

Apprendre à aimer le poisson

Martin Millette et Mario Fulham, de la polyvalente Calixa-Lavallée, formaient l'équipe qui a gagné le concours de Montréal.



...sur les bancs de l'école

Ces enfants ne sont pas des élèves d'un cours de cuisine. Ce sont des écoliers... qui ressemblent à tous les écoliers. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils ont été choisis pour participer à un concours qui, malgré les apparences, n'était pas un concours culinaire. C'était un exercice pratique, particulier, pour faire connaître le poisson.

Et ce n'est pas par hasard que le ministère Pêches et Océans a choisi des enfants d'une douzaine d'années, à l'âge de la pré-adolescence où l'on est encore réceptif. Ce premier concours fait en effet partie d'un programme de sensibilisation lancé par la direction générale des services de commercialisation de ce ministère. Si l'on essaie encore de convaincre les adultes que le poisson mérite une attention comparable à celle que l'on accorde à la viande, on mise maintenant sur ces consommateurs de demain que sont les enfants. La consommation moyenne de chaque Canadien est d'environ

sept kilos. La moitié est consommée au restaurant. Les enfants ne vont pas au restaurant. Il est donc probable que le poisson ne fait que de brèves apparitions dans leur assiette.

Ce concours, baptisé « Parlons Poisson », faisait appel à leur imagination, à leur débrouillardise, à leur sens de l'observation et, on l'espérait, à la sensibilité de leurs papilles. Ils avaient à leur disposition un choix de poissons : filets de goberge et de morue, cuits et prêts à l'emploi, sardines, thon et saumon en conserve. Un éventail de produits offerts à leur imagination pour composer un plat froid complétait l'assortiment : des fruits, des légumes, des oeufs durs, des assaisonnements, à profusion, et des pains de toutes les formes. Quarante-cinq minutes étaient allouées. Un jury déterminait l'équipe gagnante en tenant compte de la présentation, du goût et de la créativité.

Mario Fulham et Martin Millette, qui faisaient équipe pour représenter la polyvalente Calixa-Lavallée, ont gagné ce concours. Mercredi prochain, à Ottawa, ils se mesureront aux gagnants des concours organisés à Halifax, Toronto, Ottawa et Vancouver. Le plat qui sera primé lors de ces épreuves nationales sera présenté à la foire internatio-

nale nord-américaine, Seafood 1986, qui se déroulera à Boston au mois de mars. Tous les concurrents, et les confrères des gagnants, ont été invités au restaurant, non plus pour « parler poisson », mais pour en manger.

Ce concours interscolaire était doublé d'un volet d'information destiné à éveiller l'intérêt des enfants sur l'importance de l'industrie de la pêche au Canada. Un conseiller en commercialisation du ministère a fait la tournée des écoles inscrites à ce concours, pour préparer les élèves en leur donnant des renseignements sur les principales espèces pêchées dans les eaux canadiennes. Ils en ont retrouvé quelques-unes sur les tables du concours.

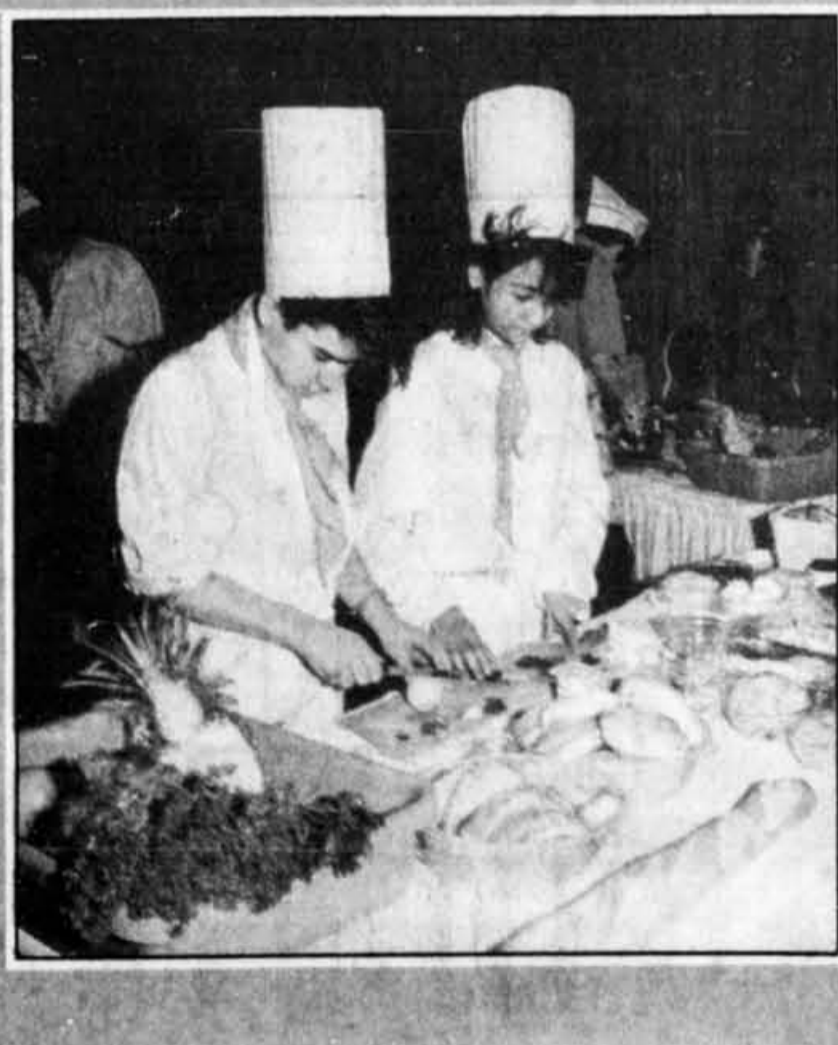
Ce concours est le premier de ce genre. Il sera probablement repris l'an prochain par Pêches et Océans. C'est une excellente idée à adapter par les écoles qui ont l'habitude d'organiser des activités spéciales dans le cadre du Mois de la Nutrition.



Mesmery Guillaume et Eriq Laurin, de la polyvalente Calixa-Lavallée.



Natalie Fiacco et Tony Milioto, du highschool William Hingston.



Robert Sodano et Romana Jiwana, du highschool William Hingston.

TEXTE :
FRANCOISE KAYLER
PHOTOS :
ROBERT NADON

CONCEPTION GRAPHIQUE :
JACQUES NORMANDIN

**CUISINER
AVEC L'INSTITUT DE
TOURISME ET D'HÔTELLERIE
DU QUÉBEC**

La fondue chinoise, quand on veut servir quelque chose de spécial à ses invités

M. Curnonsky a écrit que «la Chine et la France sont les deux peuples à avoir créé une cuisine et une politesse». Notre propos d'aujourd'hui ne prétend pas faire la panegyrique de la cuisine française, mais veut jeter un regard sur une cuisine qui se distingue surtout par ses curiosités.

En effet, la cuisine chinoise diffère de la cuisine occidentale de la façon suivante : le mélange des saveurs est aussi surprenant que la variété des textures ; la saveur des aliments parvient par petits morceaux au palais entraîne ; cette saveur ne doit pas être immédiatement apparente mais se développer après quelques instants. Le plaisir de bien manger demande du temps. L'art de manger en Chine a toujours été une habitude disciplinée, qui exige un goût cultivé et un esprit d'aventure.

Un repas familial chinois rassemble tous les plats, en même temps, sur la table. On choisit facilement, on mélange, rien n'est gaspillé et l'on peut inviter quelqu'un à l'improviste tout en conservant au repas son caractère d'intimité. Si aujourd'hui, nous nous assoyons à la table entre amis ou avec des membres de la famille, est-ce que le fait de servir une fondue chinoise peut nous rapprocher de la philosophie chinoise ?

Qu'est-ce qu'une fondue chinoise ?

La fondue chinoise est un plat traditionnel in-

sauce aux crevettes et de condiments aigres-doux. On y joint parfois des noix de coquilles Saint-Jacques et des lanières d'encornets.

Quelle est sa valeur nutritive ?

Ce mets possède une haute valeur biologique puisqu'il contient les protéines de la viande. De plus, c'est un aliment qui fournit des vitamines et des minéraux à cause des nombreux légumes qu'on sert avec la viande. Un élément fondamental de la fondue chinoise est le bouillon qui sert de milieu de cuisson. À cause de cette particularité, ce mets contient peu de gras et peut facilement satisfaire le régime des personnes qui évitent cette substance.

Chaque convive utilise une assiette comprenant des compartiments de différentes grandeurs, pour y déposer la viande et les sauces. En plus des fourchettes à fondue, on peut fournir aux invités des baguettes pour le riz, un couteau et une fourchette ordinaire.

Sur la table, on retrouve plusieurs plats : le plat à fondue qui contient le bouillon, le plat de service sur lequel sont étalées les nombreuses lamelles de viande, des plats contenant les sauces variées, les saucières pour la sauce soja et l'huile de sésame et des plats pour le vermicelle, les pâtes de soja, la ciboule hachée, la sauce chili, etc.

