

Z ALIMENTATION

LA PRESSE, MONTRÉAL, MERCREDI 16 OCTOBRE 1985

Fromages frais et fromages faits

Un nouveau fromager français a choisi le Québec, au printemps dernier, pour travailler. Claude Bonnet connaît bien son métier. Il a passé sa vie dans la Brie et a été président pendant plusieurs années des Fabricants fromagers de cette région. C'est dans cette veine de fabrication qu'il a choisi de faire des fromages ici, des pâtes molles à croûte fleurie. Avec ses deux fils il a repris une très ancienne fromagerie qui, sous la marque de Madame Clément, a peut être été la première à faire du camembert au Québec.

La nouvelle « Fromagerie Clément » s'est doublée du « Château du Connaisseur » et a adopté le sigle « Damafro », puisqu'elle est installée maintenant à St-Damase. C'est une fromagerie artisanale que possède la famille Clément. Et c'est en respectant les principes ancestraux de fabrication des fromages à pâte molle et croûte fleurie que l'on travaille chez les Clément. Avec, évidemment, pour matière première du lait pasteurisé. Quoique, soutient Claude Clément, on pourrait très bien utiliser du lait cru puisqu'il suffirait à ce moment-là de contrôler la fabrication pour qu'elle couvre le soixante jours fatidique. Ce qui permettrait de mettre sur le marché un fromage fait à cœur. Le « Super Melun », un type brie étiqueté « double crème » quitte actuellement la fromagerie en début d'affinage.

Le « Super chaource », double crème lui aussi mais de type plus Bourseault que brie et de petit format, le camembert « Madame Clément » avec le « Super Melun » forment l'essentiel de la production de pâtes affinées que produisent actuellement les Clément.

Mais ils ont introduit un autre type de fromage sur le marché québécois, un fromage frais nouveau ici. « Fontainebleau » et « Faisselle » sont deux fromages blancs, différents du cottage, dont l'utilisation est courante en Europe. Ce sont des caillés de lait entier, égoutté et battu pour le « Fontainebleau » qualifié de lisse, égoutté et présenté dans un moule spécial où il continue de s'égoutter pour le « Faisselle ».



Philippe, Michel et Claude Bonnet originaires de la Brie, qui mettent de grands espoirs dans l'avenir de la fromagerie au Québec.

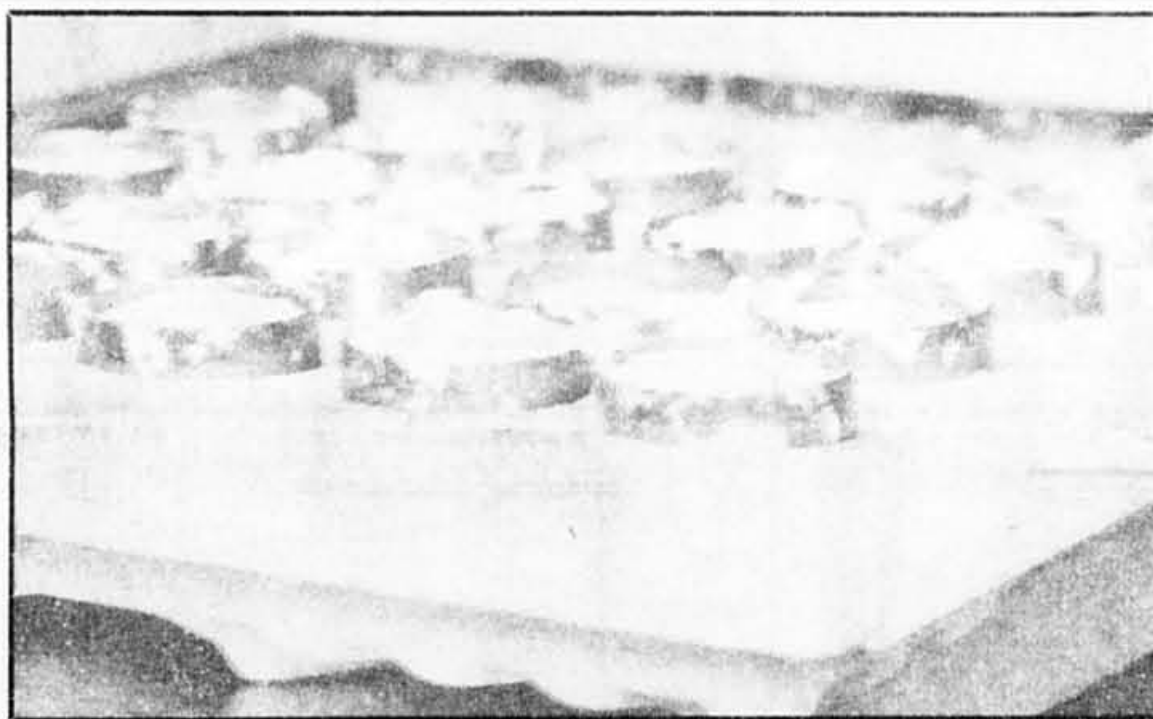
Photos: JEAN GOUJIL

Conception graphique: JACQUES NORMANDIN

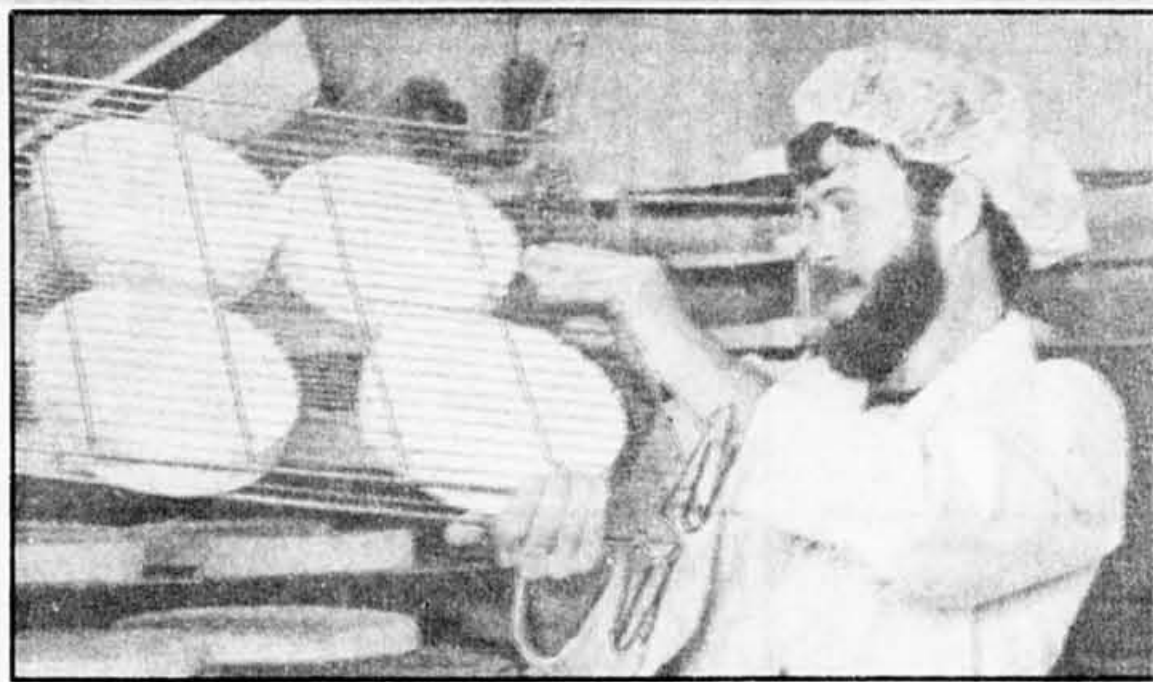
Les bonnes pâtes



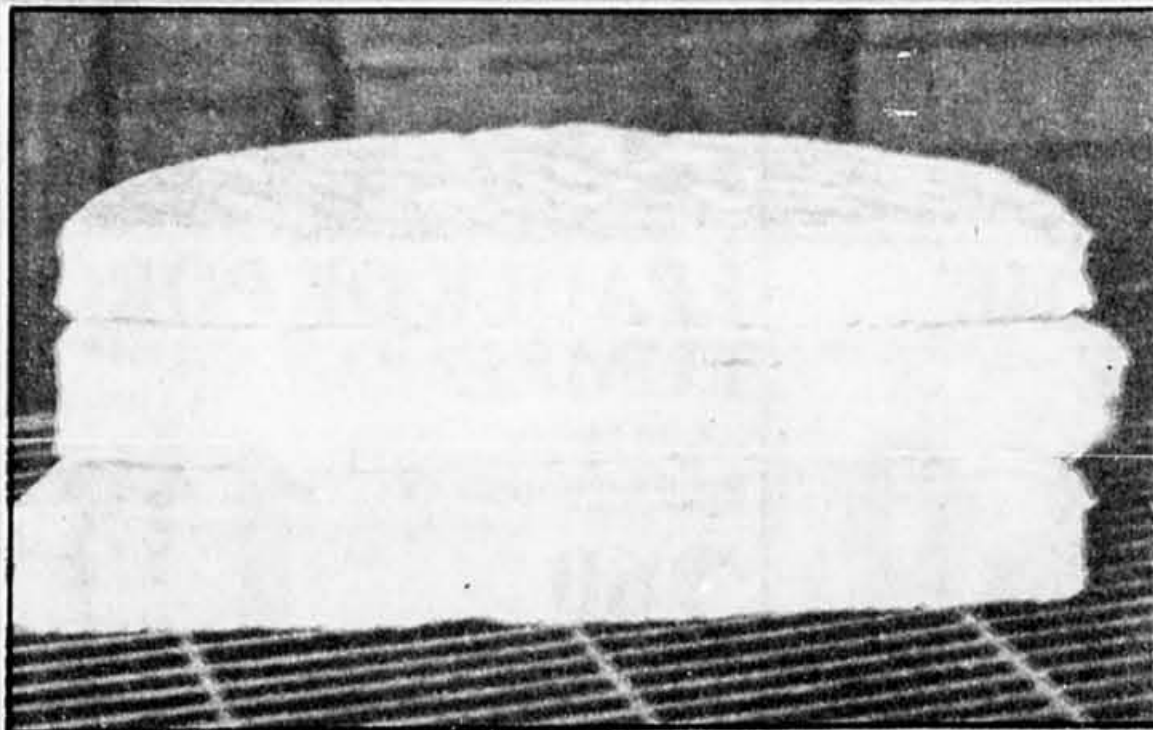
1
Pour mouler un fromage à pâte molle il faut veiller à ne pas briser le caillé. Celui-ci doit être versé à la louche et la forme de celle-ci est conçue spécialement pour cet usage.



2
Le caillé remplit les moules perforés en couches successives qui formeront le type pâte molle. Après le temps d'égouttage requis, les fromages frais sont démoulés.



3
Placés sur des grilles, dans des haloirs à chaleur et humidité contrôlées, retournés chaque jour, les fromages s'affinent. Sous la croûte qui fleurit la pâte devient crémeuse.



4
Ces trois coupes de brie sont chacune à un degré d'affinage différent. Celle du bas présente une pâte à peine affinée, blanche et presque « crayeuse ». Dans celle du milieu, seul le centre est encore blanc, le tour est devenu crémeux. La coupe du haut est « faite à cœur », le blanc a disparu, la pâte est crémeuse. Il faut se rappeler que les fromages à pâte molle se font progressivement, de la croûte vers le centre.



