



# Qu'est-ce qui mijote?

4<sup>e</sup> numéro

## Recettes estivales

**C'est CHAUD**  
**KEBAB ... KEBAB ...**  
 Boeuf Benibana • Boulettes de la Mamma • Délice léger au poulet • Moussakebab d'agneau • Poisson des îles **2**

**C'est COOL**  
**CHAUD-FROID**  
 Salade de poulet tandoori • Salade club • Salade de poivrons farcis • Salade minestrone **4**

**C'est FRAIS**  
**PETITES GORGÉES DE L'ÉTÉ**  
 Baies chatouilles • Boisson rose concombre • Crème acide banapomme • Iceberg • Melonade • Lime frappée • Tomato Al Fresco **6**

**C'est PORTATIF**  
**REPAS SUR L'HERBE**  
 Baguette au fromage bleu • Croquant de Boston • Pain pique-nique • Pochettes tortillas **8**

**C'est L'FUN**  
**GÂTERIES ÉCLAIR**  
 Biscuits pastèques • Glace au pouding • Glaçons crémeux arc-en-ciel • Guim-au-Jell-O • Rigolos Bleu Fruité **10**

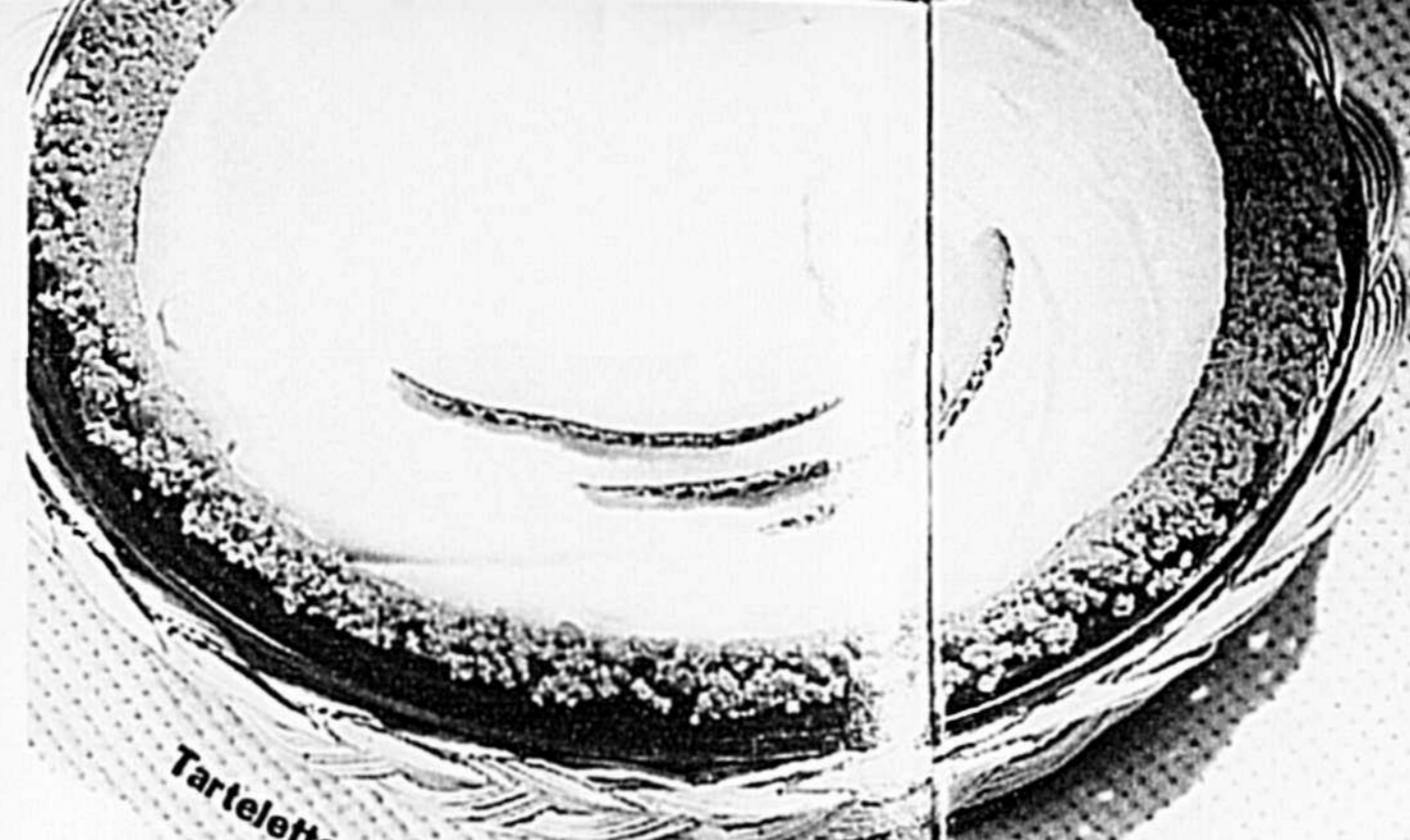
**C'est GÉNIAL**  
**FOU DES MELONS**  
 Glace moelleuse au melon • Mell-O Jell-O • Shortcake au melon • Tartelettes au melon • Trempe à la lime **12**

**C'est la SANTÉ**  
**ALIMENTS BONNE FORME**  
 Burgers piquants au poulet • Muffins aux cinq grains • Sauce suisse pour les pâtes • Trempe aux fruits **14**

**C'est NOUVEAU**  
**NOS ÉTOILES MONTANTES**  
 Une nouvelle génération de produits KRAFT. **16**

**C'est SAUCE**  
**ÇA CLAQUE!**  
 L'asperge tendre et la sauce hollandaise : un mariage parfait. **18**

**C'est des rabais**  
**ÉCONOMISEZ! ÉCONOMISEZ!**  
 Coupons de rabais sensationnels. **20**



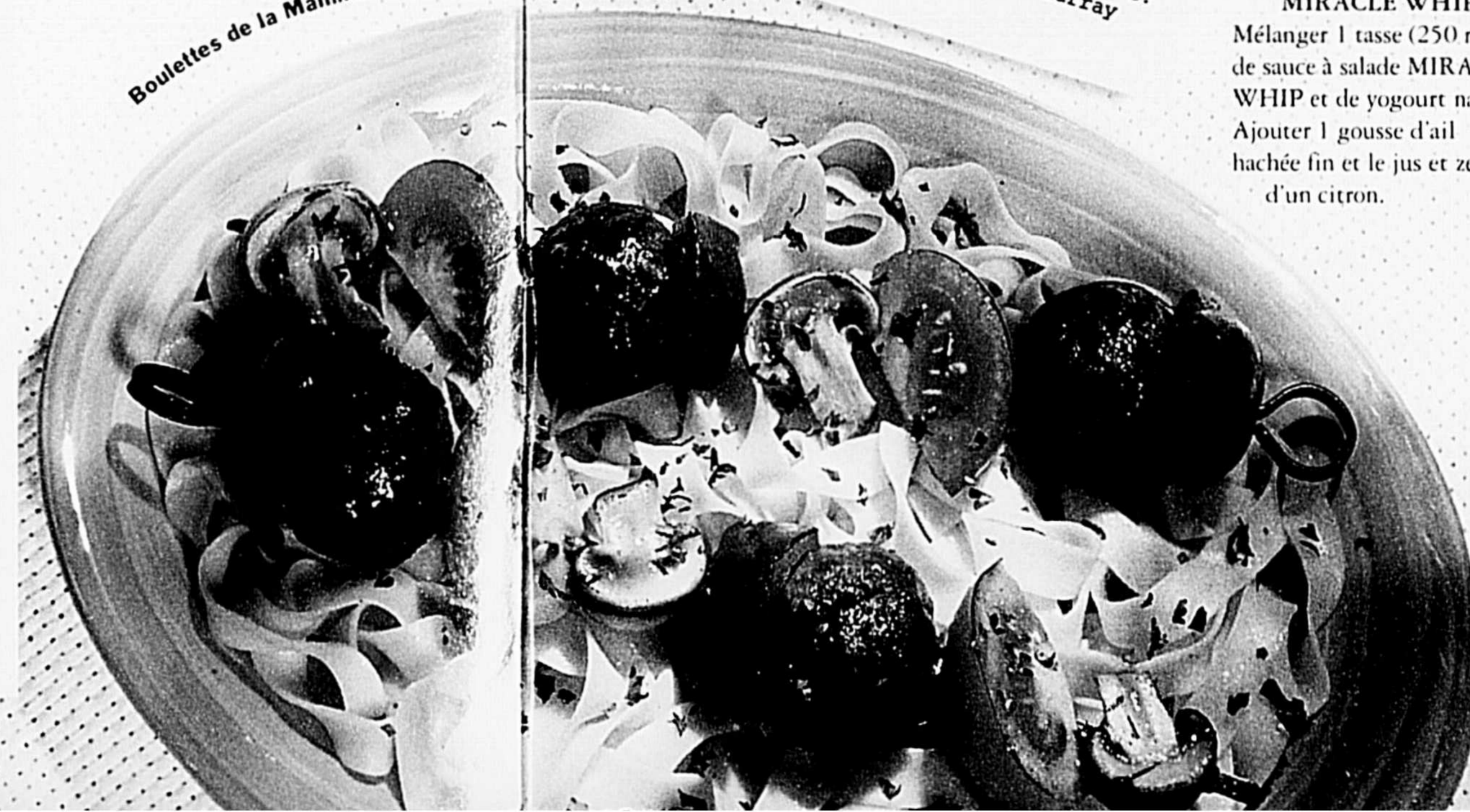
Tartelette au melon

Chère Cécile, J'ai 12 ans et j'aime faire la cuisine. Pouvez-vous inclure une recette pour les enfants dans chacun de vos numéros? S.W., Markham  
 P.S. J'ai essayé la « Tarte aux fraises de Julie » dans le numéro d'été 92 et c'était super.

### Les enfants dans la cuisine

Cher S.W. : J'espère que tu t'amuseras à préparer les collations dans Gâteries éclair. Elles sont faciles à faire. Il te faudra convaincre les adultes que les Guim-au-Jell-O et les Glaces magiques sont « pour enfants seulement ».

Boulettes de la Mamma



## Lettres aux Cuisines Kraft

Baguette au fromage bleu et Pochettes tortillas

Chère Cécile, Vos recettes marchent bien et j'aime surtout votre approche saisonnière. Pourriez-vous inclure le contenu en calories et en matières grasses? M.I. Moncton

### Chiffres utiles

Cher M.I. : Avec ce numéro, nous commençons à donner les calories pour certaines recettes ainsi que le Symbole de succès des Cuisines Kraft : faible en matières grasses

Chère Cécile, Qu'est-ce qui mijote a une place de choix dans ma collection de livres de cuisine. Les trempettes de votre dernier numéro étaient sensass. En avez-vous d'autres? L.S., Fort Murray

### Trempe rapide

Cher L.S. : Voici une de mes trempettes préférées pour les légumes.

#### TREMPE AU CITRON ET À L'AIL MIRACLE WHIP

Mélanger 1 tasse (250 mL) de sauce à salade MIRACLE WHIP et de yogourt nature. Ajouter 1 gousse d'ail hachée fin et le jus et zeste d'un citron.

**KRAFT**

Écrivez-nous à :  
 Qu'est-ce qui mijote  
 a/s Les Cuisines Kraft  
 C.P. 1200  
 Don Mills, Ontario  
 M3C 3J5



Hors de la cuisine, Cécile Girard-Hicks et Lorna Roberts profitent du grand air.

**B**ienvenue au premier numéro 1993 de Qu'est-ce qui mijote. Dans vos lettres, vous nous parlez de vos difficultés à concilier vos activités estivales avec celles de votre famille. Lorna, Judy, Karen et moi avons donc trouvé de bonnes idées pour que vous passiez le moins de temps possible dans la cuisine afin de poursuivre vos activités. Nous aimons beaucoup vous lire. Vos commentaires, vos demandes et vos suggestions nous aident à faire de Qu'est-ce qui mijote le magazine sur lequel vous pouvez compter pour trouver des idées culinaires excellentes en toute saison.

*Cécile Girard-Hicks*

Cécile Girard-Hicks  
 Directrice, Les Cuisines Kraft

BIEN MANGER. BONNES IDÉES.  
 Les Cuisines

**KRAFT**

# KEBAB KEBAB

Dans les Cuisines Kraft, nous avons découvert qu'avec une bonne marinade et des assaisonnements simples, on peut servir des brochettes sensationnelles à la viande, au poisson et aux légumes en tout temps. Vite, allumez le barbecue! Quand vous aurez essayé nos repas sur brochettes, vous en deviendrez des adeptes.

## POISSON DES ÎLES

Faire mariner 1 lb (454 g) de morceaux de morue, d'aiglefin ou de poisson blanc dans 1/2 tasse (125 mL) de sauce à salade MIRACLE WHIP assaisonnée de 1 c. à table (15 mL) de jus de citron, 1 c. à thé (5 mL) de cari et 1/2 c. à thé (2 mL) de curcuma (facultatif). Enfiler sur des brochettes avec

des morceaux d'ananas, de bananes et d'oignon rouge.

