

L'été sur votre table



Photo: Claude Marchand
Collaboration: Motel Restaurant de la Plage, Berthier

En ce début de l'été, grâce à la collaboration des maisons d'affaires participantes, nous vous offrons la 2^{ème} édition de L'été sur votre table. Merci à tous les marchands qui nous permettent de vous offrir cette sélection de recettes et bon appétit à tous.

*Le Peuple
15 juillet 1986*



Tournedos, sauce crèmeuse

- Tranches de filet de boeuf
- Tranches de bacon
- Poivre légèrement broyé
- Epices à steak
- Bovril au boeuf

Trancher le filet de boeuf à 1 1/2" d'épaisseur, placer une tranche de bacon autour de chaque tranche, fixer avec un cure-dents. Assaisonner de poivre et d'épices à steak. Faire pénétrer en tapotant avec la main. Faire cuire sur le grill selon le goût de chacun. Mettre en attente, préparer la sauce.

Sauce à la crème
4 cu. à tb. de beurre
1 échalotte finement hachée
2 cu. à tb. de farine
1/2 cu. à tb. de moutarde de dijon
Sel et poivre
1/2 cu. à tb. de bovril au boeuf
2 cu. à tb. de bovril au poulet
1 1/2 tasse de crème à 15%
1 cu. à tb. de cognac (au goût)

Faire brunir le beurre dans une poêle épaisse, ajouter la moutarde et ensuite la farine. Bien mélanger pour former un roux. Ajouter le bovril au boeuf et celui au poulet et enfin la crème. Bien assaisonner. Ajouter le cognac. Cuire sur feu doux en brassant constamment. Ne pas laisser bouillir. Vérifier les assaisonnements. Verser sur chaque portion de filet de boeuf. On peut ajouter des champignons à la sauce.

BOUCHERIE CAP ST-IGNACE ENR.

Gilles Richard, prop.

"La vraie maison spécialisée en viande pour congélateur"
Coupes françaises et charcuterie "maison"

Fondues et brochettes

191 rue du Manoir ouest, Cap-Saint-Ignace

246-5013

Tarte Marco

Complément
d'un bon
repas

- 1 4 tasse de sirop de maïs
- 2 c. à table de cassonade
- 3 c. à table de beurre
- 2 1/2 tasses de céréales Rice Krispies
- 1 litre de crème glacée
- 1 4 tasse de beurre d'arachides
- 1 4 tasse de sauce au chocolat du commerce
- crème glacée
- 3 c. à table de sirop de maïs

- Mélanger sirop de maïs, cassonade et beurre; cuire à feu doux en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir. Retirer du feu.
- Ajouter les céréales et bien les enrober. Presser ce mélange dans un moule à tarte de 9 pouces afin de former une croûte. Refroidir.
- Laisser la crème glacée ramollir légèrement; étendre dans la croûte et congeler jusqu'à fermeté complète.
- Mélanger beurre d'arachides, sauce au chocolat et les 3 c. à table de sirop de maïs et mettre de côté.
- Retirer du congélateur au moins 10 minutes avant de servir; chauffer la garniture au chocolat et verser sur chaque pointe de tarte servie.

8 PORTIONS

Fleuriste Demontmagny Inc.

30 ave. du Bassin sud,



Montmagny

248-0117



Teleflora

Sandwiches glacés

Quoi de mieux pour les enfants

- 1/2 tasse de sirop de maïs
- 1/2 tasse de beurre d'arachides
- 4 tasses de céréales Rice Krispies
- 1 litre de crème glacée à la vanille

- Mélanger sirop de maïs et beurre d'arachides jusqu'à homogénéité; ajouter les céréales et bien mélanger.
- Presser ce mélange dans un moule de 13 x 9 pouces bien graissé et couvrir; refroidir jusqu'à fermeté complète.
- Couper des carrés de 3 pouces (environ 12); tailler des tranches de crème glacée et insérer entre 2 carrés de céréales. Congeler jusqu'à fermeté.
- Trancher chaque carré en deux et envelopper de papier aluminium. Conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

