



à conserver
Le St-Laurent Echo *santé-*
alimentation

santé-alimentation

La poule au pot et ses risques

Les salmonelles sont des bactéries nocives que l'on retrouve fréquemment sur la volaille, mais qui sont facilement détruites par la chaleur.

C'est pourquoi, au cours de la cuisson, il est important d'utiliser un thermomètre à viande afin de déterminer avec précision la température interne.

Prenez-vous toutes les mesures de sécurité qui s'imposent dans la préparation de la volaille?

Questions: Peut-on laisser dégeler, sans danger, de la dinde ou du poulet sur le comptoir de la cuisine avant la cuisson?

Réponse: Oui, mais à condition d'envelopper la volaille dans un sac de papier brun, afin d'empêcher que l'extérieur se dégelant plus vite, ne se réchauffe trop avant que l'intérieur soit dégelé.

La façon la plus prudente de faire dégeler de la volaille consiste à la mettre au réfrigérateur ou encore à envelopper l'oiseau dans un sac ou un contenant fermé à l'épreuve de l'eau et à l'immerger dans l'eau froide.

On peut également la faire cuire gelée, mais il faut calculer que le temps de cuisson sera une fois et demie la normale. Par exemple, à 325° F., une dinde

de dix livres, fraîche ou dégelée, demande quatre à cinq heures de rôtissage. Une dinde congelée du même poids prendra de six à sept heures et demie.

Question: Vous achetez un gros dindon ou un poulet dodu pour un dîner spécial. Pour épargner du temps, vous décidez de le farcir la veille, de le refroidir immédiatement et de le faire cuire lentement au cours de la matinée. Le lendemain vous le faites bien rôtir. Y a-t-il danger?

Réponse: Il est dangereux de farcir la volaille plusieurs heures avant la cuisson, parce que la farce est un milieu idéal de croissance pour les bactéries. La volaille devrait toujours être cuite aussitôt farcie.

Voici quelques directives pour faire cuire une volaille farcie:

- ne pas trop tasser la farce afin de permettre à la chaleur de pénétrer le plus rapidement possible,

- placer un thermomètre au centre de la farce et cuire jusqu'à ce que la température atteigne 165° F

- l'excédent de farce sera déposé dans un contenant séparé et cuit jusqu'à ce que la température atteigne 165°

Question: Peut-on

recongeler une volaille qui a commencé à dégeler, par exemple, à la suite d'une panne d'électricité ou de troubles mécaniques du congélateur?

Réponse: Si l'aliment contient des cristaux de glace, on peut le recongeler sans danger.

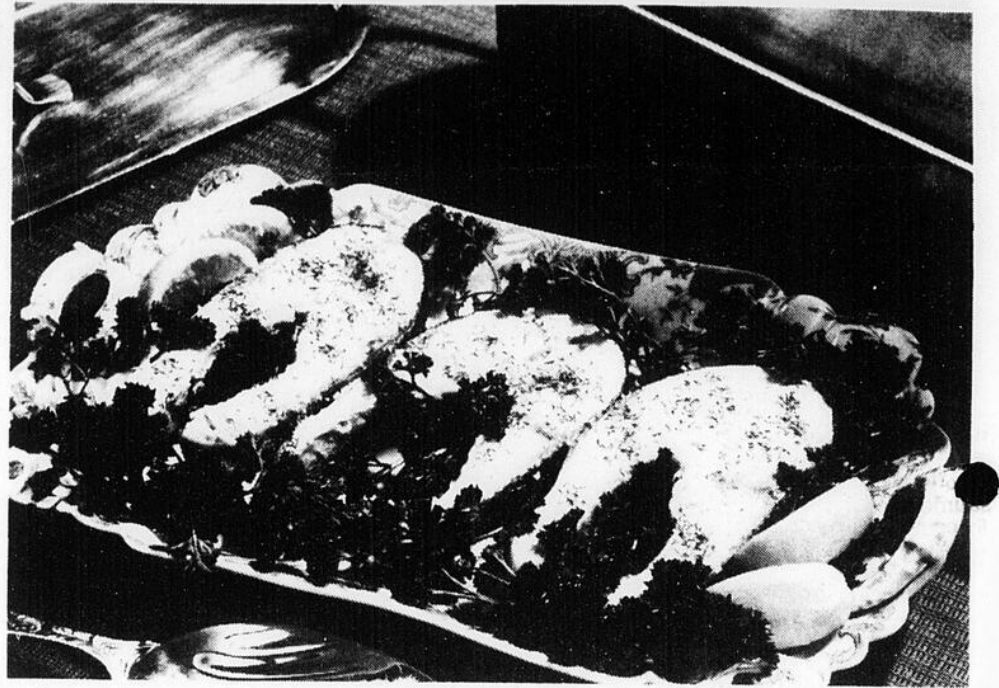
Il est dangereux cependant de recongeler des aliments cuits qui avaient été congelés et qui ont dégelé.

Question: Combien de temps peut-on garder une dinde fraîche, non cuite, au réfrigérateur?

Réponse: La dinde fraîche est très périssable et doit être conservée dans l'endroit le plus froid du réfrigérateur. Dès le retour du marché, enlevez l'emballage du magasin, enveloppez la dinde légèrement dans un papier ciré ou une feuille d'aluminium; retirez les abats de la cavité et conservez-les séparément car ils sont encore plus périssables que la dinde. On devrait faire cuire la dinde dans les deux ou trois jours qui suivent.

Question: Combien de temps peut-on laisser une dinde dégelée au réfrigérateur?

Réponse: Vingt-quatre heures au plus.



Question: Est-il dangereux de faire cuire une dinde farcie ou non à basse température, par exemple, la faire cuire lentement toute une nuit?

Réponse: La cuisson d'une dinde farcie, à moins de 300° F. (température du four), présente des risques.

Lorsque vous faites cuire une dinde non farcie à faible température. La température finale de la viande, mesurée avec un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse sans toucher l'os, doit indiquer 180° à 190° F.

Question: Si j'achète d'un traiteur, une dinde cuite et farcie, comment dois-je la conserver et la faire réchauffer?

Réponse: Si on vous livre la dinde peu de temps avant le moment de servir, enlevez la farce et gardez le dindon et la farce au chaud (au dessus de 140° F.) jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.

Autrement, réfrigérez la dinde et la farce séparément jusqu'au moment de les faire réchauffer. Pour réchauffer, couvrir la volaille avec une feuille d'aluminium et arroser occasionnellement. Mettre à 300-350° F. et faire cuire jusqu'à ce que le thermomètre marque au moins 140° F.

Rappelez-vous qu'au cours de la livraison, la dinde peut avoir été gardée pendant plusieurs heures à une température située dans la "zone de danger".

"Zone de danger": Température variant entre 40° F. et 140° F. Les bactéries croissent et se multiplient rapidement entre ces températures.

En dessous de 40° F., la croissance bactérienne est minimale.

Au-dessus de 140° F., la plupart des bactéries sont rapidement détruites.

Question: Combien de temps peut-on garder la volaille cuite au réfrigérateur?

Réponse: Si l'on prend les précautions suivantes la volaille cuite se conservera au réfrigérateur de trois à quatre jours. Une volaille cuite ne doit pas être laissée sur la table ou le comptoir pendant plus de deux heures et doit être refroidie le plus rapidement possible. Pour les gros oiseaux, enlevez la viande de la carcasse, séparez-la ensuite en portions-repas et placez ces portions dans des contenants couverts, dans des sacs de plastique ou dans une feuille d'aluminium. La farce doit être enveloppée séparément et ne se conserve qu'un jour ou deux au réfrigérateur. On peut aussi congeler la volaille cuite et la conserver ainsi environ un mois.

Question: Combien de temps peut-on conserver les restes de dinde apprêtés en sauce?

Réponse: Ce genre de plat ne se conserve qu'un jour ou deux. Ces mets doivent être réfrigérés à moins de 40° F. et réchauffés complètement à 140° F. ou plus avant de servir.

POUR UNE BONNE SANTE: DE LA VIANDE DANS LE REGIME DE NUTRITION

Les ménagères se demandent comment arriver à équilibrer leur budget avec la hausse constante du coût de la vie.

Vous qui possédez un congélateur, faites vite et surtout ne placez que de la viande de première qualité. Fiez-vous à la Boucherie St-Jacques, et choisissez vous-mêmes votre boeuf, ainsi vous constaterez le ruban rouge ou bleu attestant une qualité supérieure.

POISSONS
TURBOT SALE, **.94**
Lb.

POISSONS DES
CHENAUX, **.37**
Lb.

COTELETTES DE
PORC **1.69**
La Lb.

FILET DE MORUE
Bte 5 lbs. **5.45**

JAMBON EPAULE,
1.09
La Lb.

