ajouter du gras en enveloppant de papier absorbant avant de les mettre au four micro-ondes », souligne-t-elle.

Elle invite les membres de l'industrie de la viande à présenter aux consommateurs de la viande en petites portions pour leur permettre d'essayer de les cuire au four micro-ondes sans avoir à déboursier beaucoup d'argent.

Les consommateurs n'aiment pas les restes, conclut-elle. Les aliments en petites portions deviennent très populaires.



Cette petite machine à manivelle, qui ressemble un peu à une moulinette, permet de faire soi-même, en moins de 20 minutes, spaghetti ou tagliatelles.

Nouveaux gadgets épatants

■ PARIS — Pour découvrir ces petites nouveautés astucieuses qui facilitent la vie, il faut disposer de beaucoup de temps. Car il faut pouvoir parcourir les grands magasins, s'attarder devant les vitrines des boutiques de tout genre, lire attentivement les catalogues des firmes qui vendent par correspondance.

Ces nouveautés sont souvent très utiles. Elles permettent d'économiser du temps et des efforts, sans parler des économies qu'elles aident parfois à réaliser.

Pour ceux qui aiment les pâtes fraîches, le « mouli-nouilles » est un petit appareil manuel merveilleux, qui se pose sur la casserole pleine d'eau bouillante et

dans laquelle on va faire cuire les pâtes. Avant de le mettre en place, on aura mis à l'intérieur la farine, les oeufs et un peu d'eau. Il se chargera du reste. Quelques tours de manivelle suffisent.

En voyant ce moule à gâteau en tôle bleue facilitant le démoulage puisque ses quatre côtés s'ouvrent, on se demande pourquoi il a fallu attendre si longtemps pour que quelqu'un l'invente. Ceci est également valable pour le fil à couper (non pas le beurre) mais les génoises et les gâteaux au chocolat, sans les abîmer, bien régulièrement et en quelques secondes.

L'arroseur automatique per-

met de cuire les volailles et les rôtis sans que l'on soit astreint à les arroser régulièrement. Un petit dispositif fixé sur la broche de la rotissoire s'en charge et, mieux encore, permet une cuisson sans aucune matière grasse.

Un nouveau presse-fruits à piles permet de préparer des jus frais, d'une qualité irremplaçable, n'importe où, que l'on soit en camping, en pique-nique, au bord de la plage ou en voiture.

L'aéro-poêle est un ustensile de cuisson qui permet de faire dorer les aliments sans avoir recours aux matières grasses, sans crainte de les dessécher ni de les voir coller au fond, grâce à l'air chaud qui circule dans le récipient.

Salades à toutes les sauces

■ SAINT CATHARINES, Ontario (d'après CP) — Une salade peut être aussi simple qu'un bol de crudités ou assez complexe pour servir de plat de résistance.

On peut y mettre n'importe quel mélange de légumes, de fruits, d'herbes, d'épices, de viandes, de pâtes ou de poissons.

On peut la servir comme entrée, comme plat de résistance ou comme hors-d'oeuvre après le repas.

La variété selon les goûts et les circonstances est si vaste, que le principal point à considérer durant l'hiver est le coût des produits frais.

Comme le coût des produits importés augmente, on est porté à utiliser surtout les produits locaux, les pâtes et le riz.

On peut utiliser les produits frais importés comme élément décoratif plutôt que comme ingrédient principal. On peut aussi utiliser des feuilles de céleri comme élément décoratif.

Il y a bien des légumes qui ne sont généralement pas considérés comme ingrédients d'une salade, mais qui cependant contribuent à faire un bon mélange. On peut par exemple utiliser le rutabaga, coupé en cubes et tranché et amolli dans de l'eau portée à l'ébullition. On peut même l'utiliser cru, réduit en filaments. Il y a peu de légumes moins chers. Il est cependant riche en vitamines C.

Les germes de fèves sont une

bonne source de potassium. Avec un kilo, on peut en préparer plusieurs portions. On ne devrait cependant utiliser que les germes blancs et croustillants. On peut les conserver dans un sac de papier ou dans un bol. On devrait les laver et les assécher avant de les mettre dans la salade.

Les betteraves sont à leur meilleur lorsqu'elles sont petites et tendres. Les grosses sont bonnes aussi, si on les met dans l'eau bouillante. On peut les conserver plusieurs semaines dans le compartiment à légumes du frigo.

Pour les salades, on peut râper les betteraves ou les réduire en filaments. Faire bouillir les betteraves avec la pelure et un bout de tiges ainsi qu'avec la racine. La peau s'enlève facilement lorsque le légume est cuit. Les betteraves sont une bonne source de potassium et d'acide folique.

Le brocoli est cher durant l'hiver. On suggère donc de s'en passer si les têtes ne sont pas bien fournies ou si elles commencent à fleurir.

À cause de sa couleur, le brocoli fait bonne figure avec les légumes de couleur orange. Il contient beaucoup de vitamines A et D, ainsi que de la riboflavine, du potassium, du calcium et de la l'acide folique.

Le chou est un légume qui se conserve pendant des semaines dans le réfrigérateur, mollement enveloppé. Converti en salade, il se conserve plusieurs jours. Il est

une bonne source de vitamine C et de potassium.

Parmi les autres légumes d'hiver que l'on peut fort bien servir en salades (bouillis et marinés), il y a les carottes, le navet, la pomme de terre et les haricots verts.