12 SANDWICHES

CHAUSSURES

NORMAND

... pour elle seulement

109, St-Jean-Baptiste,
Montmagny,

248-6917

Gâteau du Grand Nord

Un dessert
rafraichissant

- 1/2 lb de chocolat mi-sucre
- 1/4 tasse de rhum
- 1/2 lb de beurre ramolli
- 2 c. à table de sucre
- 2 oeufs, séparés
- 1 1/2 tasse d'amandes en poudre
- 12 biscuits au beurre émiettés (petit-beurre, social tea, etc.)
- sucre à glacer
- crème fouettée

- Graisser un moule à pain
- Fondre le chocolat à feu doux et laisser refroidir.
- Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, bien battre. Ajouter les jaunes d'oeufs, un à la fois, le rhum, le chocolat refroidi et les amandes.
- Monter les blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer au mélange délicatement. Ajouter les biscuits et bien mélanger.
- Presser le mélange dans le moule, couvrir et réfrigérer plusieurs heures. Pour démouler, détacher le gâteau des parois du moule à l'aide d'un couteau et passer le moule à l'eau chaude quelques secondes.
- Renverser dans une assiette de service, réfrigérer encore 1 heure puis servir en tranches très fines, saupoudrer de sucre à glacer et décorer de crème fouettée.

Epicerie Martin Guimond Inc.

—Service courtois — Livraison rapide

des prix
d'ami!

Boucherie - Epicerie - Délicatessen
Fruits & Légumes

St-Cyrille - L'Islet
247-3815



Un mets vite préparé, vite dégusté

Le grand italien

4 c. à table de beurre
 1/2 chou vert, finement haché
 1 2 lb de champignons hachés
 1 gros oignon émincé
 pincée de sel
 1 long pain italien (env. 15 po)
 1 paq. de fromage à la crème ramolli (8 oz)
 1 pot de piments rouges égouttés (2 oz)
 persil

• Fondre le beurre et y cuire le chou, les champignons et l'oignon; saupoudrer le sel et laisser cuire à feu moyen environ 20 minutes en remuant de temps en temps

- Couper le pain en deux, dans le sens de la longueur; retirer la mie et ne laisser que la croûte (environ 1/4 de pouce d'épaisseur). Utiliser la mie pour faire de la chapelure.
- Dans un grand bol, battre à vitesse moyenne le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Ajouter les piments et les légumes et bien mélanger.
- Déposer la préparation dans la croûte et bien tasser; reformer le pain et bien l'envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer jusqu'à ce que la garniture soit ferme, au moins 4 heures.
- Tailler des tranches d'environ 1/4 de pouce d'épaisseur et garnir de persil.

12 A 15 PORTIONS

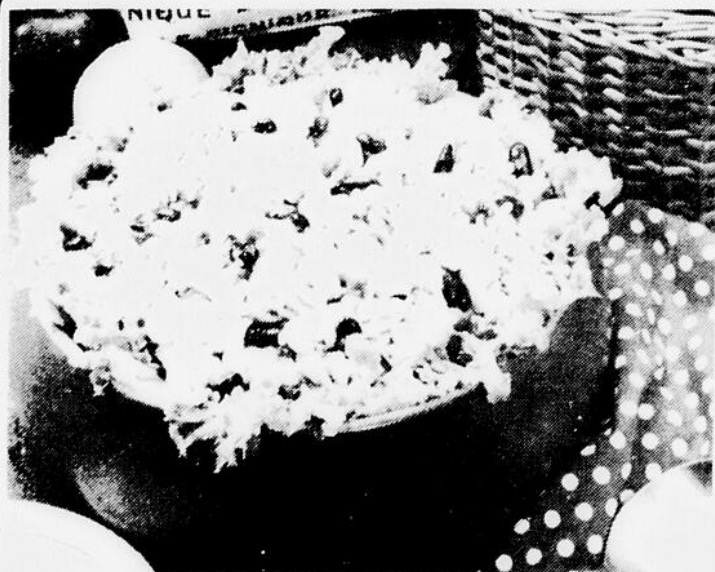
Boulangerie

Jean-Claude Fortin Inc.