## DÉLICE LÉGER DE POULET

Faire mariner 1 lb (454 g) de morceaux de poitrines de poulet désossées et sans peau dans 1/2 tasse (125 mL) de vinaigrette italienne KRAFT CALORIE-WISE. Enfiler sur des brochettes avec des morceaux de brocoli, de chou-fleur, d'oignon rouge et de céleri blanchis.

## BOULETTES DE LA MAMMA

Mélanger 1 lb (454 g) de bœuf haché avec 1 œuf. Former en boulettes; faire mariner dans 1/2 tasse (125 mL) de sauce barbecue à l'oignon haché KRAFT. Enfiler sur des brochettes avec des tomates, de gros morceaux de poivrons verts et des champignons.

## MOUSSAKEBAB D'AGNEAU

Faire mariner 1 lb (454 g) de morceaux de longe d'agneau désossée dans 1/2 tasse (125 mL) de vinaigrette italienne maison KRAFT et 1 c. à table (15 mL) de sauce à la menthe. Enfiler sur des brochettes avec des morceaux d'aubergine, de pommes de terre cuites, de tomates cerises et de courgettes.

## BOEUF BENIHANA

Tailler en cubes 1 lb (454 g) de bifteck de pointe de surlonge. Envelopper chaque morceau dans du bacon; fixer avec un cure-dents. Faire mariner dans 1/2 tasse (125 mL) de sauce barbecue tériyaki KRAFT. Retirer les cure-dents; enfiler sur des brochettes avec des champignons, des pois mange-tout et des morceaux de poivron rouge.

### TRUC DE JUDY POUR MARINER SANS SALIR

Pour faire mariner sans dégâts, mettez la viande et la marinade dans un sac de plastique, retirez l'air et scellez le sac.

N'oubliez pas de badigeonner de marinade durant la cuisson.

### TRUC POUR LA PÉRIODE DE MARINAGE

Laissez mariner les coupes moins tendres toute la nuit; les coupes tendres et le poisson ont besoin de quelques heures seulement.

# CHAUD-FROID

## SALADES D'ÉTÉ SURPRENANTES

*Pourquoi vous priver de vos plats chauds favoris parce que c'est l'été? Nous avons trouvé une façon de les transformer en délicieuses salades avec des vinaigrettes KRAFT. Mettez-vous à table et attendez-vous à de chaudes réactions à vos surprises froides.*



SALADE DE POULET TANDOORI

### SALADE DE POULET TANDOORI

Préparation : 35 min

- 1 lb de poulet cuit coupé 454 g en cubes (voir truc de Karen)
- 1/2 tasse de vinaigrette 125 mL crémeuse au concombre KRAFT
- 1 gousse d'ail hachée fin 1
- 1 c. à thé de zeste de citron râpé 5 mL
- 1 c. à thé de cumin moulu 5 mL
- 1 c. à thé de curcuma 5 mL
- 1/2 c. à thé de feuilles de menthe hachées 2 mL
- 1 concombre anglais 1
- Feuilles de menthe (facultatif)

- Mélanger ensemble la vinaigrette, l'ail, le zeste, le cumin, le curcuma et la menthe. Verser sur le poulet et laisser reposer 30 min.
- Entre-temps, avec un couteau éplucheur, couper de minces rubans sur les côtés du concombre. Disposer sur une grande assiette.
- Déposer le poulet et la vinaigrette au centre de l'assiette.
- Décorer de feuilles de menthe additionnelles, si désiré. Servir froid. Donne 4 portions.

### SALADE CLUB

Préparation : 20 min

- 1/2 lb de tranches de poulet ou de dinde pochées 225 g (voir truc de Karen)
- 6 tranches de bacon croustillant, émiettées 6
- 1 tomate hachée 1
- 2 tasses de laitue râpée 500 mL
- 4 tranches de pain, grillées 4
- 1/3 tasse de vinaigrette Mille-îles KRAFT 75 mL
- Croûtons (facultatif)

- Disposer le poulet, le bacon et la tomate sur la laitue dans une assiette.
  - Couper chaque toast en 4 triangles et disposer autour de la salade.
  - Arroser de vinaigrette. Si désiré, parsemer de croûtons.
- Donne 2 portions.



SALADE CLUB

### SALADE DE POIVRONS FARCIS

Préparation : 30 min

- 1 1/2 tasse de riz MINUTE RICE 375 mL
- 4 poivrons verts, rouges ou jaunes 4
- 1 pqt (200 g) de fromage mozzarella râpé KRAFT 1
- 1 carotte moyenne coupée en dés 1
- 4 oignons verts tranchés mince 4
- 1/2 tasse de vinaigrette CATALINA KRAFT 125 mL
- 1/2 c. à thé de cari 7 mL
- 1 c. à thé de gingembre 5 mL

- Cuire le riz selon les indications de l'emballage. Laisser refroidir.
  - Trancher les poivrons en deux sur la longueur, en laissant la queue intacte. Retirer les graines.
  - Mélanger le riz avec le fromage, la carotte et les oignons verts.
  - Remuer ensemble la vinaigrette, le cari et le gingembre. Incorporer au riz en mélangeant bien.
  - Farcir les poivrons.
- Donne 4 portions.



SALADE DE POIVRONS FARCIS

### SALADE MINISTRONE

Préparation : 15 min

- 1 tasse de pâtes cuites (roues) 250 mL
- 1 boîte (19 oz/540 mL) de haricots rouges égouttés 1
- 3 tomates moyennes coupées en cubes 3
- 2 poivrons verts coupés en cubes 2
- 2 oignons verts tranchés 2
- 1/2 tasse de vinaigrette Golden Caesar KRAFT 125 mL
- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé CRACKER BARREL 125 mL
- 1/4 tasse de persil frais haché 50 mL

- Mélanger ensemble les pâtes, les haricots, les tomates, les poivrons et les oignons verts.
- Verser la vinaigrette sur le dessus; remuer délicatement.
- Ajouter le fromage et le persil. Servir froid. Donne de 4 à 6 portions.



SALADE MINISTRONE

### LES TRUCS DE KAREN POUR UNE CUISINE «COOL»

La bouilloire et le four à micro-ondes sont vos meilleurs alliés quand il fait chaud.

Utilisez le four micro-ondes pour pocher une poitrine de poulet désossée. Mettez le poulet dans un contenant, aspergez d'eau, couvrez et cuisez de 2 à 3 min à HAUTE intensité.

Pour cuire du riz sans vapeur, versez de l'eau bouillante sur la même quantité de riz MINUTE RICE, dans un bol résistant à la chaleur et couvrez. Le riz est prêt quand il est froid.

# PETITES GORGÉES DE L'ÉTÉ

QUAND ON NOUS A DEMANDÉ, DANS LES CUISINES KRAFT, SI NOUS POUVIONS INVENTER UNE BOISSON POUR ÉTANCHER UNE TRÈS GRANDE SOIF, NOUS AVONS INVENTÉ NON PAS UNE, MAIS BIEN SEPT BOISSONS SENSATIONNELLES. SIROTEZ-LES À PETITES GORGÉES POUR FAIRE DURER LE PLAISIR...

**R**éduire en purée au mélangeur : 1 tasse (250 mL) de mélange à boisson citron-limette CRYSTAL LÉGER préparé; 1/2 tasse (125 mL) de jus d'ananas; 1/2 tasse (125 mL) de jus de raisin blanc; 1/2 tasse (125 mL) de glaçons et 2 c. à table (30 mL) de feuilles de menthe fraîche. Donne 2 portions : env. 120 calories par portion.

LIME FRAPPÉE

**D**issoudre 1/4 tasse (50 mL) de café instantané MAXWELL HOUSE dans autant d'eau chaude et 1/4 tasse de sucre ou d'édulcorant hypocalorique au goût. Ajouter 4 tasses (1 L) de lait et des glaçons. Donne 6 portions : env. 150 calories par portion.

ICEBERG

**R**éduire en purée au mélangeur : 1 boîte (14 oz/398 mL) de tomates, 1/4 tasse (50 mL) de vinaigrette italienne KRAFT LIBRE et 1 tasse (250 mL) de glaçons. Ajouter 1/4 tasse (50 mL) de concombre haché fin. Verser dans des verres. Garnir de persil et de bâtonnets de céleri. Donne 4 portions : env. 32 calories par portion.

TOMATE ALFRESCO

CRÈME ACIDE BANAPOMME

**R**éduire en purée au mélangeur : 1 tasse (250 mL) de mélange pour boisson CRYSTAL LÉGER au pamplemousse rose préparé; 1 tasse (250 mL) de jus de pomme; 1 banane et 1/2 tasse (125 mL) de glaçons. Donne 2 portions : env. 100 calories par portion.

BOISSON ROSE CONCOMBRE

**A**jouter 1 petit concombre sans pépins, en dés et 2 c. à table (30 mL) de menthe fraîche hachée à 1 sachet de mélange pour boisson CRYSTAL LÉGER au pamplemousse rose préparé selon les indications de l'emballage. Donne 6 portions : env. 12 calories par portion.

BAIES CHATOUILLES

**M**élanger 1 1/2 mesure de mélange à boisson KOOL-AID Flambant rose déjà sucré avec 2 tasses (500 mL) de boisson à la framboise; 1 tasse (250 mL) de soda nature et 1/2 tasse (125 mL) de glaçons. Donne 4 portions : env. 125 calories par portion.

MELONADE

**R**éduire en purée au mélangeur : 1 tasse (250 mL) de limonade CRYSTAL LÉGER préparée et 1/4 de cantaloup mûr en morceaux. Donne 2 portions : env. 50 calories par portion.

# Repas sur l'herbe

Pour le premier pique-nique de l'année, tout doit être magnifique. Commencez avec du fromage KRAFT, idéal pour manger avec les doigts. Dans les Cuisines Kraft, nous nous sommes bien amusées à envelopper, incorporer et fondre toutes sortes de fromages pour ajouter de l'élan aux garnitures de pique-nique.



## Élan n° 1 HAVARTI

Savourez ce fromage au goût de beurre et à la texture de dentelle avec des fruits acides, des pains mous et des légumes doux.

### Croquant de Boston

Préparation : 20 min

1 pqt (250 g) de fromage havarti KRAFT	1
1 laitue Boston	1
2 pommes rouges évidées	2

- Trancher le fromage en 12 tranches.
- Séparer les feuilles de laitue, laver et parer les bouts. Couper les grandes feuilles en deux pour faire 12 morceaux.
- Couper les pommes en 12 tranches minces chacune. Arroser de jus de citron pour empêcher de brunir.
- Assembler les croquants en enveloppant 1 tranche de fromage et 2 tranches de pomme dans 1 morceau de laitue. Fixer avec des cure-dents.
- Servir à température de la pièce. Donne 12 morceaux.

## Élan n° 2 FROMAGE BLEU

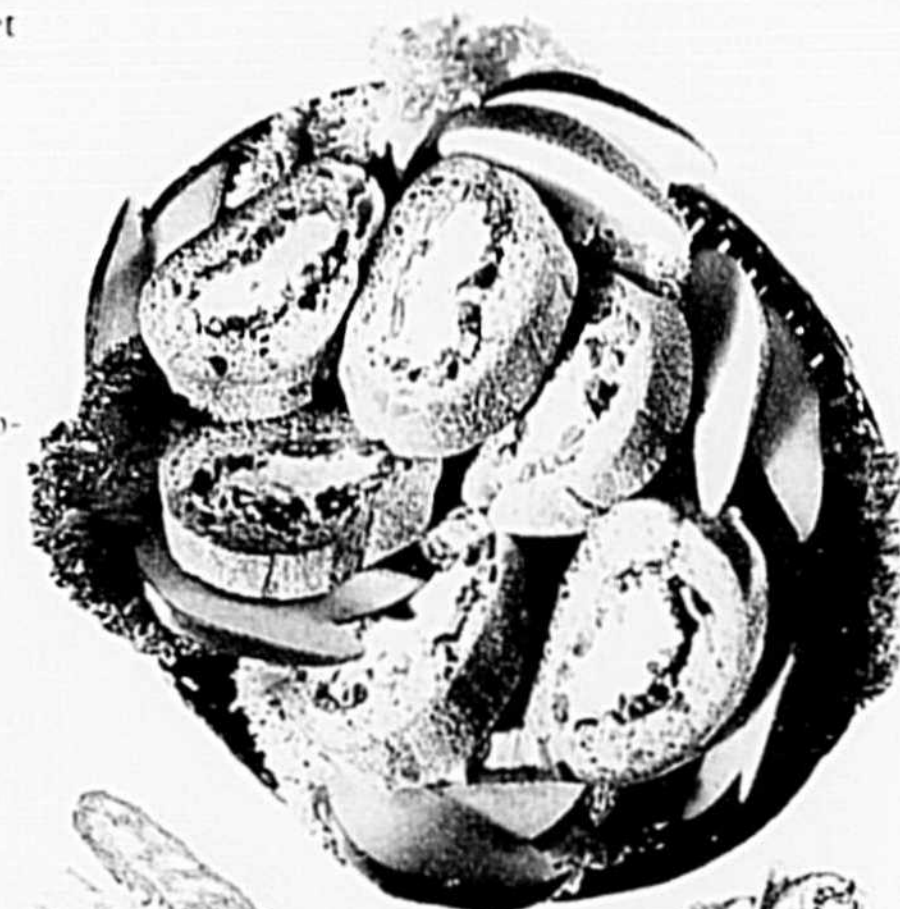
Dégustez ce fromage à saveur forte, crémeux et friable avec des fruits sucrés, des noix et des pains croûtés.