DES TOMATES
POUR TOUTES LES SAUCES


 JUSQU'À
30%
D'ÉCONOMIE

1 AN D'ÉCONOMIE DANS LA RÉGION DE MONTRÉAL

PROFITEZ DES ÉCONOMIES ADDITIONNELLES
QUE NOUS AVONS AJOUTÉES À NOS BAS PRIX COURANTS
POUR MARQUER CET ÉVÉNEMENT

**JUS DE POMME
PUR**

Bte de 48 oz

.79

37% d'économie
additionnelle

BEURRE

Super Carnaval,
1 lb

1.79

20% d'économie
additionnelle

**KETCHUP AUX
TOMATES**

Bout.
de 750 ml

1.19

30% d'économie
additionnelle

**HUILE
VÉGÉTALE**

Pasquale, cont.
de 3 litres

2.69

32% d'économie
additionnelle

**DÉTERGENT
À LESSIVE**

ABC,
bte de 6 litres

1.99

26% d'économie
additionnelle

**PAPIER
HYGIÉNIQUE**

2 épaisseurs,
4 rouleaux

1.29



**FARINE
TOUT-USAGE**

Five Roses,
sac de 10 kg

6.99

**PÂTES
ALIMENTAIRES**

Catelli,
bte de 1 kg

.99

**EAU
MINÉRALE**

Perrier,
bout.
de 695 ml

.89

BANANES

Produit importé

.55 kg

.25 lb

**POMMES
McINTOSH**

Du Québec, Canada
de fantaisie

.55 kg

.25 lb

**POMMES DE TERRE
BROSSÉES**

Du Québec, Canada No 1,
idéales pour la
conservation, sac de 50 lb

1.98

**BOEUF HACHÉ
ORDINAIRE**

Provenant de parties
fraîches et/
ou surgelées

1.52 kg

.69 lb

**ÉPAULE DE PORC
FUMÉE**

Genre picnic,
Swift ou Sodor

2.60 kg

1.18 /lb

**POULET
SURGELÉ**

Catégorie utilité,
moins de 2 kg

1.74 kg

.79 lb

Avertissement. Les prix de Super Carnaval, tels qu'ils apparaissent ici (à l'exception des produits identifiés «économie additionnelle» valides du 14 au 19 octobre seulement) ne sont pas des prix spéciaux. Ce sont nos prix réguliers et vous pouvez en bénéficier à tous les jours. Ils seront maintenus tant que nos sources d'approvisionnement nous le permettront. Prix en vigueur dans la région de Montréal seulement. Pas de vente aux marchands. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

*Votre marché chez Super Carnaval vous permet d'économiser jusqu'à 30% par rapport aux prix réguliers des supermarchés conventionnels. L'économie réalisée peut être supérieure ou moindre selon vos habitudes de consommation.

HEURES D'OUVERTURE: Lundi au mercredi 9h00 à 18h00
Jeudi et vendredi 8h30 à 21h00
Samedi 8h30 à 17h00

SACS GRATUITS...
Une économie additionnelle

ST-LÉONARD
6675 Jean-Talon est
LONGUEUIL
3630, ch. Chambly
GREENFIELD PARK
1011, boul. Taschereau
LAVAL
4400, boul. de la Concorde

**SUPER
CARNAVAL**



VOS SUPER SUPERMARCHÉS

On mange de plus en plus de fromage

Une production associée aux immigrants

■ Le fromage est souvent perçu comme une denrée de base, mais il n'en demeure pas moins que sa production en sol canadien a une histoire relativement récente, stimulée par l'augmentation des communautés ethniques au pays.

Le FROMAGE BLEU canadien par exemple, est fabriqué uniquement par les bénédictins de l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac et ce, depuis 1943. Contrairement à son cousin européen, le bleu canadien est fait du lait de la vache et non de celui de la brebis. Les difficultés que présente sa fabrication font que la production de l'Abbaye est limitée. Ce fromage se compare néanmoins favorablement au bleu français.

Le FROMAGE OKA, pour sa part, est purement canadien, quoiqu'il rappelle la variété française Port-Salut et qu'il soit vieilli à l'aide de bois de Virginie ou de Floride. Sa fabrication remonte à 1893 alors que le frère Alphonse Juin met à profit ses 20 années d'expérience acquise en France et obtient la même année le premier prix à l'exposition agricole provinciale, titre qu'il remportera à nouveau en 1899 ainsi que la médaille d'or à Montréal en 1896. Le nouveau fromage devient célèbre. La fromagerie d'Oka fut en fonction pendant plus de 70 ans sous la direction des pères trappistes. Entreprise de plus en plus commerciale, incompatible avec la vie monastique, elle passe en 1974 aux mains du secteur privé. Agropur en est propriétaire depuis février 1981.

La VARIÉTÉ GOUDA est une nouvelle venue au chapitre des fromages fabriqués au Canada. Originaire des Pays-Bas, le gouda était fabriqué par les fermières de la ville de Gouda et vendu tous les jeudis au marché de fromage. Depuis lors, des manufacturiers ont pris la relève, mais on retrouve encore le gouda au marché le jeudi. Au Canada, la demande pour le gouda est venue principalement à la suite de l'immigration de familles hollandaises après la Seconde Guerre mondiale (1939-1945). Deux firmes ontariennes fabriquent le gouda depuis 1978.

L'EMMENTHAL est un autre grand classique, qui lui date de la Suisse du 15^e siècle. De nos jours, plusieurs pays en fabriquent, y compris le Canada. Depuis ses débuts modestes en 1878, la production canadienne d'emmenthal s'est accrue rapidement surtout en raison de sa grande qualité reconnue de par le monde.

Quand au FROMAGE PARMESAN, il tient son nom de la province italienne de Parme où il est fabriqué depuis le 14^e siècle. Après la Première Guerre (1914-1918), l'afflux d'immigrants européens en sol canadien a stimulé la production de fromage parmesan, un aliment prédominant dans leur cuisine. M.M. N. Paron et A. Gos établirent leur manufacture de fromage parmesan en 1930 après que M. Paron eût passé une année en Italie à étudier la fabrication de cette variété. La production canadienne est demeurée relativement faible jusqu'en 1963. Depuis lors, plusieurs firmes se sont jointes à celle de Paron and Goss Cheese Factory.

L'histoire des fromages au Canada, quoique récente, gagne chaque année de nouveaux chapitres. Le fromage fait maintenant partie du régime alimentaire canadien, et le secteur de la production cherche constamment à satisfaire cette demande, au profit de tous.

Source: Agriculture Canada, Le Painier à provisions

La consommation a triplé depuis 1948



■ Les Canadiens sourient de plus en plus à l'idée de manger du fromage. La consommation par habitant de cette denrée est à la hausse et le Conseil national de l'industrie laitière, de pair avec le Bureau laitier du Canada, visent à l'augmenter d'avantage.

Un des événements les plus reconnus coordonnés par le Bureau laitier du Canada est le Grand festival des fromages canadiens. Établi en 1918 par le Conseil national de l'industrie laitière, le Festival a pris beaucoup d'ampleur et il est passé d'une durée d'une semaine à une durée actuelle d'un mois. En 1948, la consommation de fromage par habitant était environ 2 kg. Aujourd'hui, elle se chiffre par plus de 7 kg, l'augmentation la plus substantielle s'étant produite entre 1963 et 1973.

À l'origine, le Festival se concentrait surtout sur le cheddar mais à mesure qu'une plus grande variété de fromage furent produits au Canada, le Festival a assumé le rôle de tremplin pour mieux les faire connaître au public.

Selon Kempton Matte, président du Conseil national de l'industrie laitière du Canada, « les consommateurs doivent être sensibilisés davantage à la polyvalence des fromages ».

Les activités planifiées pour le Festival reflètent bien cette préoccupation. La promotion des fromages se fera principalement dans les magasins de détail où les détaillants laisseront libre cours à leur imagination pour mettre les fromages en évidence. Ainsi, une année, un détaillant de la Nouvelle Écosse avait construit dans son magasin une réplique de navire à l'aide de briques de fromage. Les clients étaient invités à « piller » le navire jusqu'à sa disparition. « Il va sans dire que cette promotion eut un succès fou », souligne M. Matte.

Les consommateurs à travers le Canada peuvent aussi s'attendre à une abondance de matériel d'information au point de vente même des fromages. De l'information générale préparée par le Bureau laitier du Canada sera complétée par de l'information produite venant des fabricants de fromage du pays. De plus, 19 fabricants de fromages participent à des séances de dégustations dans 800 magasins d'alimentation du pays afin de faire découvrir diverses variétés de fromage.

Les dégustations sont organisées de façon à tenir compte des préférences et de la production régionale.

Les dégustations de vins et fromages ont mis ces derniers sur la carte. « Le fromage s'est bien établi comme aliment de collation mais on peut en tirer plus de profits », affirme Kempton Matte. Les conseillères en alimentation d'Agriculture Canada ont fait l'essai de plusieurs fromages de spécialité et elles recommandent fortement les Bouchées au fromage, le Fromage en croûte et la Brioche roulée au fromage. Ces recettes ont été conçues avec des fromages variés de façon à ce que tous les amateurs de fromage d'un océan à l'autre puissent les savourer.

Au rayon des fromages, plusieurs marques importées sont concurrencées par des productions locales qui existent pour certaines depuis plusieurs années.

Du fromage blanc, ce n'est pas toujours du cottage

■ Le fromage blanc, ce n'est pas toujours du cottage. Depuis quelques mois un nouveau fromage blanc de type campagnard est entré sur le marché. Il peut être consommé nature, comme on consomme le yogourt, mais il peut aussi être aromatisé et servir de dessert quand on le sucre, ou de trempelette quand on le sale ou quand on l'aromatise avec des herbes.

FRANÇOISE KAYLER

La Fromagerie Clément propose deux types de fromage blanc. Les deux sont vendus en pots dans des formats de 500g et de 175g. Le Fontainebleau est un fromage blanc qui a été battu, avec une consistance onctueuse. Le Faisselle se rapproche beaucoup du fromage blanc de type caillé d'autrefois. Il est vendu dans un emballage spécial, contenu dans un moule percé de trous qui lui permet de demeurer à un point d'égouttage parfait.

Si ces deux fromages peuvent être consommés nature, ils peuvent aussi servir d'ingrédients dans plusieurs recettes.

FROMAGE BLANC «CONSUL»

Battre 250 grammes de fromage blanc à peine égoutté (ou utiliser 250 grammes de Fontainebleau). Saler et polvrer au poivre du moulin. Mettre au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter du persil, de la ciboulette hachées, du thym (frais de préférence). Mélanger à la fourchette.

TARTE BERRICHONNE

Foncer un moule à tarte avec une pâte brisée. Le garnir avec



photo Jean Goupil, LA PRESSE

Ce fromage blanc baptisé Faisselle, est vendu dans un double emballage. Un petit moule perforé contient le caillé qui peut ainsi se maintenir à un degré d'égouttage parfait.

une préparation faite en mélangeant 250g de fromage blanc, 75 g de beurre, trois oeufs, en salant et en poivrant. Faire cuire une vingtaine de minutes dans un four à 375 degrés F ou jusqu'à ce que la préparation prenne une belle coloration.

BOUCHÉES AU FROMAGE

Ingrédients

- 1 paquet (397 g) de pâte feuilletée congelée, décongelée
- 90 g de fromage feta, emmental ou bleu
- 1 oeuf battu
- 15 mL de graines de sésame

Préparation

Rouler la pâte sur une surface légèrement enfarinée pour former un rectangle (60 cm sur 80 cm). Couper le fromage en cubes de 1 cm sur 1 cm sur 2 cm. Disposer les cubes sur la moitié de la pâte à 2 cm les uns des autres et à 2 cm de l'extrémité. Badigeonner d'oeuf.

Recouvrir de l'autre moitié de pâte en pliant de façon à ce que les extrémités se touchent. Bien appuyer entre chaque cube de fromage. Tailler des éventails sur chaque cube pour laisser s'échapper la vapeur. Badigeonner avec le reste de l'oeuf battu et saupoudrer les graines de sésame.

Disposer sur une plaque à biscuits. On peut garder le tout au réfrigérateur avant de cuire, si désiré. Cuire au four à 200°C jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée (10 à 12 min). Servir bien chaud.

Donne 30 hors-d'oeuvre.

FROMAGE EN CROÛTE

Ingrédients

- 1 paquet (235 g) de pâte à croissants réfrigérée
- 2 pointes ou rondelles de fromage feta, bleu ou gruyère (environ 100 g chacune)
- 1 oeuf battu

Préparation

Diviser la pâte en quatre et rouler jusqu'à ce qu'elle soit un peu plus grande que le fromage. Disposer chaque morceau de fromage au centre de la pâte et recouvrir du reste de la pâte. Bien sceller les extrémités. Badigeonner le dessus avec l'oeuf battu. Cuire au four à 180°C (18 à 20 min).