PÂTISSERIE — SERVICE AU COMPTOIR



109, rue St-Louis, Montmagny 248-1062



Salade estivale

- | | |
|--|---|
| 1 tasse (250 mL) de mayonnaise | surgelés, décongelés et égouttés |
| 1/2 tasse (125 mL) de persil haché | 1 tasse (250 mL) de carottes en dés |
| 1/4 tasse (50 mL) de fromage parmesan râpé | Dans un grand bol, mélanger ensemble la mayonnaise, le persil, le fromage, le jus de citron, l'ail et le basilic jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Ajouter le macaroni, les haricots, les pois et les carottes; bien mélanger. Recouvrir et réfrigérer au moins 2 heures pour bien faire ressortir toute la saveur. Donne environ 6 tasses (1,5 L). |
| 2 c. à table (25 mL) de jus de citron | |
| 1 gousse d'ail écrasée | |
| 1 c. à thé (5 mL) de basilic | |
| 2 tasses (500 mL) de macaroni ou rotini cuit et refroidi | |
| 1 boîte (14 oz/398 mL) de haricots rouges | |
| 1 tasse (250 mL) de pois | |

ROGER BLANCHET



114 Ave de la Gare
 Montmagny
 248-0343

42 Chemin des Pionniers E
 Cap-Saint-Ignace
 246-5613

Ste-Perpétue
 359-3388

St-Pamphile
 356-3341

Service de livraison pour Montmagny et Cap-Saint-Ignace seulement



Vive la salade

La marinière

3 tasses de crevettes cuites
2 tasses de chou râpé
1 tasse de céleri haché
2/3 tasse de mayonnaise
2 c. à table de vinaigre
1/4 c. à thé d'estragon
2 c. à table de crème
1/2 c. à thé de basilic
1 c. à thé de poudre d'oignon

- Mélanger le chou, le céleri et les crevettes et réfrigérer.
- Mélanger les autres ingrédients et réfrigérer.
- Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement.

6 PORTIONS

La joyeuse

2 tasses de pommes coupées en dés
1 c. à table de jus de citron
4 tasses de poulet cuit en dés
1 1/2 tasse de céleri haché
1 tasse de raisins verts, coupés en 2
2 c. à table d'olives hachées
3/4 tasse de mayonnaise
sel et poivre
1 paq. de fromage à la crème (8 oz)
1/4 tasse de mayonnaise

- Arroser les pommes de jus de citron; ajouter poulet, céleri, raisins, olives, mayonnaise et assaisonner au goût.
 - Bien mélanger et presser ce mélange dans un moule rond en forme de bombe de 6 tasses; réfrigérer plusieurs heures.
 - Démouler délicatement; mélanger fromage à la crème et mayonnaise et glacer la salade.
 - Décorer si désiré de raisins verts et servir aussitôt.
- 6 PORTIONS



Société Mutuelle d'Assurance contre l'incendie de L'Islet

600 route de l'Eglise,
St-Jean Port-Joli
Tél.: (418) 598-3018

Société mutuelle d'assurance contre l'incendie de Montmagny

5, boul. Taché est, C.P. 355
Montmagny
Tél. (418) 248-7940



Découvrez toute la saveur de ce roi de nos poissons

Saumon poché

1 saumon entier d'env. 5 à 6 lb*
4 pintes d'eau
2 tasses de vin blanc
1 1/2 tasse d'oignons hachés
1 tasse de poireaux hachés
1/2 tasse de céleri haché

1/4 tasse de carottes hachées
1/4 tasse de persil haché
1 feuille de laurier
1/4 c. à thé de thym
2 c. à table de sel
4 grains de poivre

- Préparer un court-bouillon: mélanger tous les ingrédients sauf le saumon et mijoter 30 minutes.
- Nettoyer parfaitement le saumon sans découper la tête et la queue. Envelopper dans un coton mousseline (tissu peu épais) et bien attacher les extrémités. Déposer dans un grand plat pouvant le contenir bien à plat.
- Verser le court-bouillon et ajouter de l'eau si le poisson n'est pas entièrement couvert. Couvrir et pocher à feu moyen environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit cuite.
- Laisser refroidir à la température de la pièce puis réfrigérer jusqu'à ce que le court-bouillon soit pris en gelée.

- Retirer le poisson du court-bouillon et enlever la peau délicatement; gratter légèrement afin d'enlever toute trace de gelée. Transférer dans un plat de service et arroser de sauce verte (recette ci-contre).

- ** Le saumon de 6 lb peut être remplacé par 6 darnes de saumon; le temps de cuisson sera réduit 10 minutes.