Parmi la grande variété de sauces qu'il est possible de servir avec une fondue chinoise, nous vous proposons, cette semaine, quatre délicieuses préparations.

Préparation

Dresser les fines tranches de boeuf dans les assiettes ou sur un grand plat.
Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Amener le bouillon de boeuf à ébullition et déposer sur le réchaud à fondue.

Dresser les sauces dans de petits plats et servir sur la table avec le boeuf.

Notes: on peut remplacer le bouillon de boeuf par de la soupe à l'oignon. On peut même utiliser un bouillon ou une soupe à l'oignon en conserve.

Sauce aux tomates

Préparation: 5 minutes

Cuisson: —

Rendement: 6 portions

Ingrédients

250 mL (1 tasse) de sauce tomate, en boîte
45 mL (3 c. à table) d'huile d'olive
5 mL (1 c. à thé) d'ail haché
75 mL (1/2 tasse) de sauce chili
45 mL (3 c. à table) d'oignon haché
15 mL (1 c. à table) de vinaigre
15 mL (1 c. à table) d'origan frais haché

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble et conserver au froid jusqu'au moment de servir.

Sauce sucrée aux pommes

Préparation: 5 minutes

Cuisson: —

Rendement: 6 portions

Ingrédients

10 mL (2 c. à thé) d'ail haché
200 mL (1/2 tasse) de gelée de pommes
100 mL (1/2 tasse) de ketchup

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble et conserver au froid jusqu'au moment de servir.

Sauce aurore

Préparation: 5 minutes

Cuisson: —

Rendement: 6 portions

Ingrédients

200 mL (1/2 tasse) de mayonnaise
50 mL (3/4 c. à table) de ketchup
15 mL (1 c. à table) de sauce worcestershire
15 mL (1 c. à table) de cognac
15 mL (1 c. à table) de sauce chili
15 mL (1 c. à table) de sauce H.P.
Tabasco au goût

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble et conserver au froid jusqu'au moment de servir.

Sauce piquante

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 5 minutes

Rendement: 6 portions

Ingrédients

100 mL (1/2 tasse) de bouillon de boeuf
100 mL (1/2 tasse) de sauce chili
30 mL (2 c. à table) de raifort à la crème
15 mL (1 c. à table) de jus de citron
15 mL (1 c. à table) de sauce worcestershire
15 mL (1 c. à table) de moutarde en poudre

Préparation

Faire chauffer le bouillon de boeuf.
Ajouter la sauce chili.
Retirer du feu et ajouter tous les autres ingrédients.
Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

La semaine prochaine, la rubrique nous fera découvrir des morceaux de viande presque oubliés de nos jours, les abats.



Malgré son allure impressionnante, la fondue chinoise est un mets assez facile à préparer.

photo ITHQ, collaboration spéciale

roduit en Extrême-Orient par les Mongols au XIV^e siècle et réalisé, à l'origine, avec du mouton. On la prépare suivant le même principe que la fondue bourguignonne, en faisant cuire des lanières de viande de boeuf et de porc, des blancs de volaille en minces lamelles, des boulettes de poisson, etc, dans un bouillon de poulet ou de boeuf maintenu frémissant sur un réchaud à charbon de bois incorporé au pot à fondue. On accompagne ce plat de légumes frais, émincés et disposés dans des coupes (chou chinois, épinards, oignons), d'une purée de haricots et de vermicelles de riz. On présente avec cette fondue des sauces à base de soja, de gingembre et d'huile de sésame. Au Vietnam, où la fondue est un plat de fête, on la prépare avec du boeuf, des crevettes et du poisson, cuits dans du lait de coco et accompagnés d'une

FONDUE CHINOISE

Préparation: 1 heure

Cuisson: au goût

Rendement: 6 portions

Ingrédients

1 kg (2 lb 3 oz) de boeuf à fondue chinois
1,5 L (6 tasses) de bouillon de boeuf
Sauce aux tomates *: 6 portions
Sauce sucrée aux pommes *: 6 portions
Sauce Aurore *: 6 portions
Sauce piquante *: 6 portions

AUX ÉDITIONS
LA PRESSE

Un autre livre
à succès de
Maman Lapointe



la cuisine
des aînés
MAMAN LAPOINTE

Près de 150
recettes simples
et délicieuses
accompagnées de
conseils utiles

EN VENTE PARTOUT 160 pages

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

COMMANDEZ
PAR TÉLÉPHONE
Service rapide et efficace
285-6984

BON DE COMMANDE 584
Veuillez me faire parvenir () exemplaire(s) de «La cuisine des aînés» au prix de \$9.95 chacun, plus \$1 de frais de poste et de manutention. Je suis abonné(e) à LA PRESSE. Veuillez me faire parvenir () exemplaire(s) de «La cuisine des aînés» au prix de \$7.95 l'exemplaire, plus \$1 pour frais de poste et de manutention.

À retourner aux:
Éditions La Presse Ltée,
44 ouest, Saint-Antoine
Montréal, Québec H2Y 1J5

NOM

ADRESSE

VILLE

PROVINCE

CODE POSTAL

TEL.

TOTAL ci-joint

Comptoir de vente,
44 ouest, Saint-Antoine



ROYAL WORCESTER

hommage du Génius



Faites l'acquisition de trois magnifiques plats du four à la table Royal Worcester* contre la modique somme d'un dollar à l'achat d'un four micro-ondes Génius Panasoni^c, du 1^{er} au 28 février 1986. Faites vite pendant qu'il en reste. Tous les détails chez votre détaillant Panasoni^c participant.

*De haut
Revoir*

*Prix de vente suggéré par Royal Worcester
212⁰⁰\$

Panasonic

Mebles Ultra Inc. 267, Laurier St-Basile-le-Grand 653-1556	Mebles Denis Riel Inc. 1470, St-Paul Nord 112, St-Louis Farnham St-Jean 293-3605 348-1512	Constantin Service d'Appareils Ménagers 606, Chemin Oka Deux-Montagnes Montréal 472-6832 271-2571
Service de Radio Cormier Inc. 295, L'Ange-Gardien L'Assomption 589-4436	La Place 2050, St-Laurent Montréal 288-7755	Bachand-Bissonnette 530, Des Laurentides Laval 668-5154
Mebles André Morin 288, 12 ^e Rue Ferme-Neuve 587-3181	Pierre Lefebvre Inc. 11 787, Notre-Dame Est Pointe-aux-Trembles 645-1648	Léo Dubois et Fils Ltée 67, Turgeon Ste-Thérèse 435-3601
_____ _____	Norvé Ouellette 1978 Ltée 3481, Ontario Est Montréal 526-5921	_____ _____

macédoine

Une approche méthodique de la cuisine chinoise

■ La Chine à Montréal, Hong Kong fait escale chez Eaton. Jusqu'au 22 février, le magasin transformera plusieurs de ses étages pour présenter l'art et la culture chinoises. La mode et la cuisine feront partie du tableau.

Au rayon de La Cuisinerie, plusieurs chefs viendront faire des démonstrations culinaires, à 12h15, 13h30 et 15 heures. Madame Lily Lee Levin sera l'invitée d'honneur de cette promotion, du 19 au 22 février. Née à Pékin, madame Lee habite Hong Kong où son mari occupe le poste de consul général des États-Unis. Cordon-bleu de renom, elle est l'auteur d'un livre dans lequel elle ne se contente pas de donner des recettes. Dans *Lily's Way-Scrutable Chinese Cooking*, elle a tenu à insérer des techniques de base et des principes généraux pour un public qui ignore les traditions culinaires orientales. C'est ce qu'elle appelle «une approche méthodique de la cuisine chinoise». Ce livre sera disponible lors des démonstrations culinaires tandis qu'un livret de recettes chinoises, *O Soleil-Hong Kong* sera offert.



Lily Lee Levin

Au cours de cette promotion, les restaurants et casse-croûte Eaton offriront des menus spéciaux dans un décor monté pour la circonstance.

Une nouvelle pomme de terre

■ Les amateurs de pommes de terre vont être heureux. Une nouvelle variété de pommes de terre est apparue dernièrement sur nos marchés. Une pomme de terre que les Européens connaissent bien : la Bintje, la variété à chair jaune la plus recherchée.

Bonne nouvelle aussi pour les amateurs de pommes de terre. La Bintje, vendue chez Steinberg par exemple depuis trois semaines, est emballée dans des sacs de dix livres, où elle est clairement identifiée. On reproche généralement cette omission aux producteurs, ou aux emballeurs de pommes de terre. La provenance est indiquée sur l'emballage, mais la variété ne l'est pas. Malgré ce que l'on pense généralement, les pommes de terre ne se ressemblent pas et ne supportent pas forcément les mêmes modes de cuisson. Certaines variétés, par exemple, sont meilleures que d'autres pour faire des frites, pour faire de la purée, pour être préparées au four. Pour avoir de bons résultats culinaires, les consommateurs devraient pouvoir choisir telle ou telle variété de pomme de terre.

