



la voix  
gaspésienne



Supplément

# ALIMENTATION

55ème année no 28

Matane, le mercredi 10 juillet 1985

3 cahiers 64 pages

## Les prix "DÉTENTE"

## une oasis d'aubaines "fraîches"



**Détersif**  
ARTIC POWER suractif  
boîte de 1.36 litres

**.98**

**Sucre granulé**

GRAD, sac de 2 kg

**.79**



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

**Breuvage BESSEY'S** au choix, 2.27 litre ou 6 x 200 ml .99  
**Pâtes alimentaires CATELLI** 500 g, plus protéines 375 g .59  
**Mélange DUNCAN HINES** à gâteau au choix, 520 g .98  
**Margarine LACTANTIA** molle soya, contenant 1.36 kg 2.69  
**Essuie-tout HI-DRI** blanc ou imprimé, emb. 2 rouleaux .98  
**Eau javel concentré JAVEX** contenant 3.6 litres 1.29  
**Liqueurs PEPSI, SEVEN UP** rég. ou diet, 750 ml + dépôt 6/3.89  
**Jus tomates AYLMEYER** fantaisie, bte 1.36 litre .98

**Pâte de tomates Gattuso** esp. extra 156 ml 2/89  
**Fèves au lard Clark**, sauce tomates, bte 540 ml 1.09  
**Pain de viande Kam**, boîte 340 g 1.79  
**Poulet désossé Notre-Dame**, pot 900 g 6.99  
**Crème crevettes, pétoncles ou homard**, Hine Liner 284 ml 1.29

**Glaçage Glaze** bleuets, fraises ou pêches, 34 g .99  
**Glaçage velouté Duncan Hines**, choix sav. 450 g 1.89  
**Fromage Ptit Québec** blanc ou jaune Kraft, 340 g 2.79  
**Chocolat chips Pillsbury**, contenant 400 g 1.69  
**Lait condensé sucré Eagle Brand**, bte 300 ml 2.09  
**Eau de source naturelle Canaqua**, 3.79 litres 1.59  
**Glaçons asst. congelés M. Freeze**, sac 36 .89  
**Céréales froot loop Kellogg's**, bte 425 g 2.19  
**Sacs à ordures 26x36x1.6 m. Venneco**, paquet 20 2.99  
**Nettoyeur liquide arôme pin Lestoil**, 425 ml 1.49  
**Assouplisseur liquide Downy super conc.**, 1 litre 3.99  
**Liquide Certo**, bouteille 170 ml 1.49  
**Parafine Parowax**, bte 450 g 1.59  
**Batteries Duracel MN1400-2C, MN1500-2AA, 2400-2AAA** (emballage de 2) ou MN1600-1 9 volts, emb. 12.99

**Jambon fumé**  
désossé, genre toupie un bout ou l'autre marque populaire env. 2 kg (1.58 lb)  
**3.48** kg

**1/4 jambon**  
fumé désossé, genre toupie env. 1.5 kg (1.78 lb)  
**3.92** kg

**Jambon**  
fumé désossé, genre toupie coupe centre (1.98 lb)  
**4.37** kg

**Porc haché**  
pour tourtière (1.48 lb)  
**3.26** kg

**Gigot**  
d'agneau surgelé N-Zelande (2.18 lb)  
**4.81** kg

### Produits Hygrade

**Saucisses** fumées, rég. cello 450 g 1.58  
**Salami** régulier, tranché selon vos besoins (2.38 lb) 5.25 kg  
**Saucisses** La Belle Fermière porc et dinde, emb. 500 g 2.58  
**Jambon cuit** extra maigre, tranché selon vos besoins (2.58 lb) 5.69 kg

### Produits Flamingo

**Rôti dindon désossé** viande blanche et brune Dind'Or env. 700 g (5.68 lb) 12.52 kg  
**Rôti dindon désossé** viande blanche Dind'Or, env. 700 g (6.98 lb) 15.39 kg  
**Cuisses de dindon** désossé, Dind'Or env. 1 kg (3.98 lb) 8.77 kg  
**Escalopes de dindon** viande blanche Dind'Or, env. 350 g (7.98 lb) 17.59 kg

### LES PRODUITS Grad

**Papier toilette**  
Grad, blanc, emb. 4 rouleaux .98

**Crème glacée**  
Grad, sav. asst., cont. plastique 2 litres 1.98

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

**Cornichons**  
Grad, tranchés sucrés, pot 750 ml 1.49

**Soupe à l'oignon**  
Grad, emballage 3 enveloppes 1.19



Courez la chance de gagner un magnifique ensemble de patio MOONRAKER une valeur de 729,00 \$

**Cocktail fruits**  
AYLMER pêches tr. ou poires Bartlett boîte de 540 ml 1.19

**Tomates DEL MONTE**  
rég. ou suprêmes boîte 28 oz .99

**Vinaigrette KRAFT**  
au choix bouteille 250 ml .99

**Formule 211 CALGONITE**  
pour lave-vaisselle boîte de 1.4 kg 3.49

**Shortening DOMESTIC**  
emballage de 454 g 1.09

**Santé - Beauté**  
**Tampons** Playtex, réguliers déodorants boîte de 30 4.99

**Crème à barbe** Foamy, lime, régulier, menthol ou musk, bouteille 200 ml 2.19

**Crème à barbe** Trac II Gillette contenant 200 ml 2.19

**Salade en feuilles**

produit du Québec, grosseur 24

**2/45**

**Champignons** blanc produit Onratio, 8 oz 1.18 bte

**Thé SALADA**  
orange pekoe boîte 30 sachets 1.39

**Biscuits VIAU**  
village ou royal boîte de 900 g 2.29

**Jarres petites MASON**  
casse 12 x 500 ml 3.90

**Jarres moyennes MASON**  
casse de 12 4.99

**Briquettes GRILL TIME**  
de charbon sac 10 lb 2.89

**Jarres mini MASON**  
casse 12 x 250 ml 4.69

**Shampooing PRET**  
norm/secs ou gras (150 ml bon!) contenant 450 ml 2.69

**Yogourt YOPLAIT**  
brassé nature ou fruits asst., emb. 4 x 125 g 1.68

**Produits surgelés**  
**Frites McCain** superfries, régulières ou ondulées, sac 1 kg 1.09

**Pouding Pops** Jell-O, au choix boîte de 50 ml 2.39

**Jus de raisins** Welch's contenant 16 oz 1.49

**Concombres** anglais produit Ontario grosseur large .79 ch.

**Raisin rouges** Cardinal prod. E.-Unis (.98 lb) 2.16 kg

**Bleuets** produit E.-Unis, 1 chopine 1.59

**Pommes** Granny Smith produit Afrique Sud, gross. 125 (.69 lb) 1.52 kg

On fait quasiment partie de la famille!

Marché E. Cloutier Enr.  
Mont-Saint-Pierre 797-2167

Onide Boucher  
Gros-Morne 797-2563

Raymond Gagnon  
Sainte-Félicité 733-4527

V. St-Pierre Enr.  
Saint-Noël 776-2175

Bernard Lemieux  
Mont-Louis 797-2943

Alimentation Fournier Enr.  
Madeleine-Centre 393-2411



**BIENVENUE  
Le supermarché  
BRETON**  
65, rue Principale Granby  
se joint au groupe Metro pour le  
plus grand plaisir de toute la clientèle Metro.

**METRO**

# Pas de vacances

**SAUCISSES FUMÉES  
BILOPAGE**  
régulières  
450 g



**99¢**

**CUISSES DE POULET**  
avec dos



**FRAIS**

**1,18** /lb

**2,60** /kg

**POULET  
À FRIRE  
SURGELÉ**  
moins de 2 kg

**85¢** /lb

Canada  
catégorie A

**1,87** /kg

**CÔTES DE FLANC DE PORC**  
produit  
décongelé



**1,98** /lb

**4,37** /kg

**FILET DE  
TURBOT**  
surgelé  
individuellement



**1,99** /lb

**4,39** /kg

*Le potager  
Metro*

*Produits  
surgelés*



**BANANES DÔLE**  
GROS FRUITS  
Produit du Honduras

**35¢** /lb

**77¢** /kg



\* **LAITUE ICEBERG**

Produit du Québec  
Canada no. 1  
gr. 18

**2/69¢**

**TOMATES ROUGES**

produits des États-Unis  
gr. 6 x 6

**59¢** /lb

**1,30** /kg

\* **POMMES DE TERRE  
NOUVELLES**  
Produit du Canada  
ou des États-Unis  
Canada no. 1

**23¢** /lb

**51¢** /kg

**Kent**

**jus d'orange**

CONCENTRÉ CONGELÉ  
12 1/2 oz liq. (355 ml)

**JUS D'ORANGE  
CONCENTRÉ  
KENT**  
cont. 341 ml

**99¢**

**GÂTEAU ÉTAGE  
PEPPERIDGE FARM**  
saveurs variées  
bte 369 g

**1,39**



**RAISIN  
VERT  
THOMPSON**  
sans pépins  
Produit de la Californie  
Canada no. 1

**1,29** /lb

**2,84** /kg



**PÊCHES**

Produit des  
Etats-Unis  
Canada no. 1

**59¢** /lb

**1,30** /kg

**CONCOURS  
GRAND  
RODÉO**

**COUREZ  
LA CHANCE  
DE GAGNER L'UN  
DE CES PRIX:**

- 20 voyages pour deux à l'Exposition Universelle de Vancouver 1986 et séjour au Stampede de Calgary.
  - 3 Jeep Cherokee Chief 1986
  - 30 caméras 35mm Canon T70
- Procurez-vous votre bon-rabais ESSO valant 1,00\$ de carburant, chez votre maître épicier Metro.  
1 par visite + 1 par tranche de 20\$ d'achat  
Consultez les détails et règlements du concours en magasin.



*On connaît nos menus*

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 épiciers Metro, ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons.