Sauce verte

3 jaunes d'oeufs
1 c. à table de jus de citron
1 1/2 tasse d'huile
1/4 tasse d'épinards cuits, hachés
1/4 c. à thé d'estragon
2 c. à table de crème
1 c. à thé de ciboulette
sel et poivre

- Mélanger jaunes d'oeufs, jus de citron, fines herbes et assaisonner au goût; bien battre.
- Verser l'huile en filet et battre vigoureusement jusqu'à épaississement; ajouter épinards et crème et mélanger.
- Servir avec du poisson froid.

Salon d'Esthétique Gina-Lyn Enr.

80 Carré St-Louis (2e étage), Montmagny

248-3081

LE CARREFOUR DE LA BEAUTÉ



Propriétaires: Ginette G. Gosselin, Lyne G. Gaudreau

CONSULTATION GRATUITE



Quand les fraises sont abondantes il faut en profiter

Tarte crémeuse aux fraises

- 1 paq. de fromage à la crème ramolli (125 g ch.)
- 2 oeufs
- 3/4 tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 1 fond de tarte de biscuits graham non cuit
- 1 tasse de crème sure
- 2 tasses de fraises fraîches, coupées en deux
- 1/2 tasse de confitures aux fraises

- Battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit mousseux; ajouter les oeufs, le sucre et la vanille.
- Verser dans le fond de tarte et cuire au four à 350° F, 40 minutes; retirer du four et étendre immédiatement sur le dessus la crème sure. Laisser refroidir.
- Déposer les demi-fraises sur le dessus et chauffer la confiture; déposer par cuillerées à thé, délicatement, la confiture sur la tarte et bien refroidir avant de servir.

Glace aux fraises

- 3 jaunes d'oeufs
- 1 boîte de lait condensé sucré (14 oz)
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse de fraises hachées
- 2 tasses de crème à fouetter, fouettée
- 2 tasses de fraises

- Battre les jaunes d'oeufs puis verser le lait condensé; ajouter la vanille et les fraises hachées. Incorporer la crème et bien mélanger.
- Verser 1/3 de la préparation dans un moule à pain, tapissé de papier aluminium.
- Réduire les fraises en purée puis étendre 1/3 de ce mélange sur la crème dans le moule. Répéter l'opération et terminer par les fraises en purée; mélanger délicatement à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Couvrir et congeler au moins 6 heures ou jusqu'à fermeté.

FERME LES JARDINS DU CAP ENR.

Lucien Dubé, prop

1108 Chemin Bellevue est, Cap-Saint-ignace 246-3112

La fraise:

-Principe de culture biologique -Utilisation nulle d'insecticides toxiques, de la floraison à la récolte -Les éléments biologiques sont apportés par les engrais verts seulement -Donc, absence totale de fumier dans les fraises

Nos produits sont offerts à la ferme Les Jardins du Cap et dans plusieurs épiceries des comtés de Montmagny-L'Islet



Nous vous suggérons 2 recettes faciles et délicieuses

Jambalaya

Un délice

- 1 poulet d'environ 3 lb. en morceaux sel et poivre
- 8 saucisses au porc
- 2 boîtes de tomates (16 oz ch.)
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 4 c. à thé de thym
- 1 4 c. à thé de cayenne

- Déposer le poulet dans une marmite et recouvrir d'eau; assaisonner au goût et amener à ébullition; réduire le feu, couvrir et mijoter 45 minutes.
- Retirer le poulet du bouillon; en réserver 2 tasses.
- Brunir les saucisses et jeter le gras, sauf 2 c. à table. Ajouter le poulet au poêlon puis verser le bouillon; incorporer les autres ingrédients, couvrir et réfrigérer.
- Environ 35 minutes avant de servir, amener la préparation à ébullition; ajouter 1 tasse de riz, couvrir et mijoter 25 minutes. Servir.

6 PORTIONS

* Se conserve 24 heures au réfrigérateur.

Mini-quiches

Préparez-les d'avance

- pâte à tarte pour 2 abaisses
- 1 2 tasse de fromage suisse râpé
- 2 3 tasse de salami haché
- 1 petit oignon haché
- 4 oeufs
- 1 1/3 tasse de crème sure
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire paprika

- Abaisser la pâte et tailler des rondelles d'environ 3 pouces; insérer les rondelles dans des moules à muffins.
- Mélanger fromage, salami et oignons et répartir dans les fonds de tartelettes.
- Battre les oeufs et incorporer la crème sure et la sauce Worcestershire; verser environ 1 c. à table de cette préparation dans chaque mini-quiche.
- Cuire au four à 375° F de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les mini-quiches soient légèrement dorées. Refroidir et bien envelopper de papier aluminium. Conserver au réfrigérateur.
- Environ 20 minutes avant de servir, réchauffer les mini-quiches bien enveloppées au four à 350° F environ 10 minutes; laisser reposer 5 minutes, saupoudrer de paprika et servir.