NOTRE PERSONNEL EST COMPETENT, il peut vous conseiller afin de vous faire économiser davantage.

VOUS POURREZ VOUS PROCURER: porc-volaille-dinde-canard-oie-lièvre-poisson-patates-etc.

NOUS VENDONS EGALEMENT AU DETAIL.

BOUCHERIE SAINT-JACQUES

29, COTE ST-JACQUES

TEL.: 862-6960

DEMANDEZ CHARLES OU PAUL-EMILE

TEMPS DE CONSERVATION DES VOLAILLES AU CONGÉLATEUR

Conservation maximale sans perte de qualité

Conservation (en mois)

Poulet et dindon entiers, non cuits	12
Volaille en morceaux et abats, non cuits	6
Volaille cuite, tranches ou morceaux recouverts de bouillon ou de sauce	3
Volaille cuite conservée sans bouillon ou sauce	1
Mets préparés	1-2
Poulet frit	2
Sandwichs à la viande de volaille	3

TEMPS DE DÉCONGÉLATION POUR LA VOLAILLE*

Poids LIVRES	Au réfrigérateur HEURES (5h/livre)	Dans l'eau froide HEURES (1h/livre)	À la température de la pièce HEURES (1h1/2/livre)
5	25 (1 jour)	5	7 1/2
10	50	10	15
15	75	15	22 1/2 (1 jour)
20	100 (4 jours)	20	30

* Gracieuseté du Ministère de l'Agriculture du Canada.

Méli-mélo de trucs

Savez-vous tirer le meilleur parti des coupes de viande?

Avec le prix élevé actuel de la viande, il est avantageux de tirer le meilleur parti possible des coupes de viande; on en a plus pour son argent.

Le bifteck de ronde constitue habituellement un achat économique parce

qu'il présente peu de pertes; et on peut en utiliser chaque partie de façon différente.

Le bifteck de ronde constitue habituellement un achat économique parce qu'il présente peu de pertes; et on peut en utiliser chaque partie de façon différente.

Le bifteck de ronde provient de la cuisse du boeuf, près de la croupe; il est de forme ovale et contient un petit os

rond. La ronde comprend trois muscles principaux dont la tendreté varie; elle se divise selon les lignes naturelles qu'il y a entre ces muscles, en extérieur de ronde, intérieur de ronde et noix de ronde. La tendreté de la viande dépend du degré d'activité du muscle de l'animal; moins un muscle est utilisé, plus il est tendre.

santé-alimentation

Soufflés d'élégance

On a tellement parlé de la difficulté à réussir un soufflé parfait que les cuisinières même les plus habiles hésitent à présenter ce mets élégant et délicat à ses invités. Voici une recette d'un soufflé au saumon - fait facilement, rapidement et avec peu d'ingrédients. Vous ne pouvez le manquer!

Boîte de 7 3/4 oz (220g) de saumon
6 oeufs, gros format, séparés
1 boîte de 10 oz de soupe crème de céleri
Sel et poivre au goût
Égoutter et émietter le saumon. Battre les jaunes d'oeufs dans une casserole; ajouter la soupe; chauffer et remuant constamment,

jusqu'à ébullition. Refroidir. Ajouter le saumon, le sel et le poivre. Battre les blancs d'oeufs en neige ferme mais non sèche. Incorporer à la préparation au saumon. Verser dans un plat à soufflé de 2 pintes. Faire pocher au four (c'est-à-dire en plaçant le plat de soufflé dans un plat d'eau très chaude), à 325°F. pendant 50 à 60 minutes. Trois portions.

Et celui-ci pour 2 personnes - partait pour un régime amaigrissant.
1 boîte (3 3/4 oz/106g) de saumon
3 oeufs moyens, séparés
1/2 boîte de 10 oz. de soupe crème de céleri
1/2 c. à thé de sauce Worcestershire

1/4 c. à thé de jus de citron
Sel et poivre au goût
Émietter le saumon et lui incorporer les arêtes écrasées. Battre les jaunes d'oeufs, dans une casserole et leur ajouter la soupe. Chauffer, en brassant constamment, jusqu'à début d'ébullition. Faire refroidir. Ajouter le saumon, la sauce, le jus de citron et du sel et du poivre. Battre les blancs d'oeufs jusqu'à consistance ferme mais non sèche et incorporer au mélange au saumon. Répartir dans deux moules individuels que l'on

transforme en moules à soufflé en enrollant un col de papier aluminium beurré en haut de chacun. Faire pocher de 35 à 40 minutes dans un four à 325 degrés F. Servir de suite.

Note: il est recommandé d'ajouter au saumon les arêtes pilées, car elles contiennent des éléments nutritifs importants.

Coût par portion: 42¢ à 51¢ selon la variété de saumon utilisée.

Compléter le repas selon les goûts et selon le régime!



Jouez à la cuillère payante

Jusqu'à \$28,000 d'épicerie en prix

Prix cuillère.

500 bons d'épicerie pouvant aller jusqu'à \$25 offerts à raison de deux par jour sur les ondes de chacune des 10 stations radiophoniques participantes à travers le Québec.

Prix cuillère à soupe.

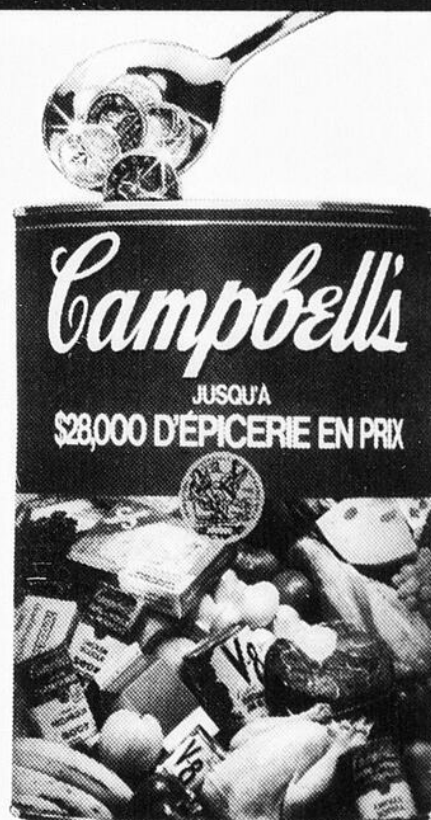
La chance de doubler le prix cuillère en envoyant 3 étiquettes de n'importe quelles crèmes ou soupes au poulet Campbell.

Prix soupière.

\$3000, équivalant à une année d'épicerie! Ce prix sera tiré au sort parmi tous les bons de participation reçus avant minuit le 2 mars 1979.

Pour participer,

il vous suffit d'envoyer le bon de participation ci-joint avec trois étiquettes de soupe Campbell ou fac-similés à:



Pour gagner, les participants sélectionnés, sauf le participant sélectionné pour le Prix soupière, devront faire des phrases complètes en nommant dans chaque phrase une saveur différente de soupe Campbell. Exemple: Mes enfants ont adoré la soupe au poulet Campbell que j'ai servie ce midi.
D'autre part, le participant sélectionné pour le Prix soupière devra pour gagner, répondre à une question d'ordre arithmétique.
Pour obtenir plus de détails au sujet de la cuillère payante Campbell, consultez les règlements du concours et...

ÉCOUTEZ

CJFP₁₄₀₀

RÈGLEMENTS—"JOUER À LA CUILLÈRE PAYANTE CAMPBELL"

- Pour participer, inscrivez en lettres moulées vos nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que le nom et l'adresse de l'épicerie où vous achetez habituellement vos boîtes de soupe Campbell sur un bon de participation officiel ou sur une feuille de papier ordinaire et faites-le parvenir accompagné de trois (3) étiquettes de soupe Campbell ou de fac-similés faits à la main et non reproduits mécaniquement à l'une des stations radiophoniques suivantes: CJMS - Montréal; CJRP - Québec; CJRC - Ottawa/Hull; CJRS - Sherbrooke; CJTR - Trois Rivières; CHLC - Hauteville; Baie Comeau; CHRM - Matane; CJFP - Rivière-du-Loup; CHNC - New Carlisle; Gaspe; CKRS - Chicoutimi; Jonquière.
- Participez aussi souvent que vous le désirez. Chaque bon de participation doit être posté dans une enveloppe séparée suffisamment affranchie. Aucun groupe ou organisation ne pourra participer.
- En tout, cinq cent un (501) prix seront décernés. Un 1^{er} prix soupière de trois mille dollars (\$3000) sera décerné à la personne inscrite sur le bon gagnant tiré au sort parmi tous les bons reçus avant minuit le 2 mars 1979. Cinq cent (500) bons d'épicerie de zéro à cinquante dollars (\$0 à \$50) seront décernés selon l'habileté du participant de la façon suivante:
Chaque jour, excluant les samedis et dimanches, durant la période commençant le 29 janvier et se terminant le 2 mars 1979, chacune des dix (10) stations radiophoniques mentionnées tirera au sort deux bons de participation seulement parmi tous les bons reçus à la station avant minuit le jour précédant chaque tirage. Aucun des bons de participation non sélectionnés lors d'un tirage quotidien ne sera admissible aux tirages quotidiens subséquents. Cependant, ils seront admissibles au tirage du Prix soupière de trois mille dollars \$3000.
Les stations radiophoniques effectuant les tirages quotidiens feront tous les efforts raisonnables pour rejoindre le participant sélectionné par téléphone, dans le but de lui permettre de jouer à la cuillère payante.
Si, toutefois, il s'avérait impossible de rejoindre le participant sélectionné trois (3) jours après le tirage, un nouveau bon de participation serait tiré.