# pour les prix!



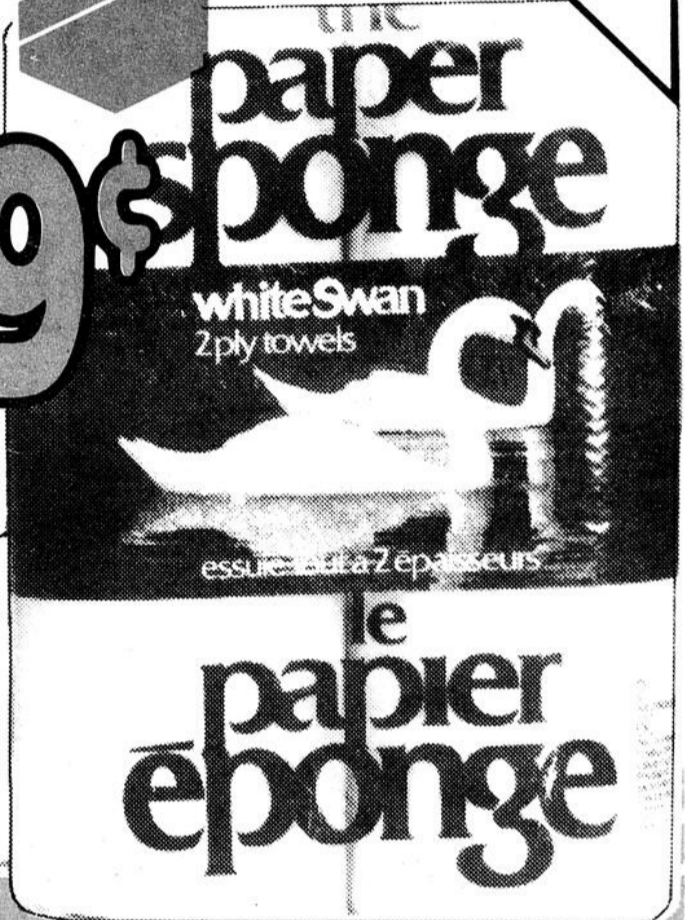
POUR PLUS  
D'AUBAINES CONSULTEZ  
LES 16 PAGES DE NOTRE  
CAHIER PUBLICITAIRE

**ESSUIE-TOUT DE PAPIER**  
**WHITE SWAN**  
blanc, beige, imprimé vert ou orange  
paquet 2 rouleaux

**HUILE**  
**VÉGÉTALE**  
**PRIMO**  
cont. 3 litres

**3,59**

**79¢**



**JUS DE**  
**LÉGUMES**  
**E.D. SMITH**

Garden cocktail, cocktail  
tomate-palourde  
cont. 796 mL

**87¢**



**BOISSON**  
**ROUGEMONT**  
saveur de pomme,  
raisin, orange, fruits,  
limonade  
bte 284 mL

**3/89¢**



**«SINGLES»**  
**KRAFT**  
préparation de  
fromage fondu  
16 tranches  
paquet 500 g

**2,89**



**PETITS PAINS**  
**MÉTRO**  
Hamburger, Hot-Dog  
cello 12

**89¢**



**JAVEX**  
**EAU DE JAVEL**  
cont. 3,6L

**1,49**



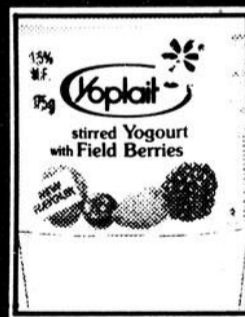
**NESCAFÉ**  
**CAFÉ**  
**INSTANTANÉ**  
227 g  
**VIVA OU COLOMBIE**  
198 g

**3,99**  
avec coupon  
**4,99** sans coupon



**LÉGUMES VARIÉS**  
**DEL MONTE**  
pois sucrés, haricots  
jaunes, verts - coupés ou  
assaisonnés, mais crème,  
pois & carottes  
Canada de fantaisie  
ou choix  
bte 284 mL

**2/85¢**



**YOGOURT**  
**BRASSÉ**  
**YOPLAIT**  
nature, fruits  
2/175 g

**99¢**



**DÉTERGENT EN**  
**POUDRE**  
**MÉTRO**  
bte 6 litres

**2,97**

**1¢** Sur présentation de ce coupon-rabais, épargnez 1,00 \$ à l'achat de café instantané Nescafé, 227 g - Viva ou Colombie, 198 g à 4,99 \$.

Cette offre est valable du 8 au 13 juillet 1985, chez votre maître épicier Métro seulement. Limite: un coupon par client.

Au détaillant: Pour être remboursé, veuillez retourner vos coupons à:  
Nestlé Canada Ltée  
C.P. 3000, St-Jean, N.-B. E2L 4L3  
Nestlé Canada Ltée vous remboursera 1,00 \$ plus 0,094 pour les frais de manutention.

**1¢**

1020448



**HABITANT**  
**RELISH**  
**SUCRÉE**  
bocal 500 mL

**1,69**



**PEPSI-COLA**  
**SEVEN-UP**  
régulier ou diète  
bouteilles consignées  
6/750 mL

**2,98**



**PÂTE**  
**DENTIFRICE**  
**COLGATE**  
gel, saveur populaire,  
menthe  
tube 100 mL

**99¢**

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 8 juillet au samedi 13 juillet 1985 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.



# SUPER SPÉCIAUX D'ÉTÉ

## Limonade Niagara

blanche, 12 oz (341 ml)

Prix régulier: .59

Prix spécial:

3/.89



## Frite Mc Cain

1 kg, coupe régulière, ondulée ou julienne

Prix régulier: 1.73

Prix spécial:

.85



## Dégustation Laval

de crème glacée, couleur assortie, 2 litres plastique  
mercredi, jeudi, vendredi

Prix régulier: 4.30

Prix spécial:

2.99



Seulement au

# Super Marché Raymond Inc.


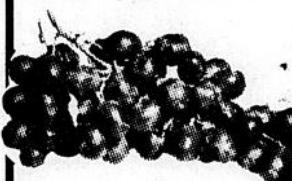
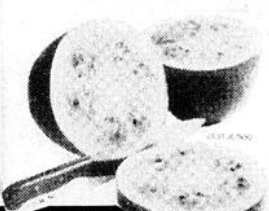
240 Thibault, Matane - 562-0592

<b>Épaule de porc</b> 5 à 8 lb (2.19 kg) <b>.99</b> lb	<b>Bologna</b> Cuisine gaspésienne (2.19 kg) <b>.99</b> lb	<b>Saucisses</b> fumées Familiale, 450 g <b>.99</b> 	<b>Pain poulet</b> Taillefer (3.29 kg) <b>1.49</b> lb	<b>Boeuf haché</b> ordinaire (2.39 kg) <b>1.09</b> lb
<b>Poitrine poulet</b> avec dos surgelé bte 11 lb ou 5 kg <b>16.39</b>	<b>Creton</b> Roy, vrac (4.17 kg) <b>1.89</b> lb	<b>Jambon cuit</b> Taillefer, à sandwich (4.39 kg) <b>1.99</b> lb	<b>Fromage doux</b> Cheddar Canadien (6.39 kg) <b>2.89</b> lb	<b>Pizza garnie</b> 9 pouces <b>2.59</b>

**Spéciaux en vigueur du 9 au 13 juillet**

<b>Soupes</b> légumes ou tomates 10 oz - 284 ml <b>3/99</b>	<b>Mélange à gâteau</b> Grad blanc ou brun <b>.99</b>	<b>Biscuits soda</b> David 450 g <b>.99</b>	<b>Confitures</b> Carmelite 500 g <b>.99</b>	<b>Pêches</b> Success 796 ml <b>.99</b>	<b>Margarine</b> Thibault, molle 1 lb <b>.99</b>
<b>Jell'O</b> 85 g <b>3/99</b>	<b>Mouchoirs</b> Kleenex boîte double <b>.99</b>	<b>Liquide vaisselle</b> Mir 750 ml <b>.99</b>	<b>Papier toilette</b> Marlboro <b>4/99</b>	<b>Eau de javel</b> Grad gallon 3.6 litres <b>.99</b>	<b>Pains hamburger</b> paquet de 12 <b>.99</b>

<b>Sucre</b> granulé 2 kg <b>.99</b>	<b>Spaghetti</b> ou macaroni coupé Catelli, 1 kg <b>.99</b> 	 <b>Oeufs (gros)</b> Canada catégorie A 1 douzaine <b>.99</b>	<b>Beurre</b> Tulipe 1/2 lb <b>.99</b> 	 <b>Ce coupon vous donne droit à:</b> 3 jus tomates Heinz 19 oz pour <b>.99</b> chez Audet et Fils Inc. avec achat d'au moins 25\$ du 9 au 13 juillet 1985
---	---	--	--	--

 <b>Audet et Fils</b> 154 St-Georges Matane <b>562-1190</b> Tout le monde est gagnant avec les bas prix chez	<b>Raisins rouges</b> produit U.S. <b>.99</b> lb 	<b>Melon d'eau</b> Canada no 1 1/4 melon <b>.99</b> 	<b>Pruneaux</b> produit U.S. 1 douzaine <b>.99</b>	<b>Piments verts</b> Canada no 1 grosseur large <b>3/99</b>
			<b>Fèves jaunes</b> Canada no 1 1 lb <b>.99</b>	<b>Fraises</b> Canada no 1 panier 4 pintes <b>2.99</b>

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

<b>Alcool à friction</b> 450 ml <b>.99</b>	<b>Déodorant Air Care</b> solide 200 g <b>.99</b>	<b>Nouilles Lipton</b> assaisonnées <b>.99</b>	<b>Sardines Richelleu</b> dans l'huile <b>2/99</b>
<b>Allumettes</b> pqt de 50 cartons <b>2/99</b>	<b>Épices à marinades</b> Schwartz, 85 g <b>.99</b>	<b>Olives à salade</b> 375 ml <b>.99</b>	<b>Sauce hot chicken</b> Grad 14 oz - 298 ml <b>2/99</b>
<b>Ananas Dôle</b> jus naturel 19 oz <b>.99</b>	<b>Essuie-tout Royale</b> 2 rouleaux <b>.99</b>	<b>Papier d'aluminium</b> 25 pieds <b>.99</b>	<b>Sauce à salade</b> Grad, 500 ml <b>.99</b>
<b>Assiettes aluminium</b> 9 pouces, pqt de 6 <b>.99</b>	<b>Fèves germées</b> Montréal 28 oz - 796 ml <b>.99</b>	<b>Pâte de tomates</b> Gattuso 156 ml <b>2/99</b>	<b>Sauce soya V-H</b> 450 ml <b>.99</b>
<b>Beurre caramel</b> Vachon 400 g <b>.99</b>	<b>Fèves au lard</b> Libby's 19 oz - 540 ml <b>.99</b>	<b>Pois verts York</b> 10 oz - 284 ml <b>2/99</b>	<b>Sauce viande Kraft</b> 398 ml <b>.99</b>
<b>Blé d'Inde crème</b> York, 10 oz - 284 ml <b>2/99</b>	<b>Glaçage pour tartes</b> aux fraises, fraîches <b>.99</b>	<b>Relish York</b> 375 ml <b>.99</b>	<b>Savon toilette</b> Cashmere, pqt de 3 <b>.99</b>
<b>Champignons entiers</b> Grad 10 oz - 284 ml <b>.99</b>	<b>Garniture à tartes</b> au citron, Vachon, 19 oz <b>.99</b>	<b>Rigatoni Catelli</b> 500 g <b>.99</b>	<b>Soupe nouilles</b> Lipton, 4 enveloppes <b>.99</b>
<b>Collation Gattuso</b> 70 g <b>.99</b>	<b>Jus V-8</b> 6 oz <b>3/99</b>	<b>Sacs à poubelle intérieure</b> Grad, pqt de 12 <b>.99</b>	<b>Soupe à l'oignon</b> Lipton, pqt de 2 env. <b>.99</b>
<b>Cristaux Crosby</b> pqt de 4 env. <b>.99</b>	<b>Milk Mate</b> 350 ml <b>.99</b>	<b>Sacs à poubelle extérieure</b> Grad, pqt de 10 <b>.99</b>	<b>Tomates Aymer</b> 28 oz - 796 ml <b>.99</b>
<b>Cure-oreilles</b> Grad, pqt de 180 <b>.99</b>	<b>Moutarde Heinz</b> 500 ml <b>.99</b>	<b>Sacs Zip Loc</b> pqt de 25 <b>.99</b>	<b>Viande à sandwich</b> Puritan, 85 g <b>2/99</b>