36 MINI-QUICHES

* Se conservent 48 heures au réfrigérateur.

Roch Fournier Meubles Enr.

Face à l'Église St-Mathieu

165 Rue St-Ignace, Montmagny 248-1328

Plan mise de côté



Un accompagnement différent

Pommes de terre au four à la Florentine

4 grosses pommes de terre cuites au four
2 c. à soupe de beurre (25 ml)
1/4 tasse d'oignon, haché (50 ml)
3 tasses d'épinards (750 ml)
1 oeuf, légèrement battu
6 tranches de bacon, cuites et broyées
1 1/4 tasses de fromage Cheddar fort, rapé (300 ml)
Sel et poivre

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 1/4" (6mm) dans la coquille. Mettre les coquilles de côté. Piler la pulpe en y incorporant l'oeuf et l'oignon. Ajouter une tasse (250 ml) de fromage Cheddar, le bacon et les épinards. Assaisonner au goût. Remplir les coquilles de la garniture. Saupoudrer du 1/4 tasse (50ml) de fromage qui reste. *Faire cuire à 425F (220 C) pendant 15 min ou à pleine puissance au four à micro-ondes pendant 3 min.

Boutique Maricou Enr.

81 St-Jean-Baptiste
est, Montmagny

248-8227



Rafraîchissement d'été, gardez-en une cruche au réfrigérateur

Thé lacté orange-amande

- 1 tasse (250 mL) de thé glacé concentré
- 1 tasse (250 mL) de lait froid
- 1 tasse (250 mL) de jus d'orange non sucré
- 2 c. à soupe (25 mL) de sucre ou de miel
- 2 c. à soupe (25 mL) de liqueur aromatisée à l'orange
- 2 c. à soupe (25 mL) de liqueur aromatisée aux amandes

Glace

Tranches d'orange pour décorer

Mélanger ensemble tous

les ingrédients à l'exception de la glace et de la garniture. Verser le mélange dans des verres sur de la glace et garnir. Donne 3 tasses (750 mL).



Pierrette Morin, prop.

la lingerie enr

1 St-Jean-Baptiste est, Montmagny

248-3177



Célébrons le premier fruit du printemps

Cachettes à la rhubarbe

De la rhubarbe coupée en bâtonnets d'environ 4"
De la pâte brisée
Du sirop d'érable

Peler la rhubarbe et la couper en bâtonnets. Abaisser la pâte et la couper en bandes d'environ 5 pouces de longueur. Enfermer chaque bâtonnet de pâte en ayant soin de fermer chaque cachette à l'aide d'un peu d'eau froide. Placer les bâtons en rangs dans un plat de pyrex en laissant un espace entre chaque. Couvrir de sirop d'érable auquel on aura ajouté un peu d'eau (environ 1/3 de tasse par tasse). Cuire au four 400F. jusqu'à ce que doré. réduire la chaleur à 350F. et terminer la cuisson pendant environ 20 minutes. Servir chaud avec de la crème douce ou de la crème glacée.

boutique PLUS II ELLE & LUI
Claude Morin prop.
61, Boulevard Taché Ouest, Montmagny 248-2221



Une sauce qui rehaussera les desserts de l'été

* Sauce aux fraises

- 2 tasses de fraises tranchées (bien tassées)
- 1 1/2 tasse de sucre
- 1 2 tasse de sirop de maïs
- 2 c. à table de jus de citron
- 1 tasse de fraises finement tranchées

- Déposer 2 tasses de fraises dans une casserole et bien écraser; ajouter le sucre et amener doucement à ébullition en remuant. Laisser bouillir 5 minutes.
- Ajouter le sirop de maïs, le jus de citron et la tasse de fraises finement tranchées.
- Amener à nouveau à ébullition et laisser mijoter doucement 5 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir en remuant à l'occasion.
- La sauce épaissira en refroidissant; conserver à couvert au réfrigérateur.