Des bleuets sauvages en hiver

■ Les bleuets sauvages du Lac-Saint-Jean et d'Abitibi sont maintenant sur le marché toute l'année. Congelés. Sous la marque Manne bleue, les bleuets sauvages congelés sont emballés dans un sac scellé avant d'être insérés dans une boîte. Les fruits sont bien séparés les uns des autres; ni additif, ni sucre ne sont ajoutés.

Cueillis à la main, nettoyés, les bleuets sauvages sont congelés rapidement à des températures variant entre -10 et -15 °C. Beaucoup plus petits que les bleuets cultivés les bleuets sauvages ont meilleur goût et conservent leur forme quand on les fait cuire.

Les bleuets sauvages congelés sont vendus, au détail, dans des emballages de 300 grammes et, pour le marché institutionnel, en formats de 1 kg et de 30 livres. Congelés, les bleuets sauvages font maintenant concurrence aux bleuets cultivés.

Mars: la dinde

■ Comme l'an dernier, le mois de mars a été choisi par l'Office de commercialisation du dindon pour faire la promotion de cet oiseau lourd que l'on a tendance à transformer en oiseau de Noël. La consommation de la volaille augmente. Mais c'est surtout le poulet qui monte en popularité. Pourquoi pas la dinde, bonne source de protéines, viande maigre et riche en éléments indispensables au maintien de la santé? D'autant plus que cette volaille est souvent offerte maintenant en morceaux détachés. Les rôtis et les escalopes de dinde, par exemple, permettent de varier les présentations et de ne servir que des petits repas.

...et aussi la nutrition

■ Mars sera aussi, comme à tous les mois de mars précédents, le mois de la nutrition. Organisée par la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, cette campagne de promotion de la santé par l'alimentation aura pour cible privilégiée le secteur de la restauration.

L'activité «Menu du mois de la nutrition» encouragera les établissements participants à offrir à leur clientèle des menus approuvés par la CPDQ. L'Association des restaurateurs du Québec a accepté de participer à ce projet de belle envergure.

Dates à retenir

● Pour les professionnels, la célèbre compagnie française Cacao Barry organisera un séminaire en prévision de Pâques, les lundi et mardi 3 et 4 mars. Comme les précédents, ce séminaire se tiendra à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

Le premier cours, baptisé Spécial Pâques, présentera de nouvelles recettes de petits gâteaux et d'entremets et insistera sur la chocolaterie de Pâques. Le second cours sera axé sur la mise en marché avec la création, par les participants, de quatre vitrines. Pour tout renseignement, s'adresser à l'ITHQ, service de l'éducation aux adultes, 401, rue de Rigaud, Montréal, H2L 4P3.

● **ROKA 86** vingt-cinquième salon international de l'alimentation, se tiendra du 23 au 27 février, au Centre des expositions de Jaarbeurs, à Utrecht, aux Pays-Bas. Le secteur industriel de la pomme de terre y sera particulièrement représenté.

● **ALIMENTARIA 86** salon international de l'alimentation tenu en Espagne, fera suite, à Barcelone, au premier Congrès mondial sur l'analyse sensorielle des vins, organisé par l'Union internationale des œnologues, qui se déroulera dans cette ville du 5 au 8 mars.

FRANÇOISE KAYLER

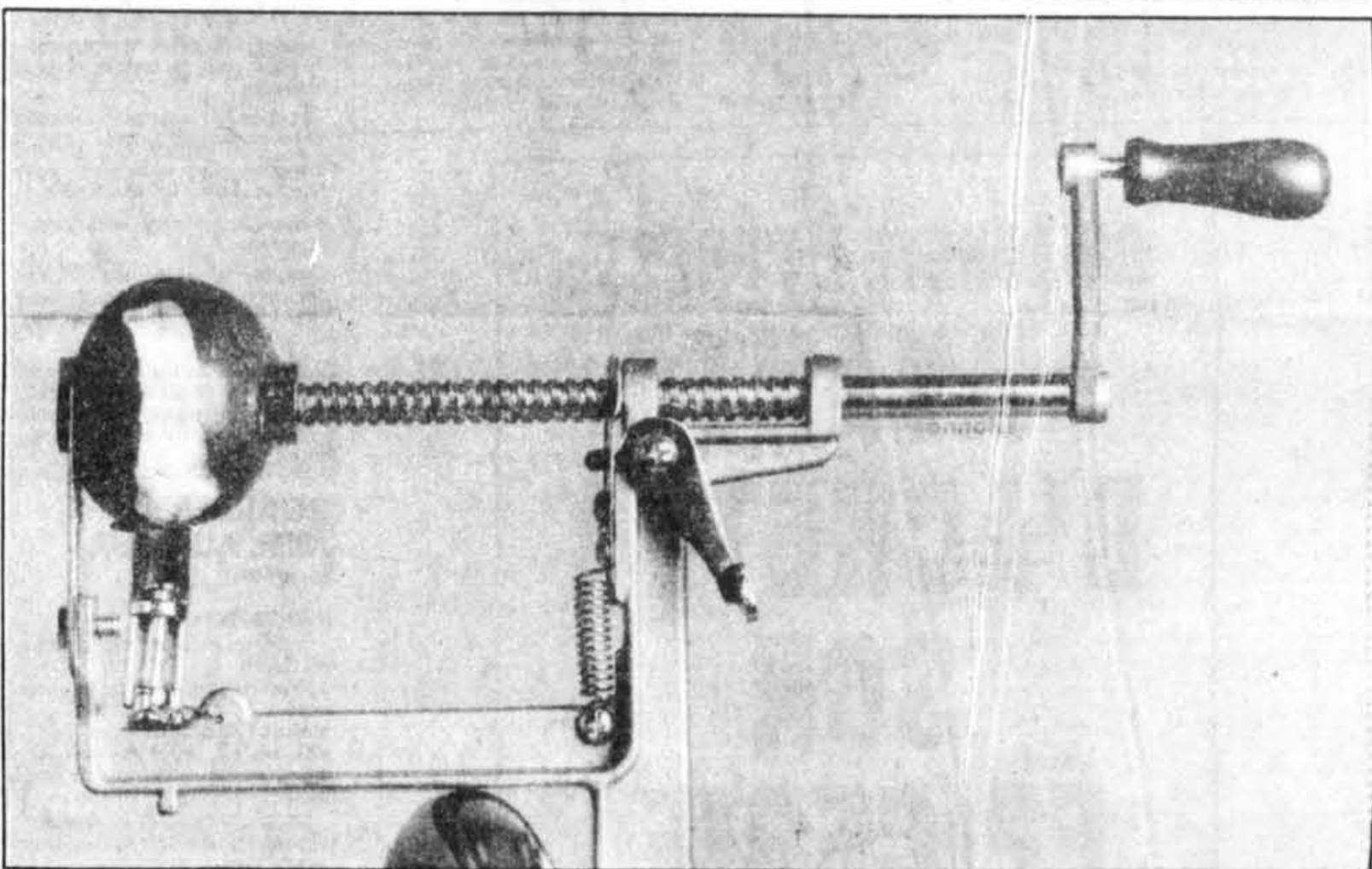


Recherche Michèle Dubreuil, collaboration spéciale

Photos Robert Nadeau, LA PRESSE

magasinage

■ Les petits accessoires font les belles cuisines. Ce sont des compléments que les robots n'ont pas détrônés. Le repêcheur de bouchon (\$4) sauve la situation quand le bouchon plonge dans le vin, accident qui arrive même aux sommeliers. La clef universelle (\$1,20) ouvre facilement toutes les boîtes, celles de sardines aussi bien que celles de jambon. Le recapsuleur (\$5), conçu pour les bouteilles de champagne, conserve les bulles à l'intérieur de tous les mousseux. Le grattoir (\$7,50) permet de décrocher rapidement tous les grains des épis de maïs. Pour ceux qui n'ont pas la patience d'éplucher les pommes au couteau (photo du bas), ou qui en ont trop à préparer, ce petit appareil qui se fixe sur une table, ou un comptoir de cuisine, fait le travail en quelques tours de manivelle. L'appareil retire le cœur de la pomme. Tous ces accessoires sont disponibles chez Arthur Quentin Ménage, 3954 Saint-Denis.



La baisse des ventes de pommes de terre inquiète les producteurs

■ La pomme de terre, qui fut un aliment de base pendant des siècles, est aujourd'hui boudée par les consommateurs. C'est peut-être justement parce qu'il s'agit d'un aliment traditionnel que la pomme de terre n'éveille pas l'intérêt du consommateur comme le font certains nouveaux produits.

Le secteur canadien de la pomme de terre lance un cri d'alarme d'un océan à l'autre. Pourquoi les Canadiens de 25 à 49 ans consomment-ils moins de pommes de terre qu'auparavant? Vu l'abondance de la récolte cette année, les nouvelles variétés offertes, le bas prix de ce produit et le souci que manifeste le consommateur pour la bonne alimentation, on devrait plutôt s'arracher les pommes de terre comme des petits pains chauds.

Le secteur de la pomme de terre, par l'entremise de la Fondation «fraicheur égale saveur» du Conseil canadien de

l'horticulture et d'Agriculture Canada, s'appête à lancer une campagne de promotion de la pomme de terre.

