

ABC *la voix* **gaspésienne**

Supplément  
**ALIMENTATION**

56<sup>ème</sup> année no 11 Matane, le mercredi 19 mars 1986 3 cahiers 80 pages



# Des économies... SURPRENANTES

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Ananas Dole</b> tranchés ou broyés, boîte 540 ml ... <b>1.09</b>      | <b>Cornichons Habitant</b> ou marinades asst., 750 ml ... <b>2.29</b> | <b>Vin Grand Cordon blanc</b> mousseux, 750 ml ...                   |
| <b>Maïs Libby's</b> doré genre crème, boîte de 398 ml ... <b>.85</b>     | <b>Crème Aylmer</b> saveurs variées, 284 ml ... <b>2/1.00</b>         | <b>Barres N.V.</b> tendre, saveur au choix, 225 g ... <b>1.89</b>    |
| <b>Maïs Libby's</b> en grains fantaisie ou beurre, 341 ml ... <b>.85</b> | <b>Garniture Shirriff</b> à sundae, asst., 250 ml ... <b>1.29</b>     | <b>Céréales Nabisco</b> miel et noix Shreddies, 475 g <b>2.29</b>    |
| <b>Langues Labonté</b> de porc marinées, 150 g ... <b>2.29</b>           | <b>Viel Labonté</b> liquide trefle blanc, cont. 250 g ... <b>1.29</b> | <b>Éponges Robert</b> asst. arc-en-ciel, paquet de 8 ... <b>1.29</b> |
| <b>Sauce Heinz</b> aux tomates, boîte 28 oz ... <b>1.19</b>              | <b>Nourriture Miss Mew</b> pour chats, bte 170 g ... <b>.47</b>       | <b>Nettoie-vitres Windex</b> cont. gachette 600 ml ... <b>1.59</b>   |
| <b>Sauce French's</b> au choix, en enveloppe ... <b>.55</b>              | <b>Litière Saular</b> sac de 4 kg ... <b>2.29</b>                     | <b>Friandise Neilson</b> variée, emb. 4 régulières ... <b>1.79</b>   |
| <b>Sauce Amora</b> à fondue variées, 275 à 305 g ... <b>1.98</b>         | <b>Vin l'Oiseau bleu</b> bouteille de 750 ml ...                      | <b>Boisson Yop</b> saveurs variées, bte 200 ml ... <b>.55</b>        |

Boisson C-Plus, orange, pomme, raisin, 3 x 250 ml ... **.79**

**Une économie...  
SURPRENANTE**

<b>Spaghettini</b>	<b>.59</b>
PRIMO spaghetti ou coudes, bte 500 g	
<b>Farine</b>	<b>3.99</b>
ROBIN HOOD sac de 3.5 kg	
<b>Huile</b>	<b>.99</b>
PRIMO végétale, contenant de 500 ml	
<b>Margarine</b>	<b>1.89</b>
CHEF GASTON molle (700 g) soya (907 g)	
<b>Fromage</b>	<b>3.29</b>
KRAFT Velveeta, emballage de 500 g	
<b>Café</b>	<b>5.99</b>
NESCAFÉ instantané, pot de 227 g	
<b>Eau</b>	<b>.95</b>
VICHY CELESTINS minérale, bte 1 litre	
<b>Papier</b>	<b>1.49</b>
DELSEY hygiénique blanc, emb. 4 rouleaux	
<b>Saumon</b>	<b>2.49</b>
TEA ROSE Keta, boîte de 439 g	
<b>Moutarde</b>	<b>.89</b>
SCHWARTZ préparée, pot de 500 ml	
<b>Beurre</b>	<b>1.69</b>
KRAFT d'arachides varié, 500 g	
<b>Chocolat</b>	<b>2.79</b>
NESTLE QUIK instantané, bte 750 g	
<b>Biscuits</b>	<b>1.69</b>
CHRISTIE Premium Plus salés ou non, 450 g	
<b>Détergent</b>	<b>3.59</b>
IVORY liquide, contenant de 1.5 litre	
<b>Gâteaux</b>	<b>1.29</b>
STUART Pop, Caramel, Miami, boîte de 8	
<b>Biscuits</b>	<b>2.39</b>
VIAU Vogues (450 g), Whippet (400 g)	

**Une économie...  
SURPRENANTE**

<b>Santé et beauté</b>	<b>1.99</b>
Rasoirs Gillette, Good New, paquet de 8	
<b>1.89</b>	
Crème à barbe Gillette, Trac II, cont. 300 ml	
<b>2.79</b>	
Revitalisant Silkience, rég., 200 ml, champ.	
<b>2.49</b>	
Shampooing Grad anti-pellic., cont. 350 ml	
<b>2.79</b>	
Shampooing Silkience, ultra volume, 200 ml	
<b>2.79</b>	
Fixatif Silkience pour cheveux, cont. 300 ml	
<b>2.79</b>	
Vaporisateur Silkience revitalisant non aérosol, 250 ml	
<b>2.79</b>	
<b>Produits surgelés</b>	<b>1.09</b>
Jus	
MINUTE MAID	
orange, orange pulpe, faible acide	
<b>1.49</b>	
<b>Gâteaux</b>	<b>3.59</b>
PEPP. FARM	
variés, contenant de 369 g	
<b>3.69</b>	
PIZZA GUSTO	
toute garnie 12 pouces, boîte de 600 g	
<b>3.69</b>	
POULET CUISINE MINCEUR	
orange, poulet cacciat., poulet-riz-légumes	

**LES PRODUITS Grad**

**Grad** MENT ÉCONOMIQUE!

<b>Tomates</b>	<b>.65</b>
GRAD Canada choix	
boîte de 540 ml	
<b>Détersif</b>	<b>2.39</b>
GRAD bleu	
sac de 2 kg	
<b>Gelée</b>	<b>3/1.89</b>
GRAD en poudre	
sav. variées, 85 g	
<b>Nettoyeur</b>	<b>1.59</b>
Grad, liquide tout	
usage, contenant 1 litre	

**Une économie...  
SURPRENANTE**

**Longe de porc**  
frais, bout des côtes  
env. 1.4 kg (1.94 kg)

**.88 lb**

**Longe de porc**  
frais, bout du filet  
env. 1.4 kg (2.38 kg) **1.08 lb**

**Côtelettes**  
de porc frais, coupe du centre  
(4.14 kg) **1.88 lb**

**Côtelettes**  
de porc frais désossées  
(6.57 kg) **2.98 lb**

**Côtes levées**  
de porc (sparibs) (4.37 kg) **1.98 lb**

**Foie**  
de porc (1.50 kg) **.68 lb**

**Une économie...  
SURPRENANTE**

**Produits Lafleur**

**Soc de porc**  
fumé roulé désossé (6.57 kg) **2.98 lb**

**Simili poulet**  
tranché selon vos besoins  
(3.92 kg) **1.78 lb**

**Jambon**  
cuit extra maigre, tranché selon vos  
besoins (6.13 kg) **2.78 lb**

**Produits Bilopage**

**Fondue**  
parmesan (vrac) **.65**

**Cretons**  
frais (vrac) (5.69 kg) **2.58 lb**

**Bologne**  
cherry, tranché selon vos besoins  
(3.70 kg) **1.68 lb**

**Pâté**  
de saumon surgelé, 450 g  
chaque **3.18**

**Rôti**  
de dindon désossé Dind'Or, viande  
blanche, env. 700 g (12.52 kg) **5.68 lb**

**Cubes**  
de poulet pour fondue  
ou brochettes (12.08 kg) **5.48 lb**

**Produits de la mer**

**Filet**  
de sole surgelé (8.77 kg) **3.98 lb**

**Jus**  
V-8  
de légumes  
cont. 1.36 litre

**1.19**

**Fromage**  
KRAFT  
Cheez Whiz  
pot de 500 g

**2.59**

**Pamplemousses**  
blancs, produit U.S.A.  
gros 48

**4/1.89**

**Pommes vertes**, de fant., Chili, gros. 138 (1.74 kg) **.79 lb**

**Citrons** produit U.S.A., grosseur 140 **6/1.79**

**Carottes** produit Québec, format de 5 lb **.99 ch.**

**Laitue** pommée, prod. Floride, gros. 24 **.49 ch.**

**Échalotes** produit U.S.A. **2/1.49**

<b>Marché E. Cloutier</b> Enr. Mont-Saint-Pierre 797-2167	<b>Onide Boucher</b> Gros-Morne 797-2563
<b>Marché Pinel</b> Price 775-4329	<b>Bernard Lemieux</b> Mont-Louis 797-2943
<b>Alimentation Fournier</b> Enr. Madeleine-Centre 393-2411	

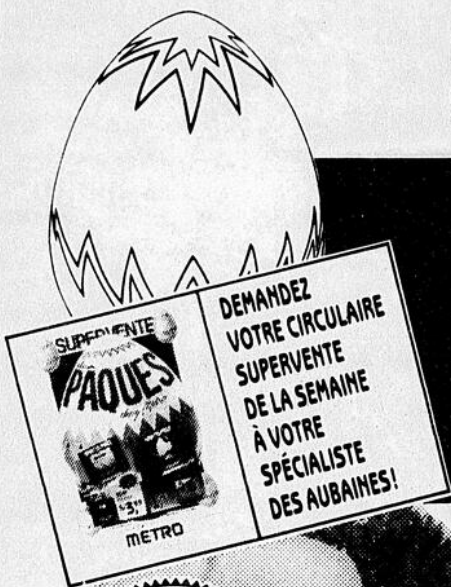
**SENIOR PRO** **ON S'Y CONNAÎT!**

\*Certains produits ou formats pourront être remplacés si non disponibles. \*Ces spéciaux sont disponibles chez les épiceries affiliées à Allgro Matane.

# SUPERVENTE

## de PÂQUES

chez Métro



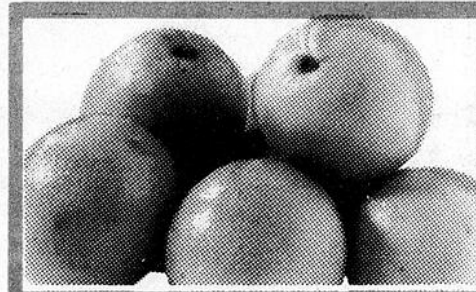
**POULET ENTIER À FRIRE**  
moins de 4,4 lb (2 kg) **79¢** /lb

**CUISSES DE POULET**  
avec dos **89¢** /lb

**POITRINES DE POULET**  
avec dos **1,59** /lb

**FRAIS** (multiple instances)

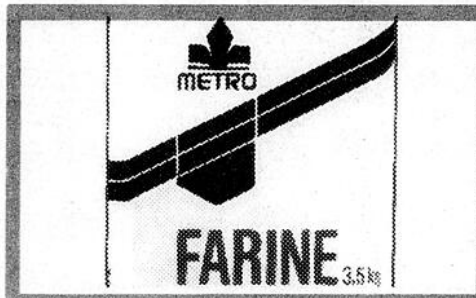
Canada catégorie A



**ORANGES "NAVEL"**  
importées du Maroc  
gr 115 **10/99¢**



**\* POMMES DE TERRE POMEXPAN**  
produit du Québec,  
Canada no 1, sac 9,07 kg **79¢**



**FARINE TOUT USAGE**  
MÉTRO  
sac 3,5 kg **2,29**



**MARGARINE DURE**  
MÉTRO  
paquet 454 g  
(disponible au Québec seulement) **2/1,00**



**GÂTEAU ÉTAGÉ**  
SARA LEE  
saveurs assorties, surgelé bte 369 g **99¢**



**JUS D'ORANGE**  
CONCENTRÉ  
KENT  
surgelé, cont. 341 mL **69¢**

\*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 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 17 mars au samedi 22 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.