3 TASSES

Magasin **coop** Ste-Perpétue

Liboire Robichaud, gerant
358 Principale, Ste-Perpétue
359-2221



Un plaisir de l'été, une bonne table

Veau oriental

QUE C'EST BON

- 1 lb de veau en cubes d'un pouce farine
- 2 c. à table de beurre
- 2 oignons hachés
- 1 boîte de crème de poulet (10 oz)
- 1 boîte de crème de champignons (10 oz)
- 1 boîte d'eau (boîte de soupe)
- 2 c. à table de sauce soya
- 1/2 tasse de riz

- Chauffer le four à 325° F et enfariner la viande. Fondre la graisse et dorer la viande de tous côtés.
- Ajouter les autres ingrédients et cuire au four à couvert 1 heure. Couvrir et réfrigérer.
- Une heure avant de servir, chauffer le four à 325° F et cuire à découvert environ 50 minutes.

6 PORTIONS

- Se conserve 24 heures au réfrigérateur.

Poulet au vin blanc

DIGNÉ D'UN GRAND
CHEF

- 3 lb de poulet en morceaux
- 1 tasse de champignons hachés
- 8 petits oignons
- 1 tasse de vin blanc
- 1 tasse d'eau
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 gousse d'ail émincé
- 1/2 lb de haricots verts tranchés

- Brunir le poulet dans un peu d'huile et le retirer du poêlon; ajouter les champignons et les oignons et cuire jusqu'à tendreté en rajoutant un peu d'huile si nécessaire.

- Remettre le poulet dans le poêlon, verser le vin et l'eau et ajouter le cube de bouillon et l'ail. Amener à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 45 minutes.

- Ajouter les haricots, amener à nouveau à ébullition, réduire le feu puis couvrir. Mijoter jusqu'à tendreté du poulet, environ 20 minutes. Couvrir et réfrigérer.

- Environ 20 minutes avant de servir, dégraisser le plat; amener à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 10 minutes.

8 PORTIONS

- Se conserve 24 heures au réfrigérateur.

Magasin COOP Montmagny

André Clavet, gérant

70 boul. Taché ouest Montmagny



Pour cuisiner sur le barbecue

Cuisses de poulet

- 6 cuisses de poulet
- 2 tasses de ketchup
- 2 tasses de sauce chili
- 1/2 tasse de jus de pomme
- 1/4 tasse de sauce soya
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1/2 tasse de cassonade

- Mijoter les 6 ingrédients de la sauce à découvert environ 2 minutes; refroidir et utiliser pour badigeonner la viande pendant la cuisson.
- La sauce se conserve jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur.

6 PORTIONS

Bouts des côtes à l'hawaïenne

- 1 kg de bouts de côtes
- 1 boîte d'ananas en tranches (19 oz 540 mL)
- 50 mL d'eau
- 50 mL de sauce soya
- 15 mL de cassonade
- 5 mL de gingembre
- 50 mL de miel

- Egoutter les ananas et conserver le jus; le mélanger à l'eau, la sauce soya, la cassonade, le gingembre et le miel.
- Déposer la viande dans cette marinade et mariner de 12 à 18 heures. Egoutter.
- Griller au barbecue et servir avec les tranches d'ananas.

4 A 6 PORTIONS

OUVERT 7 JOURS SUR 7

Heures d'ouverture

Lundi au samedi: 8h00 à 22h00
Dimanche: 10h00 à 20h00

Épicerie-Boucherie
RIVE-SUD Enr.

M. et Mme Antoine Proulx, props.
109 Rivière-du-Sud, Montmagny

248-0775

"LIVRAISON GRATUITE"



Au menu: des grillades d'agneau du printemps

KÉBABS D'AGNEAU

La marinade au yaourt parfume et attendrit l'agneau et vous évite de badigeonner chaque morceau au moment de le faire griller.

2½ - 3 lb	Gigot d'agneau 1 - 1,5 kg du printemps de Nouvelle-Zélande désossé et décongelé	
1½	tasse yaourt nature	175 ml
2	c. à t. huile d'olive	30 ml
2	c. à t. oignon râpé	30 ml
3	gousses d'ail écrasées	3
¼	c. à t. the poivre noir frais moulu	1 ml
1	botte d'oignons verts	1
12 - 16	tomates cerises	12 - 16

Découper l'agneau en morceaux de 2 x 1 x 1 4" (5 x 2,5 x 1 cm) et mettre dans un petit bol.