### Baguette au fromage bleu

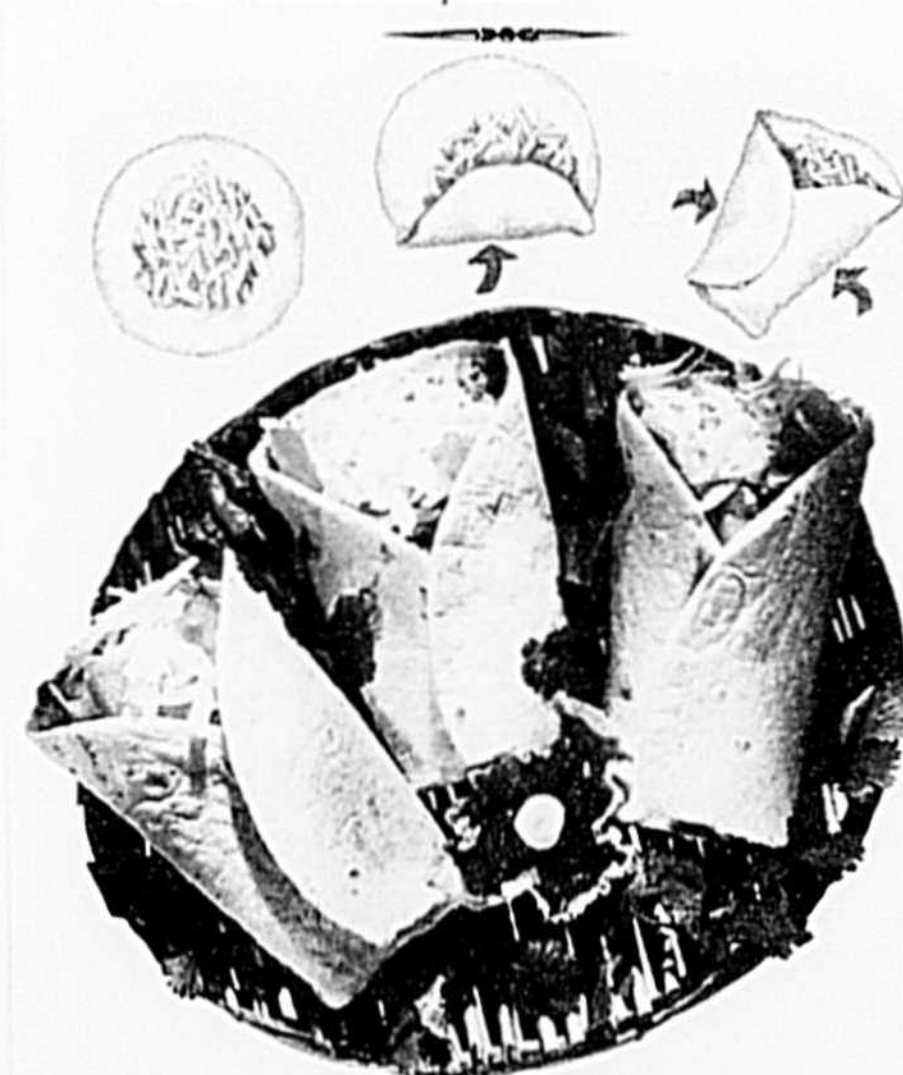
Préparation : 20 min

1 pqt (125 g) de fromage bleu KRAFT	1
1 pqt (250 g) de fromage à la crème de MARQUE PHILADELPHIA, ramolli	1
1/2 c. à thé de poivre noir moulu grossièrement	2 mL
1 baguette	1
1/2 tasse de pacanes hachées, grillées	125 mL
2 poires	2

- Mélanger les fromages et le poivre.
- Couper la baguette en deux sur la longueur. Vider les deux moitiés en laissant 1/2 po (1,3 cm) de mie.
- Parsemer 1/4 tasse (50 mL) de pacanes sur chaque moitié.
- Partager le mélange de fromage dans les deux moitiés, en pressant



- doucement sur les pacanes.
- Remettre les deux moitiés ensemble pour reformer la baguette.
- Tailler en tranches minces.
- Servir chaque tranche avec 2 tranches minces de poires.



## Élan n° 3 MONTEREY JACK

Martez ce fromage aigre-doux au léger goût de noisettes avec des aliments mexicains épicés.

### Pochettes tortillas

Préparation : 20 min

8 tortillas à la farine (7 po/18 cm)	6
1/2 boîte (14 oz/398 mL) de haricots refrits	1/2
Laitue râpée	
2 tomates hachées	2
Crème sure et sauce salsa (facultatif)	
1 pqt (250 g) de fromage monterey jack KRAFT, râpé	1

- Tartiner chaque tortilla avec environ 2 c. à table (30 mL) de haricots refrits.
- Garnir de laitue, de tomate, de crème sure et de salsa, si désiré.
- Parsemer chaque tortilla avec environ 1/4 tasse (50 mL) de fromage.
- Plier chaque tortilla en chevauchant les côtés pour former une pochette. Donne 8 pochettes.



## Élan n° 4 CHEDDAR MOZZARELLA

Fourrez ou garnissez à peu près n'importe quoi avec ce mélange de fromages à saveur douce, déjà râpés.

### Pain pique-nique

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

1 gros pain italien rond, non tranché	1
2 tasses de champignons tranchés	500 mL
2 c. à table de beurre	50 mL
4 tasses de Double fromage mozzarella/cheddar râpé KRAFT	1 L
8 tranches de jambon	8
2 tomates tranchées mince	2
1 boîte d'oignons verts hachés	1

- Retirer une calotte de 1/2 po (1,2 cm) sur le dessus du pain; réserver. Vider le pain en laissant une croûte de 1/2 po (1,2 cm).
- Faire revenir les champignons dans le beurre jusqu'à tendreté.
- Farcir le pain en faisant des couches avec la moitié du fromage, du

jambon, des champignons, des tomates et des oignons verts. Répéter. Replacer la calotte et envelopper dans du papier d'aluminium.

- Cuire au four à 350°F (180 °C), 45 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser refroidir 10 min. Tailler en pointes; servir chaud ou froid. Donne de 6 à 8 portions.

### TRUC:

Mettez une débarbouillette mouillée dans un sac de plastique et placez au congélateur. Utilisez comme sac réfrigérant, puis comme torchon une fois dégelé.

# GÂTERIES ÉCLAIR



**Vous voulez des collations rapides et délicieuses que les jeunes s'arracheront? Quand tous les enfants du coin se retrouvent chez vous, mélangez un sac de Guim-au-Jell-O en un clin d'oeil ou gardez des Glaces magiques au congélateur : vous serez la maman la plus populaire du quartier!**

## Rigolos Bleu Fruité

Faites-les d'avance et réfrigérez une semaine.  
4 pqt (85 g chacun) de poudre pour gelée JELL-O Bleu Fruité  
2 1/2 tasses d'eau bouillante 625 mL  
1 sac (250 g) de guimauves 1 Jets KRAFT

- Mélanger la poudre pour gelée et l'eau bouillante; bien remuer pour dissoudre.
- Entre-temps, déposer les guimauves dans un grand bol pour micro-ondes; cuire à HAUTE intensité, de 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et mousseuses.
- Ajouter graduellement la gelée dans les guimauves, en mélangeant bien avec un fouet.
- Verser dans un moule de

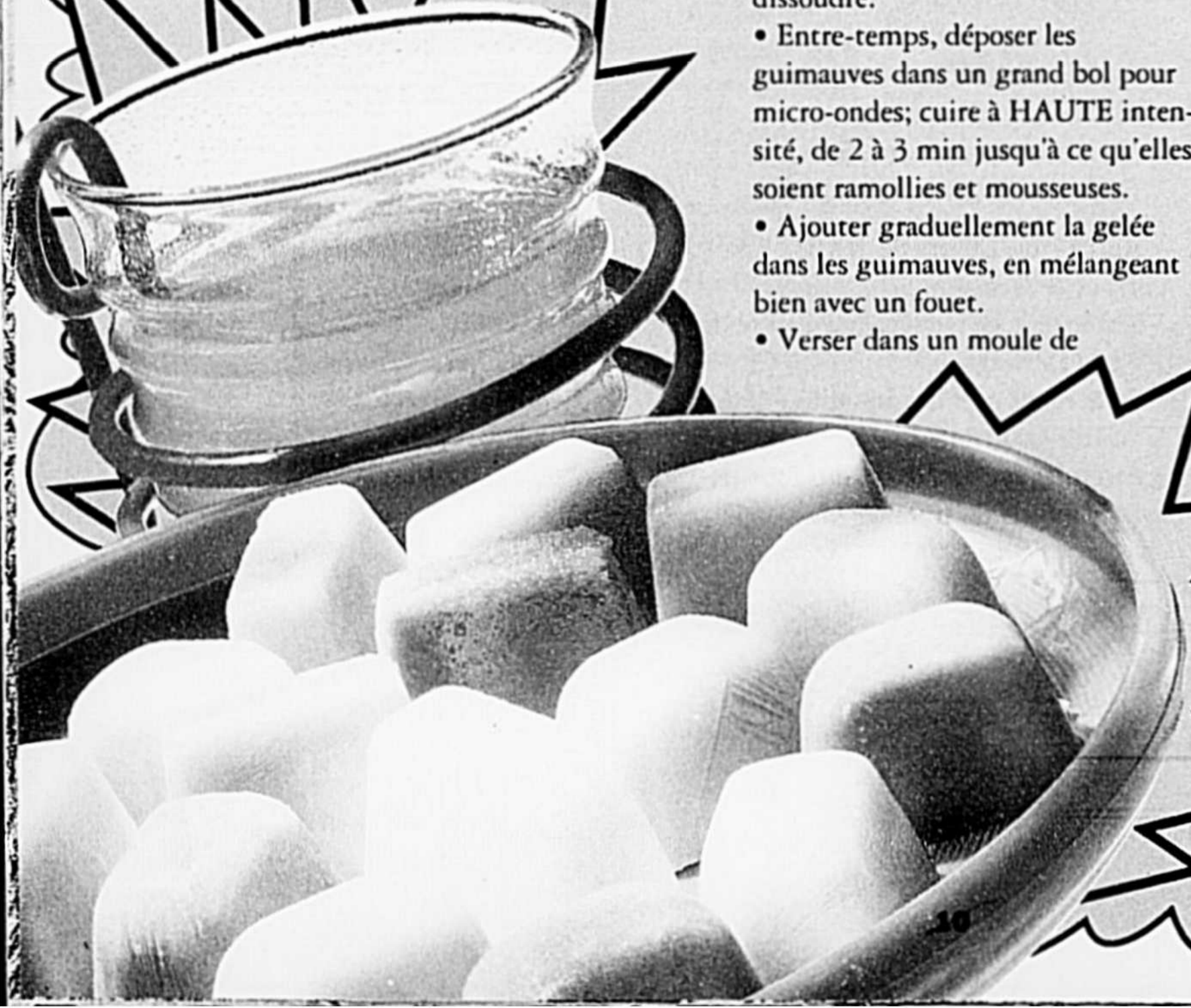
9 x 13 po (33 x 23 cm). Réfrigérer au moins 3 h. Tailler.

## Guim-au-Jell-O

Vider 1 pqt (85 g) de poudre pour gelée JELL-O dans un petit sac de plastique. Mouiller des guimauves KRAFT avec de l'eau et secouer 1 ou 2 guimauves à la fois dans la poudre pour gelée pour enrober. Donne environ 2 douzaines.