# MÉTRO

## LE SPÉCIALISTE


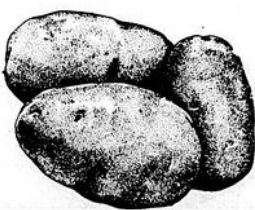
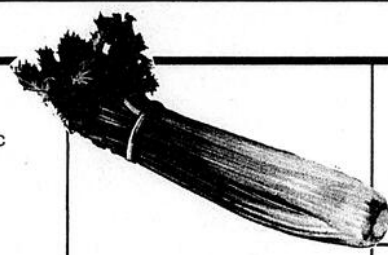
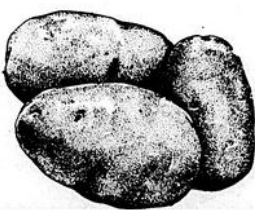
*par excellence*

<b>Pointe de boeuf</b> surgelé, 8 à 10 lb (4.49 kg) <b>2.09</b> lb	<b>Poitrines poulet</b> boîte de 5 kg ou 11 lb <b>16.99</b> lb	<b>Jambon</b> Picnic 1er choix (2.85 kg) <b>1.29</b> lb	<b>Epaule de porc</b> frais, env. 8 lb (2.85 kg) <b>1.29</b> lb	<b>Boeuf haché</b> ordinaire (2.85 kg) <b>1.29</b> lb
<b>Faux filet</b> cov (5.69 kg) <b>2.59</b> lb	<b>Jambon cuit</b> Devon 175 g <b>1.39</b>	<b>Bâtonnet</b> Maple Leaf, pepperoni ou salami 250 g <b>1.99</b>	<b>Boudin frais</b> J.A. Desrosiers (3.07 kg) <b>1.39</b> lb	<b>Sous-marin</b> 1er choix <b>1.49</b> ch.

**Spéciaux en vigueur du 18 au 22 mars**

<b>Oeufs</b> Cadana cat. A gros, 1 douz. <b>1.39</b>	<b>Biscuits</b> Harnois petite caisse de 700 g <b>3.49</b>	<b>Biscuits</b> Christie soda 450 g <b>1.49</b>	<b>Sacs à sandwich</b> boîte de 125 sacs plus 125 sacs gratis - 250 sacs pour <b>1.29</b>	<b>Serviettes</b> Liberté Nouvelle sanitaires, bte de 30 <b>4.49</b>	<b>Papier toilette</b> Royale 4 rouleaux <b>1.59</b>
<b>Café instant</b> Encore 198 g <b>4.79</b>	<b>Liqueurs</b> Pepsi 750 ml plus dépôt <b>6/3.99</b>	<b>Soupes</b> Lipton nouilles 4 enveloppes <b>1.59</b>	<b>Margarine</b> Golden Sun 1 lb <b>.69</b>	<b>Mouchoirs</b> Kleenex boîte double <b>.99</b>	<b>Détergent</b> Olympic sac 2 kg <b>2.69</b>

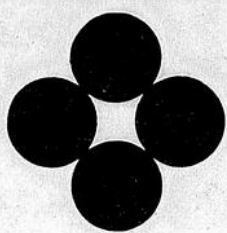
<b>Cigarettes</b> Peter Jackson 1 pqt 2.19, 1 carton <b>16.99</b>	<b>Confiture</b> Carmelite 500 ml fraises ou framboises <b>1.00</b>	<b>Fromage</b> Kraft tranché 500 g 16 ou 24 tranches <b>2.99</b>	<b>Lait</b> Crino, évaporé 385 ml <b>.65</b>	<p><b>Ce coupon vaut .80</b> sur l'achat de <b>1 lb beurre St-Ulric</b> <b>chez Audet et Fils</b> avec au moins 25\$ d'achat du 18 au 22 mars 1986 <b>2.59 - .80 : 1.79</b></p>	
--	--	---	---	---	--

<p><b>Tout le monde est gagnant</b> avec les bas prix chez:</p>  <p><b>Audet et Fils</b> 154, St-Georges Matane <b>562-1190</b></p>	<p><b>Patates</b> produit du Québec 50 lb <b>1.99</b></p> 	 <p><b>Céleri</b> produit États-Unis gros 24 <b>.69</b></p>	<p><b>Pruneaux</b> produit du Chili (2.76 kg) <b>1.25</b> lb</p>	<p><b>Citron</b> produit États-Unis gros 140 <b>6/89</b></p>
	 <p><b>Navet</b> produit du Québec 5 lb <b>.99</b></p>	<p><b>Ail</b> cello de 2 2 pour <b>.79</b></p>		

Nous nous gardons le droit de limiter les quantités ou de corriger une erreur d'impression

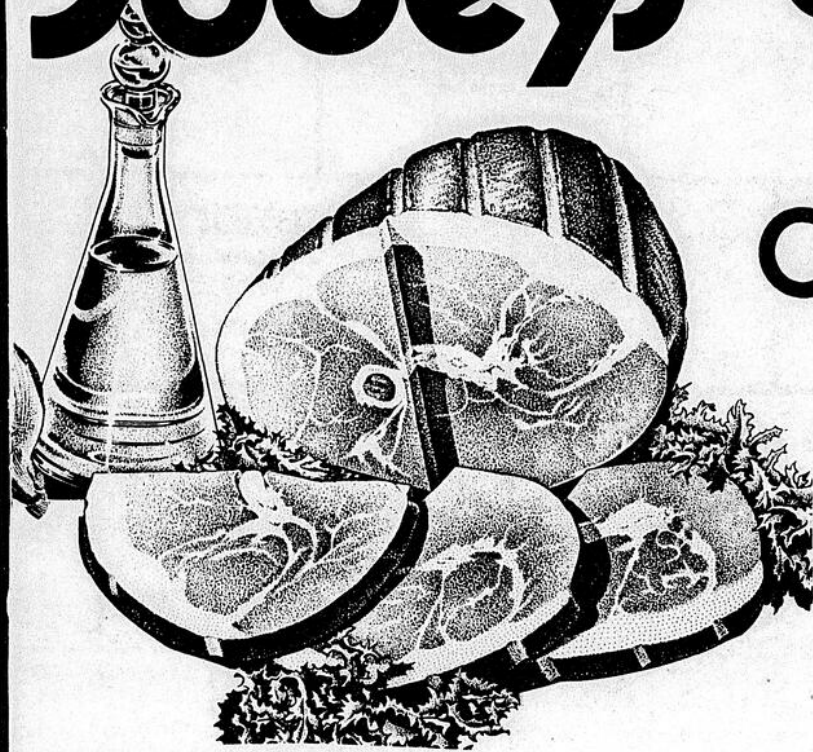
<b>Baby clams Viva</b> 142 g <b>1.19</b>	<b>Fèves lard Clark</b> 19 oz - 540 ml <b>1.09</b>	<b>Margarine Mistral</b> 1 kg <b>2.79</b>	<b>Sauce hot chicken Esta</b> 14 oz - 398 ml <b>4/2.29</b>
<b>Beurre Caramel-O</b> 800 g <b>1.99</b>	<b>Fromage Mozarella</b> râpé, 250 g <b>2.49</b>	<b>Margarine Lactantia</b> molle, 907 g <b>1.99</b>	<b>Sauce pizza Gattuso</b> 213 ml <b>.59</b>
<b>Biscuits David</b> érable ou fraises, 400 g <b>1.79</b>	<b>Fromage Gaspésien</b> Cheddar, 425 g <b>2.99</b>	<b>Marmelade Good Moring</b> 750 g <b>2.29</b>	<b>Sauce viande Catelli</b> 14 oz - 398 ml <b>2/2.39</b>
<b>Biscuits Royal Viau</b> 900 g <b>2.59</b>	<b>Graisse Tenderflake</b> la livre <b>1.00</b>	<b>Mélange à gâteau Monarch</b> enveloppes <b>.59</b>	<b>Savon toilette Lux</b> paquet de 3 barres <b>1.19</b>
<b>Blé d'Inde crème Ideal</b> 19 oz - 540 ml <b>.75</b>	<b>Jell-O Grad</b> 85 g <b>3/1.79</b>	<b>Peannut Jako</b> 300 g <b>1.29</b>	<b>Soupes nouilles Lipton</b> paquet de 4 enveloppes <b>1.59</b>
<b>Blé d'Inde grains</b> Niblet, 341 ml <b>.75</b>	<b>Jus tomate Heinz</b> paquet de 6 x 5 1/2 oz <b>1.79</b>	<b>Pois verts Ideal</b> 19 oz - 540 ml - no 4 <b>.75</b>	<b>S.O.S.</b> boîte de 10 tampons <b>.89</b>
<b>Café International</b> 225 g <b>2.59</b>	<b>Jus tomate Libby's</b> 19 oz - 540 ml <b>2/1.00</b>	<b>Pudding Instant Jell-O</b> 113 g <b>.59</b>	<b>Tomates Libby's</b> 28 oz - 796 ml <b>.79</b>
<b>Cristaux Tang</b> paquet de 3 enveloppes <b>1.49</b>	<b>Ketchup Heinz</b> 1 litre <b>2.99</b>	<b>Ragoût boulette Cordon Bleu</b> 20 oz - 567 g <b>1.99</b>	<b>Vinaigre Heinz</b> 2 1/2 litres <b>1.99</b>
<b>Dipps de Quaker</b> 170 g <b>1.89</b>	<b>Liquide vaisselle</b> Sunlight, 1 litre <b>1.99</b>	<b>Rice Krispies</b> 725 g <b>2.99</b>	<b>Windex avec gachette</b> 600 ml <b>1.69</b>
<b>Essuie-tout Pronto</b> paquet de 2 rouleaux <b>.99</b>	<b>Margarine Mistral</b> 500 g <b>1.69</b>	<b>Rigatoni Catelli</b> 500 g <b>1.00</b>	<b>Windex recharge</b> 900 ml <b>1.49</b>

# Sobeys



## bas prix

# de tous les jours



Sainte-Anne-des-Monts  
Prix en vigueur du 19 au 25 mars  
en tout temps à tout moment

## les experts en viandes

**épaule de porc fumé**  
genre picnic c.o.v.  
taillefer env. 5 lb

**1 08** lb **2 38** kg

**jambon cuit**  
tranché au magasin  
gloucester

**1 98** lb **4 37** kg

**saucisses fumées**  
maple lodge 450 g

**88**

**cuisse de poulet**  
fraîches  
2 kg & plus

**98** lb **2 16** kg

**pilons de dinde**  
décongelés  
2 kg & plus

**68** lb **1 50** kg

**bologne**  
au morceau  
old cabin

**88** lb **1 94** kg

**poulet frais**  
cat. a

**88** lb **1 94** kg

env. 3 à 4 lb

**hauts de pattes de porc**  
décongelés

**68** lb **1 50** kg

2 kg & plus

**côtes d'épaule de porc**  
décongelées

**68** lb **1 50** kg

2 kg & plus

**tranche de soc de porc**  
fraîches

**1 68** lb **3 70** kg

**rôti d'épaule de porc**  
frais  
genre picnic

**1 28** lb **2 82** kg

**demi gigot d'agneau**  
congelé  
de Nouvelle-Zélande

**1 98** lb **4 37** kg

**bifteck de palette**  
avec os  
boeuf cat. A

**1 98** lb **4 37** kg

**bacon tranché**

**1 88**

cantinière  
500 g

**jambon cuit**  
tranché  
gloucester  
175 g

**1 48**

**pizza maison deluxe**  
12 po  
sobeys

**3 98**

**demi cottage fumé**

**2 88** lb **6 35** kg

schneiders

**cretons**

**1 98** lb **4 37** kg

perigord

**rôti de palette paré**  
palette enlevée  
boeuf cat. A

**1 98** lb **4 37** kg

**fromage canadien**  
doux, mi-fort  
ou marbré  
a.d.l.

**3 48** lb **7 67** kg

**fromage mozzarella**  
a.d.l.

**3 18** lb **6 99** kg

charcuterie  
**terrine de campagne**  
poivre ou cognac  
tour eiffel

**2 68** lb **5 91** kg

**salami parisien**  
tranché au magasin  
tour eiffel

**2 48** lb **5 47** kg

**salades assorties**  
chou, patates  
ou macaroni  
mouska

**1 38** lb **3 04** kg

boulangerie

**pains presto**

**75**

gailuron  
pqt 6

**brioches**  
à la gelée  
gailuron  
pqt de 12

**1 89**

**moules fraîches**

**48** lb **1 06** kg

**petit saumon**  
congelé  
entier

**1 78** lb **3 93** kg

poisson  
**filets de morue**  
congelés

**2 18** lb **4 81** kg

**soins personnels**

**poudre pour bébé**  
sobeys  
400 g

**2 39**

**shampooing**  
ass.  
sobeys  
500 ml

**1 79**

**papier d'aluminium**  
stuart house  
18 po x 25 pi

**2 29**

**essuie-tout**  
white swan  
2 roul.

**98**

**protège-bruleurs**  
petits ou grands  
stuart house  
pqt de 10 ou 6

**98**

**cashmère**  
papier hygiénique  
4 roul.

**1 29**

**brosses à dents**

**1 49**

gibbs

**papier mouchoir**

**98**

scotties  
bte 200 x 2 épais.