Dans un petit récipient, mélanger le yaourt, l'huile d'olive, l'oignon râpé et le poivre noir. Verser sur les morceaux

d'agneau et bien enrober du mélange. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur, 2 heures au moins ou toute la nuit. Amener à la température de la pièce, au moins 30 minutes avant de faire cuire.

Trancher les oignons en lamelles diagonales de ½" 1 cm. Enfiler les morceaux d'agneau sur des brochettes huilées avec 2 ou 3 lamelles d'oignons par brochette.

Huiler le gril et poser à 4" 10 cm des braises ou régler à "medium-high" pour un barbecue au gaz. Faire griller environ 8 à 10 minutes, selon le vent. Retourner les brochettes après 4 - 5 minutes de cuisson et enfiler les tomates à chaque extrémité - faire cuire encore quelques minutes. Découper un morceau de viande pour savoir si les brochettes sont à votre goût.

Pour 6 à 8 portions

Epicerie Léopold Fortin Inc.

92, 3e Avenue, Montmagny 248-3797

Chacuterie maison, cretons, tête fromage, gelée de veau, saucisse fraîche, graisse de rôti. Egalement: riz, nouilles, fèves au lard, soupe aux pois

Une tarte mousseuse riche et délectable

Abaisse de chapelure: Faites cuire l'abaisse de chapelure de biscuits. Laissez-la refroidir.

1 paquet (10 oz) de grosses guimauves

1/2 t. de lait: Mettez les guimauves et le lait dans une cocotte de 3 pintes et couvrez. **Soumettez-les de 3 à 4 mn à "High"**, et mélangez-les jusqu'à consistance crémeuse. Réfrigérez (de 30 à 40 mn) ou mettez la cocotte dans un ustensile rempli d'eau glacée, jusqu'à ce que le mélange épaississe en brassant occasionnellement.

1 t. de crème 35% M.G. fouettée

2 t. de fruits frais: Incorporez la crème fouettée en pliant, puis des fraises fraîches tranchées, en pliant. Versez la garniture dans l'abaisse et saupoudrez-la de chapelure mise de côté ou de crème fouettée si désiré. Réfrigérez plusieurs heures ou toute la nuit.

Donne 1 tarte (9 po)

Les fraises Brie

AUTO-CUEILLETTE — FRAISES CUEILLIES — CONFITURE MAISON
Commandez des fraises fraîches, confiture maison

Reservez à 246-5495/71

Ouvert tous les jours du matin au soir

443 Chemin des Erables est
Cap-Saint-Ignace

246-5471



Miroton surprise

Pour régaler les vôtres

- 1 lb de boeuf haché
- 3 tomates moyennes hachées
- 2 1/2 tasses d'eau
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 1 tasse de riz
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 tasse de cheddar râpé

- Brunir le boeuf dans un peu d'huile; jeter la graisse de cuisson.
- Ajouter les tomates, l'eau, le sachet de soupe, le riz et la poudre d'ail; amener à ébullition.
- Couvrir, réduire le feu et mijoter 25 minutes ou jusqu'à tendreté du riz.
- Découvrir et continuer la cuisson encore 5 minutes afin de laisser évaporer tout le liquide; déposer le fromage sur la préparation, couvrir et laisser fondre.
- Servir aussitôt.

6 PORTIONS

Marché Geneviève Gamache

22 rue Commerciale, St-Eugène
247-5350

Ouvert 6 jours sur 7 du lundi au samedi inclus
de 8h à m. à 21h.



SERVI



Presto...

Spaghetti en sauce au brocoli

- 1 gousse d'ail émincé
- 1 boîte de crème de poulet (10 oz)
- 1 c. à table de beurre
- 3/4 tasse de lait
- 2 paq. de brocoli congelé, cuit et égoutté
- 1 tasse de carottes cuites en rondelles
- 2 tasses de cheddar râpé
- 1/4 tasse de persil haché
- 1/2 c. à thé de jus de citron
- spaghetti cuit

- Dorer l'ail dans le beurre; ajouter tous les autres ingrédients sauf les pâtes.
- Chauffer en remuant environ 10 minutes; servir sur les pâtes chaudes.

4 PORTIONS

Magasin

coop

St-Pamphile

Yoland Belanger, gerant

12 rue Principale St-Pamphile