## Glaçons crémeux arc-en-ciel

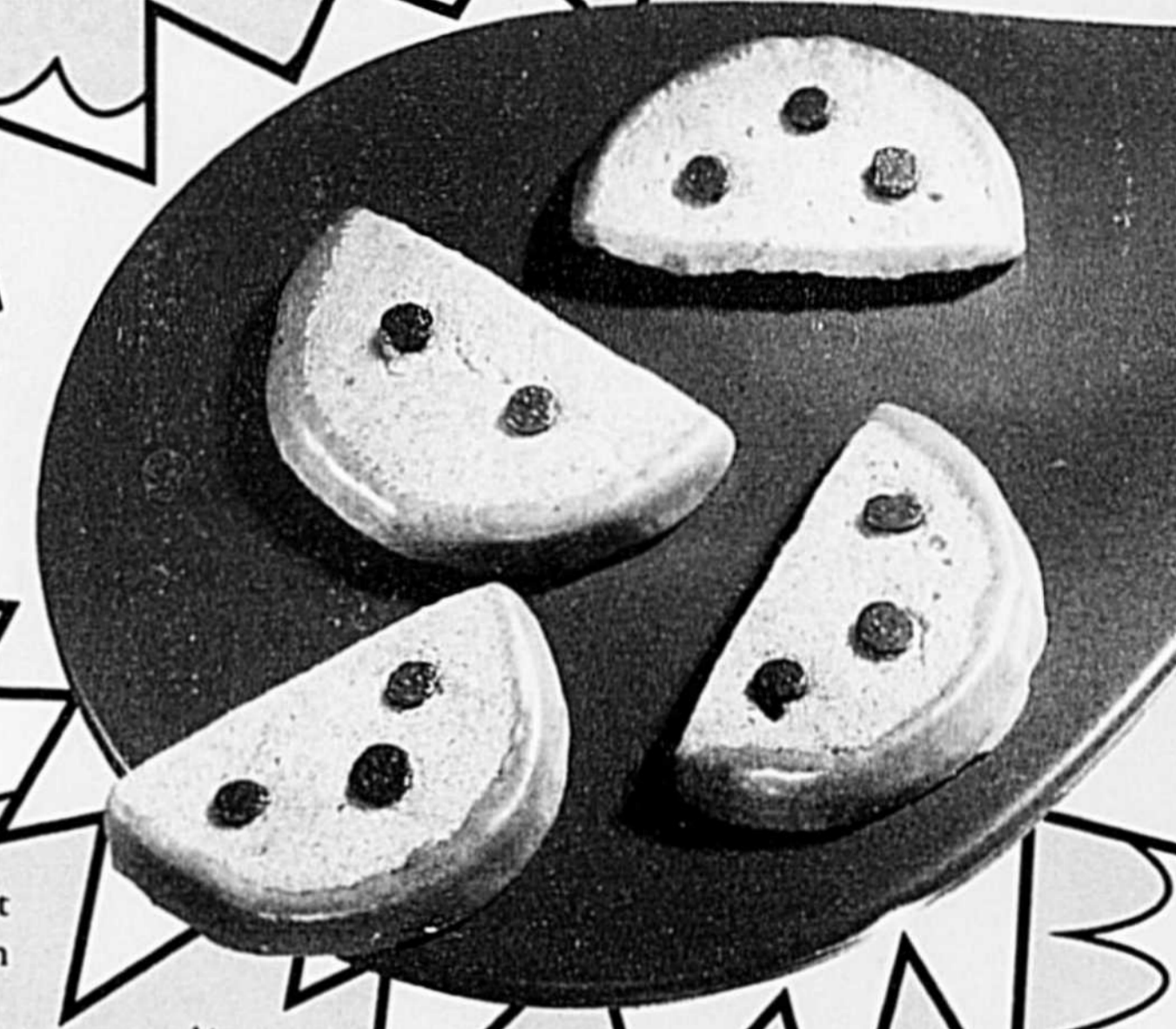
- Mélanger plusieurs saveurs de KOOL-AID déjà sucré avec de l'eau et du yogourt dans les proportions suivantes : 1 sachet (120 g) de mélange à boisson KOOL-AID déjà sucré, 2 tasses (500 mL) d'eau et 1 1/2 tasse (350 mL) de yogourt nature.
- Congeler dans des bacs à glaçons. Conserver les saveurs séparément dans des sacs de plastique.
- Préparer plusieurs saveurs de KOOL-AID selon les indications de l'emballage. Assortir ou mélanger les saveurs avec les Glaçons.



**Un p'tit creux?** Ayez en réserve des fruits, des légumes et des HANDI-SNACKS avec beurre d'arachide ou fromage pour les fringales avant le repas et gardez les sucreries pour après le repas.

## Les bâtonnets ont disparu

Mettez une pile de bâtonnets – SNACKAROOS, céleri, carottes, concombre, courgettes et baguettes de pain – sur le comptoir et ils disparaîtront comme au jeu des bâtonnets.



## Biscuits pastèques

Préparez la pâte d'avance et réfrigérez 1 mois ou congelez 2 mois.  
1 1/2 tasse de margarine 375 mL PARKAY  
2 pqt (85 g chacun) de poudre pour gelée JELL-O à la fraise 2  
1 oeuf 1  
3 1/2 tasses de farine tout usage 875 mL  
1 c. à thé de poudre à pâte 5 mL

- Battre la margarine à vitesse moyenne du batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit légère. Ajouter graduellement la poudre pour gelée en battant. Incorporer l'oeuf.

- Ajouter la farine et la poudre à pâte en mélangeant bien.
- Faire 2 rouleaux d'environ 2 1/2 po (6 cm) de diamètre.
- Envelopper dans du papier ciré et réfrigérer au moins 2 h ou jusqu'à 1 mois.
- Chauffer le four à 350°F (180 °C).
- Tailler en tranches de 1/4 po (0,6 cm). Couper chaque tranche en deux (pour faire un demi-cercle).
- Déposer sur des plaques à biscuits légèrement graissées. Presser 3 minis grains de chocolat sur chaque morceau.

- Cuire au four de 8 à 10 min. Laisser refroidir.
- Glace : Mélanger 2 tasses (500 mL) de sucre à glacer avec 3 c. à table (45 mL) d'eau jusqu'à homogénéité. Ajouter 3 ou 4 gouttes de colorant alimentaire vert pour teinter au goût.
- Tremper le bord rond de chaque biscuit dans la glace et déposer sur une grille jusqu'à ce que la glace soit ferme. Répéter pour une couleur plus foncée. Donne de 2 1/2 à 3 douzaines de biscuits.

## Glace au pouding

Insérer une cuiller ou un bâtonnet dans le couvercle d'un pouding (142 g) MOMENTS MAGIQUES. Congeler jusqu'à fermeté. Retirer le couvercle. Passer sous l'eau chaude quelques secondes pour détacher. Tremper dans une garniture au choix.



# F O U D E S M E L O N S

Miam, miam.

Peu importe comment il est servi, le melon est le fruit par excellence de l'été. Des cantaloups aux casabas, les melons contiennent peu de calories et ils regorgent de vitamines et de minéraux. Juteux à souhait pour étancher la soif, ils se prêtent à une multitude de desserts pour l'été; vous n'en aurez jamais assez.



**PASTÈQUE**

• Tailler la pastèque en panier • Retirer la chair et remplir de boules de melon et de petits fruits.



**CASABA**

• Faire des boules de melon parfaitement rondes en entrant la cuiller jusqu'à ce que le jus sorte par le trou. Tourner la cuiller.



**CANTALOUPE**

• Faire des rubans de cantaloupe en rasant des quartiers sur la longueur avec un couteau éplucheur.



**MELON MIEL**

• Trancher des quartiers pelés sur le travers en morceaux épais.



**CRENSHAW**

• Couper des tranches de 1 po (2,5 cm), puis peler et épépiner. • Découper des formes à l'emporte-pièce à biscuits.

## TREMPETTE À LA LIME

Préparation : 5 min

Mélanger 1/2 tasse (125 mL) de sauce à salade MIRACLE WHIP et de yogourt nature. Ajouter 1 c. à table (15 mL) de miel et le jus et zeste râpé d'une lime. Servir sur des fruits frais dans la pastèque en panier. Donne 4 portions.

## SHORTCAKE AU MELON

Préparation : 10 min

2 tasses de melon tranché 500 mL  
2 c. à table de sucre à 30 mL  
glacer  
1 c. à table de jus d'orange 15 mL  
6 tranches de gâteau des anges 6  
2 tasses de garniture 500 mL  
fouettée COOL WHIP, décongelée

Mélanger le melon, le sucre et le jus. Faire dorer légèrement les tranches de gâteau sous le gril. Déposer le gâteau sur des assiettes à dessert. Garnir de melon et de garniture fouettée. Donne 6 portions.

## GLACE MOELLEUSE AU MELON

Préparation : 15 min  
Congélation : de 4 à 6 h

• Mélanger 3 1/2 tasses (875 mL) de cantaloupe haché gros avec 3/4 tasse (175 mL) de sucre. Étendre en couche mince sur une plaque à pâtisserie. Congeler jusqu'à fermeté.  
• Réduire les fruits congelés en purée au robot culinaire. Ajouter 1 pqt (250 g) de fromage à la crème de MARQUE PHILADELPHIA; traiter jusqu'à homogénéité.  
• Déposer dans un contenant. Couvrir. Congeler 1 ou 2 h.  
• Laisser reposer à température de la pièce 10 min avant de servir.

## MEL-O JELL-O

Préparation : 10 min  
Réfrigération : 3 h ou jusqu'au lendemain

1 melon miel 1  
1 pqt (85 g) de poudre pour 1  
gelée JELL-O, saveur au choix

• Couper le melon en deux. Retirer les graines. Déposer chaque moitié dans un petit bol comme support.  
• Préparer la poudre pour gelée selon les indications de l'emballage.  
• Verser dans les melons. Réfrigérer jusqu'à ce que la gelée soit prise.  
• Pour servir, couper en quartiers avec un couteau trempé dans l'eau chaude. Donne 6 portions.

## TARTELETTES AU MELON

Préparation : 10 min

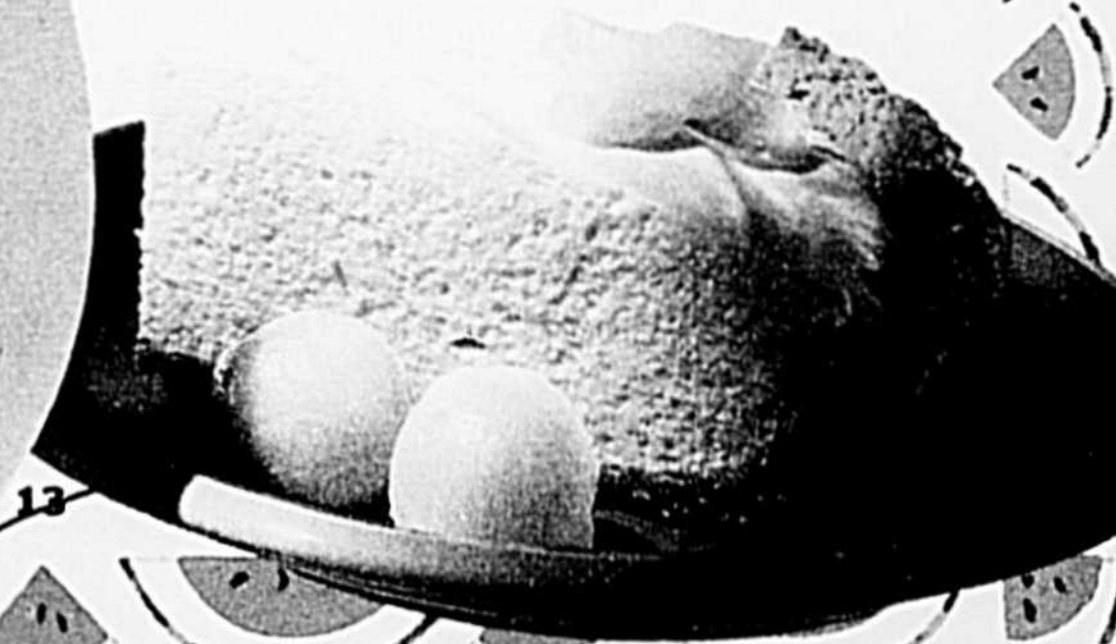
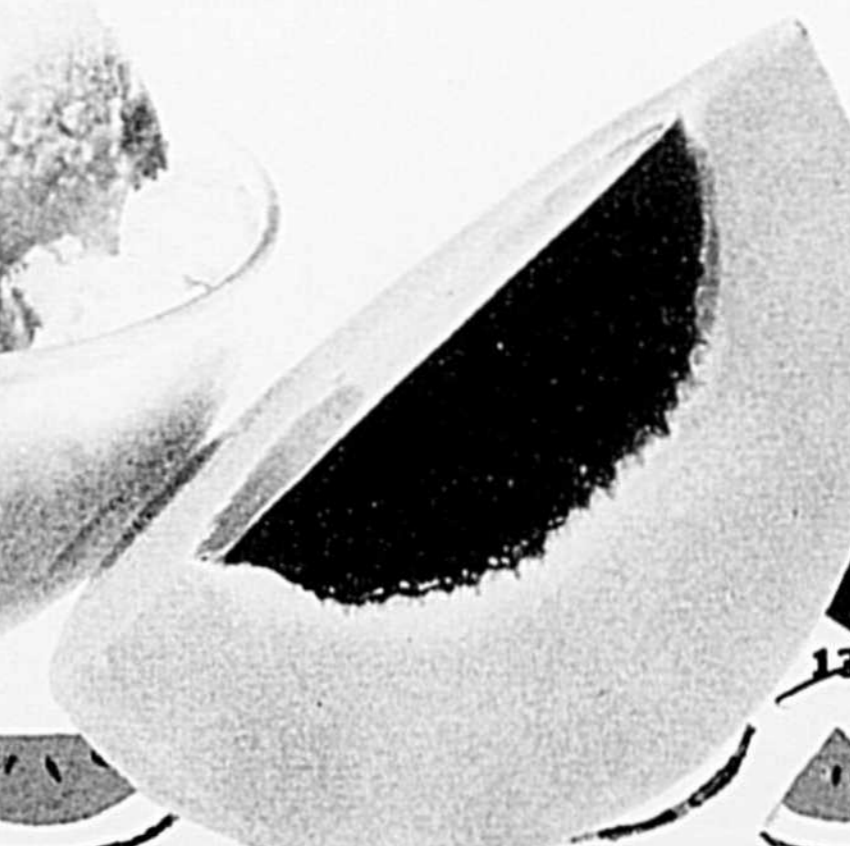
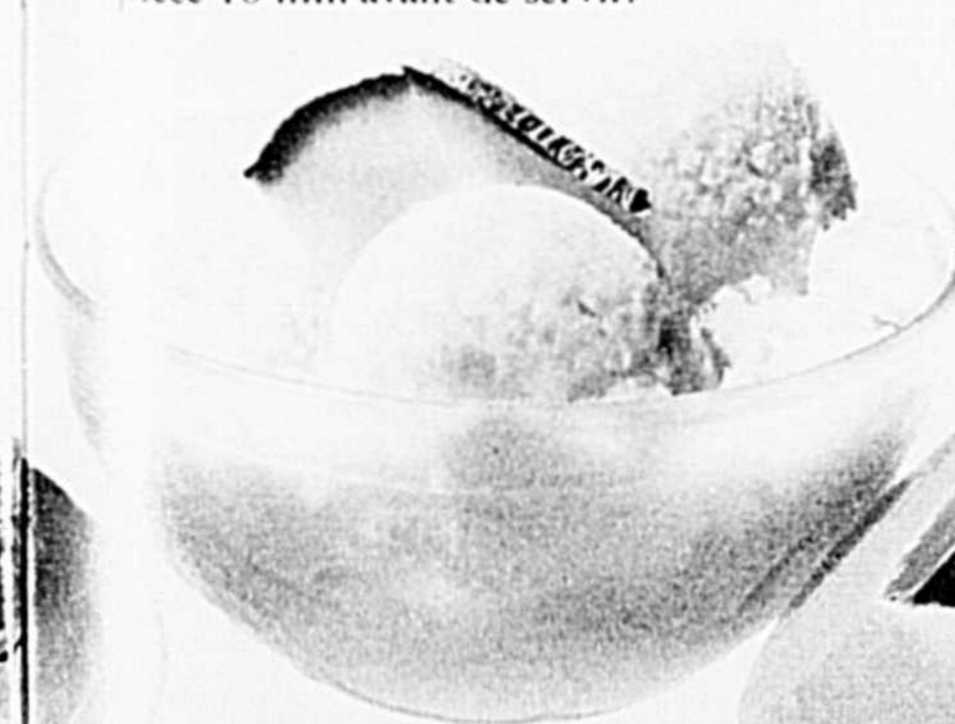
2 tasses de melon 500 mL  
crenshaw ou melon miel haché  
1 pqt (85 g) de poudre pour 1  
gelée JELL-O au citron  
1 contenant (500 mL) de 1  
COOL WHIP, décongelé  
1 croûte graham (9 po/23 cm) 1