**2 19**

**assouplissant**  
textile  
sobeys  
3,6 L

**2 19**

**nour. pour chats**  
foie & bacon  
ou saumon  
miss mew 170 g

**49**

**pâte dentifrice**  
crest  
+ 50 ml boni  
150 ml

**1 98**

**couches lvs**  
moyennes (48) ou  
grandes Plus (32)  
bte

**9 49**

**eau de javel**  
sobeys  
3,6 L

**1 19**

**nour. pour chiens**  
ragoût de boeuf  
sobeys  
425 g

**59**

**protège-dessous**

**1 09**

lightdays  
bte 12

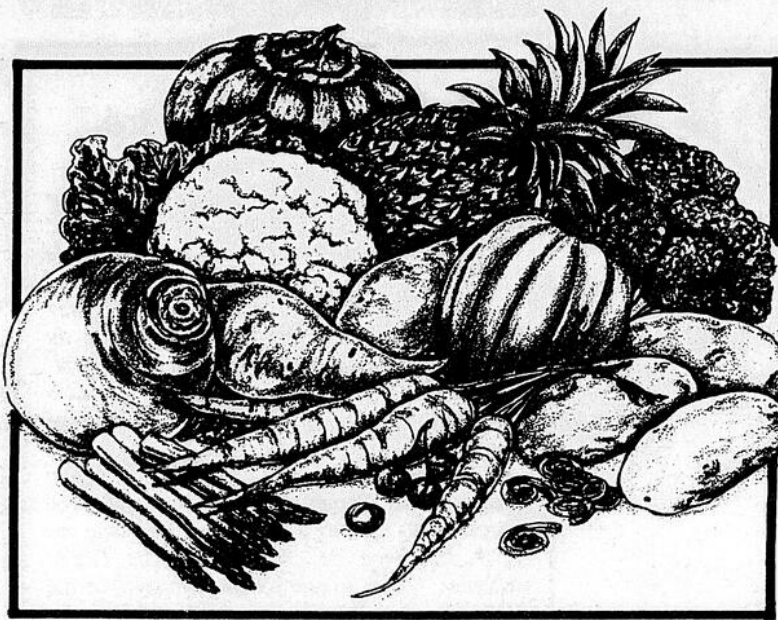
**scope**  
rince-bouche  
+ 250 ml boni  
1 L

**4 49**

**articles ménagers**

# en tout temps

marchandise garantie à 100%. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités



<b>brocoli</b> can. no 1 prod. des e.u. grosseur 14 <b>98</b>	<b>pommes de terre</b> prod. du québec 20 lb <b>78</b>	<b>laitue romaine</b> can. no 1 prod. des e.u. grosseur 24 <b>98</b>
<b>nectarines</b> can. no 1 prod. des e.u. <b>188</b> lb 4 <sup>14</sup> kg	<b>céleri</b> can. no 1 prod. des e.u. grosseur 24 cello <b>88</b>	<b>raisins rouges</b> sans pépins can. no 1 prod. des e.u. <b>148</b> lb 3 <sup>26</sup> kg

en tout temps à tout moment  
**les experts en fruits & légumes**

<b>asperges fraîches</b> can. no 1 prod. des e.u. <b>148</b> lb 3 <sup>26</sup> kg	<b>mini panier de fruits</b> 8 articles <b>698</b>	<b>violettes africaines</b> pot 4 po <b>398</b>
<b>oignons</b> can. no 1 5 lb <b>148</b>	<b>radis</b> can. no 1 prod. des e.u. 6 oz <b>48</b>	<b>plantes cinéraires</b> pot 5 po <b>998</b>
<b>oignons espagnols</b> can. no 1 prod. des e.u. <b>48</b> lb 1 <sup>06</sup> kg	<b>mini carottes</b> can. no 1 340 g <b>98</b>	<b>concombres</b> can. no 1 prod. des e.u. ch. <b>58</b>
		<b>tulipes</b> pot 6 po <b>1098</b>

**produits surgelés**

<b>crème glacée</b> sav. ass. sobeys 2 L <b>159</b>	<b>tartes aux pacanes</b> dessert wagon 8 po <b>259</b>	<b>carrés au chocolat</b> sara lee 369 g <b>289</b>	<b>lasagne</b> courgette cuisine minceur 312 g <b>298</b>
<b>dîner t.v.</b> boeuf swanson 312 g <b>198</b>	<b>super frites</b> rég. surg. McCain 1,5 kg <b>198</b>	<b>dîner aiglefin</b> & frites blue water 400 g <b>229</b>	<b>pâté au poulet</b> st-hubert 8 oz <b>159</b>

<b>poudre pour gelée</b> sav. ass. sobeys 85 g <b>39</b>	<b>moutarde préparée</b> schwartz 500 ml <b>89</b>	<b>consommé oylmer</b> 284 ml <b>55</b>	<b>yaourt yoplait brassé</b> fruits assortis 2/125 g <b>89</b>	<b>riz minute</b> 1,4 kg <b>479</b>
<b>ananas del monte</b> tranchés, broyés, morceaux 398 ml <b>79</b>	<b>tenderflake</b> saindoux 454 g <b>119</b>	<b>tomates à l'étuvée</b> del monte 540 ml <b>109</b>	<b>margarine dure</b> blue bonnet 1,36 kg <b>298</b>	<b>bonbons</b> meilleures marques cornet à la guimauve 200 g <b>169</b>
<b>thé king cole</b> sachets gaze o.p. 50 sachets <b>259</b>	<b>special-k</b> céréales Kellogg 475 g <b>269</b>	<b>croûtilles</b> sav. ass. humpty dumpty 200 g <b>149</b>	<b>biscuits soda</b> premium plus 450 g <b>159</b>	<b>arachides krispy kernels</b> blanches + 25% boni 425 g <b>249</b>
<b>Jattes</b> affa 100 g <b>279</b>	<b>raisins secs</b> jaffa 750 g <b>249</b>	<b>pepsi-cola</b> ou pepsi-cola diète boisson gazeuse 750 ml plus dépôt <b>6/398</b>	<b>biscuits oréo</b> christie 450 g <b>229</b>	<b>tide</b> détergent en poudre 6 L <b>428</b>
<b>garniture à tarte</b> erises j.d. smith 140 ml <b>189</b>	<b>farine</b> tout usage robin hood 3,5 kg <b>395</b>	<b>poulet désossé</b> cordon bleu 175 g <b>149</b>	<b>grau quaker</b> 1 kg <b>98</b>	<b>bas prix de tous les jours</b>
<b>jus de tomates</b> ant. Heinz 140 ml <b>49</b>	<b>haricots del monte</b> jaunes ou verts assaisonnés 398 ml <b>75</b>	<b>sauce spaghetti</b> tomate catelli 540 ml <b>109</b>	<b>pâtés cordon bleu</b> veau, porc, poulet 198 g <b>145</b>	

<b>sucre blanc</b> granulé lantic 2 kg <b>89</b>	<b>jus d'orange</b> ou pamplemousse pur del monte 1 L <b>98</b>	<b>lait évaporé</b> crino 385 ml <b>69</b>	<b>sauce sandwich chaud</b> cordon bleu 540 ml <b>69</b>	<b>spaghetti</b> ou macaroni coupé pâtes catelli 1000 g <b>95</b>
--	--	--	--	--

**à tout moment**

# alimentation

## Crème au thé

2 1/2 tasses d'eau bouillante  
6 sachets de thé  
1/3 tasse de sucre  
2 tasses de crème à fouetter  
2 oeufs

- Verser l'eau bouillante sur les sachets et laisser infuser 5 minutes; retirer les sachets et les jeter.
  - Dans un mélangeur, combiner le reste des ingrédients et le thé et mélanger à haute vitesse jusqu'à consistance homogène.
  - Servir avec glace et garnir si désiré d'une pincée de muscade.
- 6 PORTIONS

## Pavés aux raisins

1 tasse de farine  
1/4 tasse de cassonade  
1/2 tasse de beurre  
2 oeufs  
1 tasse de cassonade  
2 c. à table de farine  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de vanille  
1 c. à thé de zeste d'orange râpé  
pincée de sel  
1 1/2 tasse de raisins secs  
1 tasse de noix hachées  
sucre à glacer

- Mélanger les 2 premiers ingrédients et y couper le beurre; mélanger à l'aide d'un couteau à pâtisserie jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Presser dans le fond d'un moule non graissé de 9 x 13 pouces.
  - Cuire au four à 375°F environ 8 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien doré. Laisser refroidir.
  - Battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient très mousseux; ajouter la cassonade, la farine, la poudre à pâte, la vanille, le zeste râpé et le sel. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit épais et de couleur jaune citron.
  - Incorporer les raisins et les noix puis étendre la préparation sur la croûte refroidie.
  - Cuire au four à 375°F 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir légèrement mais découper en pavés pendant que la pâte est encore tiède.
  - Saupoudrer de sucre à glacer.
- 32 PAVÉS

## Carrés à la cardamome

2 tasses de farine  
1 c. à thé de cardamome moulu  
1 tasse de beurre  
1 tasse de sucre  
1 oeuf séparé  
1 tasse de noisettes hachées

- Mélanger farine et cardamome et mettre de côté. Défaire le beurre en crème et incorporer le sucre; battre jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.
  - Ajouter le jaune d'oeuf et bien battre. Incorporer les ingrédients secs et bien remuer. Étendre la préparation sur une plaque à biscuits graissée
  - Battre légèrement à la fourchette le blanc d'oeuf et brosser la surface de la pâte. Saupoudrer les noisettes et les presser délicatement contre la pâte.
  - Cuire au four à 275°F environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Tailler en carrés pendant que la pâte est tiède. Laisser refroidir.
- ENVIRON 60 CARRÉS



## Préparez le thé...

Après l'eau, le thé est la boisson la plus populaire au monde. Une tasse de thé, incluant du sucre et du lait ou du citron, ne coûte qu'environ deux cents par tasse; c'est un prix minime pour un breuvage aussi rémunérateur.

En effet, le thé contient une quantité considérable de riboflavine (vitamine B) qui aide à la croissance, la digestion et la vitalité. Plusieurs athlètes préfèrent le thé chaud ou glacé pour remplacer le liquide perdu durant les activités physiques. Le thé et le sport vont de pair parce que le thé aide à calmer la tension avant le jeu et à soulager la fatigue après le jeu. Certaines recherches médicales disent que le thé n'allège pas seulement la fatigue mais augmente la promptitude d'esprit.

Il ne renferme ni additifs, ni aromatisants ou colorants artificiels. Une tasse de thé moyenne contient 40 mg de caféine alors qu'une tasse de café en contient 80 mg. Enfin, le thé ne contient ni glucides, ni lipides et consommé nature ou gla-

cé, c'est la boisson anticalorique par excellence! Bien que le thé ait eu jadis la réputation de posséder des vertus curatives pour une foule de maux, il est maintenant apprécié pour

ce qu'il est: une boisson savoureuse et relaxante. Essayez nos suggestions pour découvrir un nouveau thé et pour transformer la pause-thé en agréable goûter!