- Les prix quotidiens seront remis aux gagnants sous forme de mandat pouvant être crédité à l'épicerie inscrite sur le bon de participation gagnant.
Le bon de participation qui permettra de gagner le Prix soupière sera tiré de la même façon parmi tous les bons de participation reçus avant minuit, le 2 mars 1979.
Le Prix soupière sera remis au gagnant sous forme de chèque de trois mille dollars (\$3000).
Le concours "Jouer à la cuillère payante Campbell" s'adresse à toutes les personnes résidant au Canada âgées de 18 ans et plus, à l'exception des employés de Les Soupes Campbell Ltée, de ses agents de ses agences de publicité, des médias impliqués, ainsi que des membres de leur famille. Ce concours est assujéti à toutes les lois fédérales, provinciales et locales.
4. Pour gagner les prix quotidiens, tous les participants choisis devront faire des phrases complètes, sujet, verbe, complément en mentionnant une saveur différente de soupe Campbell dans chaque phrase durant une période maximale de vingt-cinq (25) secondes à raison d'un dollar (\$1) par seconde.
Si les participants sélectionnés ont inclus trois (3) étiquettes ou fac-similés de n'importe quelles crèmes ou soupes au poulet Campbell, les prix quotidiens décernés seront doublés jusqu'à concurrence de cinquante dollars (\$50) en bon d'épicerie.
Ex: Crème de champignons; Soupe au poulet et nouilles; et Crème de céleri.
5. Pour gagner le Prix soupière, le participant sélectionné devra répondre correctement, dans un temps déterminé, à une question d'ordre arithmétique mettant ses connaissances à l'épreuve.
6. Tous les prix doivent être acceptés tels que décernés.
7. Tous les bons de participation deviennent la propriété de Les Soupes Campbell Ltée et aucun ne sera retourné. Chaque participant au concours accepte, s'il est gagnant que ses nom, adresse et/ou photographie soient publiés dans toute publicité à venir.

Bon de participation
la cuillère payante
Campbell

Nom _____ No de téléphone _____

Adresse _____

Ville _____ Prov _____ Code postal _____

Nom et adresse de l'épicerie _____

On est plein d'soupes!

santé-alimentation

Qui parle de se priver de dessert?



Si vous êtes soucieux des calories, il vous faut dire adieu aux gâteaux et pâtisseries riches, mais pas nécessairement à tous les desserts. En utilisant du lait écrémé en poudre, vous pouvez préparer des desserts très alléchants qui contiennent moins de calories.

Le lait écrémé en poudre offre commodité et nutrition à un prix abordable. Il est aussi bon pour la santé que le

lait entier et est enrichi de vitamines A et D; le seul élément nutritif qui diffère est le gras. Mais n'oublions pas: moins de gras signifie moins de calories. Ce qui est un avantage, surtout pour les desserts.

Le "Soufflé aux framboises" proposé ici est un dessert léger et rafraîchissant préparé avec du lait écrémé en poudre.

Vous pouvez en savourer chaque bouchée, la conscience en paix; une portion fournit seulement 200 calories. Présenté à la fin d'un repas copieux il apporte le point final joyeux et unanime.

250 mL d'eau glacée
300 mL de lait écrémé en poudre

1 enveloppe de gélatine non aromatisée
50 mL d'eau
75 mL d'eau bouillante
75 mL de sucre
75 mL d'huile
5 mL de vanille
10 mL de jus de citron

1 contenant (425 mL) de framboises congelées sucrées, décongelées
25 mL de zeste de citron râpé

Mélanger eau glacée et lait écrémé en poudre dans un bol refroidi; battre jusqu'à formation de pointes molles (environ 10 min.).

Faire gonfler la gélatine dans 50 mL d'eau durant 3 min. Ajouter l'eau bouillante et remuer jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

Incorporer graduellement le sucre en battant, au mélange de lait en poudre, puis, l'huile, la vanille, le jus de citron et le mélange de gélatine. Congeler de 10 à 15 minutes. Mélanger framboises et zeste de citron; réduire en purée au mélangeur. Tamiser pour enlever les graines. Retirer le mélange refroidi du congélateur et incorporer graduellement les framboises en battant. Entourer un moule à soufflé de 1L d'une double feuille d'aluminium graissée de 5 cm de largeur. Laisser dépasser 3 cm de la feuille d'aluminium au-dessus du bord. Verser le mélange de framboises et refroidir 4 heures ou toute une nuit. Retirer la feuille d'aluminium juste avant de servir. 6 à 8 portions.

L'obsession des chiffres

On a trop souvent réduit le régime amaigrissant au seul calcul des calories. Cette obsession mathématique a donné naissance à un nombre incroyable de régimes choc, à la mode, plus ou moins farfelus.

Particularités du régime choc

Il ne dure pas - presque chaque semaine un nouveau régime connaît son heure de gloire mais connaît un déclin aussi rapide.

Il est extravagant - le régime choc ne repose souvent sur aucune base raisonnable et va même à l'encontre des principes reconnus d'une bonne alimentation. S'il s'appuie sur des recherches valables c'est habituellement pour en tirer de fausses conclusions, attribuant des pouvoirs quasi miraculeux à un aliment ou à un groupe d'aliments. Par exemple, quoi qu'en dise, les pamplemousses et les oeufs n'ont aucun effet spécial sur les graisses.

Il se veut dans le vent - parler du régime dernier cri attire l'attention, donne un certain prestige et constitue un excellent sujet de conversation.

Il abonde en promesses - "Mangez sans faim et maigrissez sans faim". Méfiez-vous des régimes qui vous offrent mîer et monde sans conditions.

Il élimine le doute - un régime basé sur un menu très strict répond à un besoin de sécurité. Il est difficile de se tromper lorsqu'on n'a pas de choix.

Il sert de truc publicitaire - le régime à la mode est souvent lié à la vente de produits spéciaux. Son but est alors d'aider le commerçant à faire de gros sous.

Le régime choc et ses

risques

Ce genre de régime ne permet souvent qu'un choix limité d'aliments et élimine des produits comme le lait et les céréales. Un tel régime peut, avec le temps, provoquer une déficience d'un ou plusieurs éléments nutritifs essentiels.

On peut perdre facilement de 10 à 20 livres mais il est difficile de maintenir cette perte de poids avec un régime choc. Le succès d'un programme d'amaigrissement exige un changement permanent des habitudes alimentaires. La plupart des régimes à la mode ne facilitent pas un tel changement puisqu'ils sont monotones et conçus pour une courte période de temps.

Certains de ces régimes exigent inutilement des aliments ou des suppléments coûteux.

Attention: En vertu des

règlements des Aliments et Drogues, il est interdit de mentionner dans une annonce qu'un aliment ou une drogue guérira de l'obésité. Cependant on peut vendre un programme d'amaigrissement ou un produit comme "aidant à maigrir" si l'on indique clairement que le régime alimentaire ou la diminution de l'apport calorique sont les éléments qui permettent de perdre du poids. Il n'existe aucune formule ou pilule qui garantissent une perte de poids rapide et permanente. Les régimes-maisons sont souvent dangereux, inefficaces et difficiles à suivre.

Si vous devez vous mettre au régime - Méfiez-vous des régimes farfelus - Et, comme le suggèrent les Services éducatifs à la Direction générale de la Protection de la santé... consultez votre médecin.

LA SANTE VA DE PAIR AVEC LA NUTRITION

Pour être en forme, il faut bien manger en achetant de bons produits d'alimentation.



Marché D'amours LITEE
63 Fraserville 862-8255
Rivière-du-Loup



MONSIEUR
Ti-coq
BAR-B.Q.

met a votre disposition:
3 salons

Salon gratuitement



Salon



Villeray

service de boissons
et
de nourriture.