# Les prix "DÉTENTE"

SPECIAUX EN VIGUEUR LES:  
10, 11, 12, 13 JUILLET 1985

## Été frais

**Promo choc \$1.39**

\*Choix de 6 couleurs  
\*Facile à utiliser  
\*Très résistant



■ cuillère à crème glacée ■

### MOUCHOIRS DE PAPIER BLANC

KLEENEX  
boîte de 200  
x 2 plis



**99¢**

### LAIT ÉVAPORE

CRINO  
boîte de 385 ml



**65¢**

**Dentifrice régulier**  
PEPSODENT  
format de 100 ml **99¢**

**Serviettes hygiéniques**  
Sûre naturelle JOHNSON  
boîte de 10's **1 79**

**Papier aluminium**  
ALCAN  
rouleau de 12" x 50' **2 09**

**Sacs pour congélateurs**  
moyens ou grands  
GLAD boîte de 20' ou 10' **99¢**

**Assiettes de carton**  
CHINET format lunch 8 3/4  
paquet de 10's **99¢**

**Mousse à bain liquide**  
MR BUBBLE  
bouteille de 500 ml **2 49**

**Insecticide**  
aérosol 1915 OFF  
cannette de 125 g **2 85**

**Allume-feu solide**  
ZIP pour b.b.q.  
boîte de 375 g **1 45**

### MARGARINE MOLLE

CRENEX  
contenant 800 g

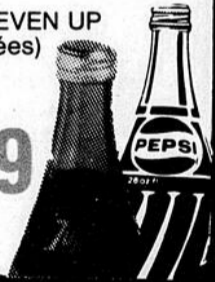
**1 45**



### BOISSONS GAZEUSES

PEPSI COLA ET SEVEN UP  
(bouteilles consignées)  
bouteille de 750 ml

**6/3 89**



### PRODUITS SURGELES

**Macédoine de légumes**  
McCAIN  
cello de 1 kg **1 99**

**Jus de pommes pur**  
ST-HILAIRE  
boîte de 355 ml **89¢**

**Pâté de bœuf ou poulet**  
SWANSON  
format de 227 g **89¢**

### FROMAGE TRANCHE SINGLES

KRAFT  
16 tranches  
paquet de 500 g



**2 79**

### JUS D'ORANGES PUR

GRAD  
bocal 909 ml

**89¢**

**SEVAI PRO**

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités

Affilié à L.R. D'ANJOU Inc.

**ST-PIERRE ET POITRAS**

Régis Auclair, propriétaire  
ÉPICERIE-BOUCHERIE  
BIÈRE-VIN-CIDRE

40, 1<sup>re</sup> rue Ouest  
Ste-Anne-des-Monts, 763-3133

**D. BERNIER ET FILS ENR.**

ÉPICERIE-BOUCHERIE-LICENCIE  
BIÈRE-VIN-CIDRE

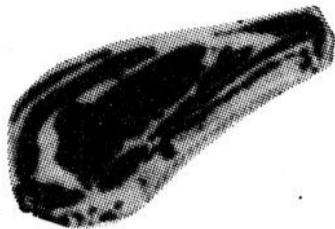
Baie-des-Sables, 772-6822

On fait *quasiment* partie de la famille!

# plein l'oasis

## Bifteck de côtes

idéal à bouillir



2<sup>98</sup> /lb 6<sup>57</sup> /kg

## Saucisses fumées

régulières ou tout boeuf  
MAPLE LEAF  
paquet de 450 g



1<sup>29</sup> pqt

## BAS PRIX

<b>Vinaigre blanc</b> HEINZ contenant 2,5 litres	1 <sup>75</sup>
<b>Shortening</b> DOMESTIC format de 454 g	1 <sup>15</sup>
<b>Garniture à fouetter</b> DREAM WHIP boîte de 170 g	1 <sup>69</sup>
<b>Maïs en grains</b> Canada de fantaisie GRAD boîte de 341 ml	59 <sup>c</sup>
<b>Guimauves Jet blanches ou couleurs</b> KRAFT cello de 250 g	69 <sup>c</sup>
<b>Fromage blanc ou jaune</b> PETIT QUEBEC (bâton) format de 340 g	2 <sup>59</sup>
<b>Jus de légumes</b> V-8 boîte de 1,36 litre	1 <sup>29</sup>
<b>Asperges longues</b> GRAD Canada de Choix boîte de 341 ml	1 <sup>65</sup>
<b>Beurre à tartiner</b> (caramel, fudge, sucre) GRENACHE contenant de 907 g	2 <sup>39</sup>
<b>Céréales Spécial K</b> KELLOGG'S boîte de 300 g	1 <sup>65</sup>
<b>Saumon rose</b> GOLD SEAL boîte de 439 g	2 <sup>65</sup>
<b>Patates instantanées</b> CARNATION boîte de 350 g	1 <sup>29</sup>
<b>Sauce soya</b> GRAD bouteille de 450 ml	89 <sup>c</sup>
<b>Ragoût de boeuf ou irlandais</b> CLARK boîte de 425 g	1 <sup>29</sup>
<b>Mélasses pur Barbade</b> CROSBY'S contenant de 1,35 kg	1 <sup>89</sup>
<b>Olives farcies</b> GATTUSO bocal de 500 ml	2 <sup>35</sup>
<b>Eau minérale</b> MONTCLAIR paquet de 6 x 200 ml	2 <sup>35</sup>
<b>Soda à pâte</b> COW BRAND boîte de 500 g	69 <sup>c</sup>

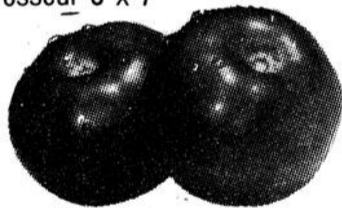
<b>Bifteck faux filet</b>	5 <sup>88</sup> /lb 12 <sup>96</sup> /kg
<b>Boeuf haché mi-maigre</b>	1 <sup>88</sup> /lb 4 <sup>14</sup> /kg
<b>Cubes de boeuf maigre pour boeuf bourguignon</b>	2 <sup>58</sup> /lb 5 <sup>69</sup> /kg
<b>Flanc de porc salé idéal à bouillir</b>	1 <sup>58</sup> /lb 3 <sup>48</sup> /kg
<b>Epaule de veau désossée roulée (surgelée)</b>	1 <sup>88</sup> /lb 4 <sup>14</sup> /kg

**SEMAINE** 

<b>Pain de viande tranché</b> (bolo, poulet, olives) MAPLE LEAF paquet de 175 g	98 <sup>c</sup> pqt
<b>Saucisses pur porc</b> MAPLE LEAF paquet de 375 g	1 <sup>88</sup> pqt
<b>Pepperoni ou salami tranché</b> (selon vos besoins) MAPLE LEAF vrac	1 <sup>78</sup> /lb 3 <sup>92</sup> /kg
<b>Boeuf fumé (smoked meat)</b> MAPLE LEAF paquet de 50 g	4 / 2 <sup>38</sup>

## Tomates rouges

produit des U.S.A.  
grosseur 6 x 7



69<sup>c</sup> /lb 1<sup>52</sup> /kg

## Fraises fraîches

produit QUEBEC  
panier de 4 litres



3<sup>89</sup> contenant

## Haricots jaunes

produit ONTARIO

89<sup>c</sup> /lb 1<sup>96</sup> /kg

## Pêches fraîches

produit des U.S.A.

49<sup>c</sup> /lb 1<sup>08</sup> /kg

## Blé d'indes sur épis

produit des U.S.A.

3 / 95<sup>c</sup>

## Raisins verts Seedless

produit CALIFORNIE

1<sup>19</sup> /lb 2<sup>62</sup> /kg

**EPICERIE GUY SERGERIE**  
BOUCHERIE  
BIERE-VIN-FROMAGE  
SPECIALITE: COUPE FRANÇAISE  
Les Méchins, 729-3619

**MARCHE DUBE**  
Gaston Dubé, propriétaire  
EPICERIE-BOUCHERIE-LICENCE  
SPECIALITE: COUPE FRANÇAISE  
St-Ulric, Cté Matane  
737-4590

**SENI** 

# alimentation

## Tourtilles au fromage bleu

- 1/4 tasse de beurre ramolli
- 1 c. à thé de sel d'oignon
- 3/4 tasse de fromage bleu, émietté
- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé
- 3/4 tasse de farine

Bien mélanger tous les ingrédients et façonner de petites boules.  
Déposer sur une plaque à biscuits non graissée et aplatis avec une fourchette afin de former de petits craquelins.  
Réfrigérer 2 heures; cuire au four à 450° F environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tourtilles soient dorées.  
Environ 3 douzaines

## Trempette au jambon

- 1 tasse de crème sure
- 1 c. à thé de raifort
- 1/2 tasse d'olives hachées
- jet de Tabasco
- 1 boîte de pâté au jambon du commerce

Battre crème sure, raifort et pâté au jambon jusqu'à ce que ce soit crémeux; ajouter le jet de Tabasco et les olives et mélanger délicatement.  
Servir avec les tourtilles au fromage bleu.

## Salade aux trois fèves

- 2 boîtes de fèves jaunes, égouttées
- 2 boîtes de fèves vertes, égouttées
- 2 boîtes de fèves rouges, lavées et égouttées
- 1 oignon rouge détaillé en rondelles
- 1 piment vert émincé
- sel et poivre
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse d'huile

Mélanger tous les légumes et assaisonner au goût.  
Mélanger sucre et huile et verser sur les légumes.  
Réfrigérer 24 heures et égoutter au moment de servir.

## Pain aux bananes et à la noix de coco

- 1/2 tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 1 oeuf battu
- 1 c. à thé de vanille
- zeste râpé d'une orange
- 2 tasses de farine
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1/4 c. à thé de cardamome
- 1 tasse de bananes en purée
- 3 c. à table de crème sure
- 3/4 tasse de noix de coco, non sucrée

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre; incorporer l'oeuf, puis la vanille et le zeste d'orange et bien mélanger.  
Mêler farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude et les épices.  
Ajouter la crème sure aux bananes et mêler.  
Ajouter les ingrédients secs à la préparation en alternant avec les bananes; commencer et terminer par les ingrédients secs. Ne pas trop mélanger.  
Incorporer délicatement la noix de coco.  
Verser dans un moule à pain graissé et cuire environ 1 1/4 heure à 350° F ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre ressorte propre.  
Laisser refroidir 10 minutes et démouler.



# BOUFFE en plein air...

Le soleil est encore chaud et invitant! Profitez donc des derniers beaux jours de l'été pour faire un pique-nique en plein air! Une bonne randonnée pédestre dans la forêt pour aller humer les multiples parfums qui s'évanouiront déjà dans un mois... une aventure en bateau avec un panier bien chargé... ou encore une promenade en bicyclette avec un sac à dos bien bourré...