• Réduire le melon en purée au robot culinaire. Dans une casserole moyenne, mélanger le melon et la poudre pour gelée; remuer à feu modéré jusqu'à ce que la gelée soit dissoute. Réfrigérer de 30 à 45 min jusqu'à prise partielle.  
• Incorporer délicatement la garniture fouettée. Déposer dans la croûte. Réfrigérer 4 h ou jusqu'à ce que la garniture soit prise. Donne 8 portions.



## LA SCULPTURE SUR MELON

Dessinez un panier sur la pastèque. En suivant la ligne, taillez l'écorce avec un couteau à dépecer. Retirez les sections avec les doigts; évidez.

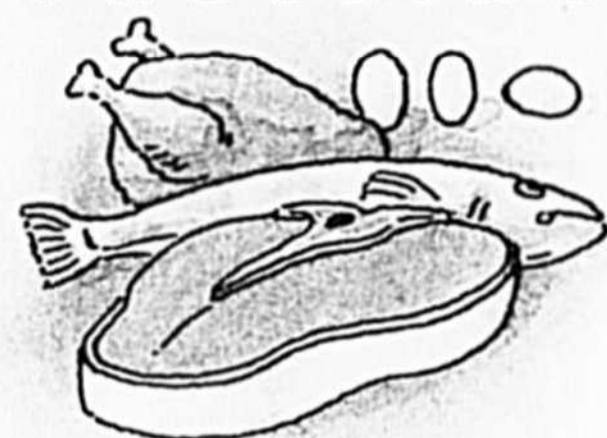


# ALIMENTS BONNE FORME



**Énergisez vos pas avec l'entraînement « par en dedans » des Cuisines Kraft avec des aliments qui donnent du tonus. En faisant un bon choix d'aliments bonne forme et en buvant au moins huit verres d'eau par jour, vous pouvez doubler les bénéfices de votre entraînement estival. Allez-y ! Mangez, buvez et énergisez!**

## PROTÉINES



pour l'entretien des muscles

### OÙ LES TROUVER ?

Viandes maigres, volaille, poisson, produits laitiers, noix, pois et haricots secs.

### POURQUOI LES MANGER ?

Les protéines sont l'aliment de la musculature. Elles sont nécessaires pour réparer l'usure normale due aux activités physiques.

### COMMENT LES SAVOURER ?

#### BURGERS PIQUANTS AU POULET

- 1 lb de poulet cru haché 454 g
- 3/4 tasse de chapelure sèche 175 mL
- 1/2 petit oignon haché fin 1/2
- 1/2 tasse de sauce pour salade MIRACLE WHIP Légère 125 mL
- 1 c. à table de sauce barbecue ordinaire KRAFT 15 mL
- 1 oeuf battu 1

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Former en 4 galettes.
- Cuire au barbecue à chaleur MODÉRÉE, 10 min de chaque côté, jusqu'à ce que le jus soit clair.
- Servir sur des petits pains grillés avec de la laitue, des piments forts, des tomates tranchées et de la sauce pour salade MIRACLE WHIP Légère.

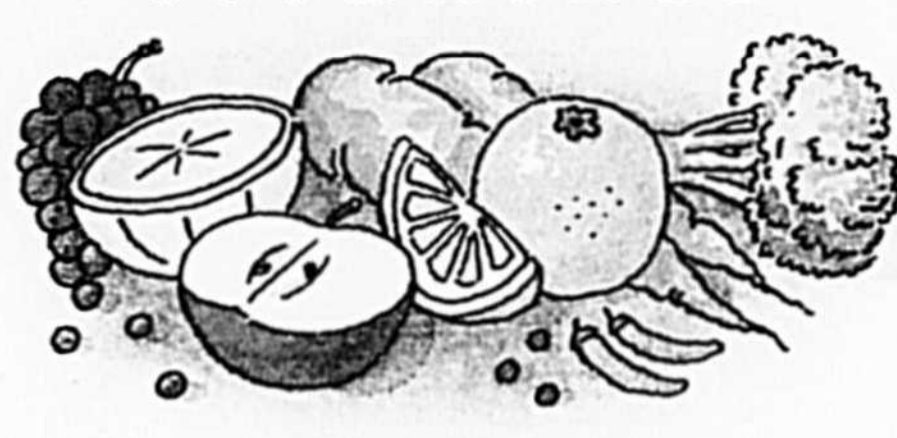
#### LES FAITS

Par portion :

Calories 408 Protéines 29 g  
Total des matières grasses 17 g  
Glucides 33 g



## VITAMINES



pour la santé

Fruits frais, légumes, céréales à grains entiers, produits laitiers, noix et graines.

Les vitamines libèrent l'énergie alimentaire, protègent contre les infections et les maladies, et aident à la guérison.

#### TREMPETTE AUX FRUITS

♥ Préparation : 2 min

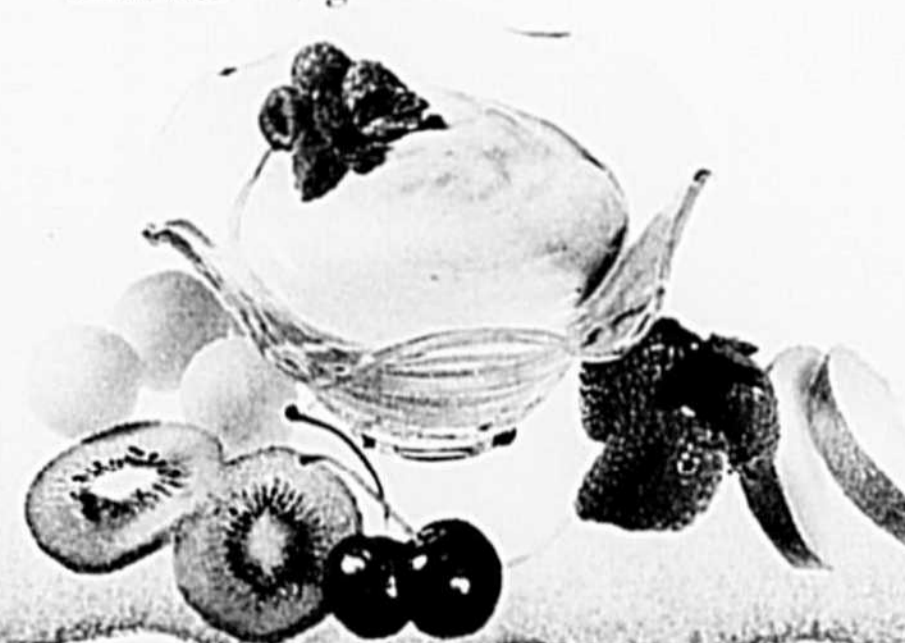
- 1 contenant (250 g) de produit de fromage à la crème tartinable de MARQUE PHILADELPHIA Léger, à la framboise
- 1/4 tasse de limonade concentrée congelée, décongelée\*

- Mélanger les ingrédients ensemble.
- Servir avec des fruits frais, comme trempette ou sauce.
- \* ou de boisson concentrée à la framboise, décongelée

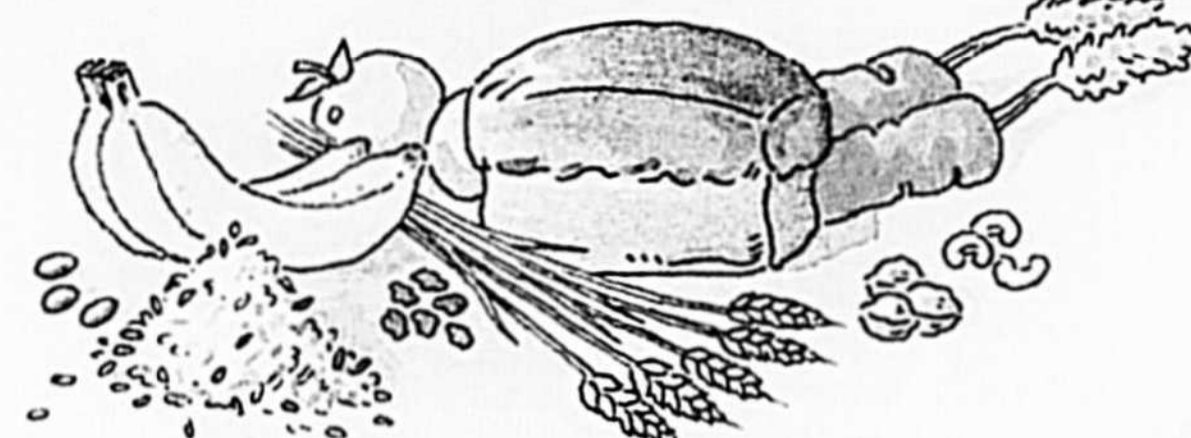


Par portion :

Calories 77 Protéines 2 g  
Total des matières grasses 5 g  
Glucides 7 g



## FIBRES



pour une bonne digestion

Son de blé, pains et céréales à grains entiers, fruits, légumes, haricots secs, noix et graines. Riz brun, pommes, mûres, figues, pommes-grenades, pruneaux, framboises et artichauts.

Les fibres donnent du croquant aux fruits et légumes et du volume aux céréales. En mélangeant des aliments riches en fibres avec beaucoup d'eau, vous assurez à votre système digestif un entraînement santé vigoureux.

#### MUFFINS AUX CINQ GRAINS

♥ Préparation : 15 min

Cuisson : de 20 à 25 min

- 1 1/4 tasse de babeurre 300 mL
- 1/4 tasse de margarine 50 mL
- PARKAY D'OR, fondue
- 2 oeufs 2
- 1 tasse de cassonade 250 mL
- 1 tasse de céréales POST GRAPE NUTS 250 mL
- 1/2 tasse de flocons d'avoine 125 mL
- 1/4 tasse de semoule de maïs 50 mL
- 1 1/2 tasse de farine de blé entier (ou tout usage) 375 mL
- 2 c. à thé de bicarbonate de sodium 10 mL
- 1/2 tasse de raisins secs 125 mL

• Chauffer le four à 350°F (180°C).

• Dans un grand bol, mélanger le babeurre, la margarine et les oeufs. Ajouter la cassonade, les GRAPE NUTS, l'avoine et la semoule; laisser reposer 10 min.

• Entre-temps, mélanger la farine, le bicarbonate et les raisins.

• Ajouter les ingrédients secs aux liquides, en remuant juste assez pour humecter.

• Déposer dans des moules à muffins graissés.

• Cuire au four de 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Donne 12 muffins.



Par portion :

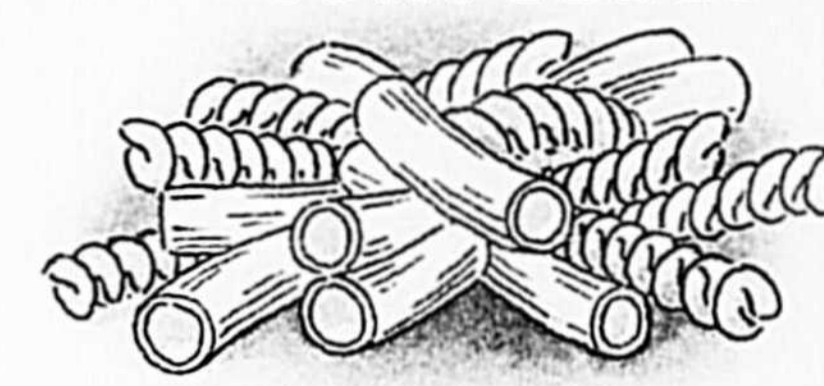
Calories 246 Protéines 6 g  
Total des matières grasses 5 g

Par portion :

Glucides 46 g Fibres 4 g



## GLUCIDES COMPLEXES



pour l'énergie

Pâtes alimentaires, pains et céréales à grains entiers, pommes de terre, pois et haricots secs.