### Thé russe

6 sachets de thé  
6 tasses d'eau bouillante  
2 tasses de jus d'orange  
1/2 tasse de miel  
1/4 tasse de jus de citron  
6 clous de girofle entiers  
bâton de cannelle  
tranches d'orange

- Verser l'eau bouillante sur les sachets et laisser infuser 5 minutes; retirer les sachets et les jeter.
  - Mélanger les jus d'orange et de citron, le miel, les clous de girofle et la cannelle; porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes.
  - Ajouter le thé et chauffer sans laisser bouillir. Servir dans des tasses réchauffées avec des tranches d'orange.
- 10 PORTIONS

### Thé fruité

1 sachet de thé  
250 mL d'eau bouillante  
250 mL de jus d'ananas chaud  
quelques grains de cardamome  
1 mL de jus de citron

- Verser l'eau bouillante sur le sachet et laisser infuser 5 minutes; passer au tamis puis ajouter les jus d'ananas et de citron et le cardamome.
  - Sucre au goût et garnir si désiré d'une tranche de citron.
- 2 PORTIONS

## Thé glacé concentré...

...à préparer soi-même afin de l'utiliser pour confectionner les plus délicieuses boissons! Remplissez une cruche de 4 tasses d'eau froide et ajoutez-y 8 à 10 sachets de thé. Couvrez et réfrigérez toute une nuit. Le lendemain, retirez les sachets en les pressant contre la paroi du contenant. Concoctez maintenant des rafraîchissements inédits: déposez des glaçons dans un grand verre et remplissez-le à moitié de thé concentré et de jus d'orange et de jus de pomme; ou remplacez le jus par une boisson gazeuse citron-lime; ou versez 3/4 tasse de thé concentré et ajoutez 1/2 tasse de vin blanc sec et 1 1/2 once de cointreau ou de Grand Marnier. Vous pouvez même congeler ce thé dans des bacs à glaçons; utilisés dans les boissons à base de thé glacé, ces glaçons n'en affaibliront pas la saveur.

## Consommé Julienne

1 morceau de gingembre (2,5 cm)  
1 sachet de thé  
250 mL d'eau bouillante  
1/2 petit navet  
2 carottes  
3 tasses de bouillon de boeuf  
2 échalotes hachées  
50 mL de jus d'orange

- Couper le gingembre en fines tranches et déposer dans un plat, avec le sachet de thé; verser l'eau bouillante et laisser infuser 5 minutes. Passer au tamis.
  - Couper le navet et les carottes en fines lanières. Combiner le bouillon et les légumes et amener à ébullition; mijoter 5 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.
  - Ajouter le thé et le jus d'orange et réchauffer parfaitement.
  - Servir immédiatement
- 4 PORTIONS

## Pain brioché

250 mL de raisins secs  
250 mL de fruits confits mélangés en dés  
375 mL de cassonade  
250 mL de thé noir fort  
50 mL de rhum  
1 oeuf  
25 mL d'huile  
425 mL de farine  
7 mL de poudre à pâte  
2 mL de sel  
5 mL de cannelle  
2 mL de muscade

- Combiner raisins, fruits confits, cassonade et thé; y verser le rhum et couvrir; laisser reposer 10 heures ou toute une nuit.
- Chauffer le four à 160°C et graisser un moule à pain; en tapisser le fond de papier ciré.
- Ajouter l'oeuf et l'huile en battant au premier mélange; mêler farine et tous les autres ingrédients et ajouter à la pâte en remuant juste pour mélanger le tout.
- Verser la pâte dans le moule et cuire 1 1/2 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes et démouler. Conserver au réfrigérateur.

## Cordial à l'abricot

1 sachet de thé  
250 mL d'eau bouillante  
50 mL de nectar d'abricot  
25 mL de brandy d'abricot  
15 mL de crème légère

- Verser l'eau bouillante sur le sachet de thé; laisser infuser 5 minutes et retirer le sachet.
  - Incorporer le reste des ingrédients et sucrer au goût.
- 1 VERRE

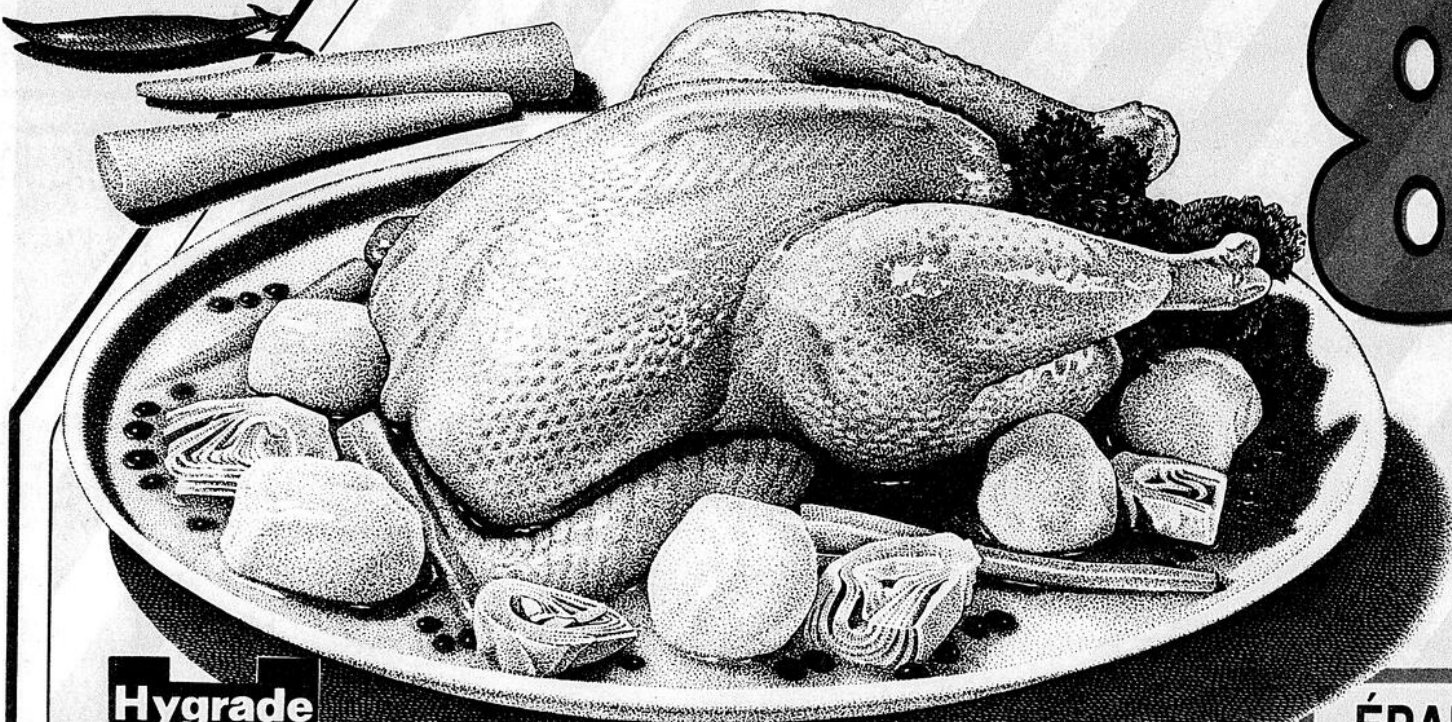


MONT-JOLI,  
MATANE,  
RIMOUSKI,  
AMQUI  
TROIS-PISTOLES

# MON P'TIT COIN D'ÉCONOMIE

## GROS POULET

Congelé, Canada Utilité,  
5 lb et plus



**89** \$  
lb

1,96\$ kg

### Hygrade

#### VIANDES TRANCHÉES

"Hygrade"

Emb. de 175 g

**99¢**

#### BOLOGNA

Ciré ou cello

"Hygrade"

Demi ou complet

2,18\$ kg

**99¢** lb

#### JAMBON CUIT

Sandwich

"Hygrade"

5,27\$ kg

**239** lb

#### SOUS-MARINS

"Les Cuisines

Gaspésiennes"

Emb. de 125 g

**129**

#### PEPPERONI

"Les Cuisines

Gaspésiennes"

5,27\$ kg

**239** lb



#### SAUCISSES FUMÉES

"Maple Leaf"

Emb. de 450 g

**159**

#### BACON TRANCHÉ

"Maple Leaf"

Emb. de 500 g

**279**

#### PEPPERONI OU SALAMI

"Maple Leaf"

Bâtonnet de 250 g

**219**

#### OEIL DE RONDE

Fumé

"Maple Leaf"

8,80\$ kg

**399** lb

#### PÂTÉ

au poulet ou au boeuf

"Maple Leaf"

Emb. de 250 g

**159**

#### JAMBON D'ÉPAULE

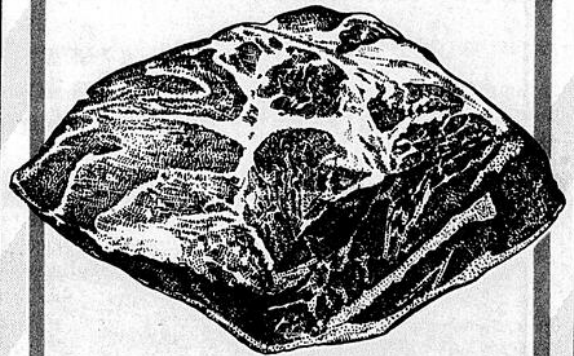
Désossé

"Maple Leaf"

5,71\$ kg

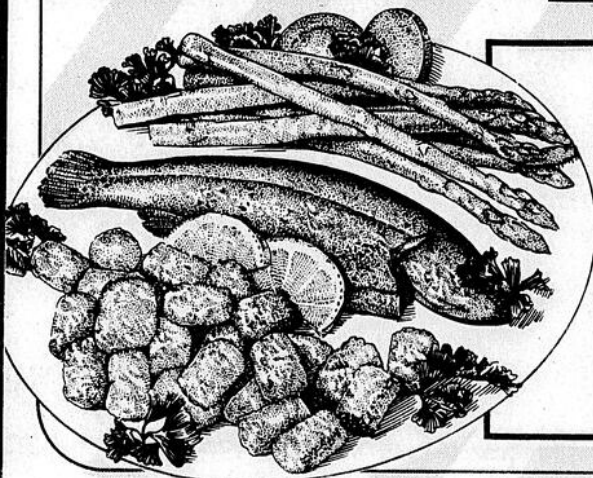
**259** lb

### ÉPAULE DE PORC FRAIS



**99¢** lb

2,18\$ kg



#### FILET DE MORUE FRAÎCHE

6,59\$ kg

**299** lb

#### TRUITES FRAÎCHES

8,80\$ kg

**399** lb

#### MOULES CULTIVÉES

Fraîches

3,51\$ kg

**159** lb

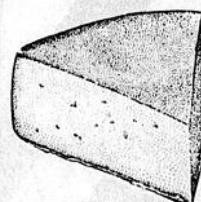
#### SAUCISSES CONGELÉES

Pur porc

"La Belle Fermière"

Emb. de 500 g

**239**



#### FROMAGE

Brie de Vaudreuil

"Agropur"

**499** lb

11,00\$ kg

Le texte prévaut  
en tout temps.  
Les photos à titre  
indicatif seulement.  
Spéciaux en vigueur  
du mercredi au samedi.  
Nous nous réservons  
le droit de limiter  
les quantités.

Droits d'auteurs protégés par Promotion G & P Inc. 84 rue Richelieu, Saint-Jean, Qué. J1B 6X3.