Donne 2 brioches.

BRIOCHE ROULÉE AU FROMAGE

Ingrédients

- 1 paquet (235 g) de pâte à croissants réfrigérée
- 300 mL de fromage feta, bleu ou gruyère râpé (150 g)
- 1 oeuf battu

Préparation

Étendre la pâte pour former un rectangle (environ 45 cm sur 35 cm). Défaire le fromage en miettes grossières et étaler sur la pâte. Rouler à la manière d'un gâteau roulé dans le sens de la longueur. Bien sceller les extrémités. Badigeonner le dessus avec l'oeuf battu. Cuire au four à 180°C (18 à 20 min). Trancher en 10 morceaux d'environ 5 cm d'épaisseur et servir bien chaud.

Donne 1 hors-d'oeuvre.

Source: Agriculture Canada, Le Painier à provisions

Notre meilleur



change de couleur!

Ils sont maintenant bleus, les petits emballages Hygrade... et ils nous sautent aux yeux.

Bleus comme tout et remplis de saveur comme toujours. C'est d'ailleurs pour ça que les produits Hygrade, garantis frais comme à la charcuterie, sont si populaires! Comme les fameuses saucisses fumées, par exemple.

Du goût et de la qualité.

En bleu, ça se voit mieux et c'est tant mieux.

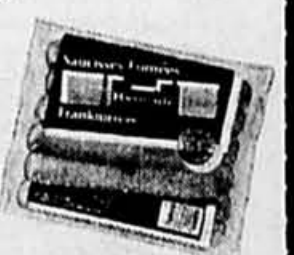


Notre favori, notre préféré, notre meilleur!

28¢ de rabais à l'achat d'un paquet de 28¢

450 g de saucisses fumées Hygrade.

M. LE MARCHAND Hygrade remboursera la valeur nominale de votre coupon en plus de nos frais de manutention spécifiés pourvu que vous acceptiez le coupon de votre client à l'achat de l'article spécifié. Toute autre utilisation constitue une fraude. Tout manquement à retourner, sur demande, la preuve d'achat d'un stock suffisant au cours des 90 jours pour couvrir tous les coupons présentés annulera les coupons. Les coupons deviennent notre propriété. Les remboursements seront faits seulement aux distributeurs qui rachètent les coupons ou aux détenteurs de certificat d'autorité Hygrade. Pour remboursement, envoyer à: Herbert A. Watts Limited, C.P. 2140, Toronto, Ontario M5W 1H1. Inscrivez sur le bordereau au no 73. L'offre se termine le 31 décembre 1985. Limite d'un coupon par achat.



28¢



073-069



MÉTRO

LE SPÉCIALISTE DES AUBAINES



DEMANDEZ LA CIRCULAIRE DE LA SEMAINE
À VOTRE SPÉCIALISTE DES AUBAINES

BEIGNES
MÉTRO
nature ou
sucrés

69¢

cello 12

OEUFS
MÉTRO
calibre moyen
Canada cat. «A»
1 douz.

88¢

Valable chez Métro seulement,
du 14 au 19 octobre 1985

avec ce coupon

TOMATES
HEINZ
Canada de choix
bte 796 mL

69¢

SOUPE
CAMPBELL
tomates, légumes
bte 284 mL

3/1,00

ÉPAULE
PICNIC DE
PORC FUMÉ
MÉTRO

99¢

2,18/kg /lb

LONGE DE
PORC
bout de côtes
env. 3 lb (1,4 kg)

89¢

FRAIS

1,96/kg /lb

***CHAMPIGNONS**
BLANCS
produit du Canada

99¢

chop.

ORANGES
SUNKIST
«VALENCE»
produit de la Californie
gr. 138

1,19

douz.

WHITE SWAN
MOUCHOIRS
DE PAPIER
blancs, beiges
bte 200

79¢

EN EXCLUSIVITÉ

TEFAL

Plus de **40%** de rabais

En vedette
cette
semaine:
POÊLE
À FRIRE
24 cm
10,99
Taxe
en sus

Voir détails en magasin

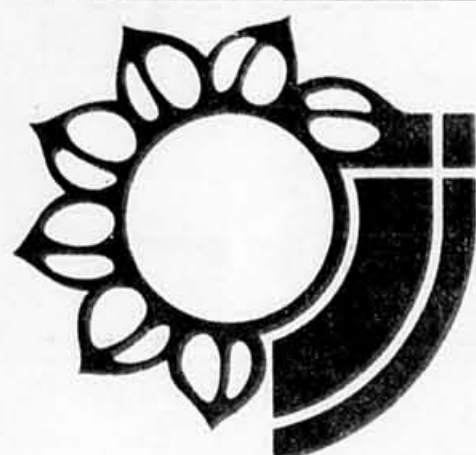
*La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients, que dans le cas de ces denrées, les épiceries Métro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons.

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 14 octobre au samedi 19 octobre 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 éga. ou supérieur. Pas de vente aux marchands.

MÉTRO

LE SPÉCIALISTE

par excellence



MARCHÉ DU JOUR

VOUS PRÉSENTE
LE SPÉCIALISTE DES ÉCONOMIES
OLIVIER-BENOIT MARCHAND
(O-BEN POUR LES INTIMES)

FOI D'O-BEN

POUR DE VRAIES AUBAINES,
 LE MARCHÉ DU JOUR
 ÇA VAUT LA PEINE!



AU MARCHÉ DU JOUR ÉCONOMISEZ TOUS LES JOURS:

Au Marché du Jour,
 vous payez moins cher qu'au
 supermarché,
 tous les jours de la semaine.

ÉCONOMISEZ ENCORE PLUS:

Chaque fois que
 MARCHÉ DU JOUR réussit à faire
 des super-achats, il vous en fait
 profiter, à prix d'O-Ben.



**SUCRE
 BLANC
 GRANULÉ**

DOMINO
 SAC DE 2 kg
 PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.59

ÉCONOMISEZ .80

.79



**CRÈME
 GLACÉE
 FRONTENAC**
 SAVEURS ASSORTIES
 CONT. DE 2 LITRES

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.79

ÉCONOMISEZ 1.20

1.59

**CÔTELETTES
 DE LONGE
 DE VEAU
 FRAIS**



BOUCHERIE

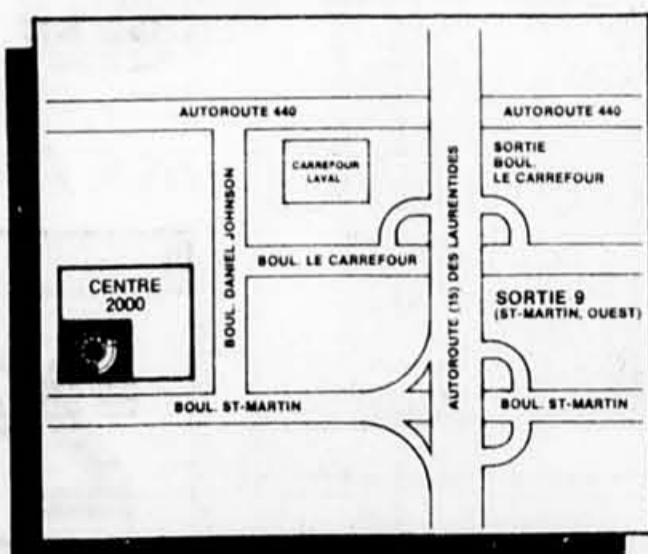
2 79
 lb
6 15
 kg

profitez de la rafale d'aubaines

 <p>ESSUIE-TOUT PRESTIGE 2 ÉPISSEURS PQT DE 2 ROUL.</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.49</p> <p>ÉCONOMISEZ .60</p> <p>.89</p>	 <p>SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES CAMPBELL'S BTE DE 284 ml</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 47 ch</p> <p>ÉCONOMISEZ 3/42</p> <p>3/99</p>	 <p>JUS DE POMMES GRANNY SMITH FAIT DE CONCENTRÉ POT DE 1,36 LITRE</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.29</p> <p>ÉCONOMISEZ .60</p> <p>.69</p>
 <p>CONFITURE PURE BARON FRAISES, FRAMBOISES, ABRICOTS, RAISIN DE CORINTHE OU GELÉE DE RAISIN POT DE 735 ml</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.29</p> <p>ÉCONOMISEZ .50</p> <p>.79</p>	 <p>DÉSODORISANT POUR LA MAISON WIZARD LILAS, ROSE, POUR LA SALLE DE BAIN OU LA CHAMBRE D'ENFANT. BOMBE AÉROSOL DE 170 g</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.09</p> <p>ÉCONOMISEZ .20</p> <p>.89</p>	 <p>ASSOUPLISSANT POUR TISSUS BOUNCE ROUL. DE 40 FEUILLES</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.99</p> <p>ÉCONOMISEZ .50</p> <p>3.49</p>
 <p>CÉRÉALES SHREDDIES NABISCO BTE DE 500 g</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.27</p> <p>ÉCONOMISEZ .58</p> <p>1.69</p>	 <p>ANTIGEL PRESTONE II CONT. DE 4 LITRES</p> <p>ÉCONOMISEZ UN AUTRE</p> <p>2.00</p> <p>VOIR BON OFFERT EN MAGASIN</p>	 <p>ANTIGEL PRESTONE II CONT. DE 4 LITRES</p> <p>ÉCONOMISEZ UN AUTRE</p> <p>2.00</p> <p>VOIR BON OFFERT EN MAGASIN</p>
 <p>SIROP DE CHOCOLAT NESTLÉ QUIK CONT. DE 350 ml</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.89</p> <p>ÉCONOMISEZ .60</p> <p>1.29</p>	 <p>HUILE À MOTEUR WHITE ROSE 10W30 CONT. DE 1 LITRE</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.39</p> <p>ÉCONOMISEZ .40</p> <p>.99</p>	 <p>HUILE À MOTEUR WHITE ROSE 10W30 CONT. DE 1 LITRE</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.39</p> <p>ÉCONOMISEZ .40</p> <p>.99</p>
 <p>PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU KRAFT 16 TRANCHES PQT DE 500 g</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.87</p> <p>ÉCONOMISEZ .88</p> <p>2.99</p>	 <p>CAFÉ MOULU TOUT USAGE ARISTOCRAT PQT DE 369 g</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.99</p> <p>ÉCONOMISEZ 2.00</p> <p>1.99</p>	 <p>CREVETTES POUR SALADE AMIRAL BTE DE 113 g</p> <p>PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.49</p> <p>ÉCONOMISEZ 1.50</p> <p>.99</p>

<p>BOUCHERIE</p> <p>ÉPAULE DE VEAU DE LAIT EN TRANCHES OU RÔTI</p> <p>1.99 lb 4.39 kg</p>	<p>BOUCHERIE</p> <p>SAUCISSES PORC ET BOEUF FRAÎCHES FAITES SUR PLACE</p> <p>1.99 lb 4.39 kg</p>	<p>FRUITS ET LÉGUMES</p> <p>CÉLERI PRODUIT DU QUÉBEC CANADA NO 1 GROSSEUR 24</p> <p>.59 ch</p>	<p>FRUITS ET LÉGUMES</p> <p>BROCOLI PRODUIT DU QUÉBEC CANADA NO 1 GROSSEUR 14</p> <p>.88 ch</p>
<p>BOUCHERIE</p> <p>CUISSES DE POULET FRAIS AVEC DOS</p> <p>.98 lb 2.16 kg</p>	<p>CHARCUTERIE</p> <p>JAMBON CUIT BITTNER'S</p> <p>4.69 lb 10.34 kg</p>	<p>BOULANGERIE</p> <p>TARTE AU CITRON MERENGUE FRAÎCHE</p> <p>2.49 ch</p>	<p>FRUITS ET LÉGUMES</p> <p>POIRES ALEXANDRINES PRODUIT DE FRANCE GROSSEUR 45-55</p> <p>.98 lb 2.16 kg</p>

VENEZ NOUS VOIR!