L'une des idées proposées par Mme Susan Sutherland, directrice nationale de la commercialisation et des campagnes de promotion pour la Fondation, pour promouvoir la pomme de terre est un concours de recettes.

Le consommateur soucieux de son alimentation devrait rechercher la pomme de terre puisqu'elle a une très bonne valeur nutritive. Chaque pomme de terre ne fournit qu'environ 100 kilocalories (380 kJ), mais contient de la vitamine C, de la thiamine, du fer, de l'acide folique et des fibres.

La plupart des gens mangent la pomme de terre cuite au four ou bouillie, mais il ne faut pas croire pour autant que la pomme de terre n'est pas polyvalente.

Préparation

Râper les pommes de terre en utilisant la lame pour coupe fine. Faire tremper dans l'eau glacée pendant 30 min. Egoutter à fond.

Hacher l'oignon et le persil. Ajouter aux pommes de terre avec les assaisonnements et les jaunes d'œuf. Bien mélanger. Saupoudrer la farine sur le mélange de pommes de terre.

Battre les blancs d'œuf au robot culinaire pendant environ 1 minute. Incorporer dans le mélange de pommes de terre.

Pour chaque crêpe, verser 50 mL de pâte dans un poêlon enduit d'huile. Faire cuire jusqu'à ce que la crêpe soit dorée (environ 3 min chaque côté). Servir avec de la compote de pomme chaude ou de la sauce chili, au goût.

Donne 6 portions.

LÉGUMES D'HIVER AU FOUR À MICRO-ONDES

Ingrédients

500 mL de carottes tranchées
500 mL de pommes de terre, pelées et coupées en dés
250 mL de rutabaga, taillé en julienne
125 mL d'eau
125 mL d'oignons hachés
7 mL de sel
0,5 mL de poivre
1 paquet (300 g) d'épinards hachés, congelés
50 mL de beurre ou de margarine

Préparation

Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un plat en verre de 2,5 L. Couvrir et mettre au four à micro-ondes à pleine puissance jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres (environ 5 minutes), en remuant après 3 min de cuisson. Egoutter.

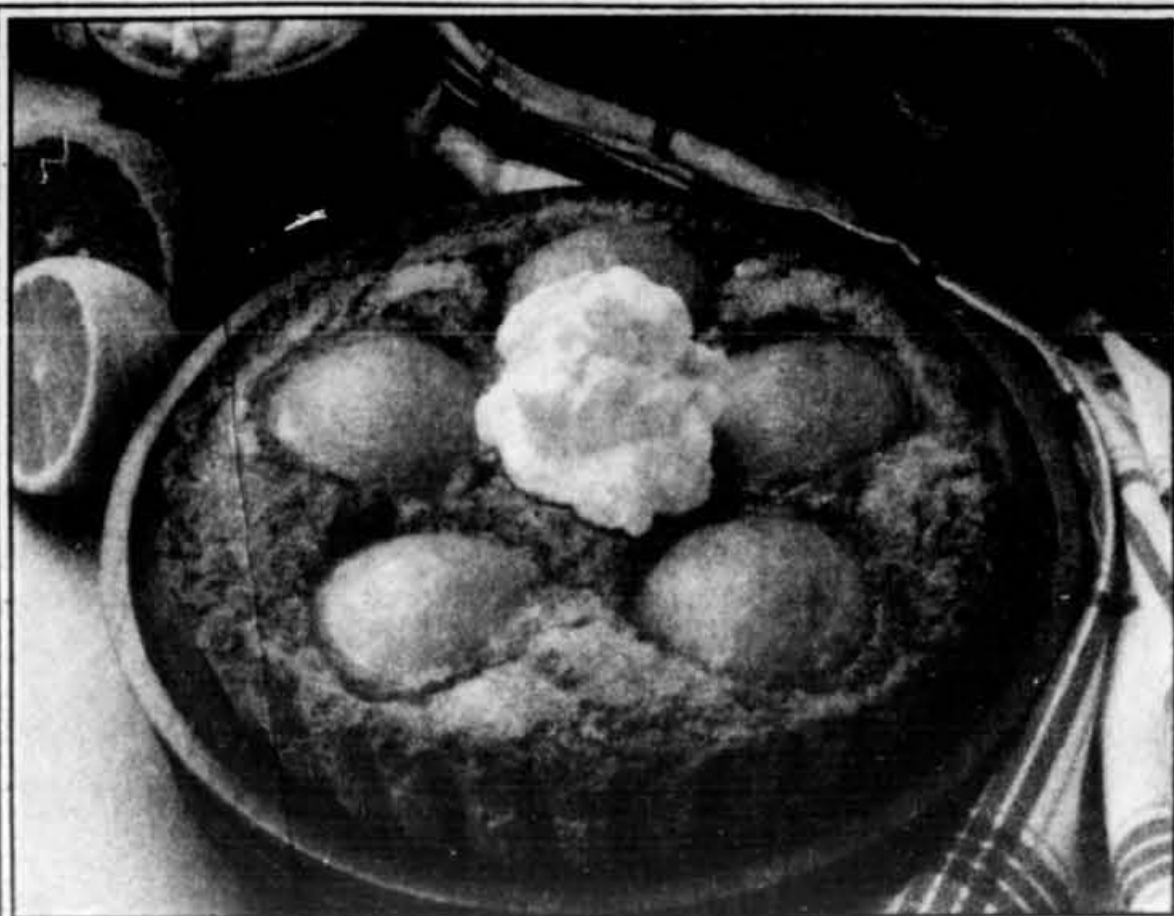
Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et remettre au four à micro-ondes à pleine puissance pendant 6 minutes, en remuant après 3 minutes. Laisser reposer pendant 3 minutes avant de servir.

Donne 6 portions.

CRÊPES DE POMME DE TERRE AU ROBOT

Ingrédients

6 pommes de terre moyennes, pelées
1 petit oignon
2 bouquets de persil frais
5 mL de sel
0,5 mL de poivre
0,5 mL de muscade
2 jaunes d'œuf
25 mL de farine tout usage
2 blancs d'œuf
25 mL d'huile



Appétissant, non? Pour qu'il soit encore meilleur, servez ce gâteau pendant qu'il est encore chaud!

Un bon gâteau qui aide à oublier l'hiver!

La bonne odeur d'un gâteau qui cuit n'a rien de comparable pour faire passer l'hiver. Celui-ci est facile à faire. Rapide aussi puisque, du début à la fin il ne demande que 45 minutes, préparation et cuisson comprises. On le sert chaud au dessert du soir, et l'on fait tiédir le reste au four pour le petit déjeuner du lendemain...

GÂTEAU AUX PÊCHES

INGRÉDIENTS
1 boîte (16 onces) de pêches
1 1/2 t. de farine
1/2 t. de sucre plus 2 c. à table
2 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à thé de zeste d'orange râpé
1/4 c. à thé de zeste de citron râpé
1/2 c. à thé de sel
2 oeufs battus
1/4 t. de beurre fondu
1/2 c. à thé de cannelle
crème fouettée ou crème glacée (facultatif)

PRÉPARATION
Égoutter les pêches en réservant le sirop pour un autre usage, sauf la valeur de deux cuillerées à table qui seront utilisées dans cette recette. Mélanger la farine, une demi-tasse de sucre, la poudre à pâte, les zestes d'orange et de citron et le sel; mettre en attente. Battre les oeufs et leur ajouter

les deux cuillerées de sirop réservé; ajouter le beurre fondu. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs, en mélangeant à peine. Verser la pâte dans un moule à quiche muni d'un fond amovible.

Disposer les moitiés de pêche sur la pâte, le côté coupé tourné vers le bas. Saupoudrer avec le mélange des deux cuillerées à table de sucre et la cannelle. Faire cuire dans un four préchauffé à 400 degrés F pendant 25 minutes environ. Faire refroidir sur une grille pendant une dizaine de minutes avant de démouler pour servir immédiatement avec crème glacée ou crème fouettée.

Les pommes: bonnes à croquer et à cuire

■ Quand on ne croque pas les pommes, on les fait cuire. Mais la tarte n'est pas la seule destination qui convienne à ce fruit. Sa douceur et les qualités de sa pulpe permettent de l'utiliser aussi bien dans les desserts que dans certains plats cuisinés ou, même, dans des salades.

On choisira alors les fruits selon la variété à laquelle ils appartiennent. Une pomme qui se défait à la cuisson fera une bonne compote, tandis qu'une pomme « qui se tient » gardera sa forme quand on la fera cuire au four. Ces recettes sont communiquées par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

PURÉE DE POMMES ET DE RUTABAGA

(4-5 portions)

INGRÉDIENTS

1 L (4 tasses) rutabaga
1 gros oignon
375 mL (1 1/2 tasse) de pommes
1 branche de céleri
30 mL (2 c. à table) de beurre
10 mL (2 c. à thé) de sel
2 mL (1/4 c. à thé) de muscade
Poivre
30 mL (2 c. à table) de gelée de pomme
30 mL (2 c. à table) de persil frais

PRÉPARATION

Peler et couper le rutabaga et l'oignon en gros dés; les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à tendreté.

Peler et couper les pommes en petits dés. Hacher finement le céleri.