Alfred Fortin

pour **MARIAGE**,
réunion de famille,
réunion d'affaires,
partys etc...

pouvant accueillir de
2 à 100
personnes

Salon



Horace-Hudon

Réservez maintenant
à **867-1212**
et demandez
Mario

Ce que nous vous offrons

Spécialités:

- Notre succulent poulet Bar-B-Q que vous pouvez déguster chez-nous ou à la maison
- Brochettes et filet mignon
- Truites et scampies

Télé géant avec écran de 5 pieds, avec programmation spéciale

Au Bar-Salon: spectacle de chanteurs et chanteuses
—Permis de la régie.

Dans la grande
salle arrière: le hockey du samedi soir sur écran de 5 PIEDS

le dimanche: la journée des enfants
de 11 heures le matin à 8 heures
le soir, films pour enfants
dans le restaurant.



368 *Témiscouata* *Rivière du Loup*

LIVRAISON A DOMICILE

à R.D. Loup, Cacouna, Portage, St-Modeste,
St-Antoine et Rivière-Verte

santé-alimentation



Les petites réceptions imprévues

Des petits canapés préparés avec des crackers et une garniture facilement composée... avec du saumon en boîte, par exemple. Ci-dessous vous trouverez dix suggestions pour garnir les biscuits et en faire rapidement des canapés très appétissants, et votre imagination vous soufflera ensuite d'autres bonnes idées. Et n'oubliez pas... ces

petites gourmandises sont bien nourrissantes pour vos écoliers au retour de la classe.

Les opérations débutent avec l'ouverture d'une boîte (3 3/4 oz / 106 g) de saumon de la Colombie Britannique. Le jus est égoutté (et mis de côté pour une soupe ou autre plat, ou bu tel que, à cause de sa valeur nutritive). Ensuite, saler et poivrer et

séparer en petits morceaux.

Les canapés:

- **sur un biscuit, ou mince tranche de pain, aux graines de sésame, déposer une tranche de pomme (avec sa peau) imbibée de jus de citron; garnir de saumon en boîte et décorer avec une tranche d'olive noire.
- **sur un petit toast rond,

placer une tranche de tomate miniature, garnir de saumon en boîte et décorer d'une olive farcie au piment.

- **tartiner un biscuit au son avec un mélange au fromage assaisonné à l'oignon; poser une tranche de concombre, un morceau de saumon puis, pour terminer, un petit morceau de piment rouge.
- **tartiner un biscuit salé avec du fromage à la crème

assaisonné de relish; ajouter une tranche d'oignon rouge doux (italien) et un morceau de saumon en boîte; décorer avec une tranche d'olive noire.

**tartiner de mayonnaise un biscuit aux graines de sésame; poser une tranche d'oeuf dur et un morceau de saumon en boîte; décorer avec une tranche de cornichon au fenouil.

**sur un biscuit au son, poser une rondelle d'oeuf dur, un morceau de saumon en boîte et, pour terminer, une rondelle de cornichon sucré.

**sur un biscuit à la farine de seigle, placer une tranche de fromage suisse; ajouter une tranche de concombre et une rondelle d'oeuf dur, un morceau de saumon en


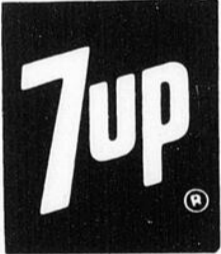
boîte, et saupoudrer de paprika.

**sur un "cracker" rond, déposer une moitié d'abricot en boîte, la cavité sur le dessus, afin d'y déposer un morceau de saumon en boîte; décorer avec une tranche d'olive noire.

**tartiner un biscuit aux graines de sésame avec de la mayonnaise; émietter du saumon en boîte sur le dessus; ajouter une tranche de tomate miniature et un petit oignon mariné.

**tartiner un biscuit aux graines de sésame avec de la mayonnaise rose (1 c. table de mayonnaise + 1/4 de c. thé de jus de citron + 1/2 c. thé de catsup); garnir de saumon en boîte; saupoudrer de persil haché.



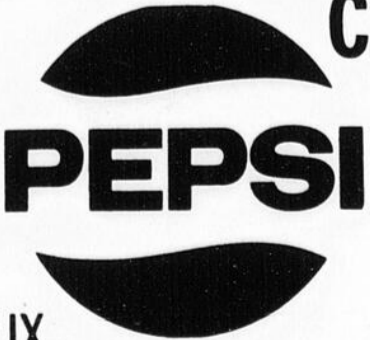
LARRIVEE & FRERE INC.

Embouteilleurs autorisés

PEPSI

SEVEN UP

CRUSH



456 JEAN RIOUX
TROIS-PISTOLES TEL.: 851-1824

Lunchs savoureux pour gens à la diète

Après les Fêtes, les remords assaillent plusieurs quand ils s'aperçoivent d'une hausse de leur poids. C'est le signe pour eux qu'ils devront se remettre à la diète et ils envisagent cette solution aussi gaiement que le purgatoire.

Les services consultatifs de l'Alimentation, Agriculture-Canada offrent quelques suggestions de lunchs peu caloriques mais savoureux et faciles à préparer. D'abord il est bon de se rappeler que la monotonie peut venir à bout des meilleurs intentions et, à la longue, incline aux tricheries.

C'est pourquoi pour varier les repas, un certain matériel de base est presque indispensable.

Par exemple, on retrouve sur le marché divers types de thermos: ainsi celui à petite ouverture reçoit les liquides ou boissons chaudes et froides et, celui pour les mets froids conserve les aliments froids. Il existe aussi une gamme intéressante de contenants en plastique avec couvercles hermétiques qui minimisent les dégâts et gardent les aliments frais. Par ailleurs, les contenants de cuisine en plastique, le papier ciré, les feuilles d'aluminium ou de plastique de même que les petits sacs de plastique peuvent rendre de nombreux

services.

Voici maintenant quelques exemples de lunchs qui plairont sans doute aux gens soucieux de leur poids car chaque menu ne comprend qu'environ 400 calories lorsque vous consommez les quantités recommandées d'aliments.

- 1- 1 tasse de jus de tomate chaud avec 1 tranche de citron
Salade de crudités
1/2 carotte, 1/2 céleri, 1/2 concombre en bâtonnets
3 onces yogourt nature avec oignon vert haché, utilisé comme trempette
1 oeuf cuit dur
1 tranche de pain de blé entier
1 poire fraîche

- 2- Salade:
1 once de rôti de boeuf émulsionné, en lanières
2 feuilles de laitue et 1/2 carotte râpée
1 c. à table de vinaigrette faible en calorie
1 tranche de pain blanc enrichi
1 pomme
Thé

- 3- Un canapé;
1 tranche de pain de seigle
2 onces de jambon tranché mince

De la laitue et moutarde
1 tranche de fromage cheddar émulsionné
Bouillon de boeuf
1/2 tasse de salade de chou rouge avec vinaigrette faible en calorie
1/2 tasse de pêches en conserve, rincées

- 4- Bouillon de poulet
Salade de thon:
3 onces de thon en conserve, égoutté avec 2 c. à thé de mayonnaise
1/2 concombre en dés et 1/2 tomate tranchée
4 melbas
3 onces de yogourt nature
Café

- 5- Consommé de boeuf
4 sodas
3 onces de poulet rôti
1 tomate en quartiers
1 pomme fraîche
1 verre de lait écrémé

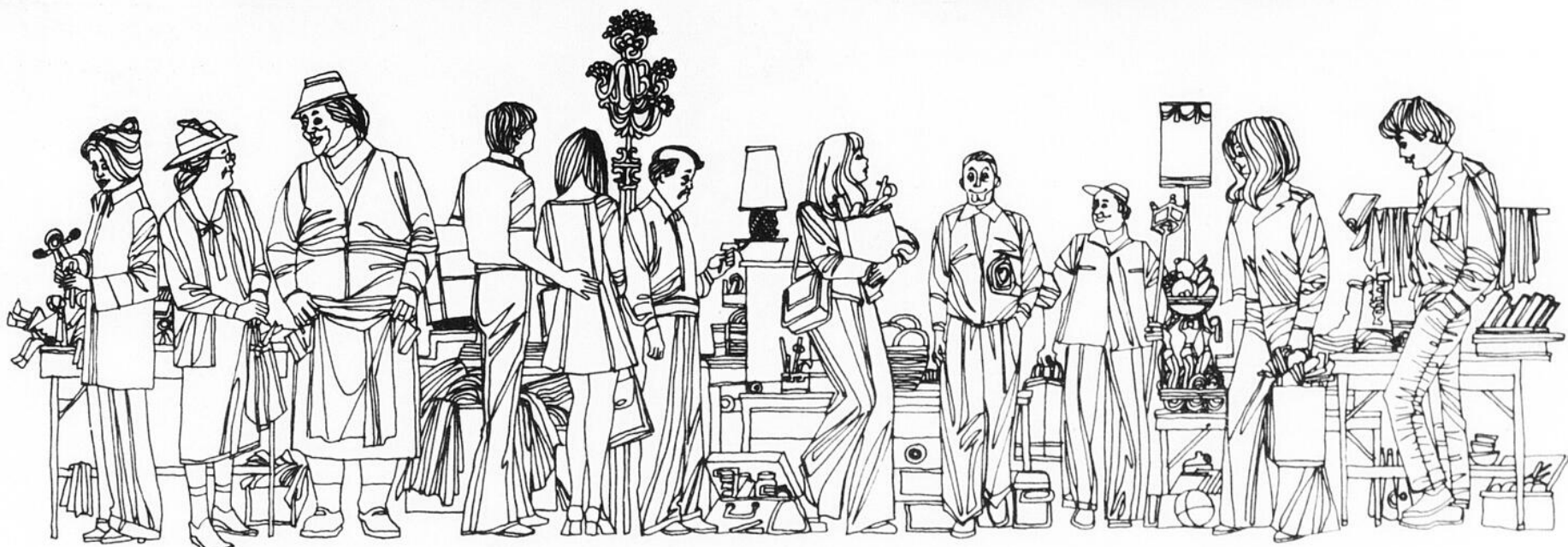
Puisque les menus-types que nous avons suggéré s'élèvent à environ 400 calories, il serait sage d'éviter certains aliments à haute teneur calorique tels des portions normales des mets suivants: pommes de terre frites (233 calories); tourtière (451 calories); hamburger (422 calories); tarte au mince (434 calories); spaghetti, sauce à la viande (396 calories).
Bon appétit!