Les glucides contenus dans les féculents brûlent plus lentement que ceux contenus dans les aliments sucrés, fournissant une poussée d'énergie prolongée.

#### SAUCE SUISSE POUR LES PÂTES

Préparation : 5 min

Cuisson micro-ondes : 4 min

- 1/2 tasse de lait écrémé 125 mL
- 1/2 tasse de sauce pour salade MIRACLE WHIP Légère 125 mL
- 1 1/2 tasse de fromage suisse râpé KRAFT Léger 375 mL

- Fouetter le lait avec la sauce pour salade dans une mesure de 4 tasses (1 L) allant au micro-ondes.
- Incorporer le fromage. Cuire à HAUTE intensité, 1 1/2 min. Fouetter jusqu'à homogénéité.
- Remuer avec des pâtes et des légumes cuits chauds; servir immédiatement. Donne 4 portions.

Par portion :

Calories 210 Protéines 12 g  
Total des matières grasses 15 g  
Glucides 7 g



### LES CONSEILS DE JUDY POUR CEUX QUI COMPTENT LES CALORIES

**Vous pouvez amincir votre silhouette et augmenter votre taux d'énergie en changeant vos habitudes alimentaires. Voici comment...**

- Consommez moins de viande. Une seule portion de la grosseur et de l'épaisseur de la paume de la main est tout ce que vous avez besoin chaque jour.
- Planifiez vos repas autour des légumes, puis ajoutez des glucides et un peu de protéines.
- Mangez toujours un bon petit déjeuner.
- Évitez les fringales : grignotez des légumes frais.
- Prenez une marche rapide chaque jour pour diminuer l'appétit et élever votre métabolisme.

C'est NOUVEAU

# NOS ÉTOILES MONTANTES

Les Cuisines Kraft sont heureuses de vous présenter les étoiles montantes de la saison d'été de Kraft : une nouvelle génération de bons aliments, de notre famille à la vôtre.



## LA POUDRE POUR GELÉE ★ BLEU FRUITÉ JELL-O ★

Les enfants adorent le bleu appétissant de cette nouvelle combinaison de bleuets et de framboises.

## ★ C'EST « COOL », C'EST BLEU, C'EST NOUVEAU ★

**Aquarium comestible :** garnir des cubes de JELL-O Bleu Fruité avec du COOL WHIP et ajouter quelques requins gommeux, juste pour rire. **Mousse bleue :** préparez la gelée en suivant la méthode de prise rapide sur l'emballage. Quand la gelée a épaissi légèrement, battre à HAUTE vitesse du batteur électrique jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Partager dans des plats à dessert. **Dessert bleu crémeux :** suivre la méthode de prise rapide sur l'emballage en utilisant de la crème glacée à la place des glaçons.

## ★ KOOL-AID FLAMBANT ROSE ★

Cette combinaison rose fluo à saveur fraîche de pastèque, de cerises et de pêches est sûre d'apaiser la soif. Offerte déjà sucrée ou ordinaire.

## GLAÇONS FRUITÉS/LAIT FRAPPÉ ★ FLAMBANT ROSE ★

**Idées de boissons estivales :** congeler du Kool-Aid Flambant rose dans des bacs à glaçons pour faire des Glaçons fruités, ou mélanger avec de la crème glacée à la vanille pour faire un Lait frappé Flambant rose.

## LE PRODUIT DE FROMAGE ★ À LA CRÈME TARTINABLE ★ DE MARQUE PHILADELPHIA LÉGER, À SAVEUR DE FRUITS\*

Vous pouvez maintenant déguster votre fromage à la crème favori avec 45% moins de matières grasses. Pour qu'il ait encore meilleur goût, on lui a ajouté de vrais fruits en 4 saveurs fantastiques : framboises, fraises, ananas mandarines et petits fruits mélangés.

**Par portion de 15 g (1 c. à table) (varie légèrement selon la saveur) :**  
Calories : 37 Protéines : 0,9 g  
Matières grasses : 2,4 g (comparez... le beurre a 8 g de matières grasses par portion de 10 g) Glucides : 3,0 g

## ★ TARTINADE FRUITÉE ★

**Étendre sur :** bagels, muffins et fruits.

## ★ DOUBLE FROMAGE RÂPÉ ★

Cette super combinaison de mozzarella partiellement écrémé et de cheddar doux est râpée d'avance, ce qui la rend très commode pour vous. Chaque emballage contient 4 tasses (1 L) de fromage râpé.

**Par portion de 30 g :**  
Calories : 91 Protéines : 7,9 g  
Matières grasses : 6,4 g  
Glucides : 0,5 g  
Pourcentage de l'apport quotidien recommandé en calcium : 27%

## ★ GARNITURES DE FROMAGE ★

**Parsemer sur :** pommes de terre au four, pâtes cuites, oeufs brouillés, salades, pains de viande ou nachos. **Incorporer dans :** casseroles, biscuits ou pains maison.

## ★ VINAIGRETTE ★ CAMPAGNARDE À LA CRÈME SURE ET À L'OIGNON

Si vous aimez la VINAIGRETTE CAMPAGNARDE KRAFT et la vinaigrette poivrée, celle-ci est encore plus crémeuse. Deux saveurs populaires mises ensemble dans une vinaigrette.

## CRUDITÉS À LA CRÈME ★ ET À L'OIGNON ★

**Verser sur :** du brocoli, du chou-fleur, des carottes, des poivrons et des champignons blanchis. C'est une trempette de légumes en salade. Mélanger en parts égales avec de la Vraie mayonnaise KRAFT pour une trempette crémeuse.

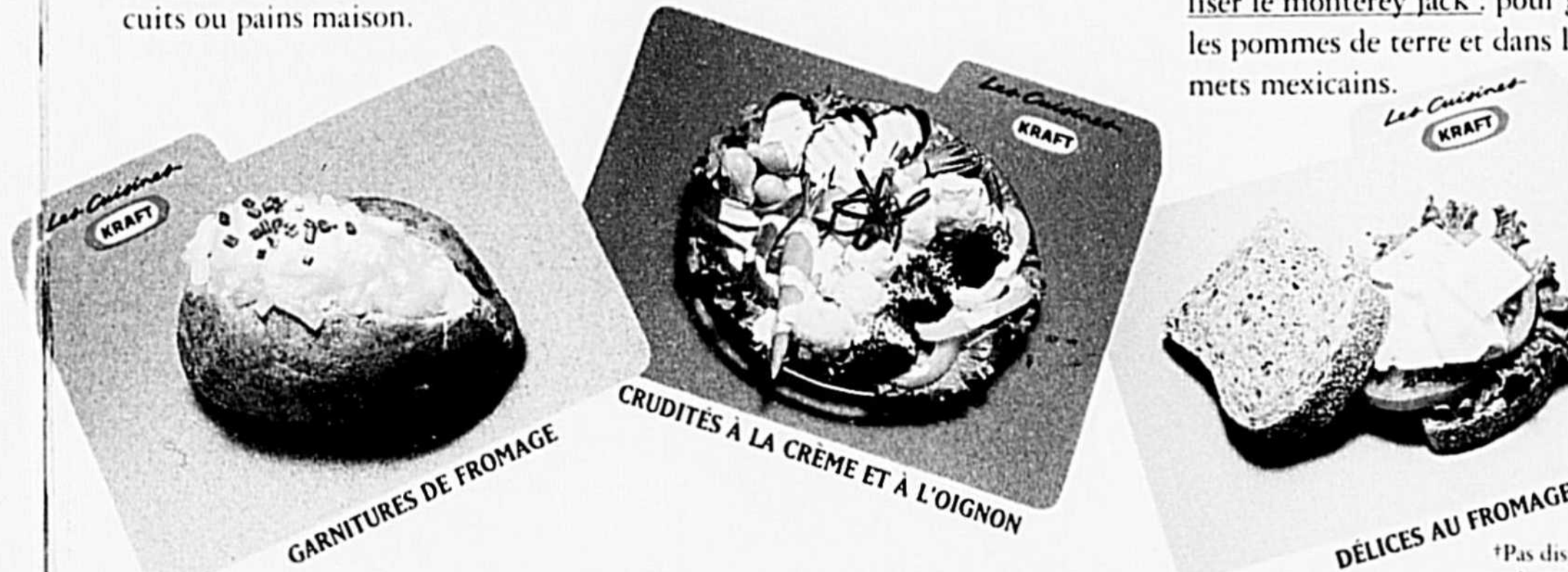
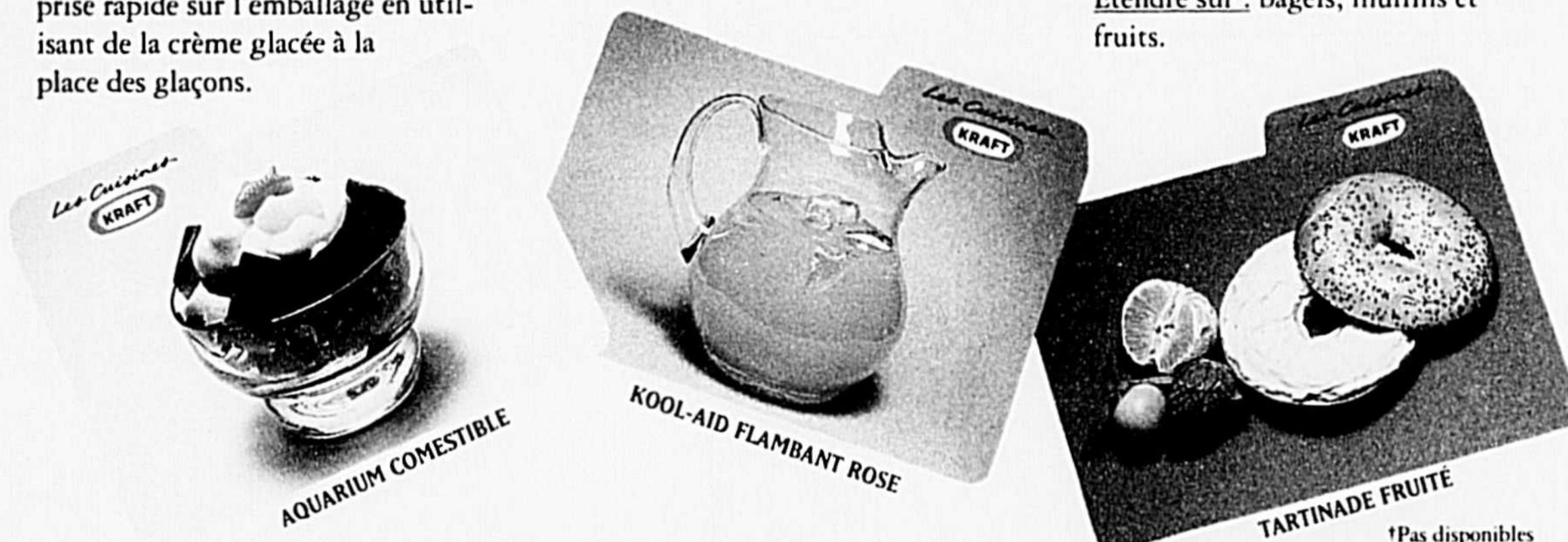
## LES FROMAGES SUISSE LÉGER, COLBY LÉGER ET MONTEREY ★ JACK LÉGER\* ★

Ces trois nouvelles variétés de fromage léger, avec 40% moins de matières grasses que les fromages suisses, colby et monterey jack KRAFT ordinaires, sont parfaits pour cuisiner et pour la collation. **Par portion de 30 g (varie légèrement avec la saveur)**

Calories : 87 Protéines : 9,0 g  
Matières grasses : 5,4 g  
Glucides : 0,7 g

## ★ DÉLICES AU FROMAGE ★

**Utiliser le suisse :** dans les sauces pour pâtes et les sandwiches. **Utiliser le colby :** dans les sauces pour les légumes et avec les fruits. **Utiliser le monterey jack :** pour garnir les pommes de terre et dans les mets mexicains.



\*Pas disponibles présentement au Québec



date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat de deux (2) paquets triples de 96 g de produits HANDI-SNACK\* KRAFT\* (saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

50¢

date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) pot de 500 ml ou plus grand de Vraie mayonnaise KRAFT\* (ordinaire ou légère).



Les Cuisines  
**KRAFT**

50¢

date limite : 30 septembre 1993

# Économisez

**QUARANTE**  
CENTS

Économisez 40 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de 227 g de Nouveau fromage Suisse, Colby ou Monterey jack KRAFT\* Léger (saveur au choix).