Faire fondre le beurre dans une poêle; lorsqu'il est moussé, ajouter les pommes et le céleri et les cuire jusqu'à transparence, sans les dorer. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.

Ajouter la gelée de pomme; brasser pour la fondre dans le mélange.

Égoutter le rutabaga et l'oignon et les écraser en purée.

Fouetter vigoureusement pour que la préparation soit légère.

Ajouter le mélange des pommes et brasser.

Chauffer la purée sur un feu doux pour l'assécher légèrement en la brassant pour éviter qu'elle ne colle.

Verser dans un légumier chaud; saupoudrer de persil frais haché. Servir cette purée très chaude avec du porc, du jambon ou du rosbif.

POMMES AU MIEL AU FOUR

(6 portions)

INGRÉDIENTS

6 grosses pommes Cortland ou McIntosh
125 mL (1/2 tasse) de raisins secs dorés
160 mL (2/3 tasse) de rhum
125 mL (1/2 tasse) de noix hachées (noisettes ou noix de Grenoble)
60 mL (1/4 tasse) de cassonade
125 mL (1/2 tasse) de miel liquide
30 mL (2 c. à table) de beurre fondu

PRÉPARATION

Faire tremper les raisins secs dans le rhum pendant la préparation des pommes.

Beurrer un moule de 7" X 11" (capacité 1.75 L).

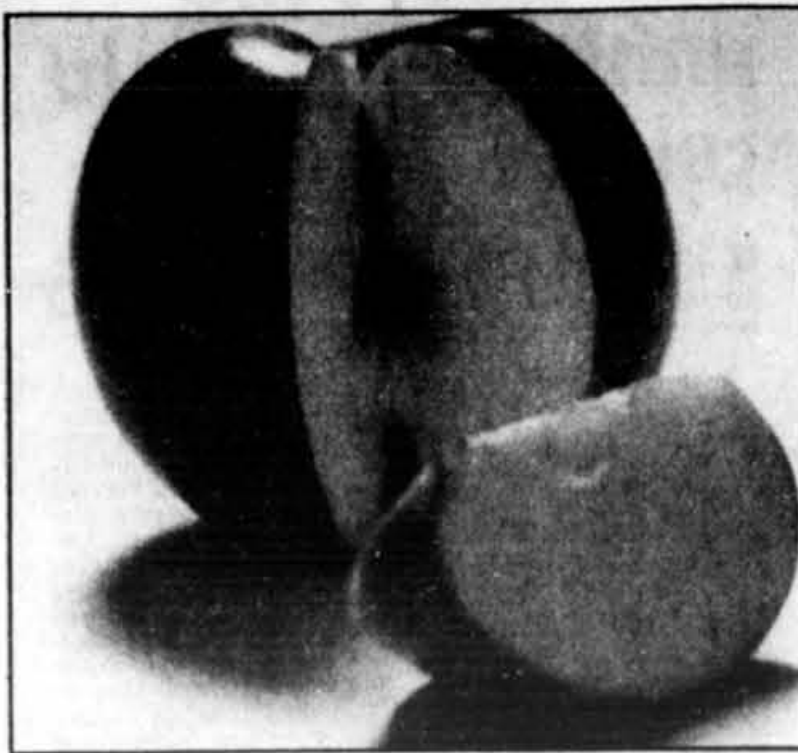
Laver les pommes; retirer les coeurs en élargissant un peu le centre.

Badigeonner l'intérieur avec le rhum. Faire une fine incision dans la pelure tout autour de chaque pomme au milieu de la hauteur des fruits, afin d'éviter l'éclatement de la pomme à la cuisson.

Retirer les raisins du rhum; les mélanger à la cassonade et aux noix; remplir les cavités des pommes avec ce mélange. Déposer les fruits farcis dans le moule beurré.

Mélanger le rhum, le miel et le beurre fondu; verser la moitié de ce liquide sur les pommes.

Cuire au four chauffé à 350° F (180° C) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Arroser les pommes à quelques reprises durant la cuisson avec le reste du mélange rhum-miel.



Miam!...

photo Jean Goupil, LA PRESSE

CHOU ROUGE BRAISÉ AUX POMMES

INGRÉDIENTS

1 L (4 tasses) de chou rouge coupé en lanières
60 mL (4 c. à table) de beurre
500 g (1 livre) de pommes Cortland évidées, pelées et coupées en dés
2 oignons moyens tranchés mince

Assaisonnements:

2 gousses d'ail écrasé
3 mL (1/4 c. à thé) de chacune de ces épices:
muscade, toute-épice, cannelle, graines de carvi
15 mL (1 c. à table) de zeste d'orange
45 mL (3 c. à table) de cassonade
250 mL (1 tasse) de vin rouge
30 mL (2 c. à table) de vinaigre de cidre
125 mL (1/2 tasse) de jus de pomme

PRÉPARATION

Chauffer le four à 350° F (180° C).

Laver le chou; retirer le coeur; couper les feuilles en fines lanières (1/4 pouce ou 1/2 cm). Faire tremper le chou dans de l'eau salée glacée pendant 30 minutes. Bien égoutter.

Fondre le beurre dans une marmite à fond épais. Y déposer le chou, couvrir et laisser étuver 5 minutes.

Peler les pommes, les évider et les couper en dés. Trancher les oignons. Retirer le chou.

Dans une marmite à fond épais, placer un rang de chou, un rang de pommes, un rang d'oignons; assaisonner chaque rang avec l'ail écrasé et les épices, poivre; et recommencer les rangs. Saupoudrer la cassonade sur le dessus. Ajouter le vinaigre, le vin et le jus de pomme. Couvrir et laisser mijoter au four jusqu'à ce que le chou soit tendre. Ajouter un peu de vin ou de jus de pomme si l'évaporation se fait trop vite. Servir aussitôt.

Délicieux avec le gibier, le canard ou le poulet!

PAIN AUX POMMES

(Dans un moule de 9 1/2" X 5 1/2" X 2 1/2" i.e. 24 cm X 14 cm X 7.5 cm)

INGRÉDIENTS

125 mL (1/2 tasse) de beurre
180 mL (3/4 tasse) de cassonade
1 oeuf
500 mL (2 tasses) de farine
10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
5 mL (1 c. à thé) de cannelle
3 mL (1/2 c. à thé) de muscade
1 pincée de sel
500 mL (2 tasses) de pommes pelées évidées et coupées en dés
15 mL (1 c. à table) de jus de citron pour les pommes
180 mL (3/4 tasse) de raisins secs
125 mL (1/2 tasse) de noix hachées
125 mL (1/2 tasse) de lait sur

Décoration: sucre à glacer

PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et le battre avec la cassonade; ajouter l'oeuf battu et continuer de battre pour bien fondre la cassonade.

Tamiser ensemble les ingrédients secs; leur ajouter les fruits coupés et les noix. Bien mélanger. Ajouter en trois fois, au premier mélange, en alternant avec le lait.

Verser cette pâte dans un moule graissé et laisser reposer 5 minutes.

Cuire au centre du four à 350° F (180° C) pendant environ une heure.

Démouler le pain sur un treillis; le retourner et le laisser tiédir. Saupoudrer le dessus de sucre à glacer. Servir tiède.

POMMES FARCIES AU FOUR

(4 portions)

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes
jus de citron
80 mL (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées
80 mL (1/2 tasse) de raisins secs ou de fruits confits hachés
2 mL (1/4 c. à thé) de cannelle
80 mL (1/2 tasse) de sirop d'érable
20 mL (4 c. à thé) de beurre doux ramolli
eau

PRÉPARATION

Laver les pommes. Enlever les coeurs. Peler tout autour des pommes jusqu'aux 1/4 de la hauteur; les badigeonner de jus de citron.

Placer les pommes dans un plat beurré.

Mélanger les noix, les raisins et la cannelle et farcir les pommes avec cette préparation.

Sur le dessus de chaque pomme, placer une noisette de beurre.

Verser le sirop d'érable et un peu d'eau dans le fond du moule.

Cuire au four à 350° F (180° C), pendant 25 à 30 minutes.

Arroser les pommes à quelques reprises durant la cuisson.

Servir ce dessert chaud ou froid.

SALADE D'HIVER

(6 portions)

INGRÉDIENTS

6 pommes McIntosh
jus d'un demi-citron
160 mL (2/3 tasse) de raisins secs
2 branches de céleri, avec les feuilles
45 mL (3 c. à table) de persil frais
180 mL (3/4 tasse) de noix de Grenoble
180 mL (3/4 tasse) de mayonnaise
125 mL (1/2 tasse) de yogourt nature ou aux pommes

Décoration:

6 cerneaux (noix coupées en deux)
feuilles d'épinards et de laitue Boston
sel et poivre

PRÉPARATION

Laver les pommes; les évider; les couper en petits dés et les arroser avec le jus d'un demi-citron; les déposer dans un saladier avec les raisins.

Couper le céleri finement; hacher le persil et les noix. Mélanger le tout aux pommes; saler et poivrer; conserver au frais.

Battre la mayonnaise avec le yogourt; assaisonner et verser cette sauce sur la salade au moment de la servir. Décorer avec des cerneaux et présenter sur des feuilles de laitue Boston et d'épinards.