coop

CENTRE D'ACHATS

RIVIERE-DU-LOUP

CHEZ-NOUS, VOUS ETES CHEZ-VOUS!

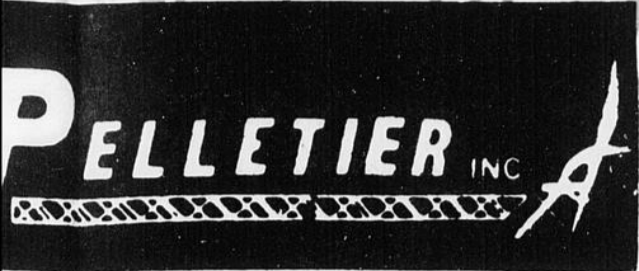


POUR VOUS, NOUS AVONS TOUS LES PRODUITS
DE DIFFERENTES MARQUES AINSI QUE
DIFFERENTS PRODUITS DE QUINCAILLERIE.

**LISEZ ET PROFITEZ DE NOS SPECIAUX
DE CHAQUE SEMAINE**

Votre plus grand magasin d'alimentation pour mieux vous servir

liquidation liquidation liquidation liquidation liquid



Edmundston N.B.
(506) 735-8409

Ville-Dégelis
853-2234

27 janvier 1979

VISION

ES

RIX

NDISE DOIT SORTIR



20%
à
50%



20%
à
50%

20%
à
50%



20%
à
50%

liquidation liquidation liquidation liquidation liq

liquidation liquidation liquidation liquidation liqui

santé-alimentation

Ragoût de pattes au chou

4 livres de jarrets de devant (5 à 6 jarrets)
Eau bouillante, salée
1/4 tasse de margarine
6 tasses de chou émincé (1 moyen)
1/2 tasse d'oignon haché
1 1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
3 c. à table de vinaigre
1 1/2 tasse de pommes pelées, en cubes

Couvrir les jarrets d'eau bouillante, salée. Mijoter pendant 2 heures environ. Retirer les jarrets et couper la viande en cubes. Fondre le

beurre, ajouter le chou, l'oignon, les assaisonnements et le vinaigre. Couvrir et cuire lentement environ 20 minutes, en remuant occasionnellement. Ajouter la viande et les pommes. Couvrir et cuire en remuant de temps à autre jusqu'à ce que tendre (environ 20 minutes). Quantité: 6 portions

Pastitsa grecque

1 livre de bœuf haché
1/2 tasse d'oignon haché
1 gousse d'ail, écrasée
1 boîte (28 onces) de tomates

1 boîte (5 1/2 onces) de pâte de tomates
1/4 c. à thé de cannelle
1/4 c. à thé de muscade
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à thé de sucre
2 tasses de macaroni cuit (1 tasse ou 4 onces non cuit)
3 c. à table de gras
3 c. à table de farine
1/8 c. à thé de poivre
1/2 c. à thé de sel
1/2 tasse de lait écrémé en poudre
1 1/2 tasse d'eau
1 oeuf battu

Brûler le bœuf jusqu'à ce que la marmite soit enduite

de gras. Ajouter l'oignon et l'ail; sauter jusqu'à transparence de l'oignon. Égoutter l'excès de gras. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, les assaisonnements et le sucre. Mijoter à découvert 1 heure, en remuant occasionnellement. Étendre 1 tasse de macaroni dans un moule carré de 8 pouces graissé. Verser la sauce aux tomates sur le macaroni et recouvrir avec le reste du macaroni. Fondre le gras. Y incorporer farine, assaisonnements et poudre de lait écrémé. Ajouter l'eau graduellement. Cuire en remuant jusqu'à épais et

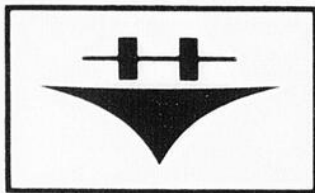
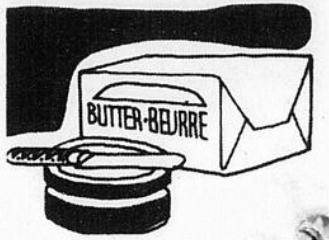
lisse. Mélanger une petite quantité de la préparation chaude à l'oeuf et reverser, en remuant, dans la préparation chaude. Cuire en remuant 1 minute de plus. Verser sur le macaroni.

Cuire 45 Minutes à 350° F. Laisser reposer 20 minutes avant de couper. Quantité: 6 portions.

Un autre mets de style oriental permet de présenter de façon très agréable des restes de viande cuite. Il a aussi l'avantage d'être économique: une portion coûte moins de \$0.32 et

fournit 14 g de protéines. Toute la famille en raffolera!

Et il vous habituera à vous "métriser" car l'échéance est pour '80... Pensez-y de temps à autres...



Hotpoint

Solde annuel

dernier cri



Hotpoint

RÉFRIGÉRATEUR

de 15 pi cu

Modèle RF151

- Modèle sans givre, avec deux commandes pour la température
- Deux clayettes réglables à 10 hauteurs
- Une clayette fixe
- Deux bacs à fruits et légumes
- Garde-beurre à température réglable
- Garde-fromage
- Bac à oeufs
- Deux moules à glaçons et bac pour glaçons
- Poignées pleine longueur veinées et garniture de portes exclusive
- Couleurs: amande et blanc neige

495.⁹⁵

ACHETEZ
MAINTENANT
ET
ÉCONOMISEZ

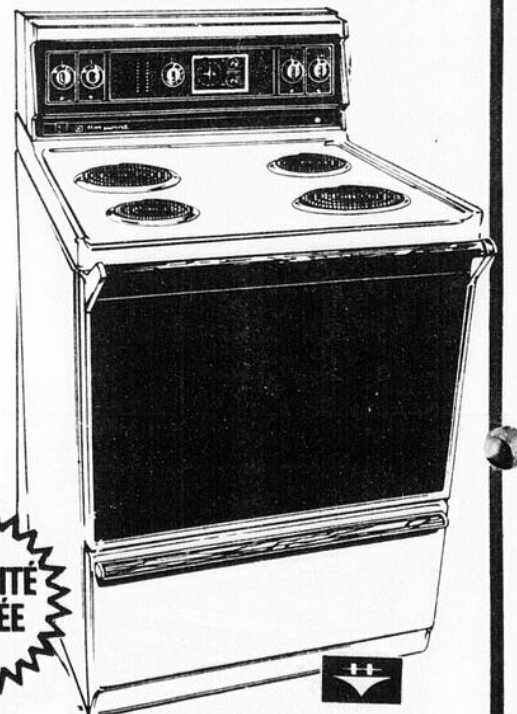
QUANTITÉ
LIMITÉE

Hotpoint

CUISINIÈRE

de 30 po

à nettoyage facile



• Modèle KE-230

355.⁹⁵

MEUBLES FITZBACK LTEE

625 LAFONTAINE RIVIERE-DU-LOUP 862-8238

- Four à nettoyage facile
- Prise de courant chronométrée
- Éléments de surface amovibles avec commandes à réglages infinis de la chaleur.
- Lampe dans le four
- Panneau de porte en verre noir
- Amande, jaune moisson et blanc neige