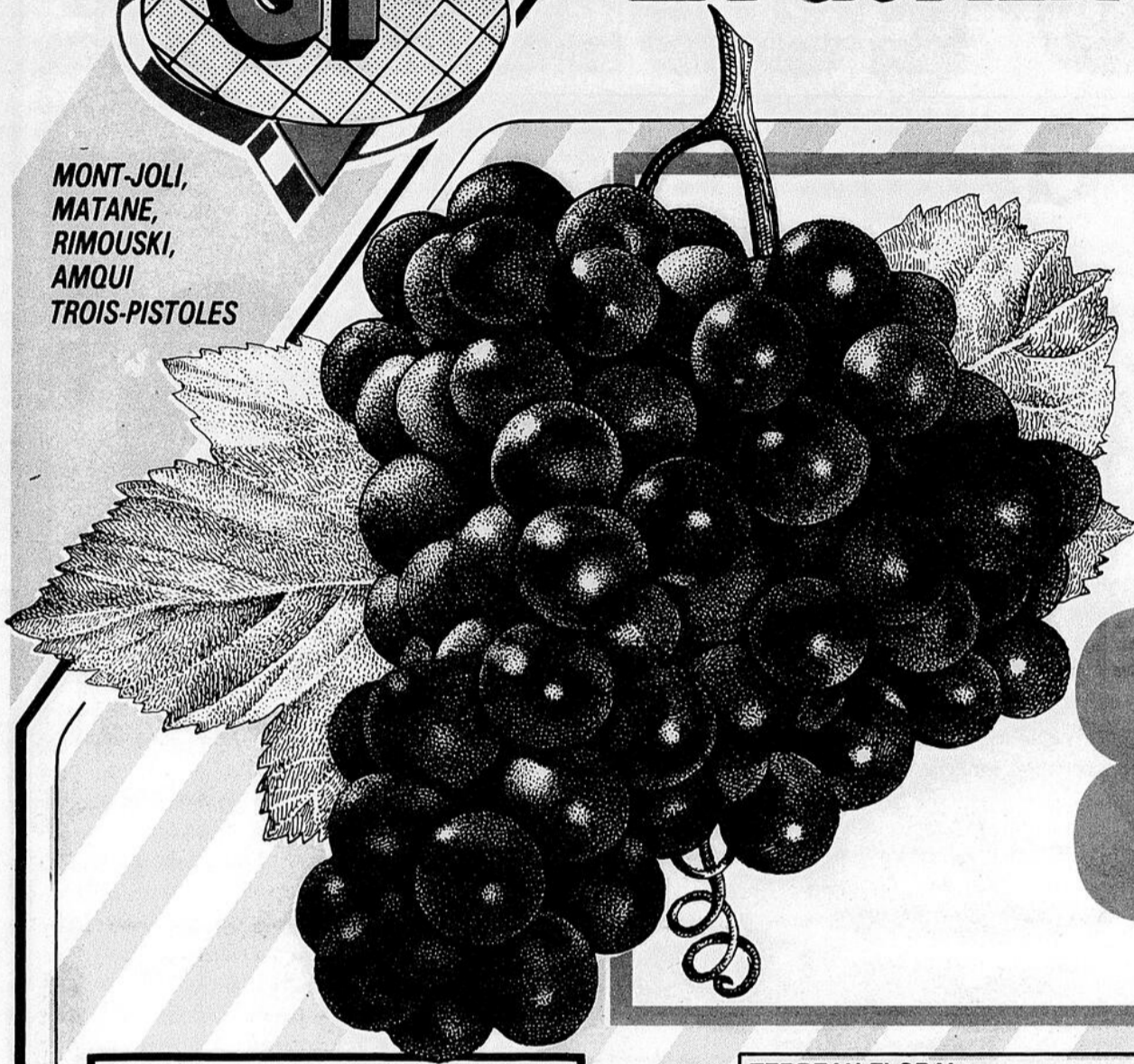


MONT-JOLI,  
MATANE,  
RIMOUSKI,  
AMQUI  
TROIS-PISTOLES

# CHEZ G.P. O

## LA QUALITÉ, LE SERVICE,

### ÇA C'EST



## RAISINS ROUGES

"Empereur"  
Produit du  
Chili  
Canada no 1

**83¢**  
lb  
1,83\$ kg

**KIWIS**  
Produit U.S.A.  
Grosneur 42

**29**

**OIGNONS JA**  
Produit du Québ  
Canada no 1 - Cello

**59**

**CHOUX-FLE**  
Produit U.S.A.  
Canada no 1 - Gros

**99**

## LA FOURNÉE



**BRIOCHES  
SUCRÉES**

"La Fournée"  
Emb. de 4's

**1 49**

**PIZZA  
TOUTE  
GARNIE**

"La Fournée"  
Emb. de 6 pouces

**1 29**

**TERREAU FLORAL**

Produit du Canada

Sac de 10 litres

**1 09**

**CHAMPIGNONS**

"Terra" - Produit du Québec  
Canada no 1

Emb. de 227 g

**1 09**

**SAUCE**

"Catelli" - Viande, maison assaisonnée,  
maison épicée, à l'ail

Bte de 398 ml

**1 19**

**THÉ ORANGE PEKOE**

"Salada"

Bte de 144 sachets

**4 49**

**MÉLANGE À GÂTEAUX**

"Betty Crockers" - Choix de saveurs

Bte de 510 g

**97¢**

**POULET DÉOSSÉ**

"Cordon Bleu"

Bte de 175 g

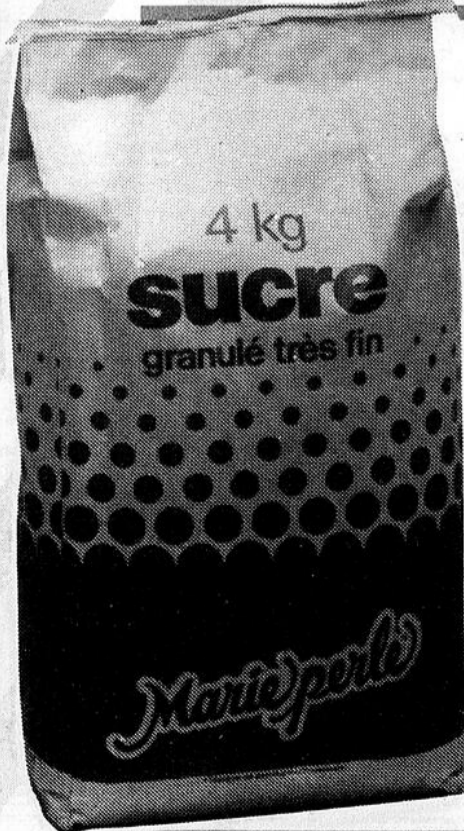
**1 19**

"ÉTIQUETTES JAUNES"  
PRIX G.P. DE TOUS LES PRODUITS

**SUCRE  
BLANC  
GRANULÉ**

"Marie Perle"  
Sac de 4 kg

**1 79**



**LAIT  
ÉVAPORÉ**

"Crino"  
Bte de 385 ml

**59¢**



**FROMAGE  
À TARTINE**

Chez Whiz  
de "Kraft"  
Bocal de 500 g

**2 59**







**MOI J'PEUX VOUS DIRE  
QUE G.P. C'EST  
MON MEILLEUR!**



**MONT-JOLI,  
MATANE,  
RIMOUSKI,  
AMQUI  
TROIS-PISTOLES**



<b>SIROP DE MAÏS</b> "Crown Brand"	Bout. de 1 litre	<b>1 99</b>
<b>BEURRE À TARTINER</b> "Vachon" - Caramel, fudge	Cont. de 400 g	<b>1 19</b>
<b>BISCUITS AU CHOCOLAT</b> "Viau" - Vogue, Whippet	Bte de 400 g	<b>2 39</b>
<b>ARACHIDES</b> "Krispy Kernels"	Bocal de 750 g + 250 g boni	<b>3 29</b>
<b>BONBONS</b> "Viau" - Guimauves assorties	Cello de 100 g	<b>1 29</b>
<b>BASE À SOUPE</b> "Berthelet" - Oignon, poulet, boeuf, rosbif	Cont. de 397 g	<b>2 29</b>
<b>SAUCE</b> "Coq Hardi" - Choix de saveurs	Env. de 34 g	<b>79¢</b>
<b>LIQUEURS DOUCES</b> "Pepsi" - + dépot	Bout. de 1.5 litre	<b>97¢</b>
<b>NOURRITURE POUR CHIENS</b> "Quaker" - Bouchees Tendres	Sac de 8 kg	<b>11 79</b>

**ÉPARGNEZ 30¢**

**WINDEX CITRON OU BLEU**  
900 ml recharge

- Limite d'un coupon par achat
- L'offre prend fin le 22 mars 1986
- Magasin: G.P. Inc.

Avec coupon **1 29** Sans coupon **1,59\$**

31523384

<b>CHOCOLATS</b> "Rowntree" Smarties, Aéro, Coffee Crisp, Kit Kat, Mirage Emb. de 4 barres	<b>1 79</b>	<b>GARNITURE À SUNDAE</b> "Shirriff" - Chocolat, caramel, butterscotch Bocal de 250 g	<b>1 29</b>	<b>GRAINS DE CHOCOLAT</b> "Chipits"	<b>2 49</b>
<b>POIS VERTS</b> "D'Albray" 1 & 2	<b>59¢</b>	<b>CÉRÉALES</b> "Shreddies" Miel et noix	<b>2 19</b>	<b>GRUAU</b> "Quaker" Instant, rapide	<b>1 79</b>

**DECOUPEZ ET ÉPARGNEZ**

**Luvs COUCHES JETABLES**

Petite 66 • Moyenne 48  
Grande 36 • Plus Grande 32

Seulement **8 99** \$  
la boîte

avec le bon de 75¢ ci-dessous.  
Prix spécial sans ce bon

**9 74** \$



<b>DÉTERSIF EN POUDRE</b> "Sunlight"	Bte de 6 litres	<b>3 79</b>	<b>SHAMPOOING</b> "Prêt" - Cheveux gras, normaux, secs Bout. 300 ml + 150 ml boni	<b>2 99</b>	<b>DÉTERGENT</b> "Sunlight" - Pour lave-vaisselle	Bte de 1.4 kg	<b>3 59</b>	
<b>DÉTERGENT LIQUIDE</b> "Sunlight"	Cont. de 1 litre	<b>2 37</b>	<b>SERVIETTES SANITAIRES</b> "Always" - Protège-dessous parfumé ou inodore	Bte de 30's	<b>3 29</b>	<b>PÂTE DENTIFRICE</b> "Close-Up"	Tube de 50 ml + 50 ml boni	<b>99¢</b>
<b>SAVON DE TOILETTE</b> "Dove" - Blanc, rose	Emb. de 4 barres	<b>1 89</b>	<b>NETTOYEUR POUR VITRES</b> "Windex" - Citron, rég. Format gachette 600 ml		<b>1 79</b>			

**ÉPARGNEZ 75¢**

Ce bon donne droit à un rabais de 75¢ à l'achat d'une boîte de couches jetables Luvs petite 66, moyenne 48, grande 36, ou plus grande 32 achetée chez **Marché G.P. Inc. seulement**

Bon échangeable uniquement chez

Au détail: Veuillez adresser toute demande de remboursement à: Herbert A. Wells Ltd., S.P. 2140 Station A, Toronto, Ontario, M5W 9Y1

Date d'expiration du bon: **22 mars 1986**

Limite: un bon par achat.

Le texte prévaut en tout temps.  
Les photos à titre indicatif seulement.  
Spéciaux en vigueur du mercredi au samedi.  
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Droits d'auteurs protégés par Promotion G & P Inc. 84 rue Richelieu, Saint-Jean, Qué. J3B 6X3.

# alimentation

artuce maison

## Muffins aux pommes

1 1/2 tasse de farine  
1/2 tasse de cassonade  
3 c. à thé de poudre à pâte  
1/2 c. à thé de sel  
3/4 c. à thé de cannelle  
1/4 c. à thé de muscade  
1/2 tasse de germe de blé  
1 tasse de pommes pelées et finement hachées  
1/2 tasse de raisins secs  
1/2 tasse de lait  
2 oeufs  
1/4 tasse de beurre fondu

- Mélanger les 7 premiers ingrédients; incorporer les pommes et les raisins.
  - Battre ensemble le lait, les oeufs et le beurre fondu; verser sur les ingrédients secs et remuer délicatement juste pour humecter les ingrédients secs.
  - Remplir aux deux tiers des moules à muffins bien graissés; cuire au four à 400°F environ 20 minutes. Détacher les parois et démouler.
- ENVIRON 1 DOUZAINES

## Déjeuner minute

1 petite banane tranchée  
3/4 tasse de lait  
1/4 tasse de germe de blé  
1/4 tasse de jus d'orange  
1 c. à table de miel  
1 c. à thé de jus de citron  
pincée de sel

- Placer tous les ingrédients au mélangeur et battre à haute vitesse 1 minute.
  - Réfrigérer environ 10 minutes et servir.
- ENVIRON 1 1/2 TASSE

## Poulet frit

3/4 tasse de germe de blé  
1/4 tasse de fromage parmesan râpé  
2 c. à table de persil  
1/2 c. à thé d'origan  
1/2 c. à thé de thym  
1/4 tasse d'huile  
1/4 tasse de beurre  
1/4 c. à thé de poudre d'ail  
3 lb de poulet en morceaux

- Mélanger germe de blé, fromage, persil, origan et thym.
  - Faire fondre dans un plat de 9 x 13 pouces le beurre; ajouter l'huile et la poudre d'ail et bien remuer.
  - Tremper chaque morceau de poulet dans le beurre à l'ail puis enrober du mélange au germe de blé.
  - Placer le poulet pané dans le plat qui a servi à fondre le beurre et cuire au four à 375°F environ 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
- 6 PORTIONS

## Salade panachée

1 grosse laitue romaine déchiquetée  
1 concombre haché  
500 mL de germes de haricots  
175 mL de céleri tranché  
125 mL de carottes tranchées minces  
2 tomates hachées  
1 pomme tranchée  
1/2 piment vert haché  
300 mL de mayonnaise  
50 mL de jus de pomme  
125 mL de germe de blé

- Mélanger les 8 premiers ingrédients dans un grand saladier et bien mélanger.
  - Combiner mayonnaise et jus remuer jusqu'à consistance lisse; verser sur la salade et remuer délicatement.
  - Juste avant de servir, saupoudrer le germe de blé et brasser légèrement.
- 8 PORTIONS



## Le germe de blé

Le grain de blé est constitué de trois parties: l'enveloppe, l'amande et le germe. Le germe représente la partie qui germe lorsqu'on le met en terre. Sa valeur nutritive a été reconnue par les amateurs d'aliments naturels qui l'ont depuis longtemps inséré à leur alimentation; de plus en plus, les consommateurs essaient de l'incorporer à leur alimentation à titre d'élément nutritif essentiel à la vie et à la croissance, en cette époque où l'on préconise un mode de vie plus sain pour être en meilleure forme.