QUANTITÉS
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités ou de substituer un produit de qualité comparable. Pas de vente aux marchands.
Prix en vigueur du mardi 15 octobre 9h au samedi 19 octobre 17h, 1985.

ÉCONOMIES
Les économies annoncées sont calculées sur les prix habituels des supermarchés.
PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT.



MARCHÉ DU JOUR

Magasinage/Cuisine

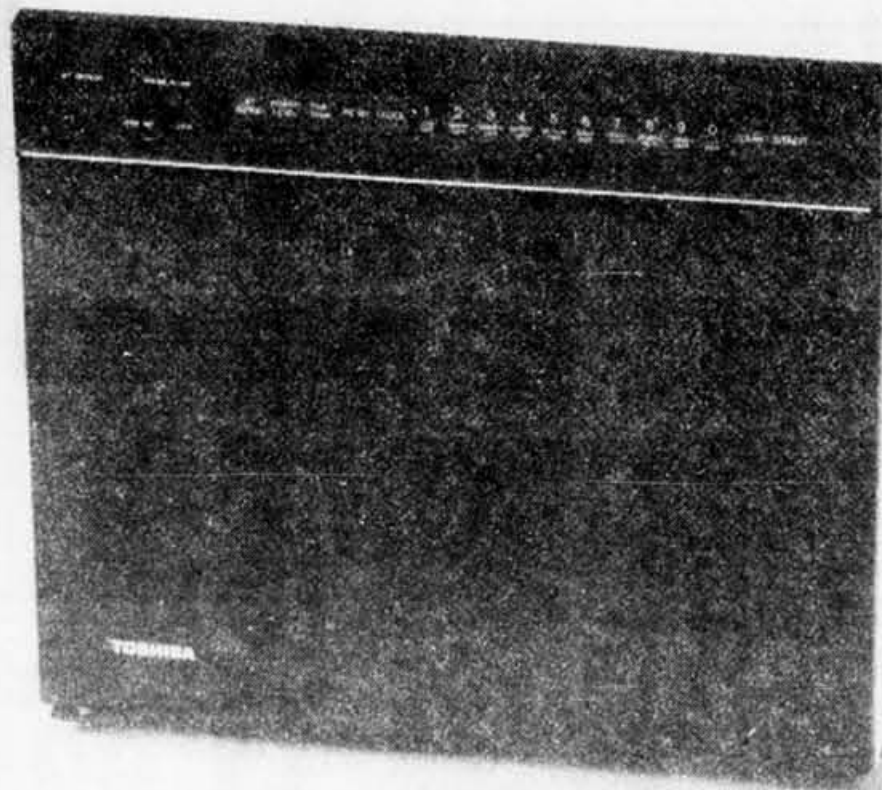


photo Robert Nadon, LA PRESSE

Un micro-ondes peu encombrant

Installer un four micro-ondes sur le comptoir de la cuisine pose souvent un problème d'espace, cet appareil étant plutôt encombrant. Pour résoudre ce problème, la compagnie Toshiba offre un micro-ondes « gain de place », au design vertical qui occupe peu d'espace — un pied cube, précisément. Les contrôles de l'appareil sont placés sur le dessus plutôt que sur le côté. Le four vient avec une minuterie qui permet un pré-réglage allant jusqu'à douze heures. On peut avoir aussi, en option, une sonde thermique. Prix suggéré : \$599 (avec sonde thermique) ; \$529 (sans sonde).

Après les cols blancs, le Rhode Island produit des « toques blanches »

■ PROVIDENCE, Rhode Island — Il fut un temps où toute famille aristocratique de la Nouvelle-Angleterre se serait crue déçue si l'un de ses enfants avait choisi une carrière de cuisinier.

Mais tel n'est plus le cas. Un paisible établissement scolaire qui autrefois cherchait à former des « cols blancs » jouit maintenant d'une bonne réputation par ses diplômés « bonnets blancs ».

« L'industrie a découvert en nous une bonne ressource », dit Morris Gaebé, président du Johnson and Wales College, un vétéran de 71 ans dans le domaine des arts culinaires. « Nous avons plus de 10 000 diplômés au travail et nous en voyons partout où nous voyageons. »

À ses débuts, en 1973, l'école de cuisine n'avait que 142 étudiants, mais le programme a soulevé un grand enthousiasme pour la cuisine en général et la cuisine américaine en particulier.

Il y a maintenant 3 000 étudiants venant de 44 États et 27 pays.

Les jeunes désireux de se lancer dans la carrière de cuisinier sont dirigés vers cette école, pour la plupart, après avoir terminé leurs cours d'art. Ils passent au moins deux trimestres par année dans les classes-laboratoires des 29 cuisines de l'école.

Ils vont faire des stages au complexe hôtelier de Disney World, au Breakers, de Palm Beach, à l'hôtel et au casino Harrah de Lake Tahoe, Nevada, ou encore dans deux auberges qui sont la propriété du collège Johnson and Wales.

« L'hospitalité ne va pas sans théâtre, dit M. Gaebé. Le plus grand spectacle au monde est un bon repas ; on ne peut devenir chef sans être artiste. »

La salle Plantation du Rhode Island Inn où s'entraînent les étudiants s'est acquise depuis 1982 une bonne réputation pour sa cuisine américaine.

Voici deux recettes créées par son personnel : le chowder de poulet et maïs ; le poulet « Plantation » et la mousse de cerises.

CHOWDER DE POULET ET MAÏS

Ingredients
 ½ lb de poitrine de poulet désossée
 farine pour enrober
 4 c. à table de beurre
 4 c. à table d'huile végétale
 ½ t. de maïs frais ou surgelé
 ¼ t. de lard salé en cubes
 1 gros oignon en petits morceaux

2 branches de céleri en cubes
 1 grosse pomme de terre en cubes
 2 pintes de bouillon de poulet
 ¼ t. de crème
 sel et poivre au goût

Préparation

Enrober le poulet de farine et faire sauter dans l'huile ; ne pas brunir. Refroidir et couper en cubes. Chauffer le maïs dans un peu d'eau, assécher et réduire en purée dans un mélangeur. On peut conserver quelques grains de maïs entiers pour ajouter avant de servir.

Mettre le lard salé dans un chaudron assez grand pour contenir le chowder entier. Ajouter l'oignon et le céleri, puis faire dorer. Ajouter les pommes de terre et le bouillon de poulet ; porter à l'ébullition. Ajouter la purée de maïs et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Ajouter la crème, bien brasser et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les grains entiers de maïs si l'on en a conservé. Saler et poivrer au goût. Mettre quelques feuilles de persils sur le dessus. **Cinq portions.**

POULET « PLANTATION »

Ingredients

½ t. d'huile
 4 poitrines de poulet désossées, coupées en deux
 farine assaisonnée au besoin
 1 t. de canneberges fraîches
 ¼ t. de tranches de pommes pelées
 ¼ t. de vin blanc

pour la sauce

½ t. de beurre
 ¼ t. de cassonade
 2 t. de bouillon de poulet
 ¼ t. de féculé de maïs
 2 c. à table d'eau froide
 1 c. à table de concentré de poulet

Préparation

Chauffer l'huile dans une poêle. Enrober le poulet dans la farine assaisonnée et faire sauter sur un feu modérément chaud jusqu'à cuisson complète. Pendant que le poulet cuit, préparer la cassonade de la façon suivante :

Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter la cassonade et faire caraméliser ; ensuite ajouter le bouillon de poulet et porter à l'ébullition. Dissoudre le féculé de maïs dans l'eau et ajouter au bouillon. Faire bouillir pendant deux minutes en brassant constamment. Ajouter le concentré de poulet. Retirer du feu et garder au chaud.

Lorsque le poulet est cuit, enlever le gras. Ajouter les canneberges et les pommes. Faire sauter brièvement et ajouter le vin et la sauce de cassonade. Laisser mijoter pendant 4 minutes. Retirer le poulet de la poêle et recouvrir de la sauce. Servir avec riz. **Quatre portions.**

MOUSSE DE CERISES

1 boîte de cerises
 1 enveloppe (1 once) de gélatine neutre
 ¼ t. du jus des cerises
 1 t. crème à fouetter
 ¼ c. à table de sucre
 2 c. à table de kirsch ou de cherry heering
 Crème fouettée pour décoration

Préparation

Assécher les cerises et conserver le jus. Trancher les cerises et en mesurer ¾ de tasse. Dissoudre la gélatine dans ¼ de tasse de jus de cerise porté à l'ébullition. Verser sur les cerises coupées et refroidir jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux.

Fouetter la crème et le sucre. Ajouter le kirsch et réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit pris. Servir dans des assiettes de verre de fantaisie, décorées de crème fouettée. **De 4 à 6 portions.**
 Source : United Press International

Nos carottes, nos choux et nos oignons aux Antilles

■ Les pommes de terre, les carottes, les oignons et les rutabagas ne sont pas seulement populaires chez nous ; ils sont très en demande sur le marché d'exportation. L'an dernier, 13 pays ont importé des pommes de terre du Canada, 14 pays, des oignons, 12 pays, des carottes et 6 pays, des rutabagas. Les exportations de légumes d'entreposage se sont chiffrées par \$72 774 000. Les États-Unis sont notre plus gros client, en achetant pour \$62 740 000 de légumes d'entreposage. Aussi surprenant que cela puisse paraître, les petites îles antillaises de Trinité et de Tobago viennent au deuxième rang ; elles nous en achètent pour \$1 148 000. Les autres îles de l'archipel ont importé pour \$19 332 000 de légumes d'entreposage en 1984.

Une valeur de **5000** \$ par couple



ENFIN

Payez une partie de vos prochaines vacances avec les BILLETS-VACANCES ESCAPADE! Tout achat de n'importe quel four à micro-ondes INGLIS, WHIRLPOOL ou ADMIRAL vous donne droit à des billets-vacances d'une valeur de 500\$. Utilisez-les en une seule fois, pour un GRAND voyage ou donnez-les en cadeau à un ami ou un parent! (Les billets-vacances sont en effet transférables.) Passez votre second voyage de noces en Europe ou offrez-vous des vacances dans les Caraïbes cet hiver!

Les BILLETS-VACANCES ESCAPADE... pour des vacances de rêve! Mais n'attendez pas... Les BILLETS-VACANCES ESCAPADE doivent être utilisés avant la fin de 1986. Achetez n'importe quel four à micro-ondes INGLIS, WHIRLPOOL ou ADMIRAL avant le 31 décembre 1985 et recevez des BILLETS-VACANCES ESCAPADE d'une valeur de 500\$!

ENFIN DES FOURS À MICRO-ONDES QUI ONT DU SENS

Pourquoi acheter un four à micro-ondes seulement pour réchauffer du café ou des restes? ENFIN — Voici un four à micro-ondes si facile d'emploi que vous vous en servirez pour cuisiner! Qu'il s'agisse de nos modèles compacts conçus pour les espaces les plus restreints ou de nos modèles à convection de première qualité, grandeur normale, qui cuisent, rôtissent et grillent, nos fours à micro-ondes comportent des fonctions perfectionnées qui rendent la cuisine plus facile et plus précise: des commandes électroniques pratiques; une cuisson uniforme grâce à notre système ÉGALISEUR unique; une fabrication de qualité appuyée par une garantie exceptionnelle digne de confiance: 6 ans (pièces et main-d'œuvre) pour le magnétron, 3 ans pour tout l'appareil. Dollar pour dollar, voici les fours à micro-ondes qui ont le plus de sens.



Appareils Electroménagers

Inqlis

Appareils Electroménagers

Whirlpool

Appareils Electroménagers

Admiral

Consultez le détaillant autorisé le plus près de chez vous.

La vogue du grazing: on ne mange plus, on... mangeotte

■ WASHINGTON — De nombreux Américains trop pressés ont carrément abandonné les repas pris en famille risquant ainsi de reléguer aux oubliettes l'art de la cuisine sérieuse. Ils sont trop occupés à... «brouter» (grazing en américain).