Les salades sont fort recommandées pour les personnes soumises à une diète puisqu'elles permettent bien des variations sur un seul thème de base. Même avec une vinaigrette à base d'huile, les salades contiennent souvent peu de calories tout en contenant bien des éléments nutritifs.

Les salades contenant du poisson fumé et des morceaux de jambon peuvent permettre aux personnes soumises à une diète de satisfaire leurs goûts sans pour autant ingérer dans un seul repas toutes les calories qui leur sont permises pour une journée.

En préparant une salade il faut tenir compte du reste du menu. Il ne faut pas que la salade éclipe le plat principal. Un plat riche et lourd exige une légère salade de crudités. Une salade de chou accompagne bien des repas sans cérémonie faits de plats non compliqués.

Les salades élaborées, bien décorées, les aspics, sont merveilleuses pour les buffets.

Les vinaigrettes doivent être préparées longtemps à l'avance afin de permettre aux épices et aux herbes de dégager toute leur saveur.



EN AVANT les aubaines



De la dinde en mars...
POURQUOI PAS!



MANGER MIEUX - C'EST MEILLEUR

Prix en vigueur du mardi 4 mars au samedi 8 mars 1986. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo, jusque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



JEUNES DINDES FRAÎCHES
Catégorie Canada "A"
Moins de 5 kg

2,82 \$/kg **1,28 \$/lb**

BOEUF HACHÉ
Ordinaire

1,94 \$/kg **88¢ /lb**

CUISSEAU DE VEAU FRAIS
Un bout ou l'autre
Produit du Québec

5,69 \$/kg **2,58 \$/lb**

RÔTI D'ÉPAULE DE VEAU FRAIS
Produit du Québec

2,60 \$/kg **1,18 \$/lb**

TRANCHES D'ÉPAULE DE VEAU FRAIS
Produit du Québec

3,04 \$/kg **1,38 \$/lb**

CÔTELETTES DE LONGE DE VEAU FRAIS
Produit du Québec

7,61 \$/kg **3,48 \$/lb**

SOC DE PORC FRAIS
Désossé, roulé

3,26 \$/kg **1,48 \$/lb**

ÉPAULE DE PORC
Fumée, désossée
LESTERS

5,47 \$/kg **2,48 \$/lb**

SAUCISSES FUMÉES
Tout boeuf
MAPLE LEAF

1,88

BACON SANS COUENNE
IGA

2,28

HEINZ JUS DE TOMATES
Canada de fantaisie
HEINZ
Boîte 540 mL

3/1,00

PAPIER HYGIÉNIQUE FACELLE ROYALE
Paq. de 4 roul.

1,39

Fruits et Légumes

BANANES DÔLE
Produit du Honduras

86¢ /kg **39¢ /lb**

TOMATES
Produit du Mexique
Canada no 1
Grosseur 6 x 6

1,08 \$/kg **49¢ /lb**

POIRES BARTLETT
Produit du Chili
Grosseur 135-145

1,74 \$/kg **79¢ /lb**

POIVRONS VERTS DOUX
Produit du Mexique
Calibre gros

1,96 \$/kg **89¢ /lb**

PRUNES ROUGES
Produit du Chili

1,96 \$/kg **89¢ /lb**

CÉLÉRI
Produit des États-Unis
Canada no 1
Grosseur 24

79¢ Ch.

PÂTES ALIMENTAIRES LANCIA
Macaroni coupé, spaghetti, spaghetti, linguine, vermicelle

2/1,00

PÂTE DE TOMATES PASTENE

3/89¢

SOUPE AUX TOMATES

3/1,00

SOUPE AUX LÉGUMES

3/1,00

SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES

3/1,00

PREMIUM PLUS

1,39

BISCUITS PREMIUM PLUS CHRISTIE

1,39

DÎNER MACARONI AU FROMAGE KRAFT

2/1,00

BOISSONS AUX FRUITS TANG

99¢

PÂTES PASTENE

79¢

TOMATES BROYÉES

79¢

SUCRE BLANC REDPATH

85¢

MOUCHOIRS DE PAPIER KLEENEX

89¢

ESQUI-TOOT HI-DRI KLEENEX

89¢

Économisez 48¢

LÉGUMES ASSORTIS DEL MONTE

3/99¢

Économisez 30¢

EAU DE JAVEL PARFUM DE FRAÎCHEUR JAVEX

1,39

Économisez 50¢

BISCUITS OREO CHRISTIE

1,49

MOUCHOIRS DE PAPIER KLEENEX

89¢

Mes meilleures recettes

EN GRANDE PREMIÈRE CHEZ VOTRE ÉPICIER IGA

Chaque semaine, procurez-vous **GRATUITEMENT** nos feuillets-recettes.

Nos feuillets-recettes se valent plus qu'une simple recette. Ils vous proposent de succulents mets équilibrés pour une saine alimentation.

Collectionnez "Mes Meilleures Recettes", elles sont gratuites chez votre épicière IGA. Et pour seulement **3,99\$,** vous pouvez vous procurer une pratique reliure, des séparateurs et une série de 20 feuilles.

Recherchez en magasin les cartes identifiées

"Offre Spéciale"

En plus de nos nombreuses aubaines hebdomadaires, elles vous proposent une foule de rabais supplémentaires.

On a l'air de vous satisfaire

IGA Boniprix IGA

*marque de certification d'IGA Canada Ltée