À l'origine utilisé comme céréale, le germe de blé s'est par la suite révélé délicieux et facile à adapter dans de nombreuses recettes dont il rehausse la saveur et surtout la valeur nutritive. On peut par exemple simplement le saupoudrer sur des plats aux oeufs ou au fromage

ou sur des desserts en crème ou sur le yogourt. On peut l'ajouter à la farce de volaille ou à la panure de poisson, au mélange de pain de viande ou aux céréales du matin.

## Pâté mexicain

1 oignon haché  
1 piment vert haché  
1 gousse d'ail broyé  
1 lb de boeuf haché  
1 boîte de tomates (14 oz/398 g)  
2 c. à thé de poudre de chili  
2 tasses de céréales Corn Flakes  
3/4 tasse de farine  
2 c. à thé de poudre à pâte  
3/4 c. à thé de sel  
3 c. à table de germe de blé  
1 oeuf  
1/2 tasse de lait  
1/4 tasse d'olives hachées  
2 c. à table de beurre fondu

- Dans un grand poêlon, dorer l'oignon, le piment vert et l'ail; ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit brunie. Jeter l'excédent de gras.
  - Ajouter tomates et poudre de chili et bien mélanger; verser dans un plat à gratiner graissé et mettre de côté.
  - Émietter les céréales; ajouter farine, poudre à pâte, sel et germe de blé.
  - Combiner l'oeuf, le lait, les olives et le beurre fondu; verser sur les ingrédients secs et bien remuer. Couvrir la viande de ce mélange et cuire au four à 350°F environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- 4 PORTIONS

## Manger plus de fruits...

...est avant tout une question de goût et s'y habituer est une question de santé! Optez donc pour une transition graduelle; commencez par remplacer le morceau de gâteau par des desserts agrémentés de fruits: un pouding chômeur aux pêches, une bagatelle aux poires, un croustillant aux pommes, des grands-pères aux bleuets. Ensuite, choisissez les desserts plus légers: blanc-mangers, poudings et yogourts rehaussés de fruits frais. Enfin, offrez les fruits frais arrosés de sirop d'érable ou préparez une mousse simple en battant des blancs d'oeufs avec un peu de sucre et un fruit réduit en purée (bananes, fraises, etc.) Autant que possible, laissez «traîner» dans la cuisine un plateau bien rempli de fruits mûris à point et souvenez-vous que vous économisez toujours avec les fruits: un fruit coûte moins cher qu'une pâtisserie et fournit moins de calories!

## Lasagne au fromage

2 c. à table d'huile  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail émincé  
1 boîte de tomates (28 oz)  
2 boîtes de purée de tomate (6 oz ch.)  
1/2 tasse d'eau  
pincée de sel  
1/2 c. à thé d'origan  
1/2 c. à thé de basilic  
9 pâtes à lasagne  
fromage mozzarella tranché  
1 1/2 tasse de fromage ricotta  
1 tasse de germe de blé  
1/2 tasse de fromage parmesan râpé

- Dorer l'ail et l'oignon dans l'huile chaude jusqu'à tendreté de l'oignon; ajouter tomates, purée de tomate, eau, sel, origan et basilic. Mijoter à découvert environ 30 minutes.
  - Cuire les nouilles selon le mode d'emploi et bien égoutter; couvrir le fond d'un plat de 13 x 9 pouces de 3 pâtes.
  - Parsemer le tiers du fromage ricotta et étendre 3 tranches de mozzarella; saupoudrer 1/3 tasse de germe de blé. Napper du tiers de la sauce.
  - Répéter l'opération deux autres fois puis saupoudrer le fromage parmesan sur le dessus.
  - Cuire au four à 375°F de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne et laisser reposer 10 minutes avant de servir.
- 8 A 10 PORTIONS

## Biscuits de santé

300 mL de farine  
125 mL de gruau  
125 mL de germe de blé  
2 mL de poudre à pâte  
1 mL de sel  
125 mL de beurre  
125 mL de beurre d'arachide  
125 mL de miel  
2 oeufs  
5 mL de vanille  
250 mL de brisures de chocolat  
250 mL d'arachides  
250 mL de raisins secs  
125 mL de graines de tournesol, décortiquées

- Mélanger les 5 premiers ingrédients et bien remuer.
  - Battre ensemble les 2 beurres, le miel et les oeufs; incorporer la vanille.
  - Combiner les 2 mélanges et bien battre; incorporer brisures de chocolat, arachides, raisins et graines de tournesol.
  - Déposer par cuillerées à thé sur des plaques à biscuits graissées; aplatir légèrement à la fourchette et cuire au four à 190°C de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- ENVIRON 4 DOUZAINES

# alimentation

## Salade de morue

1 lb de morue salée  
1 c. à table d'huile  
1 oignon tranché  
1 c. à table de vinaigre  
1/2 c. à thé de moutarde du commerce  
1/4 tasse de lait  
1 tasse de chou finement haché  
1/2 tasse de piment vert haché  
1/2 tasse de concombre haché  
2 tomates moyennes hachées  
laitue  
sel et poivre

- Tremper la morue dans l'eau froide, toute une nuit; égoutter. Déposer dans une casserole, couvrir d'eau froide; chauffer jusqu'à ébullition et égoutter. Émietter la morue.
- Chauffer l'huile et dorer l'oignon à feu doux; retirer du feu.
- Ajouter en remuant le vinaigre, la moutarde et le lait. Mélanger morue, chou, piment vert, concombre et tomates et brasser délicatement; ajouter l'oignon et la sauce et brasser à nouveau délicatement.
- Réfrigérer quelques minutes; tapisser de laitue un grand saladier et au moment de servir, y déposer la salade.

4 À 6 PORTIONS

## Morue pochée

1 lb de morue en filets  
1 1/4 tasse de lait  
1 feuille de laurier  
1 clou de girofle  
2 c. à table de beurre  
1 échalote hachée  
2 c. à table de farine  
1 c. à thé de jus de citron  
1 échalote hachée

- Couper le poisson en portions; chauffer jusqu'à ébullition le lait avec la feuille de laurier et le clou de girofle. Y ajouter la morue, amener de nouveau à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille à la fourchette. Retirer le poisson du liquide de cuisson et garder au chaud.
- Fondre le beurre et ajouter 1 échalote; remuer et cuire à feu doux 3 minutes. Saupoudrer la farine, mêler et retirer du feu; verser le liquide de cuisson du poisson et continuer la cuisson à feu vif sans cesser de tourner, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et soit lisse et épaisse.
- Ajouter le jus de citron et verser sur le poisson; parsemer l'échalote et servir immédiatement.

4 PORTIONS

## Casserole de spaghetti

2 lb de morue en filets  
1 boîte de palourdes (5 oz)  
2 c. à table d'huile  
1/2 tasse d'échalotes hachées  
1 gousse d'ail haché  
1 boîte de crème de céleri (10 oz)  
1/2 tasse de lait  
2 c. à table de persil haché  
2 c. à table de piment rouge doux haché (du commerce)  
pâtes cuites  
1/4 tasse de parmesan râpé

- Égoutter les palourdes et réserver le jus; rincer et bien égoutter.
- Dorer l'ail et les échalotes dans l'huile chaude; ajouter les filets et cuire des deux côtés.
- Étendre les pâtes dans un plat à four graissé; déposer ail, échalotes et poisson sur le dessus.
- Mélanger tous les autres ingrédients sauf le fromage; ajouter le jus réservé et mêler. Verser sur le poisson; saupoudrer le parmesan et cuire à 400°F environ 20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien doré.

6 PORTIONS



## La morue

Congelée, fraîche ou salée, la morue se retrouve sur les tables du monde entier; bien avant la découverte du nouveau monde, les Islandais, les Portugais et les Basques étaient venus pêcher à la morue sur les bancs de Terre-Neuve.

La morue est exclusivement un poisson d'eau salée; on la trouve des deux côtés de l'Atlantique et en abondance dans les eaux québécoises, du détroit de Belle-Isle à Tadoussac, le long de la Côte Nord et au sud du golfe de la Baie des Chaleurs à Rimouski.

La morue fraîche est une petite merveille; sa chair est d'un blanc laitueux et sa saveur très

délicate. Toutefois, on la retrouve plus souvent à l'état congelé et transformé en bâtonnets prêts à servir. La morue salée fait aussi d'excellents plats: il faut d'abord la débarrasser de son sel. Pour ce faire, immergez-la dans de l'eau froide et laissez-la tremper plu-

sieurs heures.

Attention... un délicieux poisson peut être ruiné par un manque de savoir ou d'attention du cuisinier; la plus grande faute à éviter: une cuisson trop prolongée qui assèche et durcit le poisson.

## Filets napolitains

1 boîte de crème de champignons (10 oz/284 mL)  
1 petit oignon haché  
1 tasse de brocoli en bouquets  
1 tasse de tomates hachées  
1/2 c. à thé de basilic  
4 filets de morue

- Mélanger tous les ingrédients sauf le poisson; graisser 4 plats individuels et répartir ce mélange également.
- Rouler les filets et en déposer un dans chaque ramequin; recouvrir de papier aluminium et cuire au four à 400°F jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette.
- Servir aussitôt, avec un plat de riz si désiré.

4 PORTIONS

## Guimauves au miel...

...une fantaisie sucrée à souhait, d'une délicatesse fondante, qui se confectionne aisément à la maison! Mélangez 1/2 tasse de sirop de maïs, 2 c. à table de miel et 2 c. à table d'eau; amenez à ébullition et laissez bouillir une minute. Refroidissez puis trempez-y des guimauves du commerce à l'aide d'une fourchette. Laissez égoutter puis roulez-les dans la noix de coco nature ou que vous aurez brunie au four. Déposez vos guimauves enrobées sur un papier ciré et laissez sécher environ une heure. Vous pouvez substituer à la noix de coco des céréales aromatisées aux fruits ou au chocolat du commerce que vous aurez émietées parfaitement. Vous pouvez aussi utiliser des guimauves au chocolat pour varier les couleurs et les saveurs!

## Croquettes de morue

1/2 lb de morue salée  
1 1/2 tasse de pommes de terre en purée  
1 oeuf battu  
2 c. à table d'oignon haché  
farine  
8 tranches de bacon

- Tremper la morue dans l'eau froide toute une nuit; l'égoutter, la couvrir à nouveau d'eau et amener à ébullition. Mijoter 15 minutes, égoutter puis émietter.
- Mélanger pommes de terre, oeuf et oignon; ajouter le poisson et bien mêler.
- Façonner 4 croquettes et passer dans la farine; frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le gras et ne conserver dans le poëlon que 2 c. à table; réserver le reste.
- Cuire les croquettes dans ce gras; en rajouter si nécessaire en cours de cuisson. Frire jusqu'à ce que ce soit bien doré.
- Servir avec le bacon.