ON ACHÈTE LA PRESSE AVANT D'ACHETER SON ÉPICERIE!

Si vous vendez de l'épicerie, LA PRESSE est le meilleur des quotidiens français de Montréal pour rejoindre les consommateurs qui forment votre clientèle idéale*. Les chiffres le prouvent. A la question « Quel quotidien utilisez-vous le plus pour vous aider dans votre magasinage pour de l'épicerie? »

182 600 personnes ont cité LA PRESSE.

Plus d'annonceurs avertis choisissent LA PRESSE parce qu'ils savent que les gens qui ont l'intention d'acheter et qui en ont les moyens consultent LA PRESSE avant d'acheter.

Montréal — Tél.: (514) 285-7306
Toronto — Tél.: (416) 967-1814

la presse
le guide d'achat
#1 à Montréal



* Adultes de 18 ans et plus, revenu familial de 30000 \$ et plus. (Source: NADbank 84)

Pour vendre il me faut la presse

Campagne de promotion...

■ Les pommes du Québec font ces jours-ci l'objet d'une campagne de promotion spéciale. Ce sont en effet les pommes récoltées à l'automne et conservées sous atmosphère contrôlée, qui font leur apparition. Sous le slogan « T'auras ta pomme » la nouvelle compagnie de mise en marché POMEXPER inc. attire l'attention des consommateurs sur les qualités des McIntosh, Cortland, Délicieuse, Empire, etc... comme si l'on était aux beaux jours de la récolte. Ce sont, en effet, 54,6 millions de livres de ces fruits qui attendent d'être mis en vente. Et qui le seront jusqu'au mois d'avril.

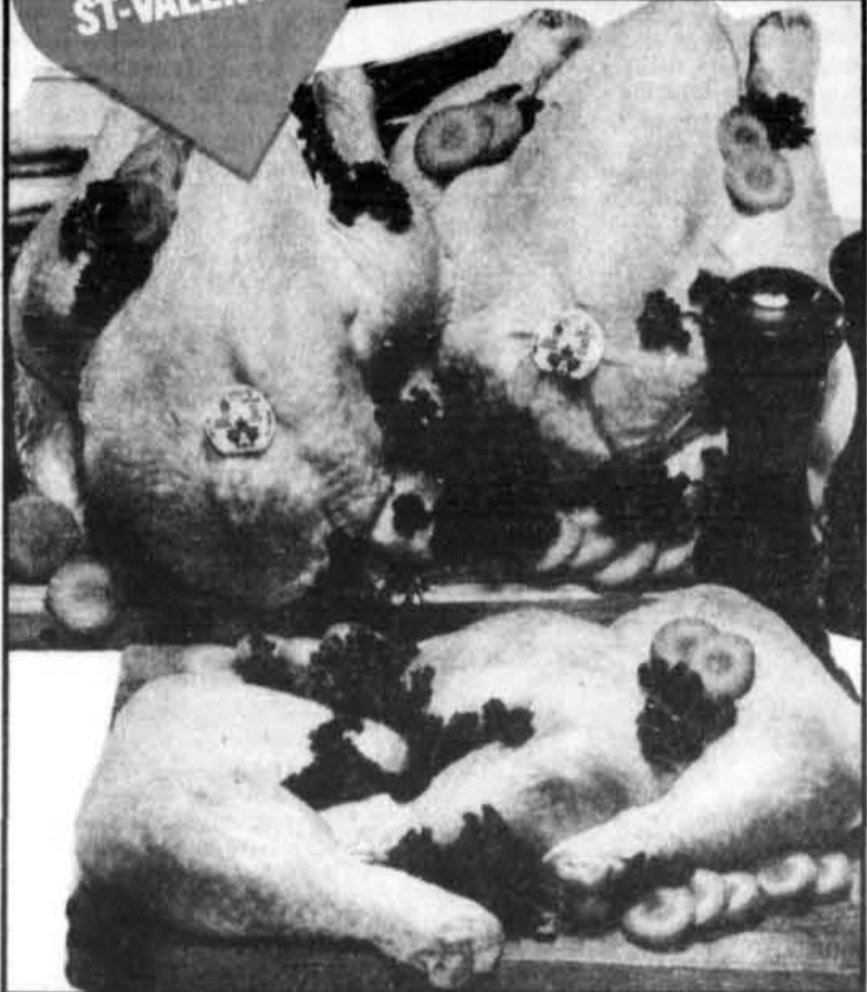
La campagne de promotion est « silencieuse ».

Elle se fait par le truchement de coupons glissés dans les sacs de pommes A.C., qui donnent le droit de participer à un concours et qui, en plus, accordent une réduction de prix sur l'achat de jus de pomme Rougemont. Les fruits et leurs jus sont en effet liés dans la même promotion.

La disponibilité, par variété, sous atmosphère contrôlée est cette année de 46,9 millions de livres pour la McIntosh; 5,4 millions de livres pour la Cortland; 1 million de livres pour la Spartan; 798 000 livres pour l'Empire; 340 000 livres pour la Lobo; 75 000 livres pour la Délicieuse rouge.

EN AVANT les aubaines

JOYEUSE
ST-VALENTIN!



POULETS FRAIS
Cocod
Catégorie Canada "A"
Moins de 2 kg

1,94 \$/kg 88¢ /lb

CUISSES DE POULETS FRAIS
Cocod
Avec dos

1,94 \$/kg 88¢ /lb

POITRINES DE POULET FRAIS
Avec dos
Cocod

3,70 \$/kg 1,68 \$/lb

ÉPAULE DE PORC FRAIS
Genre Picnic

2,82 \$/kg 1,28 \$/lb

FROMAGE CAMPAGNARD VAUDREUIL
AGROPUR

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

JAMBON CUIT ULTRA-MAIGRE
Tranché selon vos besoins
HYGRADE

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



SAUCISSON DE BOLOGNE
Cello ou cré
Tranché selon vos besoins
TAILLEFER

3,04 \$/kg 1,38 \$/lb

BACON SANS COUENNE
MAPLE LEAF

2,78 \$/500g

SAUCISSES FUMÉES
Ordinaires
HYGRADE

1,68 \$/450g

SAUCISSES
Porc et boeuf, porc et dinde
LA BELLE FERMIERE
OU MCGARRY'S

2,28 \$/500g

Célébrez le Mois de la Viande
Février '86

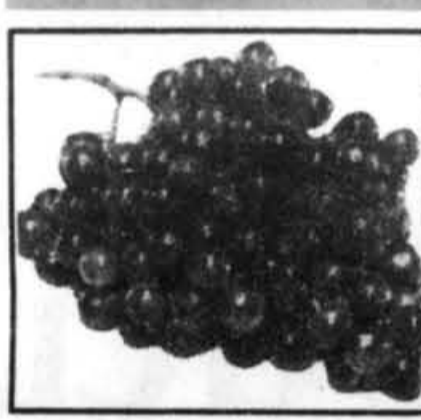
MARGARINE MOLLE THIBAUT
Bol 907 g

1,49

BEURRE D'ARACHIDES YORK SQUIRREL
Pot 500 g

1,39

Fruits et Légumes



RAISINS ROUGES FLAME
Sans pépins
Produit du Chili

2,18 \$/kg 99¢ /lb

ORANGES JAFFA
Produit de l'Israël
Grosseur 100

1,69 \$/Dz.

MELONS HONEYDEW (MELONS DE MIEL)
Produit de l'Équateur
Grosseur 10

1,29 \$/Ch.

ANANAS DÔLE
Produit du Honduras
Grosseur 12

1,19 \$/Ch.



TOMATES
Produit du Mexique
Canada no 1
Grosseur 6 x 6

1,30 \$/kg 59¢ /lb

CAROTTES
Produit du Québec

1,19 \$/Sac 2,27 kg

POIVRONS VERTS DOUX
Produit du Mexique
Calibre gros

2,18 \$/kg 99¢ /lb

JUS DE FRUITS OASIS
Format 1 L

99¢

EAU MINÉRALE
Gazéifiée
IGA

2/1,00
Bout. 750 mL

JUS OU BOISSONS AUX FRUITS FBI

2/79¢
Bout. 250 mL

DÉTERGENT ARCTIC POWER

3,99
Boîte 6 L

PÂTES ALIMENTAIRES
CATELLI
1kg 1,99

DINER DE MACARONI & FROMAGE
IGA

3/1,00
Boîtes 225 g

TOMATES
Canada de choix
HEINZ

79¢
Boîte 796 mL

PAPIER HYGIÉNIQUE COTTONELLE

2,79
Paq. de 8 roul.