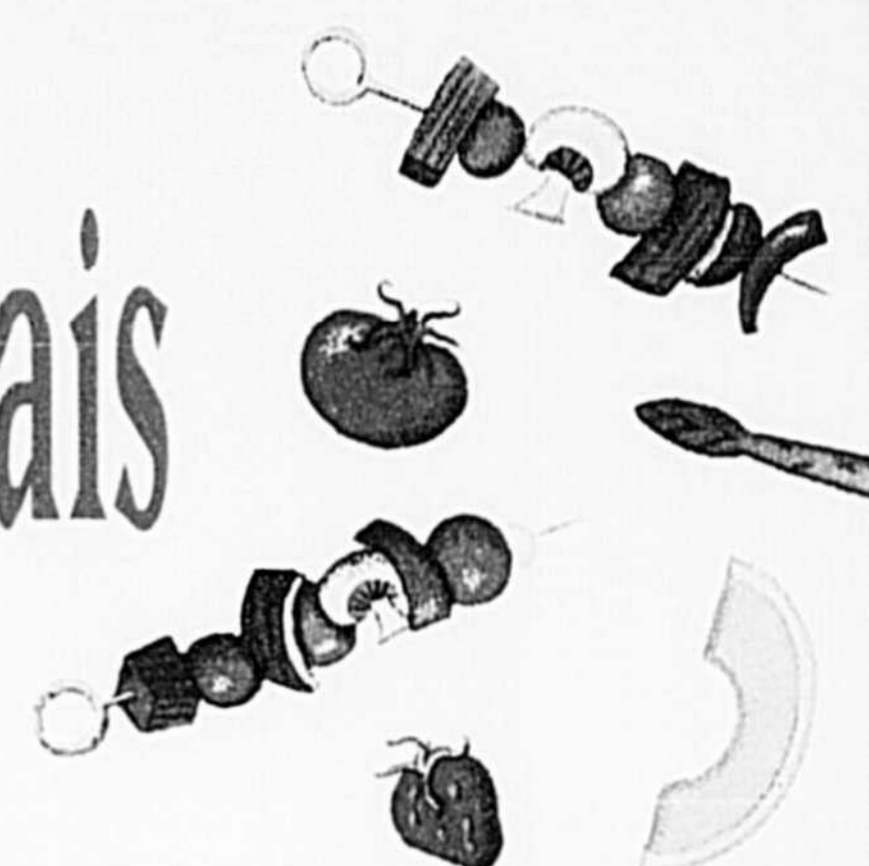


Les Cuisines  
**KRAFT**

Valable sur tout fromage KRAFT\* de 227 g

40¢

# C'est des rabais



date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**QUARANTE**  
CENTS

Économisez 40 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) emballage de Guimauves KRAFT\* (format et saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

40¢

date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de 250 g ou plus grand de Fromage 100% Parmesan râpé KRAFT\*.



Les Cuisines  
**KRAFT**

50¢

date limite : 30 juin 1994

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de 250 g de Nouveau produit de fromage à la crème de MARQUE PHILADELPHIA\* Léger, à saveur de fruits (saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

Valable sur tout fromage à la crème de MARQUE PHILADELPHIA\*

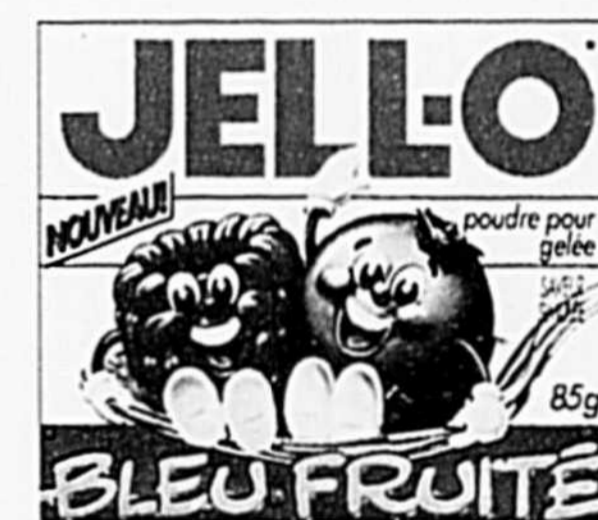
50¢

date limite : 31 juillet 1993

# Économisez

**VINGT-CINQ**  
CENTS

Économisez 25 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de 85 g de Nouvelle Poudre pour gelée JELL-O\* Bleu Fruité.



Les Cuisines  
**KRAFT**

25¢

## Offre de T-Shirt pour enfants Kraft\* Singles\*

# Gratuit

POUR OBTENIR VOTRE T-SHIRT KRAFT\* SINGLES\* GRATUIT :

1. remplir le bulletin au verso;
2. inclure 2 codes CUP de KRAFT\* SINGLES\* (500 g) plus un chèque ou mandat à l'ordre de Kraft General Foods Canada Inc. au montant de 4,00 \$ pour frais de port et manutention;
3. poster à : Offre de T-shirt KRAFT\* SINGLES\*, B.P. 1010, Woodbridge, Ontario, L4L 5T1



Les Cuisines  
**KRAFT**

date limite : 30 septembre 1993

# Économisez

**QUARANTE**  
CENTS

Économisez 40 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de fromage Monterey Jack, Havarti ou de fromage Bleu KRAFT\* (saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

40¢

date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat d'une (1) bouteille de 455 ml de Sauce barbecue KRAFT\* ou de Sauce barbecue SAUCIABLES\* (saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

50¢

date limite : 30 septembre 1993

# Économisez

**SOIXANTE**  
CENTS

Économisez 60 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de 454 g de fromages râpés Genre pizzeria, Fromage double ou Mozzarella KRAFT\*.



Les Cuisines  
**KRAFT**

60¢

## «Qu'est-ce qui mijote?»

4,95\$

POUR OBTENIR VOTRE CARTABLE «QU'EST-CE QUI MIJOTE», VEUILLEZ :

1. remplir le formulaire au verso;
2. y joindre un chèque ou un mandat de 4,95 \$ plus 2,50 \$ pour frais de port et de manutention;
3. et poster le tout à : «Qu'est-ce qui mijote?» - Les Cuisines Kraft, B.P. 1010, Woodbridge, Ontario, L4L 5T1



Les Cuisines  
**KRAFT**

date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**QUARANTE**  
CENTS

Économisez 40 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) paquet de bâtonnets de fromage SNACKEROOS\* KRAFT\* (format et saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

40¢

date limite : 31 décembre 1993

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat d'un (1) pot de Sauce à salade ou de Sauce à salade Légère sans cholestérol MIRACLE WHIP\* (format au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

50¢

date limite : 31 août 1993

# Économisez

**CINQUANTE**  
CENTS

Économisez 50 ¢ maintenant à l'achat d'une (1) bouteille de 500 ml de Vinaigrette KRAFT\* (saveur au choix).



Les Cuisines  
**KRAFT**

50¢

C'est SAUCE

# La claque!

Le printemps, c'est le meilleur moment pour manger des asperges avec de la sauce hollandaise. Pour que l'expérience soit vraiment mémorable, nous avons inventé une sauce infallible qui se réchauffe bien et qui refuse absolument de se séparer. C'est la classique sauce hollandaise faite avec la Vraie mayonnaise KRAFT. Elle est vraiment crémeuse et se prépare en un clin d'oeil.

## Hollandaise crémeuse

Dans un contenant pour micro-ondes, mélanger 1/2 tasse (125 mL) de Vraie mayonnaise KRAFT avec 2 c. à table (25 mL) de lait. Cuire au micro-ondes à intensité MOYENNE, 1 1/2 min, en remuant à mi-cuisson. Incorporer 2 c. à thé (10 mL)

de jus de citron et 1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon. Donne 8 portions. Conserver au réfrigérateur. Réchauffer à intensité MOYENNE.

**TRUC:** Courbez une asperge vers la base et elle claque à l'endroit où la tige devient fibreuse. Faites cuire la partie tendre à la vapeur.



L'ASPERGE CLAQUE



♻️ Imprimé sur papier recyclé à 50 %.

BIEN MANGER. BONNES IDÉES.  
Les Cuisines  
**KRAFT**

KRAFT GENERAL FOODS  
CANADA

-24-

FR

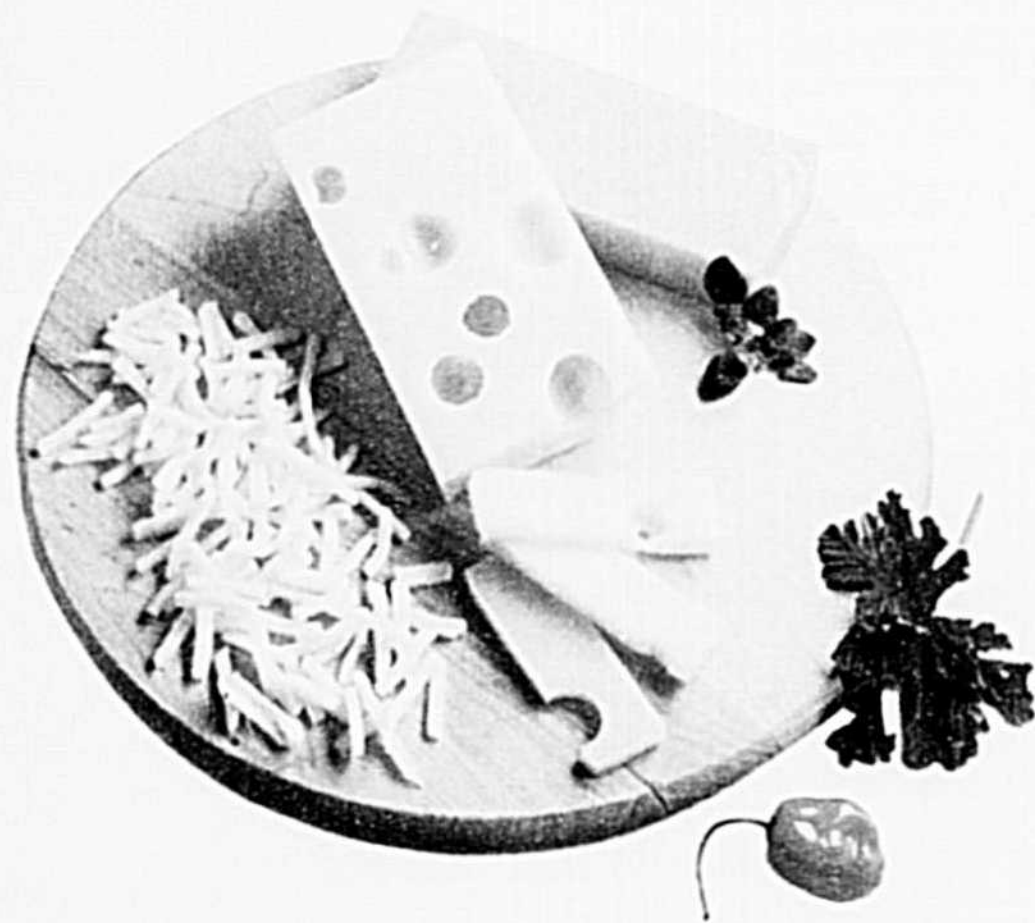
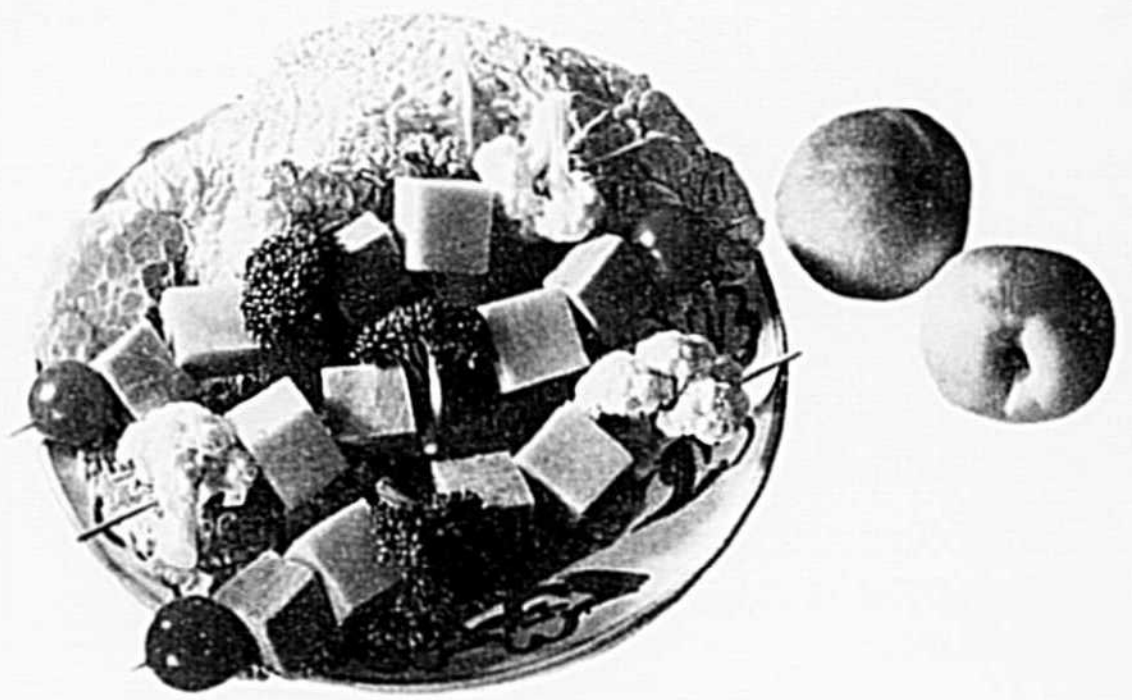
KRAFT

# Perfectionner l'art du fromage.



# Brisez la routine avec les fromages Kraft !

Les fromages *Kraft* sont les préférés des familles canadiennes de génération en génération. Leur ingrédient principal est, encore et toujours, du bon lait frais. *Kraft* les fabrique avec le soin et l'attention qui ont fait sa réputation, tout en recherchant sans cesse de nouvelles façons de les présenter et d'en améliorer la qualité.