Prenez la direction de votre choix et partez... si vous prévoyez toutefois pratiquer une bonne activité physique, pensez à apporter des liquides.

Les boissons suggérées sont bien sûr l'eau et les jus de fruits ou de légumes qui se gardent bien frais en thermos. Ne buvez pas trop à la fois car la sensation de gonflement qui suivra sera très in-

confortable. Après l'activité, reposez-vous quelque peu et dressez la table pour le festin. Terminez l'été en pleine forme et surtout... en plein air!

## Chaussons boeuf et légumes \*

- 3/4 lb de boeuf, en cubes de 1/4 po. (375 g)
- 1/2 tasse de pommes de terre en petits cubes (125 mL)
- 1/2 tasse de navets en petits cubes (125 mL)
- 1/2 tasse de carottes en petits cubes (125 mL)
- 1/2 tasse d'oignon haché (125 mL)
- sel et poivre

- 2 tasses de farine (500 mL)
- 1/2 c. à thé de sel (2 mL)
- 2/3 tasse de shortening (150 mL)
- 2 tasses de Corn Flakes, tassés (500 mL)
- 6 à 8 c. à table d'eau froide (90 à 120 mL)

Mélanger boeuf, pommes de terre, navets, carottes et oignon; assaisonner au goût et mettre de côté.  
Mélanger farine et sel; incorporer le shortening en travaillant la pâte jusqu'à ce qu'elle ressemble à de la chapelure grossière.  
Ajouter les céréales et ajouter l'eau graduellement, jusqu'à ce que la pâte soit ferme.  
Diviser la pâte en 6 portions; abaisser chaque portion sur une surface enfarinée, en cercle d'environ 7 pouces et déposer sur chaque cercle environ 1/2 tasse du mélange de viande.  
Humecter les bords du cercle et replier la pâte pour former un chausson; bien sceller les bords.  
Perforer la pâte avec une fourchette pour laisser échapper la vapeur; placer les chaussons dans un plat à four non graissé et cuire à 400° F (200° C) environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.  
Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Se congèle bien.  
6 chaussons.

\* Gracieuseté de Kellogg's

## Mais séché...

Faites sécher votre maïs non pas pour le manger en maïs soufflé (popcorn) plus tard mais plutôt pour faire durer le plaisir de déguster du bon maïs sucré bien assaisonné de beurre fondu! Grattez les épis et étendez les grains à plat sur une plaque à biscuits; placez la plaque au soleil et laissez sécher les grains jusqu'à ce qu'ils soient durs et secs. Conservez-les dans un contenant hermétique. Quand vous avez une fringale de maïs, recouvrez d'eau 2 tasses de maïs séché et laissez reposer environ 2 heures. Amener à ébullition à feu élevé et laissez mijoter jusqu'à tendreté. Ajoutez une noisette de beurre, assaisonnez au goût et régalez-vous!

## Croquets au gingembre

- 1/2 tasse de shortening
- 1 tasse de sucre
- 1/4 tasse de mélasse
- 2 oeufs
- 2 tasses de farine
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de muscade
- 1/2 c. à thé de clou moulu
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de gingembre

Défaire le shortening en crème et ajouter le sucre; ajouter la mélasse et les oeufs et bien battre.  
Mélanger farine, bicarbonate, muscade, clou, cannelle et gingembre et ajouter aux ingrédients liquides. Bien mêler.  
Façonner de petites boules et les rouler dans le sucre; les déposer sur une plaque à biscuits graissée et les aplatis légèrement à la fourchette.  
Cuire au four à 375° F environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croquets soient dorés.

## Muffins à la farine de maïs

- 1 tasse de farine de maïs
- 1 tasse de farine
- 2 c. à table de sucre
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1 tasse de lait
- 1/4 tasse de shortening
- 1 oeuf

Chauffer le four à 425° F et graisser un moule à 12 muffins.  
Mélanger tous les ingrédients et battre une minute.  
Remplir le moule aux 2/3 et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin ressorte propre.  
Démouler aussitôt.  
12 muffins.

## Salade de la veille

- laitue
- piment
- céleri
- oignon
- pois
- mayonnaise
- fromage parmesan

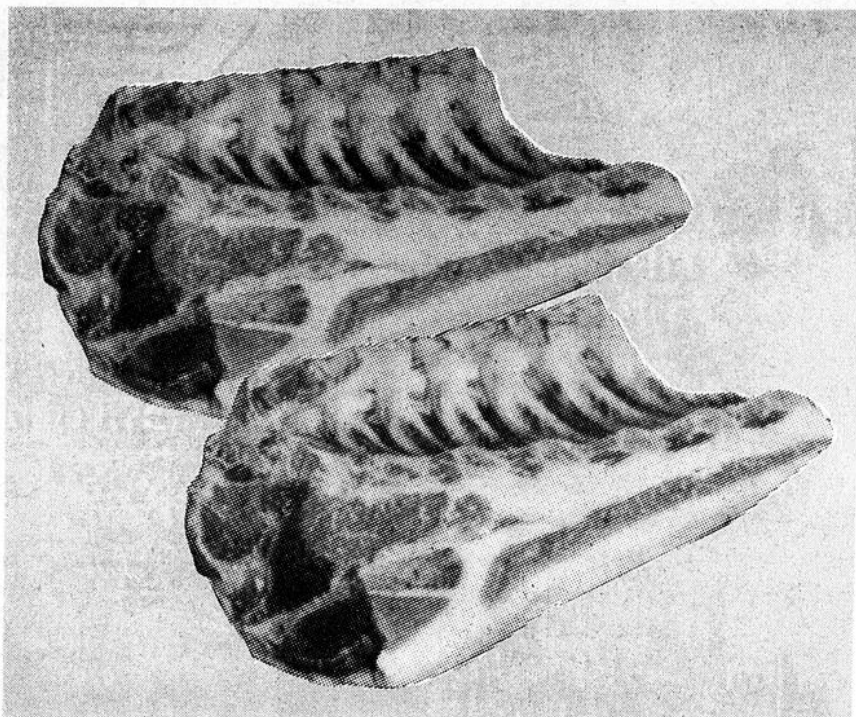
Préparer cette salade dans une grande casserole de 2 pintes; disposer dans le fond au moins 2 pouces de laitue déshiquetée.  
Ajouter ensuite les autres légumes par ordre donné.  
Étendre sur le dessus une couche d'un demi-pouce de mayonnaise puis saupoudrer généreusement de fromage parmesan.  
Couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain.  
Au moment de servir, bien mêler.

ON  
CHOISIT



POUR SES VIANDES  
DE TOUTE  
PREMIÈRE QUALITÉ

POUR VOS REPAS D'ÉTÉ SUR CHARCOAL



RÔTI DE PORC FRAIS

Bout des côtes 2,84\$ kg **1<sup>29</sup>** lb

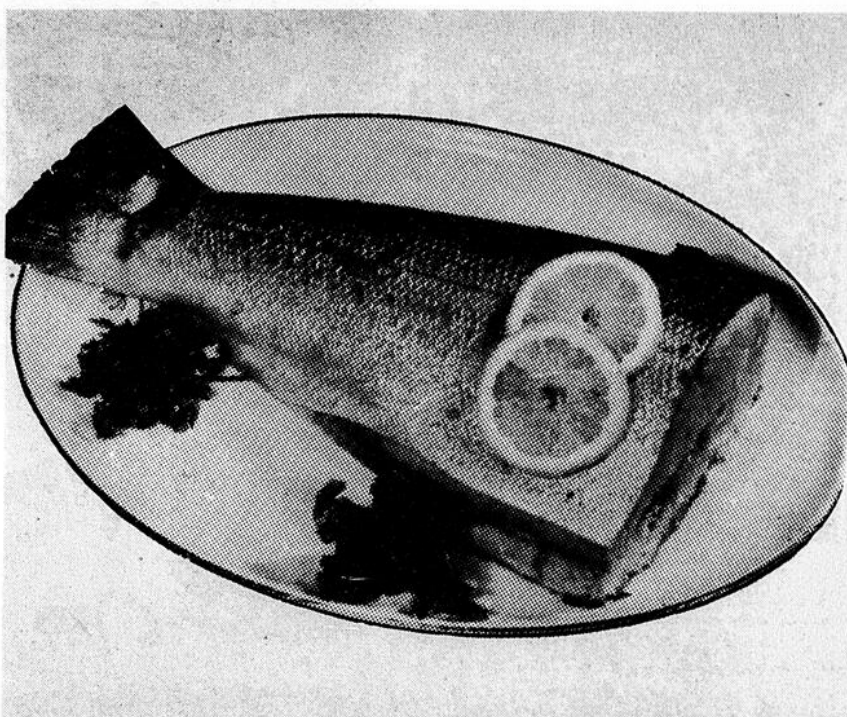
CÔTELETTES DE PORC **1<sup>29</sup>**  
Fraîches  
Bout des côtes 2,84\$ kg lb

CÔTELETTES DE PORC **1<sup>69</sup>**  
Fraîches  
Bout du filet 3,73\$ kg lb

CÔTELETTES DE PORC **2<sup>29</sup>**  
Fraîches  
Désossées 5,05\$ kg lb

POINTE DE BOEUF **1<sup>99</sup>**  
Congelée  
Complète  
ou demie 4,39\$ kg lb

LES DÉLICES DE LA MER



SAUMON FRAIS

12,32\$ kg **5<sup>59</sup>** lb

CREVETTES FRAÎCHES DÉCORTIQUÉES **5<sup>59</sup>** lb 12,32\$ kg

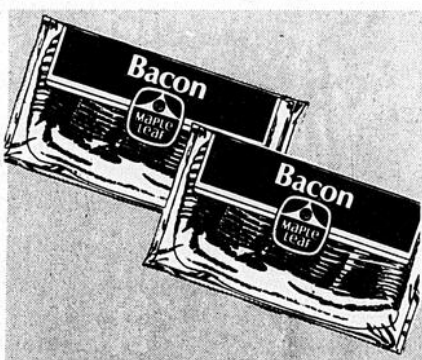
FILET DE MORUE FRAIS **1<sup>99</sup>** lb 4,39\$ kg

PETITE MORUE RONDE SANS TÊTE, FRAÎCHE **1<sup>09</sup>** lb 2,40\$ kg

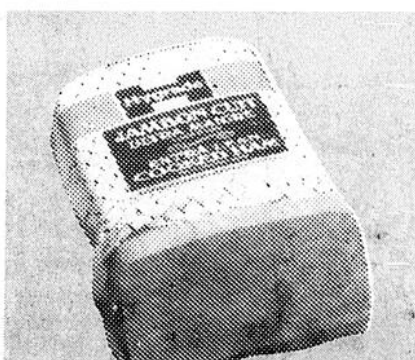
LA CHARCUTERIE



PETIT BOLOGNA "Maple Leaf" **1<sup>59</sup>**  
3,51\$ kg lb



BACON TRANCHÉ "Maple Leaf" Emb. de 500 g **2<sup>59</sup>**



JAMBON CUIT À sandwichs "Hygrade" **2<sup>19</sup>**  
4,83\$ kg lb

SAUCISSES FUMÉES "Hygrade" - Emb. 450 g

Avec ce bon **99¢**

Sans ce bon **1<sup>29</sup>**

ÉPARGNEZ 30¢

Ce bon donne droit à un rabais de 0,30\$ sur un paquet de saucisses fumées "Hygrade" de 450 g. Bon échangeable à vos marchés G.P. seulement. Limite: un bon par achat. Date d'expiration du bon: 13 juillet 1985