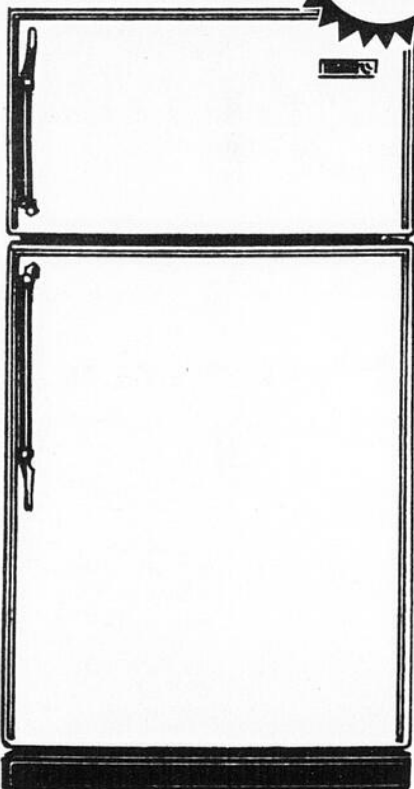
ROY VENTE CARNIVAL

LAURENT APRIL MEUBLES

St-Hubert, 497-3651

- Congélateur
- Four micro-ondes

Spécial



RFS-15 Réfrigérateur Sans-Givre Satellite. Moteur-compresseur garanti 10 ans. Capacité totale 15 pi. cu. Réfrigérateur 11 pi. cu. Congélateur 4 pi. cu. 2 clayettes réglables 10 positions. Compartiment à beurre. 2 oeufriers et 2 bacs à glaçons. 8 balconnets de portes. Roulettes arrières. Nouvel isolant réduit la consommation d'électricité.



GC-761 Lave-vaisselle deluxe mobile pour une vaisselle étincelante de propreté. Cinq programmes. Rincage attente - Lavage simple - Lavage normal - Plats et casseroles - Cycle hygiénique. Compartiment pour raccords d'eau et d'électricité. Cuve finition porcelaine. Trois niveaux de lavage. Broyeur d'aliments mous.

Spécial



Spécial

RFC-17 Réfrigérateur Sans-Givre Apollo. Moteur-compresseur garanti 10 ans. Capacité totale: 16.4 pi. cu. Réfrigérateur: 12.3 pi. cu. Congélateur 4 pi. cu. 5 demi clayettes en porte-à-faux. Autres avantages comprennent: garde-viande 7 jours; compartiment à beurre 3 températures et 7 balconnets de portes. Nouvel isolant réduit la consommation d'électricité.

Futurs mariés, venez réserver votre ménage.

Nous avons des entrepôts chauffés

et nous l'entreposons

gratuitement

jusqu'à la date de votre mariage.

Venez nous voir avant le 1er mars,

tout est réduit, en plus, vous sauvez

la taxe de 8%.

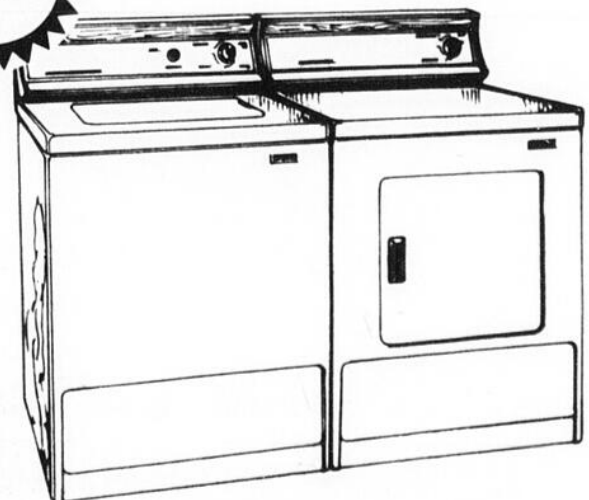
CS-363 Cuisinière Vénus de 30". Four Auto-Nettoyant à pyrolyse. Éléments de surface amovibles dont 1-6 po., 1-8 po., à chauffe rapide et 1-6 po., à mijoter. Horloge numérique et minuterie. Mise en route du four - Cuisson - Gardé chaud.

Spécial



Spécial

WDS-18 & DTS-11 Laveuse et sècheuse automatique Perfection. Cuve de 18 livres. Minuterie à 4 cycles - Sélecteur de niveau d'eau. Transmission ultra-robuste. Sècheuse avec 3 températures combinées à la minuterie.



santé-alimentation

Pour personnes seules seulement!

Cuisinier pour soi-même ne devrait pas être une corvée, une obligation. Pourquoi? Parce que c'est toujours un grand plaisir, manger! Souvent, les personnes seules ne font que casser la croûte, parce qu'il leur semble que le trouble de préparer des repas n'en vaut pas la peine. Toutefois, des repas réguliers et bien équilibrés contribuent à une bonne santé et à la joie de vivre. Des repas non planifiés peuvent conduire à une alimentation mal équilibrée, riche en calories et pauvre en éléments nutritifs. Il faut se rappeler que chaque repas devraient inclure des aliments de chacun des quatre groupes d'aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien: viande et substituts (tels que volaille, foie, poisson, beurre d'arachides, pois, haricots et lentilles, fromage ou oeufs); fruits et légumes (incluant au moins deux légumes par jour); lait et produits laitiers; et pain et céréales.

Donc, planifiez vos menus et achetez en conséquence. N'oubliez pas: il n'y a pas d'économie à acheter plus que vous ne pouvez consommer avant que l'aliment soit gâté.

- Des petites coupes de viande, emballées individuellement. Les morceaux de poulet conviennent bien aux portions individuelles.

- les petites boîtes de fruits et légumes en conserve. Ce qui reste peut être placé dans un contenant et réfrigéré.

- les légumes congelés, ils ajoutent de la variété à plusieurs repas. La plupart des petits contenants de légumes congelés fournissent quatre portions; ne faites cuire que la quantité désirée et remettez ce qui reste au congélateur.

- les soupes en conserve. Elles peuvent être consommées comme entrée à un repas et comme sauce pour des légumes ou de la viande. Au début, il peut sembler difficile de faire cuire juste la quantité d'aliments nécessaire, mais ça devient vite plus facile avec la pratique. Si vous faites cuire trop d'aliments à un repas, prévoyez utiliser les restes d'une façon différente ou congelez-les.

Pour stimuler votre appétit préparez vos aliments de façon attrayante; les fruits et légumes sont des aides précieuses, ils ajoutent de la

couleur. Des napperons colorés et de la vaisselle attrayante sont aussi des atouts importants.

Une dernière suggestion. Pour briser la monotonie des repas solitaires, invitez des amis à l'occasion. La préparation des repas vous

semblera plus utile et il est toujours agréable de manger en compagnie. Et voici une variation pour la cuisson du poulet. Essayez cette recette qui vous convaincra que ça vaut la peine de cuisiner pour soi-même.

Comment frire à la poêle des

morceaux de poulet

Pour chaque 500 g de poulet, mélanger 50 mL de farine, 2 mL de sel, 2 mL de paprika et une pincée de poivre dans un sac. Ajouter le poulet, quelques morceaux à la fois, et secouer pour enrober uniformément. Dans un poêlon chaud, verser du gras pour obtenir 1 cm d'épaisseur et chauffer jusqu'à ce qu'une goutte d'eau grésille. En com-

mençant avec les morceaux les plus charnus, frire le poulet à feu modéré selon les durées indiquées.

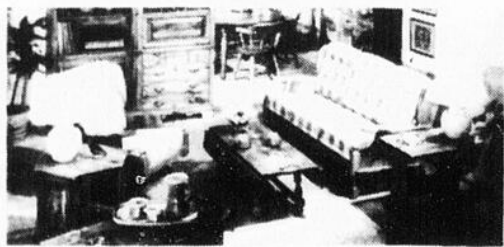
Durées de cuisson pour frire à la poêle des morceaux de poulet

Morceaux de poulet	
Hauts de cuisse	10 minutes
Cuisses	5 (4 côtés)
Poitrines (en moities, désossées)	7
Ailes	7



LES MARQUES LES PLUS PRESTIGIEUSES ET LES TOUTES DERNIERES NOUVEAUTES A PRIX AVANTAGEUX

MEUBLES



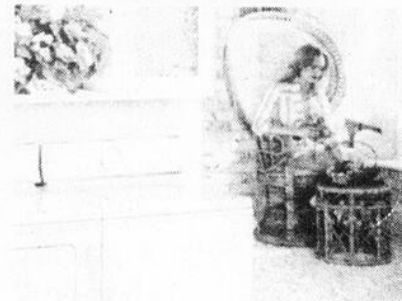
Design Guato
Tout frais, tout neuf, cet ensemble de la collection Port-Joli des Meubles Guato Inc. Tout à fait à l'aise dans le salon conventionnel, il saura agrémenter également la salle de séjour par son confort et sa robustesse.