PETITS POIS
Grosseur 1 & 2
Canada de fantaisie
LE SIEUR OU GÉANT VERT
MAIS
RIBBETS
Grains entiers
(341 mL)

69¢
Boîte 398 mL

FROMAGE TRANCHÉ SINGLES KRAFT

1,49
Paq. 250 g

ASSOUPPLISSEUR DE TISSUS SNUGGLE

2,89
Cont. 2 L

NOURRITURE POUR CHATS PURRR

3/1,00
Boîtes 170 g

ÉCONOMISEZ 20¢

JUS D'ORANGE
Surgeleé
McCAIN
Boîte 355 mL

Prix annoncé: **99¢**
Avec ce bon: **79¢**

Valable dans tous les supermarchés IGA du 11 au 15 février 1986 seulement. Limite d'un bon par client.
NIELSEN 0469652-1

NOÛLE VÉGÉTALE PRIMO

3,49
Cont. 3 L

AMPOULES ÉLECTRIQUES
40 - 60 - 100 Watts
PRICEMARK SYLVANIA

89¢
Paq. de 2

EAU DE JAVEL LA PARISIENNE

1,29
Cont. 3,6 L

Notre cahier publicitaire vous propose plusieurs autres aubaines.
(Si vous ne l'avez pas reçu, demandez-en un à votre marchand IGA)

On a l'air de vous satisfaire

Recherchez en magasin les cartes identifiées "OFFRE SPÉCIALE" En plus de nos nombreuses aubaines hebdomadaires, elles vous proposent une foule de rabais supplémentaires.



Prix en vigueur du mardi 11 février au samedi 15 février 1986. 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.

bleuets et flocons d'avoine

mmuffin du mmois!

Pour réchauffer un trileux mois de février, offrez-vous un frisson de plaisir gourmand: notre populaire et délicieux mmuffin aux bleuets et flocons d'avoine. Chaque bouchée regorge de saveur et satisfait votre appétit des bonnes choses, comme les bleuets sauvages et l'avoine riche en fibres. Oui, février s'avale mieux lorsqu'on mord dans un délectable mmuffin aux bleuets et flocons d'avoine!

mmuffins

Carrefour Laval • Centre Rockland • Mail Fairview • Marché de l'ouest
• Place Longueuil • Place Vertu • Place Ville-Marie • Promenades St-Bruno

POURQUOI ALLER AU RESTAURANT?
Préparez-vous un festin aux fruits de mer en un rien de temps!

1963

SAVOUREZ UN DÉLICE POUR LA SAINT-VALENTIN

Plateaux de fruits de mer comprenant:
1/2 lb de langoustines
1/2 lb de crevettes
1/2 lb de pinces de crabes
1/2 lb de pétoncles
1/2 lb de cuisses de grenouilles
Inclus 1 beurre à l'ail
Dolces maison 125 g.

\$24.99

Boîte de 1 kilo LANGOUSTINES MOYENNES
environ 24 par livre

\$24.99

Homard cuit de Shediac, N.B.
1 lb à **\$5.95**
2 lb **la livre**

du 12 au 22 février À l'épuisement du stock

POISSONNERIE JEAN-TALON LTÉE
3562, rue Jean-Talon Est, Montréal
721-9948

LES FETTUCINE Rendre à Alfredo ce qui appartient à Alfredo...

ROME (UPI) — Pendant longtemps, les visiteurs venant à Rome considéraient qu'il était aussi essentiel de goûter au fettuccine Alfredo — un plat rendu célèbre par Mary Pickford et Douglas Fairbanks père — que de visiter le Colisée ou le Vatican.

Mais de quel Alfredo s'agit-il? Il y a l'Alfredo alla Scrofa, le « roi du fettuccine » et il y a l'Alfredo all'Augusteo le « vrai roi du fettuccine ».

Dans les deux établissements, on sert des plats riches composés de nouilles recouvertes de beurre et de fromage parmesan. Si l'on est connu, on accompagne le plat d'un couvert en or.

Les plats sont presque identiques dans les deux établissements. Contrairement à ce que l'on voit dans les livres de recettes, le vrai fettuccine Alfredo ne contient pas de crème épaisse et la pâte est en filaments si fins qu'elle semble fondre dans la bouche.

Les deux plats sont chers, selon les normes romaines: environ 60 \$ pour un repas complet avec vin de la maison et café, pour deux personnes.

La différence entre les deux restaurants en est surtout une d'ambiance.

L'Alfredo alla Scrofa a une atmosphère paisible et élégante; tout est dans le goût impeccable visant à plaire au visiteur. L'Alfredo all'Augusteo a une ambiance plus exubérante, dans un environnement de style Mussolini-moderne; c'est un endroit typiquement romain.

L'Alfredo alla Scrofa a des murs de panneaux de bois et des planchers de parqueterie; il y a un palmier dans une immense amphore de style ancien. Des plats pour les pâtes, sur une table ronde, entourent un plateau circulaire central contenant du fromage parmesan. Les garçons de table parlant l'anglais sont nombreux et zélés.

À l'Alfredo all'Augusteo, les plafonds sont hauts, à la mode de l'époque de Mussolini; les planchers sont de marbre; il y a des frises de plâtre avec des motifs néo-classiques de l'époque du national socialisme. La pièce centrale des tables est une grosse plante feuillue dans un pot de verre. Un trio de musiciens y joue « Arrivererci Roma » et interprète des chansons napolitaines. Il y a un photographe qui offre des photos à la clientèle.

Partout, il y a des photos d'Alfredo souriant — le vrai Alfredo, son fils et son petit-fils — photographiés en compagnie de personnages célèbres: Alfred Hitchcock, le président du Pakistan Zulfikar Ali Bhutto; les existentialistes français Jean-Paul Sartre et Simone de Beauvoir; John et Robert Kennedy; le roi Juan Carlos d'Espagne.

Le Dr Christian Bernard était ici l'autre jour, dit Alfredo Di Lelio qui a succédé à son père et à son grand-père comme propriétaire.

À l'Alfredo alla Scrofa, il y a moins de photographies, mais le directeur-propriétaire Massimo Mozzetti montre fièrement aux visiteurs une vitrine contenant des menus signés par des personnalités célèbres, notamment le roi Gustaf de Suède, l'aviatrice américaine Amelia Earhart, l'écrivain italien Gabriele D'Annunzio.

Quel Alfredo est l'original? Tous les deux le sont.

Alfredo Di Lelio a lancé son entreprise au début du siècle en ouvrant un petit restaurant familial sur la Via della Scrofa, au centre de Rome, près de la Piazza Navona et du Panthéon. On lui donna naturellement le nom d'Alfredo.

L'entreprise fut évidemment prospère, car Pickford et Fairbanks y mangèrent durant leur lune de miel. Selon la légende, ils aimèrent tellement le fettuccine qu'ils donnèrent à Alfredo une cuiller et une fourchette en or.

Durant la seconde Guerre Mondiale Alfredo, dégoûté des restrictions imposées, vendit son restaurant de la Via della Scrofa, y compris la raison sociale, les livres de recettes. Y demeurèrent également deux serveurs et son fils Armando.

« Après la guerre, la situation s'améliora et mon grand-père voulut se relancer dans la restauration, dit Di Lelio. Il trouva ce merveilleux emplacement et mon père se joignit à lui. » On ouvrit l'Alfredo all'Augusteo dans la Piazza Augusto Imperatore, non loin de la Via della Scrofa, en 1950.



LA VOICI ENFIN! MONTCLAIR International

La nouvelle eau de source gazéifiée Montclair International. C'est une grande première, puisqu'elle vous offre un choix de trois goûts différents: nature ou à arôme naturel d'orange ou de citron.

Pure, légère et sans sel*, Montclair International est une boisson qui convient idéalement quand on veut prendre un verre entre amis ou lorsqu'on désire simplement se désaltérer. Goûtez-y. La plus agréable des surprises vous attend.

*Convient aux régimes à faible teneur en sodium.



NATURE ET À SAVEUR D'ORANGE OU DE CITRON.

Un monde de bon goût.

ÉPARGNEZ 25¢

À L'ACHAT DE LA NOUVELLE EAU DE SOURCE MONTCLAIR INTERNATIONAL NATURE, À L'ORANGE OU AU CITRON.

M. LE MARCHAND: Sources Montclair Labrador vous remboursera 25¢ plus 9.9¢ pour frais de manutention, lorsque ce coupon vous est présenté par votre client à l'achat du produit stipulé. Toute autre utilisation constitue une fraude. Pour remboursement, postez les coupons à: Herbert A. Watts Limited, C.P. 2140, Toronto, Ontario, M5W 1H1. À inscrire en face du n° 114 sur le bordereau de débit des coupons.

DATE D'EXPIRATION: 31 décembre 1986.

«AXEP»
500\$ D'ÉPICERIE de
CKAC 73 AXEP et la presse
50 BONS DE 500\$ UN TOTAL DE
25000\$ DE BONS D'ÉPICERIE

Concours Axep
CKAC 73
C.P. 7272 Succursale A
Montréal, Québec H3C 3L4

Pour participer

- Remplissez le coupon de participation ci-contre et retournez-le à l'adresse indiquée.
- Les coupons seront publiés du lundi au vendredi jusqu'au 18 février 1986.
- Le tirage des gagnants est disponible à LA PRESSE à CKAC et chez les marchands AXEP participants.
- L'attribution des 50 bons d'achat de 500\$ se fera à l'émission de Jacques Prud'homme, du lundi au vendredi, entre 6 h 30 et 8 h 45, du 20 janvier au 21 février, à raison de deux (2) par jour.