Au détaillant: pour remboursement poster à: Hébert A Watts Ltée, C.P. 2160 Succ. A, Toronto (Ontario) M5W 1H1 073047

DEMI-COTTAGE FUMÉ "Maple Leaf" **3<sup>29</sup>**  
7,25\$ kg lb

PAIN DE SIMILI POULET "Maple Leaf" **1<sup>59</sup>**  
3,51\$ kg lb

BOLOGNA "Hygrade" - Cisé ou cello Complet ou demi **99¢**  
2,18\$ kg lb

POITRINE DE DINDE "Hygrade" Fumée **5<sup>99</sup>**  
13,21\$ kg lb

VIANDES TRANCHÉES "Maple Leaf" Emb. de 375 g **1<sup>99</sup>**

PEPPERONI-SALAMI "Maple Leaf" Bâtonnet de 250 g **1<sup>99</sup>**

JAMBON MIGNON "Hygrade" **3<sup>19</sup>**  
7,03\$ kg lb

SAUCISSES "Hygrade" - Fumées, fromage, h.b.q. **1<sup>99</sup>**  
Emb. de 450 g

BOEUF FUMÉ "Coors" - Emb. de 450 g **3<sup>29</sup>**

RIMOUSKI • MONT-JOLI • MATANE • AMQUI

ON  
CHOISIT



POUR SE  
DE TOUS

L'ÉPICERIE À PRIX D'ÉCONOMIE



**JUS DE TOMATES**  
"Bright's"

Bte de 540 ml

**39¢**

**MAYONNAISE PURE**  
"Hellmann's"

Bocal de 1 litre

**2<sup>59</sup>**



**PÂTE POUR SANDWICH**

"Cordon Bleu" - Foie, jambon  
veau-bacon-langue, jambon  
veau-bacon-tomate, veau-porc-poulet Bte de 198 g

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

**RAGÔUT**

"Cordon Bleu" - Boulettes,  
boulettes & patates  
Bte de 425 g

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

**FLOCONS DE POULET**

"Cordon Bleu"  
Bte de 184 g

**1<sup>79</sup>**

**JAMBON D'ÉPAULE**

Déossé  
"Cordon Bleu"  
Bte de 454 g

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



**CAFÉ INSTANT**  
"Maxwell House"

Bocal de 227 g

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



**YOGOURT**  
"Yoplait"

Brassé  
Cont. 175 g

**2/99¢**



**MARGARINE MOLLE**  
"Golden Girl"

Cont. de 907 g

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



**JUS DE POMMES**  
Pur  
"FBI"

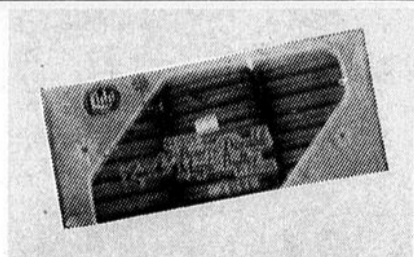
Cont. de 1 litre

**89¢**



**SAUMON**  
Red Rose  
de "Keta"  
Bte de 439 g

**2<sup>19</sup>**



**BISCUITS**  
"Lido"

Lunch, vanille, érable  
Cello de 350 g

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



**GRAISSE**  
Pur Lard  
"Tenderflake"

Bte de 1.36 kg

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



**BEURRE D'ARACHIDES**  
"York"

Crèmeux, croquant  
Bocal 1 kg

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

ÉTIQUETTES JAUNES G.P. PRIX DE TOUS LES JOURS...

**PÂTE DE TOMATES**  
"Gattuso"

Bte de 156 ml

**47¢**

**GARNITURE À DESSERT**

"Dream Whip"  
Bte de 170 g

**1<sup>79</sup>**

ÉTIQUETTES JAUNES G.P. PRIX DE TOUS LES JOURS...

**CÉRÉALES**

Spécial K  
"Kellogg's"  
Bte de 300 g

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

**LANGUES DE PORC**

Marinées  
"Cordon Bleu"  
Bocal de 220 g

**2<sup>79</sup>**

**TARTES**

de marque "G.P."  
Choix de saveurs  
Emb. de 450 g

**1<sup>79</sup>**

**CREVETTES À SALADE**

"Admiral"  
Bte de 113 g

**1<sup>79</sup>**

**SAUCE À POUTINE**

"Gaza"  
Bte de 395 ml

**59¢**

**SHAMPOOING**

aux herbes - "Lander"  
Bte de 450 ml

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

**SHAMPOOING**

anti-pellicules  
"Lander" - Bte de 350 ml

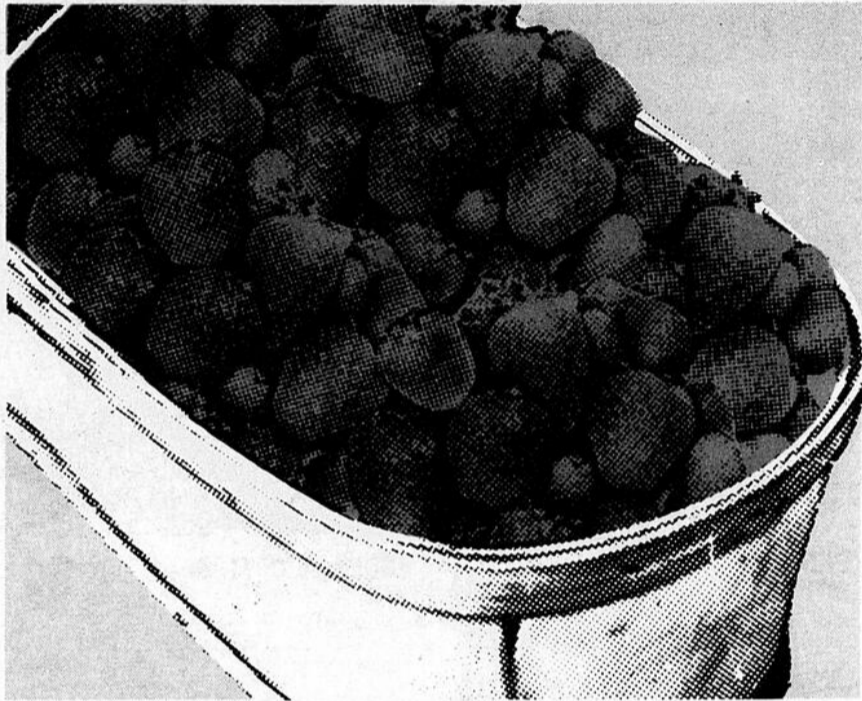
**1<sup>59</sup>**

RIMOUSKI • MONT-JOLI • MATANE • AMQUI

# LES BAS PRIX TOUTS LES JOURS



UNE GP DE BONNE IDÉE POUR VOS CONSERVES, UN GP DE BAS PRIX



## FRAISES FRAÎCHES

Récolte du Québec, Canada no 1  
Panier de 4 litres

# 3 29

le panier

### LA FOURNÉE

(Mont-Joli, Rimouski et Matane seulement)

Gâteaux pour toutes occasions, préparés, cuits et décorés par nos pâtisseries. Quel régal!



#### BEIGNES TORSADÉS

"La Fournée"  
Emb. 6's

1 49

#### PIZZAS toutes garnies "La Fournée"

Emb. 12 po.

4 59

#### CANTALOUPS

Produit U.S.A. - Canada no 1  
Grosneur 23

53¢ ch.

#### ORANGES

"Sunkist" - Produit U.S.A.  
Canada no 1 - Grosneur 113

13¢ ch.

#### BROCOLI

Produit du Québec  
Canada no 1 - Grosneur 14

69¢ ch.

#### ÉPINARDS FRAIS

Produit du Québec  
Canada no 1 - Emb. de 284 g

39¢ ch.

#### LAITUE CHINOISE

Récolte du Québec  
Canada no 1

86¢ kg 39¢ lb

#### CHAMPIGNONS

Produit Ontario  
Canada no 1 - Bte de 8 oz

1 19

#### CONCOMBRES ANGLAIS

Produit Québec  
Grosneur moyen

89¢

#### ANANAS

Produit U.S.A.  
Canada no 1 - Gr. 10

1 69

#### PUNCH

"Mr Pur" - À saveur de papaya  
Bout. de 300 ml

49¢

ÉTIQUETTES JAUNES PRIX G.P. DE TOUS LES JOURS...

#### JAMBON CUIT

"Hygrade"  
Emb. 175 g

1 59

#### JAMBON CUIT

d'autrefois  
"Hygrade"

3 89

#### MÉLANGE À GÂTEAUX

"Duncan Hines"  
Choix de saveurs  
Bte de 520 g

1 29

#### NOURRITURE

Pour bébé - "Heinz"  
Choix de saveurs  
Bocal de 128 ml

39¢

#### MOUCHOIRS DE PAPIER

"Florella"  
Bte de 200's

99¢

#### SAUCISSES FUMÉES

B.S.Q.  
"Hygrade"  
Emb. 375 g

1 79

#### LAIT ÉVAPORÉ

"Carnation"  
Bte 385 ml

69¢

#### SHORTENING VÉGÉTAL

"Crisco"  
Bte de 454 g

1 09

#### JAMBON

d'épaule ou de fesse  
"Cordon Bleu"  
Bte de 454 g

3 59

#### EAU-VICHY

"Céléstins"  
Bte de 1 litre

89¢

RIMOUSKI • MONT-JOLI • MATANE • AMQUI

ON  
CHOISIT



POUR DE VRAIES  
ÉCONOMIES

L'ÉPICERIE À PRIX D'ÉCONOMIE



<b>POIS VERTS</b> "Le Sieur" #1 & #2 Bte de 398 ml	<b>69¢</b>	<b>MAÏS</b> "Niblet's" Crème ou en grains Bte de 398 ml	<b>69¢</b>
<b>FÈVES COUPÉES</b> "Géant Vert" Jaunes ou vertes Bte de 398 ml	<b>69¢</b>	<b>FÈVES VERTES</b> "Le Sieur" Bte de 398 ml	<b>69¢</b>



<b>FROMAGE TRANCHÉ</b> "Velveeta" Emb. de 500 g	<b>279</b>	<b>FROMAGE COTTAGE</b> "Delisle" Cont. de 500 g	<b>159</b>
<b>FROMAGE</b> Mozzarella de "Beauce" Emb. de 340 g	<b>239</b>	<b>FROMAGE SUISSE</b> "Dalpe" 8,395 kg	<b>381</b>
		<b>FROMAGE "BARON"</b> Aux fines herbes et poivre 10,295 kg	<b>468</b>