4 PORTIONS

## Soupe orientale

1 lb de morue congelée  
5 tasses de bouillon de poulet  
1 tasse de champignons frais tranchés  
1 tasse de petits pois  
2 carottes coupées en lanières  
1/2 tasse de céleri tranché  
1 c. à table de sauce soya  
pincée de gingembre  
nouilles chinoises au goût

- Décongeler partiellement le poisson, environ 30 minutes; couper en cubes d'un pouce.
- Mélanger le bouillon, les légumes, le gingembre et la sauce soya; amener à ébullition, réduire le feu et mijoter 10 minutes. Ajouter le poisson et prolonger la cuisson de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Ajouter des nouilles chinoises si désiré et servir aussitôt.

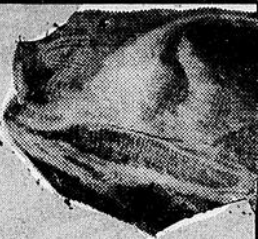
4 À 6 PORTIONS

## Entrée de morue


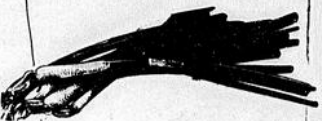
1 lb de morue cuite et refroidie  
2 c. à table de raifort du commerce  
1 tasse de crème sure  
pincée de sel  
1 c. à thé de poudre d'oignon  
2 c. à thé de jus de citron  
1 c. à thé d'aneth  
3 oeufs cuits durs, coupés en deux  
6 tranches de tomates  
6 feuilles de laitue

- Couper le poisson en 6 parties égales; disposer dans un plat peu profond sans superposer les morceaux.
- Mélanger les 6 ingrédients suivants et étendre sur le poisson; couvrir et laisser reposer au réfrigérateur 1 heure.
- Pour servir, garnir 6 assiettes d'une feuille de laitue; y déposer une portion de poisson, napper de sauce et ajouter 1/2 oeuf et 1 tranche de tomate.

6 ENTRÉES

<h1>Épaule</h1> <p>de porc frais (genre picnic) (2.16 kg)</p> <p><b>.98</b> lb</p> 		<h1>Soc</h1> <p>de porc frais (2.60 kg)</p> <p><b>1.18</b> lb</p>	
<h1>Porc</h1> <p>haché 85% maigre (3.26 kg)</p> <p><b>1.48</b> lb</p>		<h1>Soc</h1> <p>de porc fumé roulé, désossé (7.89 kg)</p> <p><b>3.58</b> lb</p>	
<h1>Hauts</h1> <p>de pattes de porc (1.50 kg)</p> <p><b>.68</b> lb</p>		<h1>Saucisses</h1> <p>fumées, rég. ou tout boeuf emb. de 450 g</p> <p><b>1.88</b></p>	
<h1>Produits Maple Leaf</h1> <h2>Bologne</h2> <p>cello ou ciré tranché selon bes. (3.26 kg)</p> <p><b>1.48</b> lb</p>		<h1>Simili</h1> <p>poulet rég. rond, chap. tr. au bes. (4.14 kg)</p> <p><b>1.88</b> lb</p>	
<h1>Bacon</h1> <p>tranché rég. ou érable paquet 500 g</p> <p><b>2.88</b></p>		<h1>Salami</h1> <p>rég. ou pepper. tranché selon bes. (5.03 kg)</p> <p><b>2.28</b> lb</p>	

Certains produits ou formats pourront être remplacés si non disponibles. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Votre épicerie Action Plus se réserve le droit de corriger les prix résultant d'une erreur d'impression.

<h1>Brocolis</h1> <p>produit U.S.A. grosseur 14 chaque</p> <p><b>.99</b></p> 	<h1>Échalotes</h1> <p>produit États-Unis</p> <p><b>2/49</b></p> 
<h1>Raisin</h1> <p>rouge Empereur U.S.A. (2.40 kg)</p> <p><b>1.09</b> lb</p>	<h1>Pommes</h1> <p>rouges dél. fant., U.S.A. gros. 125 (1.52 kg)</p> <p><b>.69</b> lb</p>

## Santé et Beauté

### Savon Coast

désodorisant (gratuit)  
paquet 5 barres **2.59**

### Huile de bain

Grad, algues marines  
contenant 500 ml **1.89**



**Macédoine**  
Grad, boîte 540 ml **.69**

**Mélange à gâteau**  
Grad blanc ou chocolat, 520 g **1.09**

**Lotion rose**  
Grad, contenant 1.5 litre **1.79**




Affiliés avec Allgro Matane

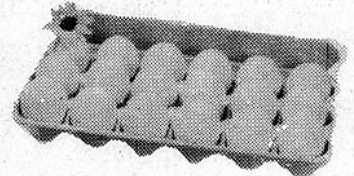
<h1>Beurre d'arachides</h1> <p>Grad, crémeux pot de 500 g</p> <p><b>1.35</b></p>	<h1>Café</h1> <p>Grad instantané pot de 283 g</p> <p><b>5.39</b></p>
<h1>Papier toilette</h1> <p>Grad, blanc emballage 8 rouleaux</p> <p><b>1.89</b></p>	<h1>Sauce</h1> <p>Grad, hot chicken boîte de 398 ml</p> <p><b>.59</b></p>

Semaine du 19 au 22 mars

- Épicerie Georges Lebreux**  
1-5ème rue est. Mont-Louis G0J 1T0 **797-2932**
- Maurice Paradis**  
St-Vianney, Cté Matapédia P.Q. G0J 3J0 **629-3733**
- Épicerie boucherie Pierrot**  
Route 132, Petit-Matane P.Q. G0J 1Y0 **566-2030**
- Marché Gosselin Enr.**  
St-René-de-Matane Cté Matane, P.Q. G0J 1Y0 **224-3711**
- R. Hélène Blouin Enr.**  
St-Luc, Cté Matane P.Q. G0J 2X0 **562-1112**
- Adélarde Lepage**  
Grand-Détour, Matane P.Q. G4W 3M7 **562-2771**
- Roger Cassista**  
St-Tharcisius Cté Matapédia, P.Q. G0J 3G0 **629-4087**
- Jean-Noël Ross**  
St-Joachim-de-Tourelle Cté Gaspé-Nord, P.Q. G0E 1J0 **763-2767**
- Jeannine D'Auteuil**  
Baie-des-Sables Cté Matane, P.Q. G0J 1C0 **772-6238**
- Marché d'alimentation A. Bernier et Fils Enr.**  
942, rue Principale, Cap-Desrosiers, Cté Gaspé - G0E 1E0 **892-5850**
- Épicerie C. Gauthier Enr.**  
236, boul. Perron Ste-Félicité **733-4527**

<h1>Tomates</h1> <p>HEINZ entières rondes boîte de 28 oz</p> <p><b>.79</b></p>	<h1>Eau</h1> <p>GRAD de javel concentré contenant de 3.6 litres</p> <p><b>.95</b></p> 	<h1>Jus tomates</h1> <p>Heinz boîte 48 oz <b>1.09</b></p> <p><b>Pâte alimentaire</b> Primo cello 900 g <b>1.15</b></p> <p><b>Shortening</b> Crisco contenant 1.36 kg <b>3.19</b></p> <p><b>Fromage</b> Kraft 24 tr. ind. 2/3 oz emb. 500 g <b>3.19</b></p> <p><b>Saumon</b> Rose Rouge Keta pacifique bte 439 g <b>2.19</b></p> <p><b>Soupe</b> Campbell, tomates ou légumes, bte 284 ml <b>.39</b></p> <p><b>Riz</b> Minute Rice boîte 1.4 kg <b>4.29</b></p> <p><b>Détersif</b> Cascade lave-vaisselle boîte de 1.4 kg <b>3.69</b></p> <p><b>Croustilles</b> Yum Yum assorties sac de 400 g <b>1.89</b></p>
<h1>Choix de fruits</h1> <p>Ardmona, boîte de 28 oz <b>1.49</b></p> <p><b>Sauce spaghetti</b> Cordon Bleu, à la viande, bte 398 ml <b>1.19</b></p> <p><b>Sauce au boeuf</b> Franco-American, bte 284 ml <b>.49</b></p> <p><b>Pizza au fromage</b> Kraft, bte 450 g <b>1.59</b></p> <p><b>Dattes Jaffa</b> Schwartz, bte 500 g <b>2.69</b></p> <p><b>Marmelade Kraft</b> orange pure ou 3 fruits, 250 ml <b>.99</b></p> <p><b>Fromage parmesan</b> Kraft, râpé, 250 g <b>3.39</b></p> <p><b>Biscuits</b> Duncan Hines choix saveurs, 350 g <b>1.79</b></p> <p><b>Pop Tarts</b> Kellogg's, bte 300 g <b>1.29</b></p> <p><b>Sacs à ordures</b> Venneco 26X36X1.6 m, pqt 20 <b>3.29</b></p> <p><b>Assouplissant</b> Nu-Fluff, de tissus, cont. 3.6 litres <b>2.49</b></p> <p><b>Friandise Lowney</b> bridge mixture, cello 340 g <b>2.49</b></p> <p><b>Arachides Planters</b> rôties 325 g ou sans sel grillées 340 g <b>2.39</b></p>	<h1>Produits surgelés</h1> <p><b>Jus pommes</b> McCain cont. 12.5 oz <b>.89</b></p> <p><b>Tarte</b> St-Hubert, au sucre, 680 g <b>3.09</b></p>	

# PARLONS BAS PRIX



## Crème

SESTIN glacée assortie  
contenant de 2 litres

**2.99**

Semaine du  
18 au 22 mars

## Oeufs

extra gros, catégorie A  
à la douzaine

**1.29**

<b>Soupe</b> AYLMER lég. ou tom. bte 540 ml <b>.68</b>	<b>Détergent</b> OXYDOL en poudre bte 12 litres <b>8.49</b>	<b>Café</b> SANKA moulu, mout. variées, 369 g <b>4.59</b>
<b>Papier</b> COTTONELLE hygiénique coul. var., 4 roul. <b>1.49</b>	<b>Haricots</b> LE SIEUR verts assai., no 1 & 2, 398 ml <b>.79</b>	<b>Liqueurs</b> COKE, SPRITE classique, rég., diet 750 ml + dép. 6/ <b>3.99</b>
<b>Mouchoirs</b> SCOTTIES blanc ou beige boîte de 200 <b>.89</b>	<b>Margarine</b> LACTANTIA molle cont. 907 g <b>1.79</b>	<b>Cocktail</b> AYLMER fruits variés boîte 540 ml <b>1.19</b>
<b>Jus</b> OASIS saveurs var. 1 litre <b>.98</b>	<b>Riz</b> DAINTY frit, choix sav. boîte de 350 g <b>.89</b>	<b>Café</b> SANKA inst., rég. ou décaf., 170 g <b>6.19</b>
<b>Garniture</b> VACHON à tartes, choix boîte de 540 ml <b>1.85</b>	<b>Huile</b> CRISCO végétale ble 1 litre <b>2.09</b>	<b>Chocolat</b> NESTLE QUIK instantané boîte 1 lb <b>3.49</b>
<b>Maïs</b> G.G. NIBLETS en grains boîte 341 ml <b>.79</b>	<b>Farine</b> FIVE ROSES sas de 10 kg <b>7.99</b>	<b>Croustilles</b> YUM YUM assorties sac de 400 g <b>1.89</b>

Le Meilleur  
Choix

**J.-A. Desrosiers**

296 rue Saint-Pierre, Matane (Québec)

**562-2270**

SEAVI MART

## Cuisses

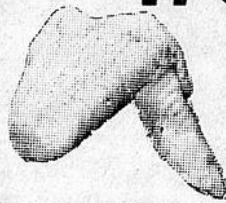
de poulet fraîches avec dos congelées (1.72 kg)

**.78** lb



## Ailes

de poulet (1.94 kg)



**.88** lb

## Poitrines de poulet

fraîches ou congelées avec dos (3.48 kg)

**1.58** lb

## Poitrines de poulet

fraîs désossé, boîte de 5 kg (12.08 kg)

**5.48** lb

## Foie de veau

(produit décongelé) (7.67 kg)



**3.48** lb

## Soc de porc

fraîs désossé roulé (3.26 kg)

**1.48** lb

## Saucisses

porc et boeuf (vrac) (4.17 kg)

**1.89** lb

## Cretons

fraîs, contenant de 300 g

**1.79**

### Produits Maple Leaf

## Épaule

de porc fumée désossée (5.69 kg)

**2.58** lb

## Jambon

deli Mère Michel tranché selon vos besoins (10.10 kg)

**4.58** lb

### Produits Tour Eiffel

## Pâté

de foie, régulier ou à l'ail (4.81 kg)

**2.18** lb

## Rôti

de porc cuit tranché ou morceau (10.78 kg)

**4.89** lb

### Produits Salaisons Orford

## Jambon

semi cuit, tranché ou morceau (6.35 kg)

**2.88** lb

## Bacon

Canadien morceau ou en tranches (4.37 kg)

**1.98** lb

## Boudin

fraîs (3.26 kg)

**1.48** lb

### Produits laitiers

## Fromage

Oka (14.29 kg)

**6.48** lb

Ces spéciaux sont disponibles chez les épiciers affiliés à Aligro Matane. Certains produits ou formats pourront être remplacés si non disponibles.