Nom _____ App _____
Adresse _____
Ville _____ Tél. _____
Code postal _____ Age _____

Je suis abonné(e) à LA PRESSE
J'achète LA PRESSE en kiosque

CKAC 73 AXEP

Joyeuse Saint-Valentin



DEMANDEZ LA CIRCULAIRE DE LA SEMAINE À VOTRE SPÉCIALISTE DES AUBAINES!

BLITZ Métro

PRIX BLITZ **LAVE-GLACE AVEC ANTIGEL** **99¢**
LAURENTIDE
 cont. 4 L
 limite: 4 par client

Ne manquez pas cette offre!

PRIX BLITZ **BOLOGNE ORDINAIRE OU CIRÉ** **99¢**
MAPLE LEAF
 morceau 2,2 lb (1 kg) et plus
 2,18 /kg /lb

PRIX BLITZ **LONGE DE PORC** **88¢**
 bout de côtes, env. 3 lb (1,4 kg)
FRAIS
 1,94 /kg /lb

PRIX BLITZ **CROUSTILLES** **89¢**
MÉTRO
 saveur ordinaire, barbecue, ondulées, sac 200 g

PRIX BLITZ **OEUFS** **98¢**
MÉTRO
 calibre moyen, Canada "A"
 limite: 2 douzaines par client /douz.

PRIX BLITZ **CHAMPIGNONS MORCEAUX ET PIEDS** **69¢**
SUCCÈS
 bte 284 mL

PRIX BLITZ **LAITUE ICEBERG** **59¢**
 produit de la Californie, Canada no 1, gr. 24 ch.

Participez au tirage

Gagnez la maison de la fierté 1986

Billets en vente chez les spécialistes Métro participants. Tirage: le 16 mars 1986

Une valeur de 1200000\$

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 10 février au samedi 15 février 1986 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature, et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands.

MÉTRO

LE SPÉCIALISTE
par excellence

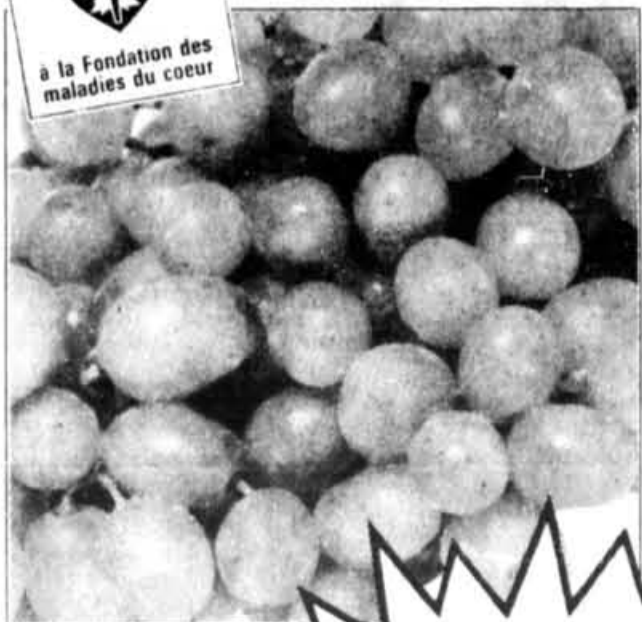
SUPER VENTE

Donnez



à la Fondation des maladies du cœur

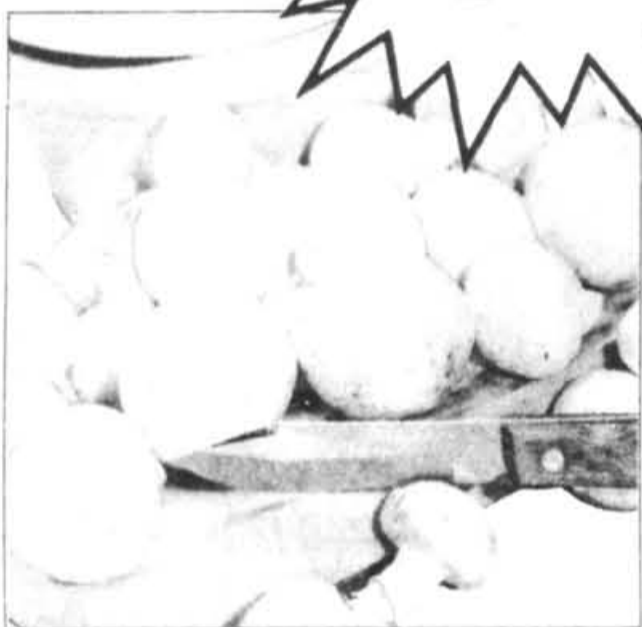
fruits et légumes



RAISINS VERTS
sans pépins, du Chili
Canada no 1

2¹⁴
kg

97



CHAMPIGNONS
blancs,
culture Canadienne

4³⁹
kg

1⁹⁹
lb



CHOUX BRUXELLES
des États-Unis
Canada no 1

1⁷⁴
kg

.79



CHRYSANTHÈMES
OU REIGER BÉGONIAS
culture Canadienne
pot de 6"
chacun

6⁴⁹

vian­des



CÔTELETES
de porc frais,
coupe du centre

4³⁴
kg

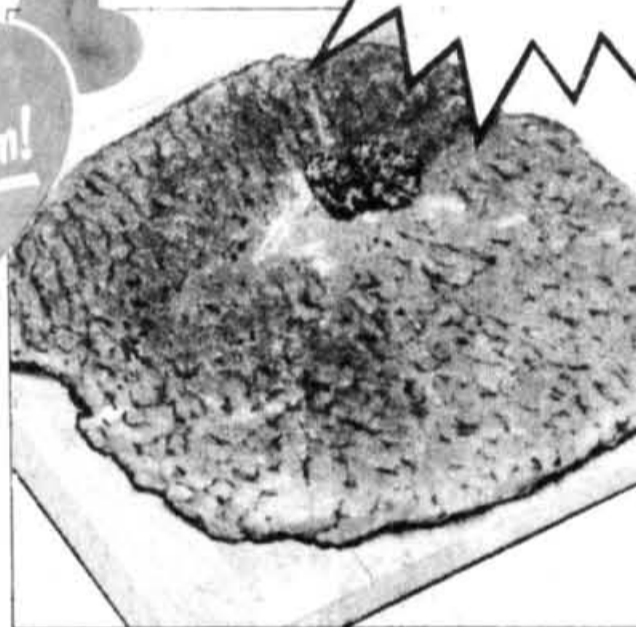
1⁹⁷
lb



RÔTI DE PORC
frais, portion des côtes
env. 1,7 kg

2¹⁴
kg

97



BIFTECK ATTENDRI
catégorie Canada A

8⁷⁵
kg

3⁹⁷
lb



JEUNES DINDES
surgelées, 3 à 5 kg,
catégorie A
CHANTECLERC

2⁸²
kg

1²⁸
lb

épicerie

97¢



GÂTEAUX ÉTAGÉS
surgelés
SARA LEE
369 g

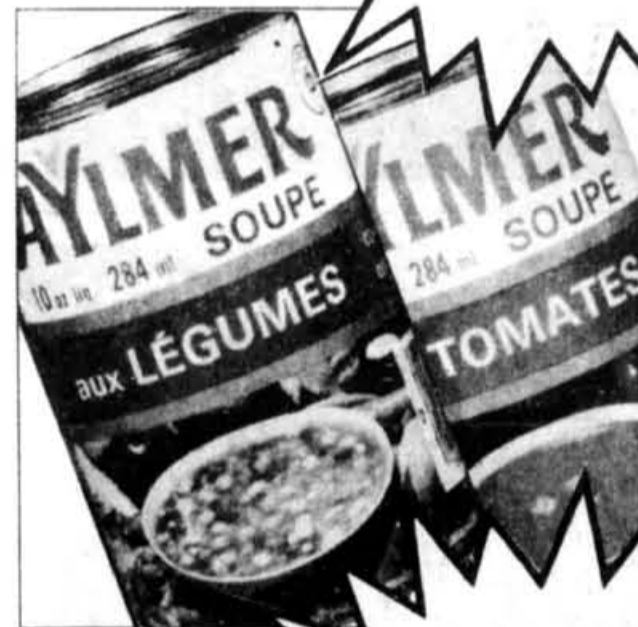
Joyeuse
St-Valentin!

97



JUS DE FRUITS
et Délice du jardin
OASIS
1 litre

97



SOUPE
aux tomates ou légumes
AYLMER
284 ml

3⁹⁷



DÉTERSIF
en poudre, (6 litres)
ABC
2 kg

2⁹⁷

RUBAN-RABAIS

Chaque fois que vous ferez votre marché chez Provigo, vous recevrez un coupon de caisse à l'endos duquel, vous trouverez des rabais valables lors de votre prochaine visite chez Provigo.

Voilà

La circulaire Provigo.

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

LES SUPERMARCHÉS



provigo

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 15 FÉVRIER 1986, DANS TOUS LES SUPERMARCHÉS PROVIGO DU GRAND MONTRÉAL, MÉTROPOLITAIN ET SES PROCHES BANLIEUES. NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.