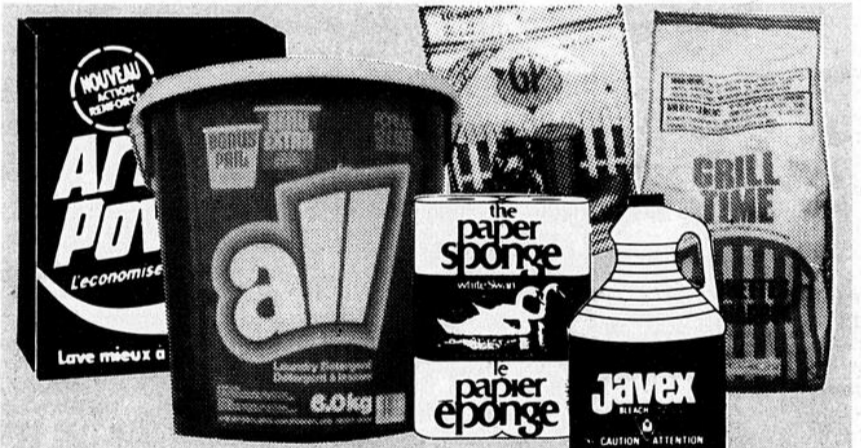
LES À-CÔTÉS



<b>LIQUEURS DOUCES</b> "Coke, Sprite" + dépôt Bte de 2 litres	<b>159</b>
--	------------



<b>LAIT ÉVAPORÉ</b> "Carnation" Partiellement écrémé 2% Bte de 385 ml	<b>59¢</b>
---	------------



<b>DÉTERSIF</b> en poudre "Arctic Power" Format de 6 litres	<b>297</b>	<b>EAU DE JAVEL</b> "Javex" Cont. de 3.6 litres	<b>139</b>
<b>DÉTERSIF</b> en poudre "All" Chaudière de 12 litres	<b>1099</b>	<b>ESSUIE-TOUT</b> "White Swan" Emb. de 2 rix	<b>75¢</b>
<b>SACS À POUBELLES</b> de marque "G.P." Extérieur Emb. de 10's	<b>99¢</b>	<b>BRIQUETTES</b> de charbon de bois "Grill Time" Sac de 9.7 kg	<b>439</b>



<b>NOURRITURE</b> pour chats "Chatifaction" de "Purina" Bte de 500 g	<b>129</b>
--	------------



<b>NOURRITURE</b> pour chiens "Dog Chow" de "Purina" Sac de 8 kg	<b>899</b>
--	------------

ÉTIQUETTES JAUNES PRIX G.P. DE TOUS LES JOURS...

<b>BEURRE D'ARACHIDES</b> "Kraft" Bocal de 500 g	<b>185</b>	<b>DÉTERSIF</b> en poudre "Punch" Format 6 litres	<b>489</b>
<b>MOUTARDE PRÉPARÉE</b> "Schwartz" Bocal de 500 ml	<b>91¢</b>	<b>BISCUITS "DARE"</b> Pépites de chocolat, fondant au chocolat Sac de 600 g	<b>269</b>

ÉTIQUETTES JAUNES PRIX G.P. DE TOUS LES JOURS...

<b>POIS VERTS</b> "Le Sieur" #1 & #2 Bte de 398 ml	<b>89¢</b>	<b>PÂTES ALIMENTAIRES</b> "Catelli" - Spaghetti, spaghettini, macaroni coupé Bte de 1000 g	<b>113</b>
<b>SOUPE AUX TOMATES</b> Bte de 284 ml	<b>39¢</b>	<b>MARGARINE DURE</b> "Blue Bonnet" Emb. de 1.36 kg	<b>319</b>

RIMOUSKI • MONT-JOLI • MATANE • AMQUI

Droits d'auteurs protégés par Promotion G & P Inc. 51 rue Richelieu, Saint-Jean, Qué. J2B 6X2.

# alimentation



## Une musette bien garnie...

Septembre est revenu et la vie sérieuse reprend son cours! La ville reprend son rythme trépidant et les étudiants et écoliers reprennent quant à eux, le chemin des classes, musette en main! Mais, la préparation de la gamelle quotidienne peut vite devenir une corvée...

Il faut se souvenir qu'un menu-santé doit comporter un aliment de chacun des quatre groupes du guide alimentaire canadien:

- une portion de lait ou de produits laitiers (fromage, yogourt, dessert au lait, potage)
- une portion de fruit et de légume
- une portion de pain ou de substitut (muffin, pâtes alimentaires)
- une portion de viande ou un substitut (œuf, poisson, volaille, légumineuses, beurre d'arachide, fromage)

Par exemple, l'association "sandwich au beurre d'arachides, lait et pomme" est excellente mais une fois par semaine seulement! Il est important de varier et de faire de la musette une boîte à surprise, pour les enfants et une boîte appétissante pour les plus grands.

Pour être en mesure de bien varier ses menus, il faut des contenants qui vous faciliteront le travail. Les contenants hermétiques de matière plastique sont indispensables; quant aux bouteilles thermos, elles sont grandement recom-

mandées. Différents formats se retrouvent sur le marché: à grande ouverture pour les plats cuisinés chauds et à petite ouverture pour les boissons chaudes ou froides.

Pour garder le contenu d'un thermos bien froid, déposez la bouteille thermos au réfrigérateur 2 ou 3 heures avant de la remplir. Pour le garder chaud, versez dans la bouteille de l'eau bouillante et laissez-la dedans quelques minu-

- contenant de yogourt
- berlingot de lait
- jus de légumes ou de fruits
- salade de fromage cottage avec fruits
- morceau de fromage
- poulet, dinde, boeuf, veau, agneau ou jambon cuit, bien emballé
- saumon, thon ou autres poissons cuits ou en conserve
- salade de légumineuses (pois chiches et riz, haricots rouges, etc.)
- sandwiches sans laitue, ni tomates, bien emballés
- salade de poulet, viande ou poisson
- pain de viande bien emballé

### Les sandwiches

Un sandwich peut devenir un repas très nutritif si vous choisissez par exemple un sandwich au thon, accompagné d'un jus de légume et d'un yogourt. Ne tombez pas dans la monotonie et sachez varier les garnitures... voici quelques exemples:

- fromage cottage et ananas\*
- jambon haché et cornichons
- poulet haché et amandes\*
- boeuf et sauce chili\*
- beurre d'arachides et banane

tes. Puis jetez l'eau et remplacez-la par l'aliment ou le liquide voulu.

Une bonne musette devrait être faite de plastique résistant et être suffisamment grande pour contenir au moins deux bouteilles isolantes, un contenant de plastique de grandeur moyenne et un fruit.

On peut congeler la veille les aliments suivants; ils dégèleront au cours de l'avant-midi:

- bacon croustillant et oeuf haché

Plusieurs remplissages à sandwich se congèlent facilement; ainsi on peut congeler les garnitures contenant du poisson, de la viande, de la volaille, du fromage et des noix. Mais, les garnitures contenant des oeufs, de la laitue, du concombre du céleri, des tomates, de la mayonnaise ne se congèlent pas. Il est préférable de mettre dans un contenant la vinaigrette ou la mayonnaise qui pourra à l'heure du lunch être ajoutée aux aliments.

### \* Fromage cottage et ananas

- 1 tasse de fromage cottage à la crème
- 1/4 tasse d'ananas broyés, égouttés
- 1 1/2 c. à table de raisins secs
- 1 c. à table de mayonnaise
- 1 1/4 tasse de garniture

### \* Poulet haché et amandes

- 1 tasse de poulet cuit, haché
- 2 c. à table d'amandes mondées, hachées
- 2 c. à table d'olives farcies, hachées
- 1/4 tasse de mayonnaise
- 1 c. à table de lait sel et poivre
- 1 tasse de garniture

### \* Boeuf et sauce chili

- 1 tasse de boeuf cuit, haché
- 2 c. à table de sauce chili
- 2 c. à table de moutarde préparée sel et poivre
- 1 tasse de garniture

## Les salades

Quelle merveilleuse idée pour remplacer les sandwiches! Voici quelques heureuses associations qui feront certainement le délice de tous:

- poulet + sections d'oranges + raisins verts + amandes + mayonnaise
- jambon + pomme en dés + céleri + noix + raisins secs + jus de citron
- saumon ou thon + fromage râpé + céleri + arachides + oignon haché + mayonnaise
- arachides + carottes + raisins secs + pommes + chou râpé + mayonnaise
- fromage cottage + pomme + noix + raisins secs
- riz brun + crevettes + céleri + olives noires + vinaigrette
- oeufs cuits durs + légumineuses + oignon haché + mayonnaise

### Salade aux pois chiches

- 1 1/2 tasse de légumes cuits (375 mL) - au choix
- 2 tasses de pois chiches cuits (500 mL)\*
- 4 oeufs cuits durs
- 1/2 tasse d'oignons émincés (125 mL)
- 4 c. à table de yogourt nature (60 mL)
- 4 c. à table de mayonnaise (60 mL)
- sel et poivre
- Mélanger légumes, pois chiches et oeufs. Mélanger mayonnaise, yogourt et assaisonnements. Ajouter au premier mélange et réfrigérer 1 heure avant de servir.
- 4 portions

\* On peut remplacer les pois chiches par toute autre légumineuse.

## Le matériel à "lunch"...

Il faut bien nettoyer tous les jours tous les accessoires de la boîte à lunch: thermos, boîte, etc. Alors, la veille, lavez soigneusement à l'eau chaude savonneuse la boîte à lunch et rincez-la et asséchez-la parfaitement. Laissez-la ouverte toute la nuit afin qu'aucune odeur ne s'imprègne à l'intérieur. Lavez les thermos et si vous prévoyez un mets froid pour le lendemain, placez les bouteilles ouvertes au réfrigérateur et les couvercles au congélateur pour la nuit. Une personne organisée en vaut deux!

## Mets froids pour la musette

Ces deux recettes peuvent être préparées la veille, mais, n'oubliez pas de mettre la mayonnaise ou la vinaigrette dans un petit contenant à part et de l'ajouter qu'au dernier moment.

### 1) Salade de poulet et de raisins verts

- 1 tasse de laitue finement hachée
- 1/2 tasse de poulet cuit, en dés
- 1/4 tasse de raisins verts, épépinés
- 2 c. à table d'amandes effilées mayonnaise ou vinaigrette
- Déposer la laitue dans un contenant hermétique et disposer sur le dessus le poulet, les raisins et les amandes, sans mélanger.
- Ajouter la mayonnaise et la vinaigrette au moment de servir.
- 1 portion

### 2) Salade de thon et de pomme

- 1 boîte de thon (6 oz)
- 1 tasse de pommes coupées en dés
- 1/4 tasse de céleri haché
- 1/4 tasse de raisins secs
- 1 c. à table de jus de citron mayonnaise
- Mélanger tous les ingrédients, sauf la mayonnaise. Au moment de servir, incorporer la mayonnaise.
- 2 tasses

## Mets chauds pour la musette

Ces deux recettes se préparent facilement d'avance et se congèlent parfaitement.