### Produits surgelés

## Tarte

SMITH crème chocolat, coco boîte de 14 oz

**1.79**

## Jus

WELCH'S de raisins contenant de 12 oz

**1.09**

## Pâté St-Hubert

à la dinde ou au poulet, bte 8 oz

**1.39**

## Fraises York

entières, contenant de 600 g

**2.49**

### Santé - Beauté

## Dentifrice

Grad tube de 100 ml

**1.19**

## Crème

Byly, désodorisante tube de 15 g

**2.99**

## Antiphlogestine

tube de 80 ml

**2.79**

## Mousse

Clairol, coiffante ferme ou normal, cont. de 150 g

**2.89**

Ananas Dole tranchés ou broyés, boîte de 540 ml	1.09
Pâté Paris Pâté de foie, boîte de 180 g	1.49
Crevettes Beaver cocktail, boîte de 66 g	1.39
Moules Beaver fumées, boîte de 105 g	.89
Sauce Hunt's tomates, boîte de 398 ml	.75
Fèves St-Arnaud blanches, cello de 900 g	1.49
Pois Avion gros, jaunes, cello de 900 g	1.19
Raisins Sun Maid sans pépins, cello de 680 g	2.69
Pâte Robin Hood à tarte feuilletée, boîte de 540 g	1.49
Cocoa Fry's pur, contenant de 250 g	2.79
Lait Eagle Brand condensé sucré, boîte de 300 ml	2.29
Bouchée Ken-L Ration tendre, sac de 8 kg	12.39
Toast Grissol Melba au choix, boîte de 400 g	1.99
Biscuits Lido au choix, sac de 350 g	1.79
Vin L'Oiseau bleu bouteille de 750 ml	
Vin Grand Cordon blanc mousseux bouteille de 750 ml	
Papier Stuart House d'aluminium 12 pouces, boîte de 25 pieds	1.19
Nettoyeur Fantastik vaporisateur, contenant de 700 ml	2.59
Lave-vitres Windex contenant de rechange de 900 ml, arôme régulier ou citron	1.59
Friandises Lowney Bridge Mixture, cello de 340 g	2.39
Friandise Lowney Supersacs, au choix, sac de 5 barres régulières	1.79
Arachides Krispy Kernels blanches, boîte de 400 g	2.39
Boisson Yop fraises, kiwi, framboise, fruits exotiques, groseilles, bouteille de 200 ml	.55

## LES PRODUITS Grad

### Maïs Grad

en épis, 4 épis boîte de 1.14 kg

**1.19**



### Chiffons Grad

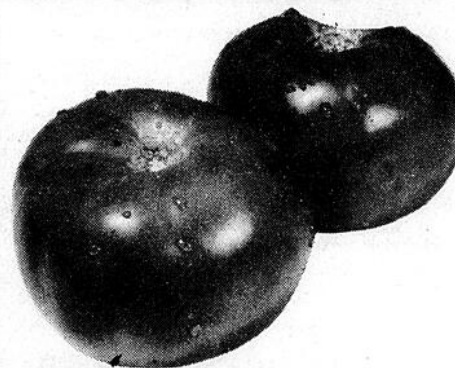
ré-utilisables assortis boîte de 10

**1.39**

## J.-A. Desrosiers

296 rue Saint-Pierre, Matane (Québec)

**562-2270**



## Tomates

produit U.S.A., gros. 6 x 7 (1.52 kg)

**.69** lb

## Brocolis

produit États-Unis grosseur 14, chaque

**.99**

## Poires

Packan de fantaisie, produit États-Unis (1.52 kg)

**.69** lb

## Raisin

rouge Empereur, produit États-Unis (2.18 kg)

**.99** lb

## Échalotes

produit États-Unis

**2/49**

## Piment

rouge, produit États-Unis (5.04 kg)

**2.29** lb

# AUBAINES

## TOUTE SAISON



**Margarine**  
LACTANTIA  
molle, contenant 454 g  
**.85**



**Détersif**  
ABC  
en poudre, bte 6 litres  
**2.99**

<b>Breuvage</b>	<b>1.19</b>
BESSEY'S ou boisson, emballage 2.27 litres ou 6 x 200 ml	
<b>Jus</b>	<b>1.09</b>
HEINZ de tomates, boîte de 48 oz	
<b>Ketchup</b>	<b>2.89</b>
HEINZ contenant 1.25 litre	
<b>Soupe</b>	<b>3/1.99</b>
HEINZ tomates ou légumes, boîte de 10 oz	
<b>Haricots</b>	<b>.79</b>
IDEAL verts no 1, boîte de 540 ml	
<b>Pois verts</b>	<b>1.09</b>
IDEAL no 1, boîte de 540 ml	
<b>Tomates</b>	<b>.85</b>
AYLMER de choix, boîte de 540 ml	
<b>Sauce</b>	<b>.75</b>
CORDON BLEU b.b.q. (398 ml) ou hot chicken (540 ml)	
<b>Riz</b>	<b>2.29</b>
UNCLE BEN'S converté, boîte de 900 g	
<b>Ched'art</b>	<b>1.49</b>
LACTANTIA fondue à tartiner, contenant de 250 g	
<b>Biscuits</b>	<b>1.69</b>
CHRISTIE Premium Plus salés ou non ou soda salés, 450 g	
<b>Barres</b>	<b>1.89</b>
QUAKER DIPS choix de saveurs, boîte de 170 g	
<b>Détergent</b>	<b>2.49</b>
PALMOLIVE liquide, bouteille de 1 litre	

Semaine du 19 au 22 mars

**Fruits et légumes**

<b>Laitue</b> pommée produit Floride grosneur 24, chaque	<b>.49</b>
<b>Radis</b> Cellos, produit U.S.A., format 6 oz	<b>2/1.49</b>
<b>Champignons</b> blancs, culture canadienne, 8 oz	<b>1.29</b>
<b>Raisin</b> vert, produit Chili (3.06 kg)	<b>1.39 lb</b>
<b>Pommes McIntosh</b> A.C. de fant., Québec, gros. 120 (1.08 kg)	<b>.49 lb</b>

**Poulet**  
frais, catégorie A  
plus de 2 kg (2.54 kg)

**1.15 lb**

<b>Jambon</b> cuit extra maigre, tranché selon bes. (5.69 kg)	<b>2.58 lb</b>
<b>Simili poulet</b> tranché selon besoin (3.70 kg)	<b>1.68 lb</b>
<b>Saucisses</b> fumées, emballage de 450 g	<b>1.68</b>
<b>Jambon de campagne</b> La Varenne fumé Forêt noire ou au porc tr. ou porc. (9.44 kg)	<b>4.28 lb</b>

<b>Fesse de porc</b> frais (jambonneau) un bout ou l'autre env. 2 kg (2.38 kg)	<b>1.08 lb</b>
<b>Fesse de porc</b> frais, tranché ou morceaux coupe du centre (3.70 kg)	<b>1.68 lb</b>
<b>Rôti</b> de cuisse de porc frais désossé (5.69 kg)	<b>2.58 lb</b>
<b>Escalopes</b> de porc (7.89 kg)	<b>3.58 lb</b>
<b>Tête fromagée</b> contenant de 300 g	<b>2.48</b>
<b>Bologna</b> cello ou ciré, tranché selon vos besoins (3.48 g)	<b>1.58 lb</b>
<b>Bologna</b> cherry, tranché selon besoin (3.70 kg)	<b>1.68 lb</b>
<b>Pâté en croûte</b> poulet ou boeuf, 150 g	<b>1.28</b>
<b>Rôti de dindon</b> désossé Dind'Or, viande blanche, 700 g (12.52 kg)	<b>5.68 lb</b>
<b>Poulet frit pané surgelé</b> , contenant de 900 g	<b>5.68</b>

**Santé et beauté**

<b>Savon</b> Cashmere, bouquet, paquet 3 barres	<b>.89</b>
<b>Cure-oreilles</b> Grad, boîte de 180	<b>.99</b>
<b>Dentifrice</b> Colgate, régulier, menthe ou gelée tube de 100 ml	<b>1.39</b>

**Produits surgelés**

<b>Jus</b> NIAGARA d'orange, contenant de 12 oz	<b>.69</b>
<b>Pizza McCain</b> 5 po., Crousti tendre, Deluxe, Pepperoni	<b>2.69</b>
<b>Brocoli Pepp Farm</b> ou chou fleur avec sauce fromage, 206 g	<b>1.49</b>

**Produits Grad**

<b>Farine</b> GRAD sac de 3.5 kg	<b>2.69</b>
<b>Papier</b> GRAD hygiénique blanc, emb. 4 rouleaux	<b>.95</b>
<b>Pain</b> GRAD ou SERVI hot dog, hamburger, pqt 12	<b>1.09</b>
<b>Chocolat</b> GRAD instantané, boîte de 750 g	<b>2.29</b>
<b>Pêches</b> Grad, demies ou tranchées, bte 796 ml	<b>1.29</b>

Fèves Heinz au lard sauce tomates, bte 15 oz	<b>.79</b>
Boeuf Fray Bentos salé, boîte 340 g	<b>1.89</b>
Pâté Cordon bleu de jambon, boîte 198 g	<b>1.59</b>
Sauce Heinz aux tomates, boîte de 14 oz	<b>.75</b>

Gherkins Habitant asst., pot de 375 ml	<b>2.29</b>
Soupe Lipton poulet-nouilles Cup-A-Soup, bte 4	<b>1.09</b>
Raisin Wasco Sultana Australie, bte 750 g	<b>2.39</b>
Garniture Lucky Whip à dessert, boîte 95 g	<b>.89</b>

Café Taster's Choice inst. rég., décaf., 198 g	<b>6.89</b>
Nourriture Purina Dog Chow sèche pour chien, 2 kg	<b>3.29</b>
Vin l'Oiseau bleu bouteille de 750 ml	
Vin Grand Maison blanc mousseux, bte 750 ml	

Céréale Quaker Croque Nature rég., 450 g	<b>1.69</b>
Sacs Baggies à sandwich, boîte 100	<b>1.09</b>
Poudre Ajax à récurer, boîte de 600 g	<b>.99</b>
Menthes Rito saveurs assorties, cello 400 g	<b>2.09</b>

Marché Henri Marquis  
Grosses-Roches **733-4909**

Épicerie-Boucherie St-Gelais  
405 boul. Dion, Matane **566-2830**

Épicerie Besnier Enr.  
Sainte-Anne-des-Monts **763-2633**

Marché Mont-Louis Enr.  
Mont-Louis **797-2181**

Étienne Rouleau  
St-Adelme **733-4633**



**TOUJOURS PLUS POUR VOUS!**

Épicerie H.G.O.  
St-Luc **562-0052**

Épicerie R. Ouellet  
Lac-au-Saumon, 22 de l'Église **778-5944**

L.B. Ouellet  
St-Léandre **737-4955**

Marché A. Chouinard et Fils Enr.  
50, rue St-Georges, Price (11) **775-3734**

Épicerie St-Noël Enr.  
Service alim. G.V.D. Ltée, rue Princ.,  
St-Noël, co. Matap. G0J 3A0 **776-2932**