RÓDNEY PINDER
de l'agence Reuter

Certains spécialistes soutiennent, un peu à la blague il est vrai, que la cuisine pourrait devenir une aire de récréation dans la maison de l'avenir, à moins qu'elle ne disparaisse tout simplement.

«Le repas pris, bien assis, autour d'une table est déjà disparu dans certaines familles», affirme Mary Powers, l'une des directrices de l'Institut Good Housekeeping et chroniqueuse de «broutage», une révolution alimentaire qui est en train d'envahir les classes professionnelles.

A son avis, le «broutage» se caractérise par une absence systématique de repas à heures précises, lesquels sont remplacés par des snacks sur le pouce en cours de journée.

«Les gens ne mangent pas trois bons repas par jour», déclare pour sa part Graham Molitor, un spécialiste de l'alimentation travaillant à Washington. «Ils picorent comme des oiseaux et des animaux de basse-cour, un petit peu ici, un petit peu là.»

Même le fast-food n'est pas assez rapide pour la nouvelle géné-

ration de brouteurs. Pour eux, même faire réchauffer une boîte de soupe est une opération trop difficile.

Un porte-parole des soupes Campbell, Jim Moran, a révélé que sa compagnie étudiait présentement la possibilité de fabriquer des soupes solides sur le même modèle que les barres de chocolat.

«Les gens ont tendance à manger sur le pouce, et à grapiller entre 10 et 15 fois par jour», a-t-il déclaré. «Nous avons essayé d'apporter une réponse à ce nouveau comportement. Nous allons heureusement simplifier les soupes.»

L'industrie alimentaire estime que seulement 30 p. cent des repas sont préparés et pris à l'ancienne.

«Vous avez simplement de la nourriture dans le garde-manger ou dans le frigo et les membres de la famille l'ouvrent pour prendre un snack», estime Mary Powers. Dans certaines familles le repas standardisé n'existe pas, en raison du fait que le mari et la femme poursuivent chacun leur carrière et leur hobbies de leur côté et que les enfants sont pris par leurs activités scolaires ou de loisir.

Good Housekeeping prétend que la plupart des femmes qui travaillent ne veulent pas passer plus d'une demi-heure à la préparation d'un repas.

D'après les experts, les super nachos mexicains (une espèce de crêpe à la farine de maïs rem-

plie de bœuf haché, de fèves et de fromage), les croissants fourrés aux légumes, les mets orientaux comme les egg rolls et les mélanges en boîte qui ressemblent à des aliments pour bébé sont de la nourriture à brouter typique.

Graham Molitor, qui préside une entreprise de recherche privée, déclare qu'aucune statistique n'existe sur le broutage, étant donné que le phénomène est trop récent. D'après lui, les habitués du broutage sont, dans la majorité des cas, des professionnels ayant de 28 à 50 ans, appartenant à des familles où le mari et la femme gagnent chacun plus de \$25 000 par année, et vivant principalement dans le nord-est des USA et en Californie. Ces personnes sont prêtes selon lui à payer le prix pour être libérés du travail dans la cuisine.

Les défenseurs de la cuisine traditionnelle prétendent de leur côté que de nombreux plats cuisinés de viande et de légumes frais peuvent être préparés pour le même prix qu'un plat de cuisine cordon bleu congelé. A cette objection, les brouteurs répondent que le temps c'est de l'argent.

Ils préfèrent payer 50 cents de plus pour un jus d'orange tout préparé plutôt que d'utiliser un jus d'orange congelé auquel il suffit de mélanger trois tasses d'eau froide.

Dans un reportage récent sur le broutage, le New York Times cite l'opinion d'un banquier affirmant qu'il n'a jamais pris de petit déjeuner et qu'il subsiste gra-



Ces gens se doutent-ils qu'ils sont en train de «mangeotte» ?

photo Armand Trotter, LA PRESSE

ce au broutage tout au long d'une journée de travail de douze heures.

De son côté, Jim Moran devait ajouter que l'objectif de Campbell était de faire en sorte que tous ses produits puissent éventuellement être traités au micro-ondes. On estime à l'heure actuelle que 40 p. cent des Américains en possèdent un.

Les traditionalistes craignent aussi que d'autres techniques que celle de la préparation des repas se perdent à cause du broutage. Lorsque la compagnie Pillsbury a fait disparaître son mode d'emploi de ses boîtes de maïs — met-

tre le maïs dans une poêle sur une source de chaleur — des dizaines de plaintes l'ont obligée à le remettre sur les étiquettes.

Techniques perdues

Le Washington Post, quant à lui, déplore le fait que les techniques de base de la cuisine traditionnelle ne soient plus transmises. Et pour bien montrer son désarroi, il devait à la blague proposer une recette indiquant à ses lecteurs comment ouvrir une boîte de conserve et comment faire cuire son contenu.

Un anthropologue de l'université John Hopkins, le professeur

Sidney Mintz, s'inquiète de l'impact social du broutage. «Le repas en famille aide à se mieux connaître. C'est à la table que les enfants apprennent à se comporter socialement.»

Mary Powers fera remarquer finalement que plusieurs habitués du broutage passent une bonne partie de leurs week-ends dans la cuisine à cuisiner, tout simplement pour le plaisir de la chose. «C'est une chose très libérante. Ce que l'on doit faire dans la cuisine doit être par choix, comme tout ce que l'on peut faire dans les autres pièces de la maison.»

Ce n'est pas si facile de changer son régime alimentaire

■ Plusieurs fausses conceptions sur les habitudes ali-

mentaires des sportifs ont été démasquées ces dernières années.

Mais cela ne suffit pas. Identifier le bon régime qui pourra accompagner votre programme de conditionnement physique ne signifie pas simplement dire adieu aux steaks ou accumuler les hydrates de carbone.

Malheureusement, la réorganisation de votre régime alimentaire en vue d'une meilleure performance physique est un processus long et pénible qui demande beaucoup de patience et de persévérance.

De plus, même si vous y arrivez, il n'est pas certain que vos papilles gustatives soient d'accord avec votre choix d'aliments.

Pour compliquer les choses, doit-on ajouter qu'il y a dans ce domaine autant de théories qu'il

ya de spécialistes. Heureusement, il existe un certain nombre de principes de base sur lesquels tous les experts s'entendent.

D'abord, disent-ils, si vous êtes patient, vous réaliserez qu'un régime alimentaire bien adapté à vos besoins aura pour effet de maximiser vos réserves d'énergie et ce, durant toute la journée. Robert Haas, dans son best-seller intitulé Eat to Win («Manger pour gagner»), écrit que le niveau d'énergie peut augmenter de 300 p. cent si l'individu se dote du régime alimentaire approprié.

Pas d'amaigrissement intensif

Un bon conseil: ne combinez pas un plan intensif d'amaigrissement avec votre programme de conditionnement physique. Visez plutôt une réorganisation de vos habitudes alimentaires et laissez votre programme de conditionnement brûler graduellement les calories indésirables.

L'ennemi numéro un est sans contredit la collation de fin de soirée. Si vous arrivez à vous débarrasser de cette méchante habitude, c'est environ 500 calories par jour qui disparaîtront au lieu de s'installer confortablement dans votre estomac pendant votre sommeil. Cette réduction de 500 calories par jour devrait vous permettre de perdre environ une livre par semaine.

Si possible, évitez le beurre et les huiles dans la préparation des aliments. La margarine n'est pas vraiment meilleure — en fait elle contient plus de calories — mais elle n'est pas aussi riche en cholestérol. Si vous fuyez les calories, il est alors suggéré d'utiliser les huiles en aérosol.

En ce qui concerne l'utilisation du sucre blanc, il ne vaut pas vraiment la peine de le remplacer par le sucre brun ou le miel, il s'agit plutôt d'éviter le sucré le plus possible.

Maintenant que vous avez ouvert la voie, vous pouvez commencer à refaire vos habitudes alimentaires. Globalement, il faut viser un objectif d'environ 60 p. cent d'hydrates de carbone, 20 p. cent de protéines et 20 p. cent de matières grasses. Consultez le Guide alimentaire canadien pour savoir à quels groupes appartiennent les aliments.

Le déjeuner devrait être votre plus gros repas de la journée. Ce qui ne veut pas dire des plats de saucisses et oeufs frits. Mangez plutôt une combinaison de céréales non sucrées, de grain entier, de jus non sucrés et de fruits.

N'oubliez pas que plus votre repas matinal contiendra de sucre, plus vous serez porté à avoir faim dans le courant de la journée.

Les experts estiment que votre deuxième repas en importance devrait être le repas du midi. Choisissez à cette heure quelques légumes (jaunes ou verts), des aliments de grain entier, des protéines, fruits et boissons, dont la soupe. Les desserts sont tolérés mais il est préférable de choisir ceux qui contiennent le moins de sucre.

Contrairement à la croyance populaire, le souper devrait être votre plus léger repas. Vous avez le choix entre une variété de mets principaux. Il n'est pas de mal à consommer une à deux portions de viande rouge par semaine, mais ces repas devraient être compensés par d'autres repas de poisson, de volaille, de pâtes et de salades.

Pourquoi aller au restaurant?
Préparez-vous un festin aux fruits de mer en un rien de temps!
Spéciaux en vigueur du 16 au 26 oct.

Depuis plus de 22 ans, la Poissonnerie Jean-Talon régale les plus fins gourmets, reconnaissant l'excellence, la qualité et la variété de ses uniques «délices maison» aux fruits de mer.

28 plats préparés vous sont offerts.

Cuisses de grenouilles à la provençale • langoustines au beurre à l'ail • escargots • 5 variétés de coquilles Saint-Jacques • 3 variétés de crêpes • brochettes aux fruits de mer • chaudière de palourdes • palourdes farcies • homard au gratin • et d'autres. Tous faits sur place à partir de produits frais sans aucun agent de conservation.

HUITRES EN ÉCAILLES de choix 350\$ doz.	«Délices-maison» SOUPE AUX HUITRES Ord. 250\$ 2,98\$ 12 on.	«Délices-maison» ESCARGOTS de beurre à l'ail, 12 en contenu gras, qualité de choix Ord. 275\$ 3,29\$	QUEUES DE HOMARDS environ 4 à 5 1/2 lb, idéal pour le surf et turf Ord. 895\$ 13,95\$ lb
--	---	---	---

POISSONNERIE JEAN-TALON LTÉE
3562, RUE JEAN TALON EST, MONTREAL
721-9948

Sushi Sashimi

René Pankalla
CATERER

935-3977 277-5122

Aux Éditions la Presse

CUISINE DU QUÉBEC

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

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

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

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

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

Nombreuses photos en couleurs / 160 pages

COMMANDEZ PAR TÉLÉPHONE Service rapide et efficace 285-6984

Économisez temps et argent en commandant vos livres des Éditions La Presse par téléphone. Vous n'avez qu'à composer le numéro 285-6984, donner votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD et le tour est joué.

Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h.

Le Margarinié

Mettez des idées fraîches sur votre table!

En toutes occasions, avec tous vos plats, il y a toujours une excellente raison de savourer la margarine Lactantia.

Fins gourmets, friands amateurs de tartines, on en connaît le goût exquis et la saveur irréprochable. Car il y a dans la margarine Lactantia un mélange tout-à-fait unique, à base d'huile de soja 100% pure et de lait véritable, qui lui donne sa texture crémeuse et son léger goût de noisette à nuire autre comparable.

En polypropylène résistant, approprié pour le lave-vaisselle. Disponible en format de 1 lb.

La façon originale de tartiner vos pains, votre pain, votre croûte, votre pain de ménage.

Conçu pour s'ajuster directement aux contenants réguliers de margarine.

Qualité d'un goût à l'autre.

Offre spéciale d'achat 12,50 Valeur estimée au détail de 110,00

J'aimerais recevoir le MARGARINIÉ Lactantia. Remplissez le coupon de commande ci-dessous. Ajoutez y deux (2) preuves d'achat de margarine Lactantia et un chèque ou mandat-poste incluant le prix d'achat du MARGARINIÉ 12,50, plus \$1,00 pour les frais de port et manutention (total de 13,50). Ajoutez le même montant pour chaque MARGARINIÉ supplémentaire.