### 1) Potage complet

- 1 lb de boeuf haché
- 3 petits oignons, coupés en rondelles
- 1 boîte de tomates entières (28 oz)
- sel et poivre
- 4 tasses d'eau
- 2 boîtes de consommé (20 oz ch)
- 3 grosses carottes, en rondelles
- 3 pommes de terre, en cubes
- 3 branches de céleri, en dés
- Faire revenir la viande dans un peu de gras et ajouter les oignons, les tomates et assaisonner au goût.
- Ajouter l'eau et le consommé et amener à ébullition; couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.
- Ajoute les carottes, les pommes de terre et le céleri et laisser mijoter encore 1 heure.
- Servir immédiatement.
- 16 tasses

### 2) Poulet en sauce

- 3 c. à table d'huile
- 4 c. à table de farine
- 1 c. à table de sel pincée de poivre
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1/2 tasse de lait
- 1 tasse de poulet cuit, coupé en dés
- 1/4 tasse de rondelles de carottes cuites
- 1/4 tasse de fèves vertes cuites
- Chauffer l'huile et ajouter la farine, le sel et le poivre; bien mélanger et ajouter lentement le bouillon de poulet puis le lait.
- Brasser jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse.
- Ajouter le poulet et les légumes et bien mélanger.
- Servir immédiatement.
- 3 1/2 tasses

# coop :cooprix Mon choix

N'oubliez pas la foire de l'agneau

**SPÉCIAUX**  
en vigueur  
les: 10-11-12-13 juillet



- Fromage Kraft**  
tranche single (16 ou 24 tranches) paquet de 500 g **2.89**
- Jus Libby's**  
de tomates  
boîte de 540 ml **2/.89**
- Mélanges**  
Duncan Hines, à gâteaux  
saveurs assorties, bte 520 g **1.19**
- Détergent Wisk**  
liquide  
bouteille de 2 litres **4.29**
- Margarine Parkay**  
dure  
format de 1.36 kg **2.49**
- Jus FBI**  
d'orange pur  
bocal de 1.8 litre **2.15**
- Sauce Gaza**  
à poutine  
boîte de 395 ml **.59**
- Papier Delsey**  
hygiénique blanc  
paquet de 4 rouleaux **1.59**

- Yogourt Delisle**  
nature ferme, fruit ferme, brassé, emballage de 4 x 125 g **1.19**
- Fromage Delisle**  
cottage, format de 250 g **.99**
- Croustilles Hostess**  
saveurs assorties, sac de 200 g **.99**
- Boisson Pepsi Cola**  
gazeuse (bouteille consignée) bouteille de 750 ml **6/3.49**
- Cônes Mc Cormick**  
pour crème glacée, plats ou pointus, boîte de 48 **1.89**
- Biscuits Mc Cormick**  
aux figues, cello de 400 g **1.79**
- Boissons Jutel**  
aux fruits, saveurs variées, emballage 3 x 200 ml **.99**
- Thé King Cole**  
old english, sachet de papier, bte 90 **2.89**
- Sauce Miracle Whip**  
à salade, bocal de 1 litre **2.69**
- Moutarde Schwartz**  
préparée, jarre de 500 ml **.89**
- Sauce St-Hubert**  
b.b.q., boîte de 400 ml **.79**
- Sauce Catelli**  
pour spaghetti à la viande, bte 796 ml **2.19**
- Café Hill Bros**  
instantané, bocal de 227 g **3.69**
- Céréale Post**  
sugar crisp, boîte de 250 g **1.29**
- Glaçage**  
Duncan Hines à gâteaux, au choix, 450 g **1.65**
- Jus Coop**  
de pommes, boîte de 1.36 litres **1.19**
- Langues**  
Cordon Bleu, de porc marinées, 220 g **2.99**
- Mélange**  
Betty Crocker pour choux à la crème, 240 g **1.19**
- Lait Eagle Brand**  
boîte de 300 ml **1.99**

**Économisez 1\$**

à l'achat d'un café Hill Bros, bocal de 227 g à 3.69\$

Valide dans tous les marchés Coop et Cooprix

du lundi 8 juillet au samedi 13 juillet 1985

Émettre un bon de réduction par client. 1020164M

**Au département du non-alimentaire**

- Pâte Crest**  
dentifrice (régulier, menthe, gel) contenant de 150 ml
- Rince bouche**  
Scope, bouteille de 500 ml
- Shampooing Pret**  
revitalisant (rég. ou gras) plus 150 ml gratis, 450 ml
- Antisudorifique**  
Soft dry, parfumé, aérosol, canette de 200 ml
- Savon Johnson**  
à bébé, paquet de 3
- Film Stretch n seal**  
plastique, rouleau de 30 m
- Fixatif Clairol**  
à cheveux (normal ou extra fort) canette de 350 ml



**Confiture**  
CARMELITE  
avec pectine, fraise, framboise, bocal 500 ml

**.95**

**Eau de javel**  
MIXO  
contenant de 3.6 litres

**.99**

**Détersif** **3.49**  
SUNLIGHT  
en poudre  
boîte de 6 litres



**Pâte** **.95**  
CATELLI  
alimentaire, variées  
boîte 1 kg





# Les viandes

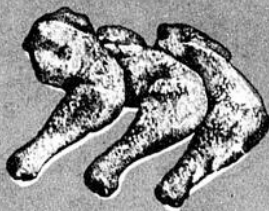
**Poitrines**  
de poulet frais avec dos (1.77 lb) **3.90** kg

**Épaule de porc**  
frais (picnic) complète (.87 lb) **1.92** kg  
morceau 2 à 3 lb (.97 lb) **2.14** kg

**Bifteck**  
tranche mince pour  
fondue chinoise (4.47 lb) **9.85** kg

**Cuisses**  
de poulet frais  
avec dos (1.27 lb) **2.58** kg

**Foie**  
de veau (produit  
décongelé) tranche (2.67 lb) **5.89** kg



## Semaine "Taillefer"

**Saucisse Taillefer** **.99**  
fumé, paquet de 450 g



**Jambon Taillefer** **4.78** kg  
cuit extra maigre à sandwich, tranche (2.17 lb)

**Saucisse**  
Taillefer, porc et boeuf  
vrac (1.57 lb) **3.46** kg

**Pêches**  
fraîches, produit U.S.A.  
(.38 lb) **.84** kg

**Pain de viande**  
Taillefer (simili poulet)  
tranche (1.37 lb) **3.02** kg

**Épaule de porc**  
Taillefer, fumé désossé  
(picnic) env. 750 g (2.77 lb) **6.11** kg

**Crevettes**  
fraîches cuites  
décortiquées vrac (5.77 lb) **12.72** kg


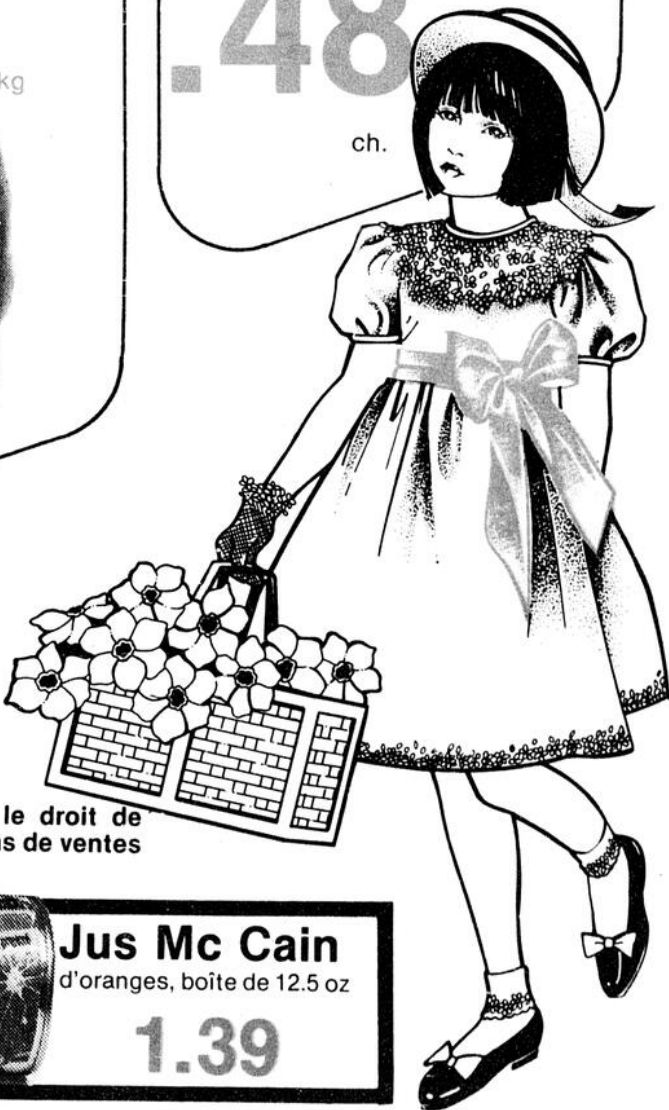
**Poivrons**  
verts, produit U.S.A.  
moyen (.58 lb) **1.28** kg

**Laitue**  
en pomme, Riendeau  
produit du Québec, gros. 18 **.48** ch.

**Pruneaux**  
rouges Santa Rosa, Californie  
grosseur 4 x 5 (.68 lb) **1.50** kg



**Concombres**  
frais, U.S.A.  
large **.38** ch.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités, pas de ventes aux marchands

**Produits surgelés**



**Patates Mc Cain**  
frites rég., sac de 1.5 kg **1.49**

**Jus Mc Cain**  
d'oranges, boîte de 12.5 oz **1.39**



# Super VENTE Vive le Plein-air!



**CREME  
A FOUETTER  
35%, CITE ou  
LAVAL  
CONT. 500 ml**

**1.69**

**ROTI  
DE PALETTE  
DE BOEUF  
CANADA "A"**

**1.72 kg**

**78**

lb

**FRAISES  
CANADA No. 1  
PRODUIT DU  
QUEBEC  
PANIER DE  
2 PINTES  
(2,27 litres)**

**179**

**JUS  
DE TOMATES  
DE FANTAISIE  
HEINZ  
BOITE  
1,36 litre**

**.89**

**Mayonnaise  
HELLMANN'S  
BOCAL 1 litre**

**289**

**LAITUE  
POMMEE  
CANADA No. 1  
DU QUEBEC  
GR. 18**

**.49**

**PAINS  
HOT DOG ou  
HAMBURGER  
PROVIGO  
EMB. DE 12**

**.79**

**BOISSON  
ROUGEMONT  
CHOIX DE  
SAVEURS  
BOCAL  
1,82 litre**

**.99**

**Briquettes  
DE CHARBON  
ETIQUETTE  
ROUGE  
EMB. DE 4,54 kg**

**199**


CONSULTEZ NOTRE CAHIER PUBLICITAIRE POUR DE NOMBREUX AUTRES SPECIAUX.  
CES SPECIAUX SONT DISPONIBLES DANS LES REGIONS SUIVANTES SEULEMENT: QUEBEC, LEVIS,  
CHARLEVOIX ET BAS ST-LAURENT, JUSQU'A L'HEURE DE FERMETURE, SAMEDI LE 13 JUILLET 1985.  
NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES. LES PHOTOS NE SERVENT QU'A  
IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS ANNONCES. LE TEXTE PREVAUT EN TOUTES  
CIRCONSTANCES. PAS DE VENTE AUX MARCHANDS.