APPAREILS ELECTRO-MENAGERS



Medallion

LAVEUSES/SECHEUSES



CHOIX EXCEPTIONNEL DE T.V.



SYSTEMES DE SON SONY ET ZENITH

CHEZ ROLAND MORIN

371 LAFONTAINE RIVIERE-DU-LOUP 862-2167
AU SERVICE DE LA POPULATION
DEPUIS PLUS DE 40 ANS. LE MEILLEUR ESCOMPTE
EST LA RENOMMEE DU SERVICE

Par ici la bonne soupe!

Peut-être est-ce surprenant, mais réussir une bonne soupe n'est pas toujours facile. En fait, cela peut même relever du défi.

Lorsqu'entre les repas, vous désirez chasser la faim avec quelque chose de léger, pourquoi ne pas vous tourner vers du bouillon ou du consommé? Chaud ou froid, c'est rafraîchissant et de plus, ça contient peu de calories.

Pour un dîner ou un souper différent, servez une soupe substantielle avec salade et dessert. Ces soupes-repas, rassiantes et plus épaisses, comprennent les fameuses chaudrées, lesquelles se composent de poisson, viande ou légumes, lait et assaisonnements; les onctueuses soupes-crème, préparées à base d'une sauce blanche à laquelle on ajoute des légumes en purée, des petits cubes de volaille ou du poisson émietté; et finalement les soupes non coulées, lesquelles consistent en un bouillon auquel on rajoute soit des légumes ou des céréales, en encore une combinaison des deux.

La Division de la consultation alimentaire d'Agriculture Canada a préparé un bouillon qui peut être utilisé comme base dans une variété de soupes telle la "Soupe poulet et riz", la Soupe poulet et nouilles et la Soupe campagnarde". Ce bouillon peut se congeler dans des contenants hermétiques à l'épreuve de la vapeur et de l'humidité.

A zéro Fahrenheit, il peut se conserver plusieurs mois ou même un an. Par exemple pour dégeler un contenant de 2 tasses, allouer 6 à 8 heures au réfrigérateur ou 3 heures à la température de la pièce ou encore une heure sous l'eau froide du robinet.

Ensuite, essayez l'une des recettes suivantes: vous serez probablement enchanté de la réaction de vos convives qui réclameront à grands cris une bonne portion rien qu'en humant le fumet de votre soupe!

Bouillon de dinde ou poulet

1 poulet ou une carcasse de dinde (de 5 à 8 livres)
6 tasses d'eau
3 branches de céleri avec feuilles, coupées en deux
1 oignon moyen tranché
1 c. à thé de sel
4 grains de poivre
1/8 c. à thé de thym
1 feuille de laurier
2 clous de girofle
3 bouquets de persil frais

Couvrir la carcasse d'eau. Amener à ébullition. Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et mijoter durant 2 heures. Tamiser et refroidir. Retirer l'excès de gras et réchauffer avant de servir. Quantité: 6 portions.

Soupe poulet et riz

5 tasses de bouillon de poulet
3/4 tasse d'oignon haché
1/2 tasse de céleri haché
1/2 tasse de carottes hachées
3/4 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1 tasse de poulet cuit émincé
1 1/2 tasse de riz cuit

Mêler le bouillon, les

légumes et les assaisonnements. Amener à ébullition, réduire la chaleur et mijoter jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres (environ 15 minutes). Ajouter le poulet et le riz. Mijoter jusqu'à ce que bien réchauffé (environ 15 minutes). Quantité: 6 portions.

Soupe poulet et nouilles: Préparer de la même façon que la Soupe poulet et riz, mais utiliser 1 once de nouilles fines non cuites au lieu du riz et mijoter jusqu'à ce que les nouilles deviennent tendres (environ 15 minutes). Quantité: 6 portions.

Soupe campagnarde

5 tasses de bouillon de poulet
1 1/2 tasse de chou haché
1 tasse de carottes hachées
1 tasse de navet en dés
1/2 tasse de céleri haché
1/2 tasse de pommes de terre pelées, en dés
1/4 tasse d'oignon haché
1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poudre de cari

Mêler les ingrédients.

Amener à ébullition, réduire la chaleur et mijoter jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres (environ 30 minutes). Quantité: 6 portions.

Chaudes et nourrissantes,

les soupes faites à la maison ont toujours été populaires durant nos longs hivers canadiens. Idéales pour réchauffer les adeptes des sports d'hiver, elles sont appréciées au dîner comme au souper.

L'importance de rire

Un auteur anonyme a écrit que le rire est la musique de l'âme. C'est une façon très poétique d'énoncer une très grande vérité.

Remarquez les gens qui rient beaucoup. Observez leur comportement. Vous verrez qu'ils sont généralement détendus et relaxés. Vous observerez aussi qu'ils n'éprouvent aucune anxiété et qu'ils sont confiants devant la vie. Ce sont des gens qui jouissent également d'une bonne santé et qui sont heureux.

Le simple fait de rire est en soi l'indice que tout va bien. Lorsque les choses tournent mal, on ne pense pas à rire. Pourtant, si l'on s'efforçait de le faire, on verrait immédiatement la situation changer. Il faut bien l'avouer, nous sommes portés à dramatiser certaines circonstances de la vie. Souvent, même lorsque tout va bien, nous oublions de rire.

Prenons l'habitude de rire au moins tous les jours. Recherchons les situations et les gens qui nous permettent de le faire. Le rire nous est aussi nécessaire que l'air que nous respirons...

LE NATURISTE
LES VRAIS SPECIALISTES



**CENTRE D'ACHATS
RIVIERE-DU-LOUP
EDMUNDSTON,
RIMOUSKI ET MATANE**

**POUR LA PERSONNE
PREOCCUPEE
DE SA SANTE,
UNE SAINTE
HABITUDE
ALIMENTAIRE
DEBUTE
CHEZ-NOUS**

santé-alimentation

Saumon en brochettes

...comme on les prépare au Cavalier Grill de l'hôtel Georgia, à Vancouver. C'est le Chef, Manfred Heske, qui a bien voulu révéler sa recette.

4 brochettes, en bois ou métal

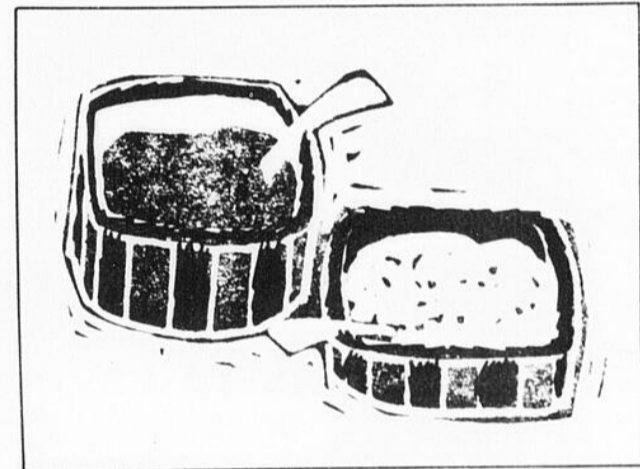
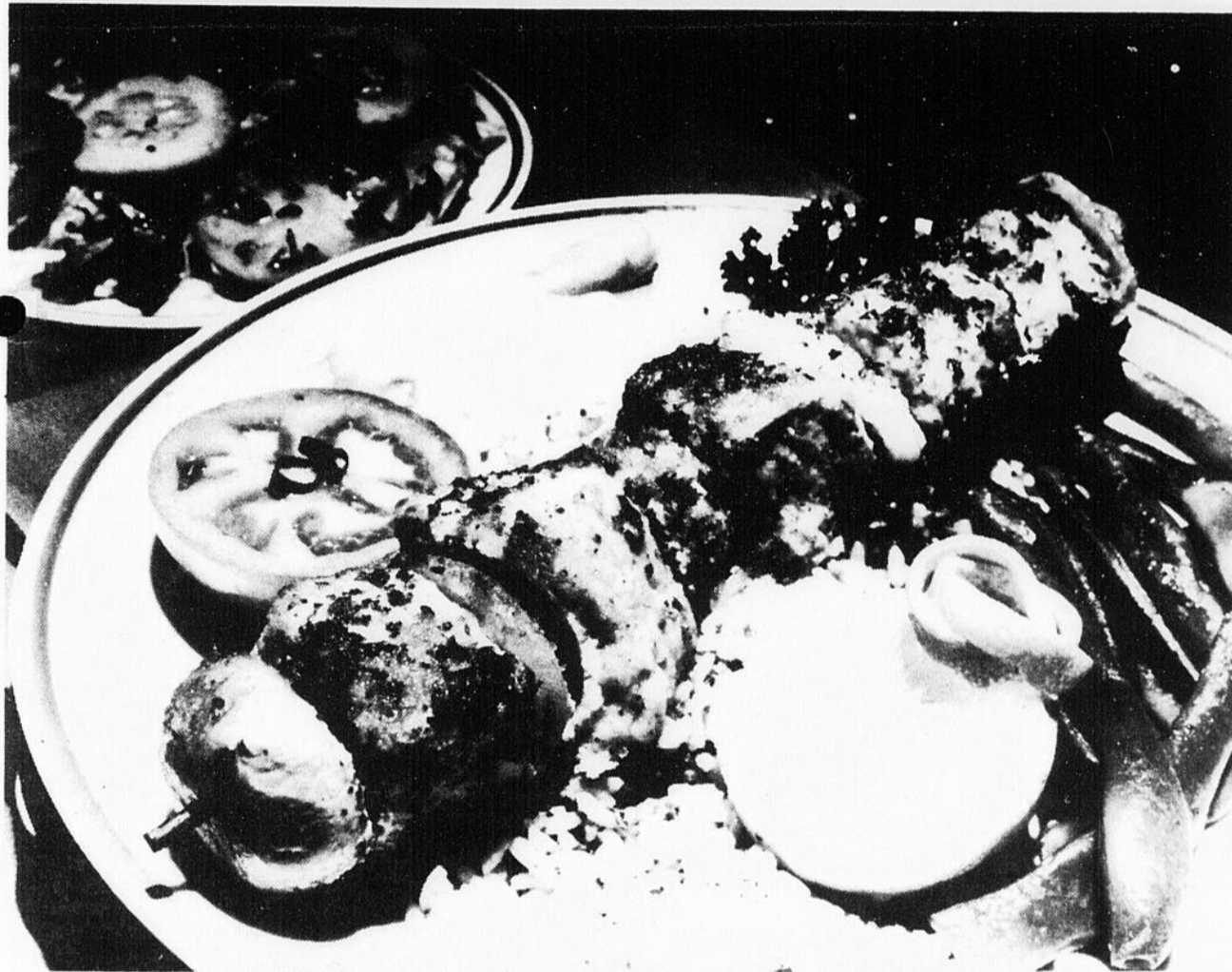
Découper les filets de saumon en cubes de 1 1/2 pouce et les enfiler sur les brochettes, alternant avec les champignons passés dans du beurre fondu*. Saler, poivrer, et arroser avec 4 cuil. à table de beurre fondu. Enrober de chapelure. Faire griller de 10 à 15 minutes dans un four pré-réchauffé à 350 degrés F.