Adressez au nom de Lactantia Ltee, C.P. 860, Victoriaville, QC, G0P 1W7

Format 1 lb. cochez la case	<input type="checkbox"/> Nom
Quantité	<input type="checkbox"/> Adresse
Indiquez le nombre dans la case	<input type="checkbox"/> Ville
Format 2 lb. cochez la case	<input type="checkbox"/> Province
Quantité	<input type="checkbox"/> Code postal
Indiquez le nombre dans la case	Date (mois, jour, année) (Requies quatre (4) chiffres pour les zéros)

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

Veuillez me faire parvenir () exemplaire(s) de «Cuisine du Québec» au prix de 13,95 \$ chacun, plus 1 \$ de frais de poste et de manutention. Je suis abonné(e) à LA PRESSE. Veuillez me faire parvenir () exemplaire(s) de «Cuisine du Québec» au prix de 11,15 \$ l'exemplaire, plus 1 \$ de frais de poste et de manutention.

No d'abonné(e) _____

À retourner aux: En vente également dans toutes les librairies

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

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROVINCE _____

CODE POSTAL _____

TOTAL _____

ci-joint _____

M/ CARO no. _____

VISA no. _____

IMPORTANT: Joignez à cette commande un chèque ou mandat payable aux Éditions La Presse, Ltée. Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement.

Prière de noter que les échanges et remboursements ne sont pas acceptés.

(Plus 15 pour frais de poste et de manutention)



TOMATES
Canada de choix
IGA
Boite 796 mL

59¢



CHAMPIGNONS
Morceaux et pieds
RIVIERA
Boite 284 mL

69¢



PETITS POIS
Grosneur 1 & 2
Canada de fantaisie
LE SIEUR
Boite 398 mL

69¢



CAFÉ MOULU
CHASE & SANBORN
Format 369 g

2,79

Beau temps, mauvais temps...



Prix en vigueur du mardi 15 octobre au samedi 19 octobre 1985. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands.

MARGARINE MOLLE THIBAUT
Boite 907 g

1,59

POINTES D'ASPERGES
Canada de fantaisie IGA
Boite 341 mL

1,49

BOISSONS AUX FRUITS BANTAM FBI
Paq. de 6 x 200 mL

1,09

POUDRE POUR GELÉE ROYAL
Boite 85 g

4/1,00

FROMAGE TRANCHÉ IGA
Paq. 250 g

1,25

PEPSI-COLA, DIET PEPSI, SEVEN-UP OU DIET SEVEN-UP
Bouteilles consignées Bout. 750 mL

3,99

BEURRE D'ARACHIDES IGA
Pot 500 g

1,19

PÂTES ALIMENTAIRES
(Macaroni coupé ou long, spaghetti, spaghettini, vermicelle long: 500 g)
CATELLI OU CATELLI PLUS (375 g)

69¢ Boite

PEPSI-COLA, DIET PEPSI, SEVEN-UP OU DIET SEVEN-UP
Bouteilles consignées Bout. 2 L

1,29 Contenant de plastique

CAFÉ INSTANTANÉ CHASE & SANBORN
Pot 227 g

3,89

COCKTAIL AUX FRUITS, POIRES BARTLETT OU PÊCHES
Canada de choix AYLMER
Boite 540 mL

99¢

MOUCHOIRS DE PAPIER KLEENEX
Boite de 200

88¢

LE MAGNIFIQUE SERVICE DE VAISSELLE EN FINE PORCELAINÉ

COLLECTION **Diane**

ARTICLE DE LA SEMAINE **SOUCOUPE**

PIÈCES D'APPOINT AUSSI OFFERTES

Afin de compléter votre collection, de superbes pièces d'appoint vous sont aussi offertes. Vous pouvez vous les procurer durant toute la promotion. Voyez l'étalage chez votre marchand IGA.

99¢ ch.

On a l'air de vous satisfaire

LES DURAPRIX IGA

EN PLUS DE CES SUPERAUBAINES

les épiceries IGA ont réduit les prix sur les produits les plus en demande. Vous les reconnaîtrez, semaine après semaine en magasin sous l'appellation **"LES DURAPRIX IGA"**.

LONGES DE PORC FRAIS

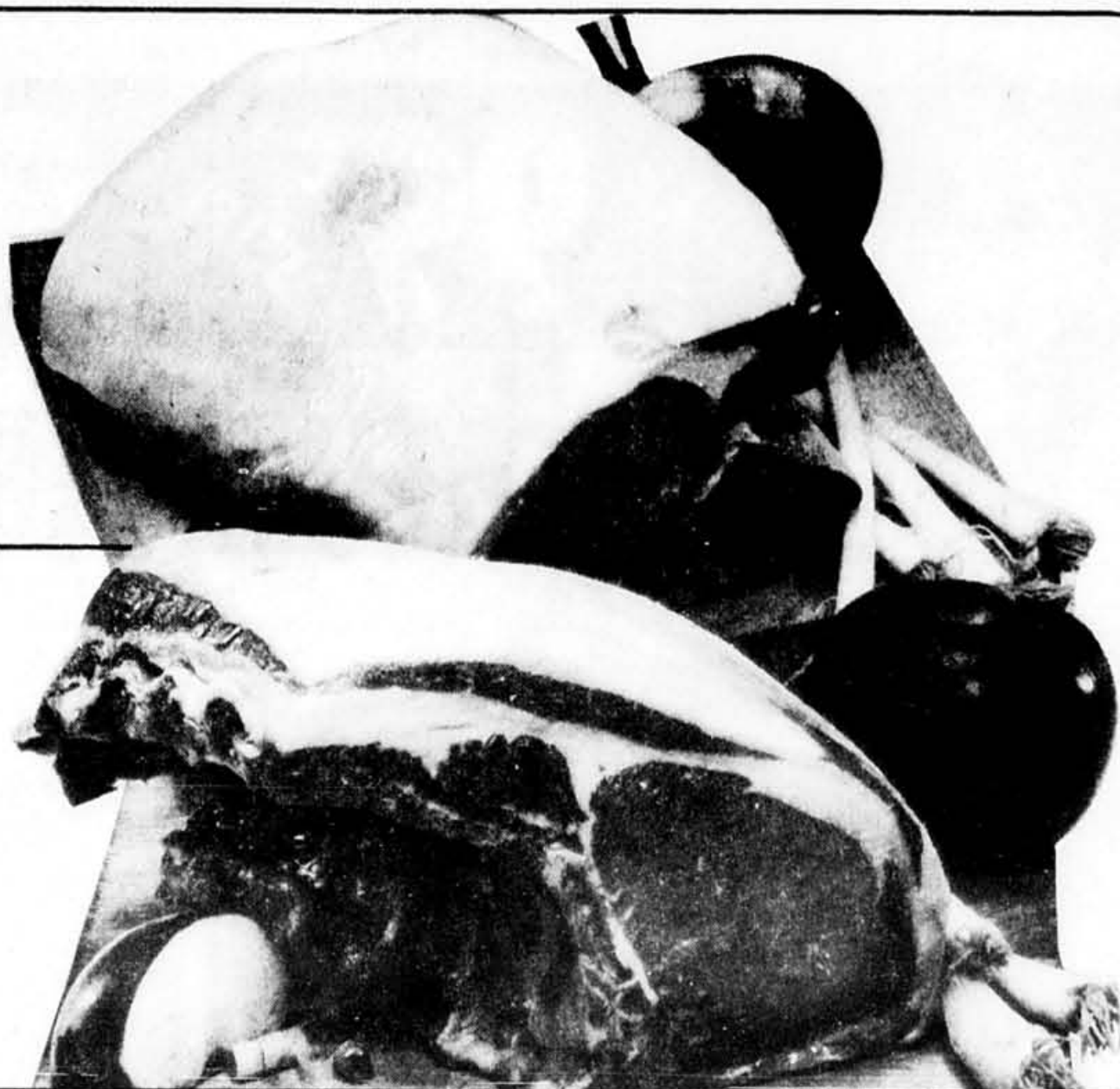
Portion des côtes
Environ 1,4 kg

1,87 \$/kg **85**¢ /lb

LONGES DE PORC FRAIS

Portion du filet
Environ 1,4 kg

2,31 \$/kg **1,05** \$/lb



On a l'tour de vous satisfaire

Boniprix



Prix en vigueur du mardi 15 octobre au samedi 19 octobre 1985. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

*marque de certification d'IGA Canada Itée

CÔTELETTES DE PORC FRAIS

Coupe du centre

4,30 \$/kg **1,95** \$/lb

CÔTELETTES OU RÔTI DE PORC FRAIS

Désossés
Coupe du centre

7,16 \$/kg **3,25** \$/lb

SAUCISSON DE BOLOGNE

Cello ou cire
Tranché selon vos besoins
TAILLEFER

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

FROMAGE LE BARON

Au poivre, aux fines herbes
MONT ST-HILAIRE

13,18 \$/kg **5,98** \$/lb

JAMBONNEAU DE PORC FRAIS

Un bout ou l'autre

2,76 \$/kg **1,25** \$/lb

ÉPAULE DE PORC FRAIS

Partie du paleron
Genre Picnic

2,09 \$/kg **95**¢ /lb

JAMBON CUIT EXTRA MAIGRE

Tranché selon vos besoins
LESTERS

6,13 \$/kg **2,78** \$/lb

FROMAGE CHEDDAR DOUX

Blanc ou jaune
MONT ST-HILAIRE

6,57 \$/kg **2,98** \$/lb

SOC DE PORC FRAIS

Désossé, roulé

3,20 \$/kg **1,45** \$/lb

ÉPAULE DE PORC

Fumée, désossée
MAPLE LEAF

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

BACON SANS COUENNE

MAPLE LEAF

2,48 Paq. 500 g

SAUCISSES FUMÉES

LESTERS

1,28 Paq. 450 g

Fruits et Légumes

Suite à des délais de livraison et/ou aux variations climatiques de certaines régions, des difficultés d'approvisionnement en fruits et légumes peuvent survenir. Si cette situation devait se produire, votre marchand IGA veillerait à ce que chacun de ses clients soit entièrement satisfait.

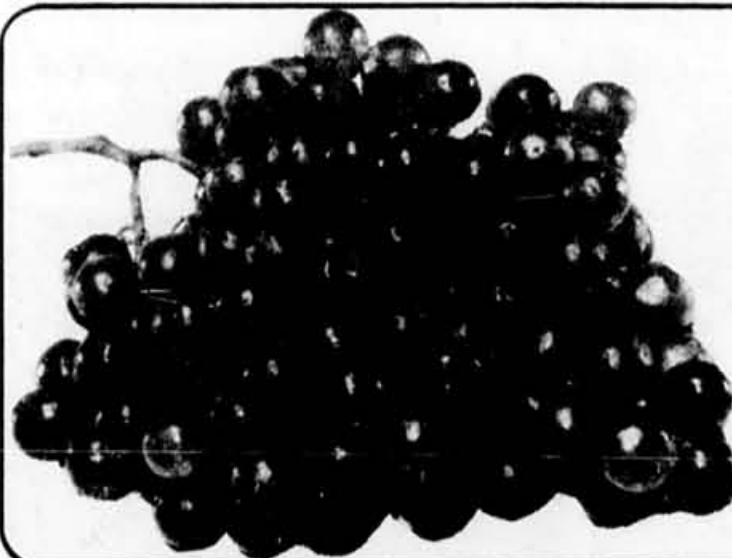


BANANES DÔLE

Produit du Honduras

68¢ /kg

31¢ /lb



RAISINS NOIRS

RIBIER
Produit de Californie
Canada no 1

2,18 \$/kg

99¢ /lb

POIRES ALEXANDRINES

Produit de France

1,96 \$/kg **89**¢ /lb

CHAMPIGNONS BLANCS

Produit du Canada

1,19 Panier 227 g

CANTALOUPS

Produit des États-Unis
Grosseur 18

79¢ Ch.