LES SUPERMARCHÉS  
**provigo**

**Boeuf cat. A Rouge**

**Rôti**  
de palette coupe régulière (.98 lb) **2.16** kg

Promotion en vigueur du 23 mai au 13 juillet 1985



Courez la chance de mériter un magnifique poêle B.B.Q. Sunbeam

**Rôti** de côtes croisées (1.68 lb) **3.70** kg

**Boeuf** haché mi-maigre (1.78 lb) **3.92** kg

**Produits Maple-Leaf**

**Saucisses** fumées emballage 450 g **1.68**

**Bologne** cello ou ciré, tranché selon bes. (1.48 lb) **3.26** kg




**Pepperoni** régulier, tranché selon vos besoins (2.18 lb) **4.81** kg

**Boeuf fumé** (pastrami) noix de ronde, tranché selon vos besoins (4.48 lb) **9.88** kg

**Cheddar** canadien doux blanc ou jaune (3.28 lb) **7.23** kg

- Épicerie Georges Lebreux**  
1 - 5ème rue est, Mont-Louis G01 1T0 Tél.: 797-2932
- Maurice Paradis**  
St-Vianney Cité Matapédia, P.Q. GOJ 3J0 629-3733
- Épicerie Pointe-Navarre**  
514, Pointe-Navarre Gaspé 368-1709
- Épicerie boucherie Pierrot**  
Route 132 Petit-Matane, P.Q. GOJ 1Y0 566-2030
- Marché Gosselin Enr.**  
St-René-de-Matane Cité Matane, P.Q. GOJ 1Y0 224-3711
- R. Hélène Blouin Enr.**  
St-Luc Cité Matane, P.Q. GOJ 2X0 562-1112
- Adélarde Lepage**  
Grand-Détour Matane, P.Q. G4W 3M7 562-2771
- Roger Cassista**  
St-Tharcisius Cité Matapédia, P.Q. GOJ 3G0 629-4087
- Jean-Noël Ross**  
St-Joachim-de-Tourelle Cité Gaspé-Nord, P.Q. GOE 1J0 763-2767
- Jeannine D'Auteuil**  
Bale-des-Sables Cité Matane, P.Q. GOJ 1C0 772-6238
- Marché Gros Morne**  
Ghislain Robinson Gros Morne-G0L 160-Bière et vin 797-2554
- Marché d'alimentation A. Bernier et Fils Enr.**  
942, rue Principale, Cap Desrochers Cité Gaspé - GOE 1E0 892-5850

Semaine du 10 au 13 juillet

**Patates nouvelles** produit E. Unis sac de 10 livres **1.88**

**Pêches** produit E. Unis (.59 lb) **1.30** kg

**Échalote** produit du Québec 2 pqs **59**

**Raisin vert** Perlett, produit E. Unis (1.09 lb) **2.40** kg

**Santé et Beauté**

**Antisudorifique**

Uni Sec en bâton, poudre bébé contenant 60 g

**2.89**

Semaine du 10 au 13 juillet

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.

CHEZ

**action plus**

Y'A D'ACTION!

Affiliés avec Aligro Matane

**LES PRODUITS Grad**

**Tomates** GRAD Canada de choix boîte 540 ml **.68**

**Jus d'orange** GRAD 100% pur contenant 909 ml **.99**

**Sauce** Grad soya bouteille 450 ml **.89**

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

**Allumettes** Grad boîte 50 livrets **.49**

**Jus tomates** AYLMER fantaisie contenant 540 ml **2/.89**

**Café** CHASE & SANBORN instantané contenant 227 g **3.89**

- POIS IDEAL** verts no 2, boîte 540 ml **.99**
- FÈVES PURITAN** lard cuites au four, pot 398 ml **1.29**
- PÂTE CORDON BLEU** à sandwich, boîte 198 g **1.39**
- THON CLOVER LEAF** blanc émietté, boîte 184 g **1.99**
- SAUCE HUNT'S** tomates, boîte 398 ml **.69**
- SAUCE CORDON BLEU** au boeuf ou aux champignons, bte 284 ml **.47**
- MARINADES HABITANT** sures ou sucrées, pot 750 ml **2.39**
- PRÉPARATION KRAFT** salade de macaroni, boîte 200 g **.59**
- SOUPE LIPTON** crème champignon, oignon, oignon-champ., poulet-oignons, bte 2 **.99**
- POUDING NESTLE** chocolat, riz ou tapioca, emballage 4 x 142 g **1.89**
- MARMELADE SHIRIFF** Goodmorning, pot 750 ml **2.49**
- ÉPICE SCHWARTZ** à salade, bouteille 58 g **1.79**
- NOURRITURE PURINA** pour chats Meow Mix, boîte 500 g **1.29**
- BISCUITS CHRISTIE** Fudgee-O ou Oréo, contenant 450 g **2.09**
- CÉRÉALES KELLOGG'S** Honey-Nut, boîte 525 g **2.49**
- SACS GLAD** congélateur moyens, boîte de 20 **1.09**
- NETTOYEUR BLIZZARD** tout usage, contenant 900 ml **2.99**

**Moutarde** SCHWARTZ préparée, contenant 500 ml **.79**

**Margarine** CRENEX molle 100% végétale, 800 g **1.48**

**Papier** DOVE hygiénique blanc ou amande, emballage 4 rouleaux **.98**

**Riz** UNCLE BEN'S converti, boîte 450 g **1.09**

**Eau minérale** VICHY CELESTINS naturelle, contenant 1 litre **.98**

**Shampooing** HEAD & SHOULDERS lotion ou revitalisant, 350 ml **2.99**

**Saindoux** MAPLE-LEAF Tenderflake, contenant 1.36 kg **2.89**

**Fromage** KRAFT Cheez Whiz, contenant 500 g **2.79**

**Détergent** ABC en poudre pour la lessive boîte de 6 litres **2.79**

**Beurre** YORK d'arachides extra croquant ou ex. crémeux, 500 g **1.59**

**Briquettes** GRILL TIME charbon, sac 10 livres **2.89**

**Gâteaux** VACHON 1/2 lune chocolat ou Jos Louis, bte 6 **1.69**

**Produits surgelés**

**Jus** OASIS d'orange ou d'ananas contenant 355 ml **1.09**

**Pâte** Léo d'Or, rondelles d'oignon boîte 170 g **.79**

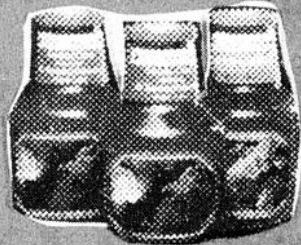
Semaine du 10 au 13 juillet

# VISEZ les super économies!

## Cocktail

E.D. SMITH tomate palourde ou garden cocktail, 796 ml

**.88**



## Miracle Whip

KRAFT rég. ou léger, 500 ml

**1.29**



### Santé - Beauté

<b>Pois</b> LE SIEUR no 1 et 2 bte 398 ml <b>.89</b>	<b>Thé</b> LIPTON orange pekoe boîte 100 sachets <b>4.49</b>	<b>Savon</b> IVORY pour le bain paquet 3 barres <b>1.38</b>	<b>Cure-oreilles</b> Grad boîte 90 <b>.59</b>	<b>Rince bouche</b> Scope (125 ml gratuit) bouteille 625 ml <b>2.89</b>	<b>PRODUITS SURGELÉS</b> <b>Limonade</b> MINUTE MAID rose contenant de 355 ml <b>.79</b>
<b>Gelée (poudre)</b> JELL-O saveurs au choix boîte de 85 g <b>3/1.89</b>	<b>Biscuits</b> VIAU village ou royal boîte 900 g <b>2.29</b>	<b>Yogourt</b> YOPLAIT brassé nature ou fruits asst. emb. 4 x 125 g <b>1.68</b>	<b>Comprimés</b> Aspirin contenant 48 <b>1.49</b>	<b>Antiaudorifique</b> Soft & Dry parfumé, ultra sec inod. ou poudre 150 ml <b>2.59</b>	
<b>Margarine</b> PARKAY en carrés boîte de 2 lb <b>1.89</b>	<b>Détersif</b> ALL pour lave-vaisselle boîte de 1 kg <b>2.79</b>	<b>Jello-O</b> <b>Margarine</b> PARKAY	<b>Pansements</b> Band-Aid, plastique rég., bte 10 <b>.79</b>	<b>Déodorant Secret</b> bille parf., bâton parf. ou inodore, 60 g <b>2.99</b>	
<b>Eau minérale</b> MONTCLAIR ou de source naturelle bouteille 750 ml <b>.79</b>	<b>Papier toilette</b> WHITE SWAN blanc, beige, jaune, pêche emballage 4 rouleaux <b>1.29</b>	<b>Margarine</b> LACTANTIA molle contenant 907 g <b>1.79</b>	<b>Onguent</b> Ozonol tube 30 g <b>2.69</b>	<b>Lotion à main</b> Wondra, parfumée contenant 180 ml <b>2.79</b>	
<b>Soupe</b> HEINZ tomates ou légumes boîte de 10 oz <b>3/1.00</b>	<b>Huile</b> MAZOLA bouteille de 750 ml <b>1.89</b>	<b>Essie-tout</b> WHITE SWAN couleurs variées emballage 2 rouleaux <b>.89</b>	<b>Comprimés</b> Pepto Bismol contenant 24 <b>2.19</b>	<b>Rasoirs jetables</b> Bic paquet de 5 <b>.89</b>	<b>UN ÉTÉ AU SOLEIL</b>  Courez la chance de gagner un magnifique ensemble de patio Moonraker, une valeur de 729\$ Limite un coupon par client • aucun achat requis • un tirage par magasin Promotion en vigueur du 20 mai au 13 juillet Chez les marchands SERVI participants et affiliés à Allgro. Voyez tous les règlements affichés en magasin
<b>Ketchup</b> HEINZ bouteille de 1.25 litre <b>2.89</b>	<b>Boisson</b> RIVELLA bouteille 750 ml + dépôt <b>6/3.48</b>	<b>Boisson</b> RIVELLA bouteille 300 ml sans consignment <b>6/2.49</b>	<b>Dentifrice</b> Crest régulier, menthe ou gel, tube 50 ml <b>1.09</b>	<b>Lotion</b> Head & Shoulder contenant 175 ml <b>2.19</b>	
<b>Détergent</b> OXYDOL en poudre boîte 6 litres <b>3.89</b>	<b>Boisson</b> PAMPERS	<b>Couches</b> PAMPERS boîte rouge 72, turquoise 84, bleu 54, mauve 48, orange 40, vert 60 <b>10.73</b>	<b>N.B.</b> Il y aura un coupon de 75¢ avec les Pampers dans le circulaire)		

On fait *quasiment* partie de la famille!

**SERVI MART**

**Marché Lavoie**

Les Méchins, cté Matane, Qué.,  
bière, cidre, vin

**729-3753**