Placer sur le plat de service et arroser avec le reste du beurre fondu, le jus de citron, la sauce Worcestershire et le persil haché. Servir avec du riz vapeur, un légume vert (délicieux avec des asperges) et une salade.

*Le Chef Heske ajoute parfois des rondelles d'oignon cru aux brochettes.

La maîtresse de maison qui exécutera ce mets, utilisant du saumon frais ou congelé, sera certaine de recevoir des compliments... et personne ne se doutera que la préparation est aussi simple.

- 1 1/4 livre de saumon de C.B. en filets
- 12 chapeaux de champignons
- Sel et poivre
- 1/2 tasse de beurre (à faire fondre)
- 1 1/3 tasse de chapelure fraîche
- Jus de 1 citron
- Sauce Worcestershire (un soupçon)
- Persil haché



Décoration G.L. Inc.

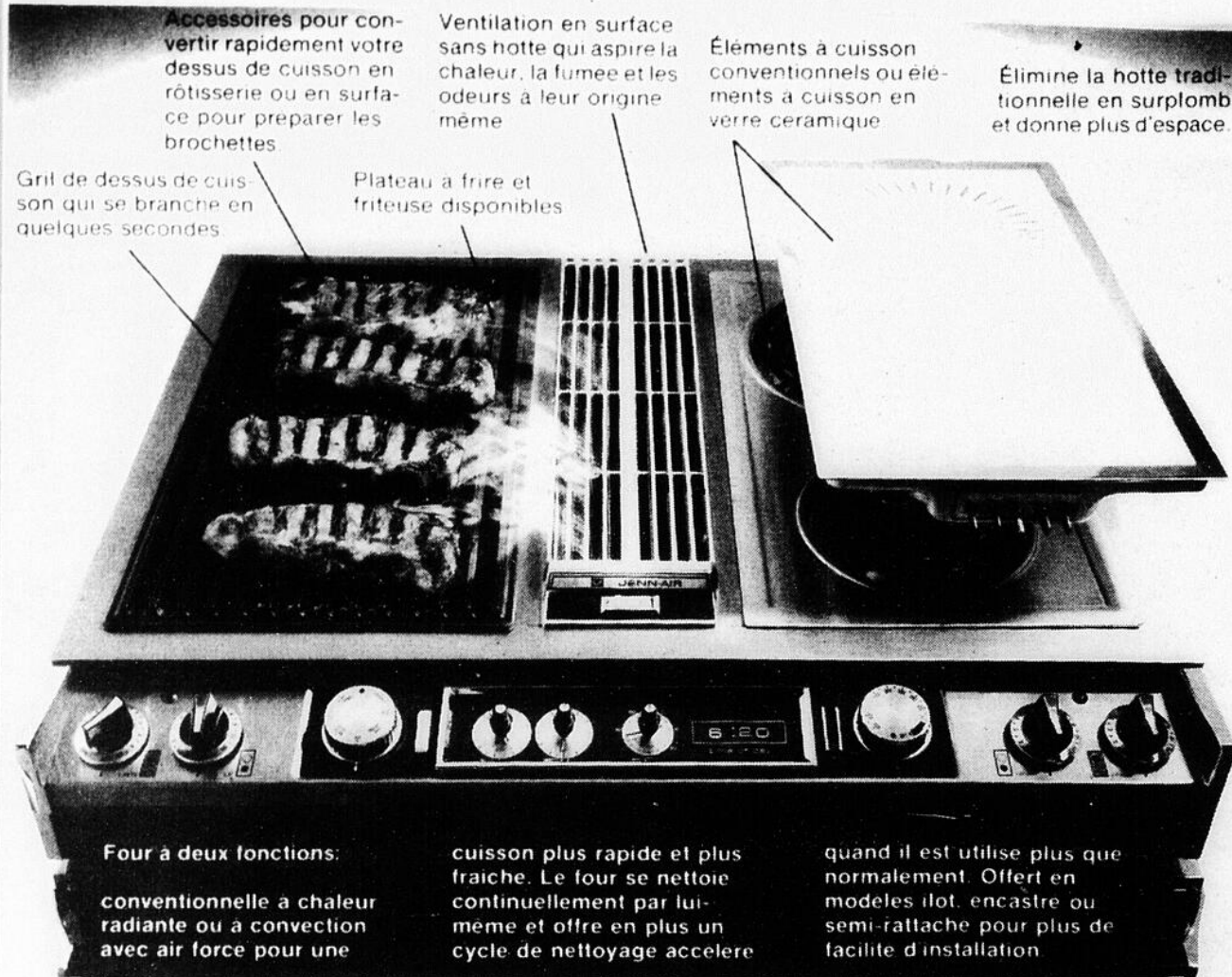
327 Lafontaine Rivière-du-Loup



- Tapis ● Prélarts ● Tentures
- Tapisserie ● Marquetterie ● Peinture

service de décorateur

862-3535



Accessoires pour convertir rapidement votre dessus de cuisson en rôtisserie ou en surface pour préparer les brochettes

Ventilation en surface sans hotte qui aspire la chaleur, la fumée et les odeurs à leur origine même

Éléments à cuisson conventionnels ou éléments à cuisson en verre céramique

Élimine la hotte traditionnelle en surplomb et donne plus d'espace

Gril de dessus de cuisson qui se branche en quelques secondes

Plateau à frire et friteuse disponibles

Four à deux fonctions: conventionnelle à chaleur radiante ou à convection avec air forcé pour une

cuisson plus rapide et plus fraîche. Le four se nettoie continuellement par lui-même et offre en plus un cycle de nettoyage accéléré

quand il est utilisé plus que normalement. Offert en modèles îlot, encastré ou semi-rattache pour plus de facilité d'installation

SEUL DANS UNE CLASSE A PART... L'INCOMPARABLE **JENN-AIR**

CREEZ VOTRE PROPRE CENTRE DE CUISSON DOMESTIQUE LE PLUS EVOLUE JAMAIS CONCU JUSQU'ICI

MEUBLES CARTIER INC.

104, RUE TEMISCOUATA, RIVIERE-DU-LOUP 862-4976

AVANT D'ACHETER, VENEZ COMPARER NOS PRIX DEFI!

JENN-AIR



vous en donne le goût...