CONCOMBRES

SUPER SELECT
Produit des États-Unis
Canada no 1

2,69¢



SUPER 99¢ SUPER 99¢ SUPER 99¢ SUPER

JOYEUSE CUEILLETTE!

Desolés, limite de 3 cartouches par client. Pas de bon de garantie-réclame.

Mark Ten
Belvedere

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage - éviter d'inhaler.

CIGARETTES BELVEDERE ou MARK TEN
FORMAT KING ou ORDINAIRE
CARTOUCHE DE 200



Desolés, limite de 3 paquets par client.

Papier hygiénique Bathroom Tissue

PAPIER HYGIÉNIQUE STEINBERG
COULEURS AU CHOIX
PQT DE 4 ROUL.



E.D. SMITH Garden Cocktail

JUS DE LÉGUMES GARDEN COCKTAIL
E.D. SMITH
POT DE 796 mL



POMMES DE TERRE LAVÉES
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA N° 1
SAC À FENÊTRE DE 9 kg (20 lb)



ÉPAULE DE PORC FRAÎCHE GENRE PICNIC



LÉGUMES EN CONSERVE LA FERLANDIERE
HARICOTS VERTS ou JAUNES COUPÉS, CAROTTES EN TRANCHES, MAIS EN CRÈME, MACÉDOINE DE LÉGUMES ou PETITS POIS DE GROSSEURS VARIÉES
BTE DE 284 mL



RAISIN EMPEREUR
DE LA CALIFORNIE
PRODUIT DES E.-U.
CANADA N° 1



RÔTI DE CÔTES CROISÉES
COUPE ORDINAIRE
BOEUF ESTAMPILLE CATEGORIE CANADA "A"



SOUPES HABITANT AU CHOIX
BTE DE 227 mL



SACS À ORDURES GLAD
BTE DE 40
26" SUR 36"



STEINBERG

t'es à manger!

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

Prix en vigueur du mardi 15 octobre au samedi 19 octobre 1985 inclusivement.

La Nouvelle Cuisine au banc des accusés

■ PARIS — La bataille fait actuellement rage dans les grandes cuisines de France, alors que les traditionalistes accusent les chefs de la Nouvelle Cuisine d'abâtardir la cuisine qui a fait l'honneur et la gloire du pays.

Au cours des 20 dernières années, plusieurs critiques ont rouspété contre les plats mis au point par les chefs appartenant à la nouvelle école. Disposant de ce temps-ci de statistiques indiquant que plus de 100 endroits se consacrant à la restauration sont aculés à la faillite chaque mois, ils tiennent les jeunes chefs responsables du déclin du bistro à l'ancienne.

Il n'en est rien, selon celui qui, aux yeux du grand public, est considéré comme le grand prétre de la Nouvelle Cuisine, le critique gastronomique Christian Millau.

« Il s'agit simplement d'une attitude rétrograde, typique de gens obsédés par le passé et refusant de regarder vers l'avenir », a-t-il déclaré au cours d'une interview.

Spécialisé en gastronomie après avoir été journaliste affecté à l'économie, Millau a commencé à diriger l'attention du public sur le concept d'une nouvelle cuisine facilement digestible en 1969 quand il a lancé le *Gault-Millau*, un guide de gastronomie qui porte partiellement son nom.

Au fil des ans, le *Gault-Millau*, qui est devenu une sorte de bible des amateurs de bonne cuisine et qui paraît aussi sous forme de magazine mensuel, a toujours fait campagne contre les sauces engraisantes et les portions énormes servies par les chefs se réclamant de la cuisine française traditionnelle.

Aliments naturels

Au lieu de cela, Millau s'est fait le champion d'une nouvelle sorte de cuisine qui créerait des plats légers et digestibles et qui essaierait de conserver et de faire ressortir les saveurs naturelles des ingrédients plutôt que de les noyer sous une sauce.

Mais cette évolution de la gastronomie française a amené récemment une certaine presse à s'attaquer à celui qui a contribué à asseoir la réputation internationale de chefs comme Michel Guérard et Alain Senderens.

Dans un dossier intitulé *Les assassins de la Cuisine française*, *Le Nouvel Observateur* a dénoncé récemment l'engouement pour ce qu'il appelle une cuisine prétentiveuse, surfaitée et trop chère qui corrompt l'art de la table.

Les portions minuscules de légumes à peine cuits, combinées à de minces morceaux de viande présentés sur des assiettes grand format, seraient, de l'avis de l'hebdomadaire, une fraude et une tricherie.

Les gourmets traditionnels, prétendait-il, leveraient le nez sur des plats tels que la salade de fruits au kiwi et à la carotte, le homard cuit à la vanille, le brochet à la sauce rhubarbe ou le macaroni émieté au fromage et à la gelée de groseille.

Défense

À cela, Millau répond : « Ils reprochent aux chefs de la Nouvelle Cuisine de faire mijoter du canard dans une sauce à la mangue. Mais cela n'est pas plus outrageant que le canard à la pêche ou à l'orange, une vieille recette qui a fait enrager les critiques il y a 200 ans lorsque l'orange est arrivée en Europe. »

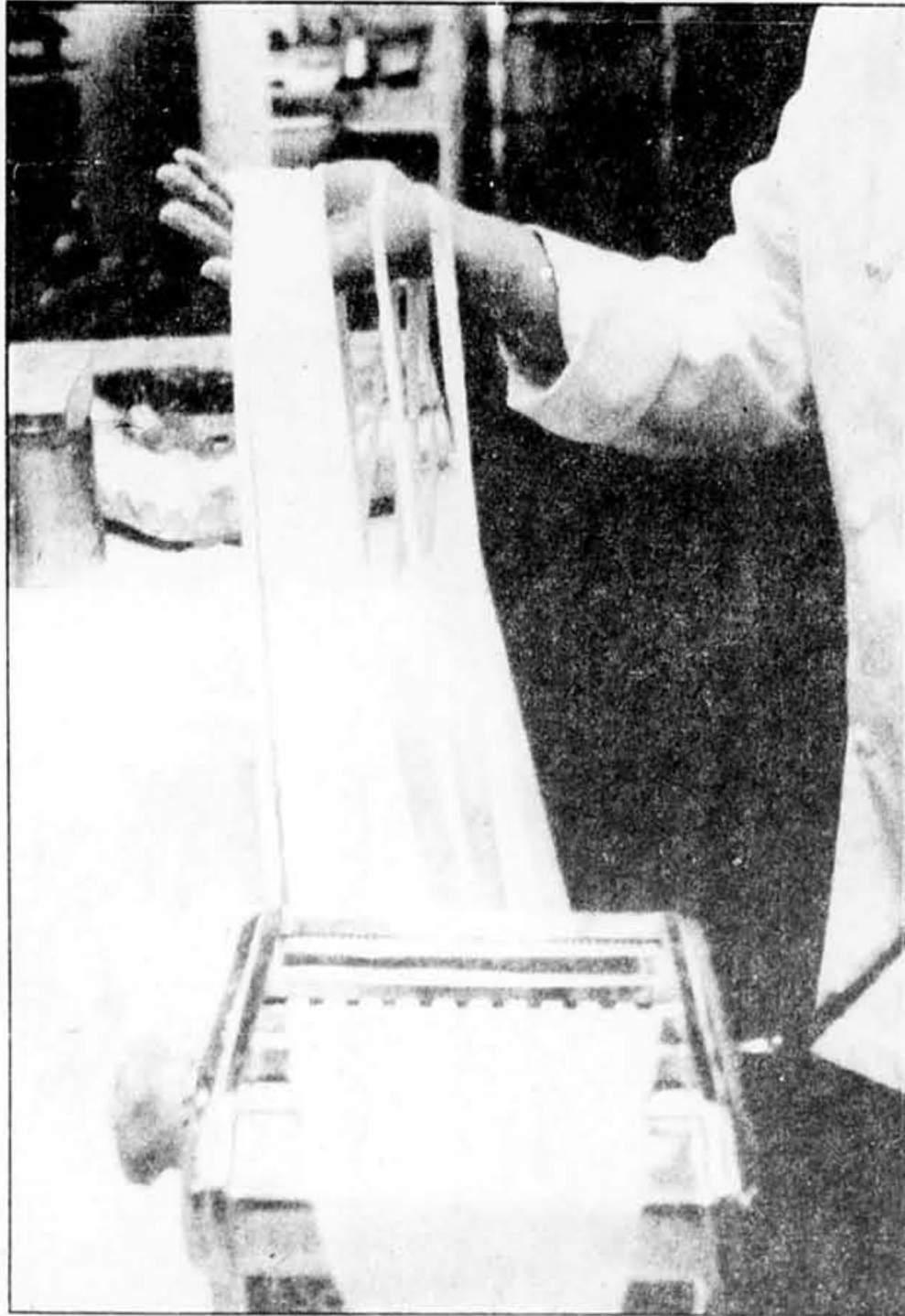
« Je n'ai pas inventé la Nouvelle Cuisine, d'ajouter Millau. J'ai simplement donné un nom à une nouvelle façon de faire la cuisine née dans les années 60, de la même façon que quelqu'un a inventé l'expression *impressionniste* pour qualifier une nouvelle école de peinture à la fin du siècle dernier. »

« Les Français se remettaient de l'austérité de la guerre. Ils étaient fatigués des mets lourds de la cuisine traditionnelle, des restaurants poussiéreux. Ils voulaient une cuisine facilement digestible et des restaurants agréables où on pourrait aller manger comme on va au théâtre. »

C'est l'un des aspects de la Nouvelle Cuisine que les traditionalistes rejettent, affirmant que les nouveaux chefs mettent beaucoup plus l'accent sur la présentation des plats et le décor que sur la qualité et le goût de la nourriture.

Selon *Le Nouvel Observateur*, l'audience de Millau auprès des classes aisées aurait contribué à remplir les restaurants pratiquant la Nouvelle Cuisine et à aggraver les difficultés financières du petit bistro familial.

Mais, pour Christian Millau, la mort lente des bistros est plutôt la conséquence des temps difficiles sur le plan économique et des embêtements causés par des hordes de plus en plus nombreuses de percepteurs assignés aux impôts et aux taxes, sans oublier que les enfants refusent d'assurer la relève.



La vague des pâtes alimentaires, surtout les fraîches, amène même les plus audacieux à faire eux-mêmes leurs pâtes.



Les plats de pâtes sont relativement faibles en calories et sont bons pour le coeur et les artères, comme le savent déjà les coureurs de marathons.

Les plats de pâtes alimentaires deviennent de plus en plus diversifiés... et appétissants

■ Il fut un temps où les plats de pâtes alimentaires, quoique plaisants, ne variaient guère : ils comportaient toujours une bonne portion de pâtes sous de bonnes couches d'une épaisse sauce rouge.

Aujourd'hui cependant, les chefs, incités par la popularité des pâtes et la reconnaissance de leur valeur comme aliments sains, font preuve de plus d'imagination.

Les pâtes peuvent avoir 100 formes différentes. D'autre part, on trouve dans les sauces des herbes fines, de l'huile d'olive, diverses variétés de viandes, de fruits de mer et de légumes.

On utilise la crème avec parcimonie et l'on peut dire que les plats de pâtes sont relativement faibles en calories et qu'ils sont bons pour le coeur et les artères.

« Les Italiens, à cause de leur régime alimentaire, vivent dix ans de plus que les Américains », dit Elisa Celli, une actrice de cinéma qui s'est fait promotrice de la cuisine italienne en publiant *The Pasta Diet* et *And The Enjoy Life More*.

La recette présentée ici est l'une de celles que Mme Celli a préparée avec succès pendant des années.

La recette pour la salade de fruits de mer et de pâtes a été créée par Pasta Fresca, une entreprise vendant des pâtes fraîches dans une douzaine d'Etats américains.

PÂTES PRIMAVERA CELLI

Ingrédients

- 1 lb de pâtes (spaghetti fin, nouilles à l'épinard ou autres pâtes fines)
- 1 lb de zucchini
- 1 lb de tomates (plum tomato) bien mures ou 3 lbs de tomates italiennes en conserve
- 4 gros champignons frais
- 3 c. à table d'huile végétale
- 6 échalottes
- ¼ de tasse de persil haché
- 2 c. à table de feuilles de basilic finement coupées
- 2 petites gousses d'ail écrasées
- 1 c. à table d'assaisonnement italien

- ½ tasse de brocoli en morceaux
- 1 pincée de poivre de cayenne
- ¼ de tasse de fromage parmesan râpé.

Préparation

Remplir un grand chaudron d'eau froide et porter à ébullition sur un feu très chaud. Ajouter du sel (selon le goût). Ajouter les pâtes et les laisser cuire en brassant de temps à autres. Verser les pâtes dans une passoire, puis les remettre dans le chaudron encore chaud.

Pendant la cuisson des pâtes, laver et couper le zucchini, les tomates et les champignons (ne pas cependant les peler). Verser l'huile dans le grande poêle, mais ne pas plaquer celle-ci sur le feu immédiatement.

Couper en cubes le zucchini et les tomates non pelés et les verser dans l'huile. Ensuite, couper les échalottes en cubes, puis les champignons. Ajouter le persil et le basilic. Ecraser ou réduire en purée l'ail et verser dans la poêle. Ajouter ensuite l'assaisonnement italien, les brocolis coupés en morceaux et le poivre.

Allumer le feu à une intensité moyenne et cuire tout en brassant avec une cuiller de bois.

Laisser au feu jusqu'à ce que la sauce paraisse cuite (le temps de cuisson doit être de 8 à 10 minutes). Pour obtenir une sauce plus homogène, il faut cuire plus longtemps. On peut même la réduire en purée. Cependant, la sauce est meilleure lorsque les légumes conservent une certaine fermeté.

Verser la sauce sur les pâtes par petites quantités à la fois, utilisant des fourchettes de bois pour la mêler aux pâtes avant d'en ajouter d'autre. Ajouter la moitié du parmesan et mêler encore.

Goûter et ajouter du poivre et du sel au goût. Servir immédiatement dans de petits bols à soupe et des bols à pâtes chauffés. Mettre le restant du fromage dans un bol à part pour que chacun s'en serve selon son goût.

Variation : omettre les champignons et le brocoli ; ajouter de l'aubergine, des poivrons verts, du pignoli (pine nuts), des amandes, du piment ou de l'asperge. Pour obtenir une consistance crémeuse, ajouter ¼ de tasse de ricot-

ta fait de lait partiellement écrémé durant les dernières minutes de la cuisson. Huit portions.

SALADE DE FRUITS DE MER ET DE PÂTES

Ingrédients

- ½ lb de pâtes blanches en forme de coquilles
- ½ lb de crevettes cuites et apprêtées
- ½ lb de haricots verts, blanchis
- 1 carotte pelée et coupée en filaments
- ¼ tasse de pois cuits rapidement dans de l'eau salée et refroidis
- ¼ tasse de betterave, cuite et coupée en gros morceaux
- 2 c. à table de câpre
- 3 c. à table d'huile d'olive
- ½ c. à thé de sel
- poivre au goût
- 3 c. à table de vinaigre de vin rouge
- 1 tasse de mayonnaise.

Préparation

Mêler les coquilles de pâte blanches et vertes et cuire pendant 5 minutes dans 3 pintes d'eau bouillant à gros bouillons. Verser dans une passoire et passer sous le robinet d'eau froide pour les refroidir. Assécher et mêler dans un grand bol avec la moitié des crevettes et des légumes.

Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre et une demi cuillère à thé de sel. Ajouter une demi-tasse de mayonnaise et bien mêler. Goûter et ajouter de l'assaisonnement au goût. Placer le mélange sur un grand plat bordé de feuilles de laitue.

Recouvrir le mélange du reste de la mayonnaise comme l'on fait pour glacer un gâteau. Décorer avec le reste des crevettes ou d'autres éléments selon sa fantaisie. Réfrigérer pendant 30 minutes avant de servir. **Quatre portions** comme plat principal ou **six portions** comme entrée.

Source: United Press International



Ce qui sert bien les pâtes, c'est leur diversité aussi bien de goût que d'apparence. Ici, des fettuccine au fromage.

Les pâtes fraîches, le principal élément du renouveau des pâtes dans l'alimentation aux USA

■ Les pâtes alimentaires sont en voie de perdre leur réputation de mets italiens bon marché et engraisants. Elles sont utilisées un peu partout, dans presque toutes les cuisines. Des jeunes entreprises en lancent de nouvelles variétés sur le marché et les diététiciens disent qu'elles sont bonnes pour la santé.

JOHN DEMERS United Press International

Les pâtes, chaudes ou froides, dans la soupe ou la salade, sont l'un des aliments qui se vendent le mieux.

« Les Américains sont plus conscients de la valeur des aliments ; ils se rendent compte qu'il n'est pas nécessaire de se nourrir que de viande et de pommes de terre », dit Pierre Hilz, de la société Pasta Fresca, une jeune compagnie qui vend des pâtes aux restaurants de la Nouvelle-Orléans et dans une douzaine d'Etats.

« Il y a tellement de façons de servir les pâtes ; on peut en manger chaque jour de l'année sans qu'il y ait répétition. »

Les pâtes fraîches sont le principal élément dans le renouveau des pâtes, bien que certaines va-

riétés ne soient disponibles que séchées.

Il existe aux Etats-Unis une « guerre des pâtes » qui effraie les fabricants traditionnels.

La consommation des pâtes s'accroît rapidement et on en importe pour \$100 millions par année ; les manufacturiers américains cherchent à accroître leur part du marché. Il se pourrait bien que les pâtes fraîches soient leur planche de salut.

En Italie, on considère les pâtes comme un produit agricole ; c'est un aliment préparé dans des usines situées dans des régions pauvres, au sud de Rome, fortement subventionnées par le gouvernement.

Les pâtes séchées sont aux Etats-Unis un produit de faible valeur dont le coût du transport est élevé. C'est pourquoi la production est d'envergure régionale ; aucune marque ne s'est encore imposée dans l'ensemble du pays.

Dans leurs formes les plus populaires, les pâtes fraîches faites de semoule et d'oeufs ou les pâtes séchées faites seulement de semoule sont de plus en plus reconnues comme ayant une bonne valeur de nutrition.

Le public commence à se rendre compte d'un fait que les coureurs de marathon connaissent depuis des années : les hydrocarbonates des pâtes libèrent beaucoup d'énergie sans contenir une quantité indésirable de gras.

« Les pâtes se font une nouvelle identité », dit Elisa Celli, originaire des Abruzzes, région italienne où l'on consomme beaucoup de pâtes, et auteur du livre *The Pasta Diet*. « Maintenant, dit-elle, les chefs les appréhendent bien des façons nouvelles. »

« Si vous utilisez le meilleur vinaigre, la meilleure huile d'olive, les ingrédients les plus riches et les meilleures pâtes, vous ne pouvez vous tromper. »

Mme Celli, une actrice de New York qui a élaboré de bonnes diètes pour des stars tels Robert De Niro et Sophia Loren, cite un grand nombre d'associations sanitaires et de diététiciens donnant aux pâtes une bonne valeur alimentaire.

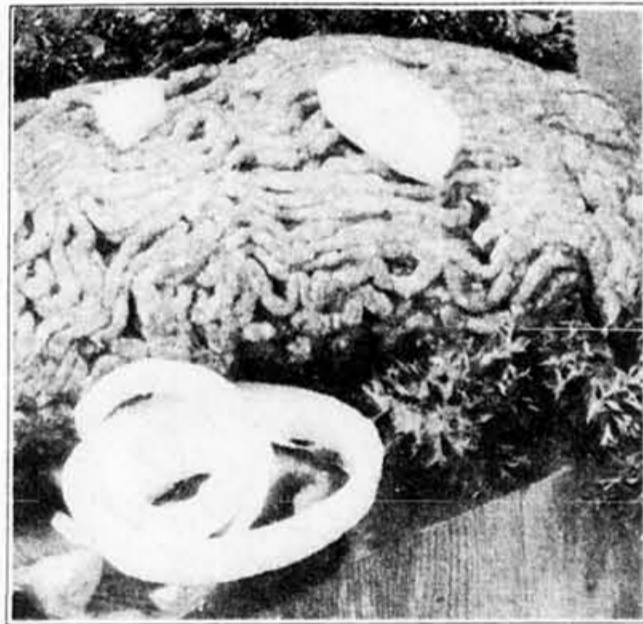
Des études médicales montrent que la semoule est riche en hydrocarbonates, en fibres et en acides aminés. C'est un aliment facile à digérer, il est riche en énergie, pauvre en matières grasses.

PLACE AUX ÉCONOMIES



HARICOTS JAUNES
ou verts, mais crème
pois verts ou
pois & carottes
DEL MONTE
284 ml

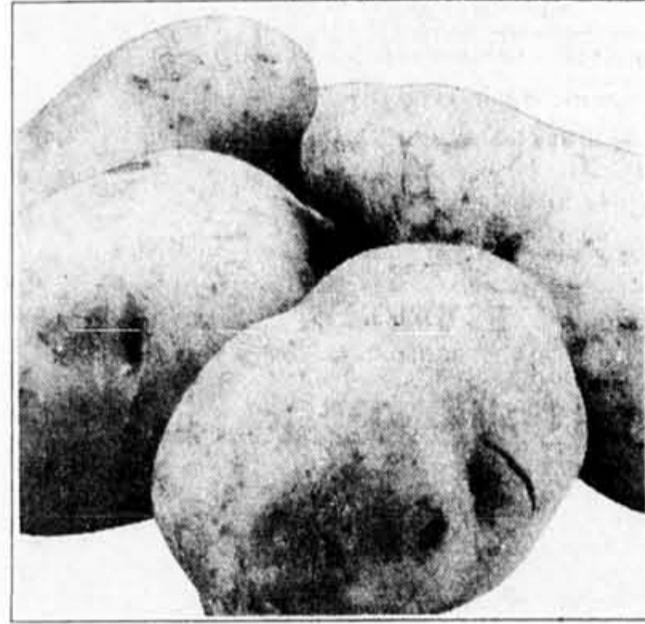
3/100



BOEUF HACHÉ
ordinaire

194 kg

.88



POMMES DE TERRE
du Québec, Canada no 1
POMEXPAN
sac de 20 lb

.98



CIGARETTES
MARQUES POPULAIRES
cartouche de 200

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé est évité d'inhaler.

1769



ÉPAULE DE PORC
frais

216 kg

.98



AVOCATS
des États-Unis
gros 32

.79



CAFÉ INSTANTANÉ
MAXWELL HOUSE
227 g

469



ESSUIE-TOUIT
WHITE SWAN
2 roul.

.89



DÉTERSIF
en poudre
(6 litres)
OXYDOL
2,4 kg

429



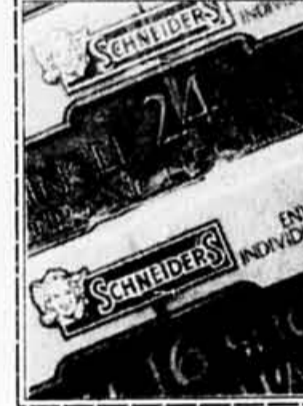
Frites surgelées
LES FERMES CAVENDISH
1 kg

.99



MAYONNAISE
(750 ml + 250 ml boni)
KRAFT
1 litre

249



ÉCONOMISEZ 50¢
avec ce coupon et à l'achat
d'un emb. de 500 g de

FROMAGE provigo
tranches individuelles
SCHNEIDERS

229 sans coupon 279

LIMITE UN COUPON PAR CLIENT

VALIDE DU 14 AU 19 OCTOBRE 1985.

Pour remboursement, retournez à A.C. 2472560H

Voyez

La circulaire Provigo.

... des centaines de bas prix à chaque semaine.

LES SUPERMARCHÉS



provigo

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 19 OCTOBRE 1985. DANS TOUS LES SUPERMARCHÉS PROVIGO DU GRAND MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN ET SES PROCÈS BANLIEUES. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.

LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.