La routine n'a pas la chance de s'installer avec la grande famille des fromages *Kraft*. Nature ou fondu, il y en a pour tous les goûts et pour toutes les occasions. Et avec un peu d'imagination, on trouve toujours de nouvelles façons de les apprêter. Ils sont délicieux comme collation, pratiques pour les sandwiches ou les repas légers et excellents au dîner.



Il y a toujours du nouveau avec les fromages *Kraft*

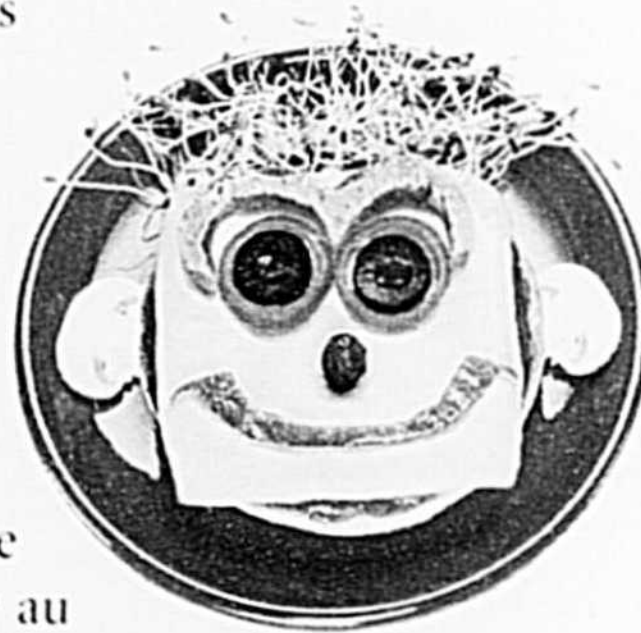
## Singles de Kraft. Bien se nourrir pour bien grandir !



Servez les préparations de fromage en tranches *Singles*\* de *Kraft* en toute confiance: chaque tranche épaisse est faite avec 7 onces de bon lait frais. Voilà pourquoi elles sont si délicieuses. Voici d'autres façons pratiques d'en profiter.

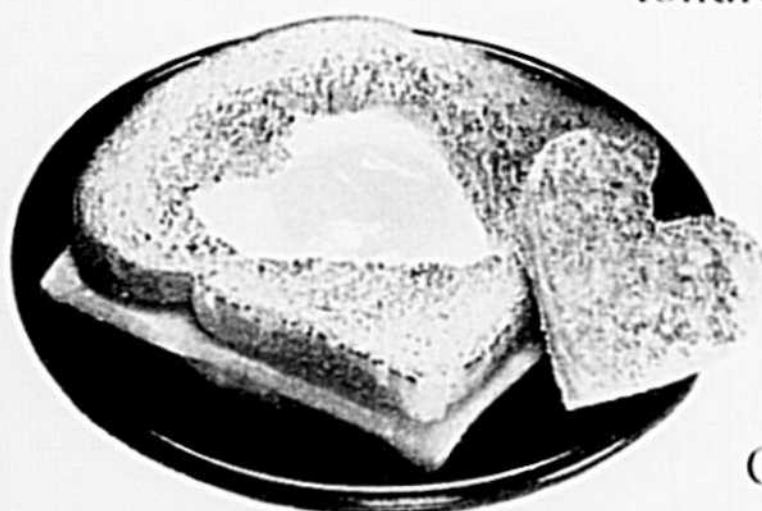
### PIZZA SOURIRES SINGLES

Maman prépare tous les ingrédients. Les enfants tartinent une moitié de muffin anglais de sauce à pizza et garnissent avec une tranche de *Singles*. On décore ensuite avec des olives, des poivrons, des tomates, des champignons et des germes de luzerne pour faire des visages amusants. Griller ou chauffer au micro-ondes à haute intensité de 1 à 2 minutes pour faire fondre le fromage.



### SURPRISES GRILLÉES SINGLES

Placer une tranche de *Singles* entre deux tranches de pain. Beurrer l'extérieur. Couper un cercle au centre du pain. Déposer dans une poêle et casser un oeuf au centre du sandwich. Griller des deux côtés.



#### BON DE MAGASIN

Au détaillant: Kraft General Foods Canada Inc., 95 Moulfield Drive, Don Mills (Ontario) M3B 3L5, vous remboursera la valeur nominale de ce bon, plus les frais de manutention établis, à condition de l'accepter de votre client conformément aux modalités de l'offre. Toute autre application, tout comme le défaut de présenter sur demande la preuve qu'une quantité suffisante du produit a été achetée dans les 90 jours précédents pour couvrir les bons remis, pourraient constituer une fraude et, à notre gré, annuler ces bons. Les bons remis deviennent notre propriété. Seuls les détaillants participants seront remboursés. S'il y a lieu, la TPS et la taxe de vente provinciale sont comprises dans la valeur nominale du bon.

Pour remboursement, poster à: Kraft General Foods Canada Inc., C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick), E2J 4L3.

Livrer: Un bon par achat.

Date d'expiration: 31 mai 1993.

\*Marque déposée de Kraft General Foods Canada Inc.



33936837

Achetez 3 paquets de

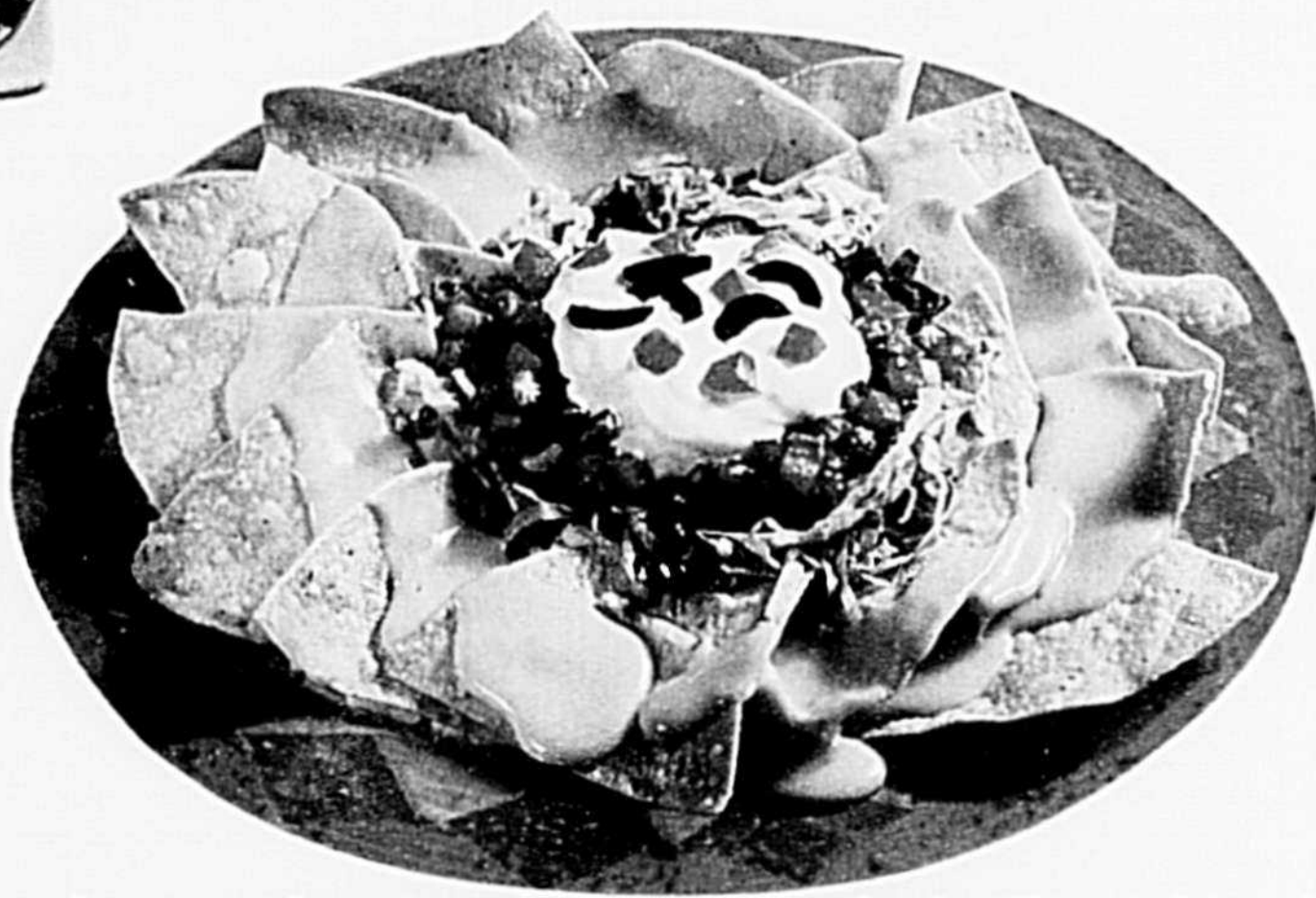


et épargnez 1,50 \$

- Achetez 3 paquets de 500 g ou plus de préparation de fromage en tranches *Singles* ou de produit de fromage pasteurisé en tranches *Singles* légères.
- Faites vite, cette offre se termine le 31 mai 1993.



**Cheez Whiz. Sortez des sentiers battus.**



Tout le monde connaît la préparation de fromage fondu *Cheez Whiz*\*, c'est une façon aussi amusante que délicieuse et pratique de donner de la personnalité aux collations et repas légers.

Versez du *Cheez Whiz* sur des nachos et tout le monde en raffolera ! Ajoutez vos garnitures préférées comme de la laitue en filaments, des tomates hachées et des olives noires pour compléter ce régal.

BON DE MAGASIN

Au détaillant: Kraft General Foods Canada Inc, 95 Mosafield Drive, Don Mills (Ontario) M3B 3L5, vous remboursera la valeur nominale de ce bon, plus les frais de manutention établis, à condition de l'accepter de votre client conformément aux modalités de l'offre. Toute autre application, tout comme le défaut de présenter sur demande la preuve qu'une quantité suffisante du produit a été achetée dans les 90 jours précédents pour couvrir les bons remis, pourraient constituer une fraude et, à notre gré, annuler ces bons. Les bons remis deviennent notre propriété. Seuls les détaillants participants seront remboursés. S'il y a lieu, la TPS et la taxe de vente provinciale sont comprises dans la valeur nominale du bon.

Pour remboursement, poster à: Kraft General Foods Canada Inc., C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick), E2L 4L3.

LIMITE: Un bon par achat.

Date d'expiration: 31 mai 1993.

\*Marque déposée de Kraft General Foods Canada Inc.



33936853

**Épargnez  
2 \$ avec**



**le fromage fondu Cheez Whiz!**

• Achetez 2 pots de 500 g ou plus de préparation de fromage fondu *Cheez Whiz* ou de préparation de fromage pasteurisée *Cheez Whiz léger*.

• Faites vite, cette offre se termine le 31 mai 1993.



**Fromage Kraft. Des classiques qui ont plus d'un tour dans leur sac.**

Le cheddar *Cracker Barrel*\* et le mozzarella *Kraft* sont parmi les fromages préférés des Canadiens. On les aime comme hors d'oeuvre, comme collation, en salade, en sandwich et dans plusieurs de nos plats favoris. Mais il y a plus. Essayez la recette suivante. Elle vous convaincra que les classiques peuvent encore surprendre.

**TABLE À PIZZA**

1 croûte à pizza précuite de 30 cm (12 po.)  
Chauffer le four à 180 C (350 F)  
Placer la croûte sur une plaque à pâtisserie.  
Couvrir de garniture végétarienne ou au pepperoni.  
Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la garniture soit bien chaude. *Donne 4 portions.*

**GARNITURE VÉGÉTARIENNE**

3 tomates prunes tranchées mince  
250 ml (1 tasse) de fleurs de brocoli  
125 ml (1/2 tasse) de rondelles d'oignon rouge  
5 ml (1 c. à thé) de basilic séché  
250 ml (1 tasse) de cheddar *Cracker Barrel* râpé et  
250 ml (1 tasse) de mozzarella *Kraft* râpé

**GARNITURE AU PEPPERONI**

175 ml (3/4 tasse) de sauce à pizza  
60 g (2 oz) de pepperoni tranché  
125 ml (1/2 tasse) chacun  
poivron jaune et poivron vert  
125 ml (1/2 tasse) de champignons tranchés  
5 ml (1 c. à thé) de feuilles d'origan séché  
250 ml (1 tasse) de cheddar *Cracker Barrel* râpé et  
250 ml (1 tasse) de mozzarella *Kraft* râpé

**Achetez 3 fromages,  
épargnez**



**2 \$**

• Achetez 3 blocs de 400 g ou 454 g de cheddar *Cracker Barrel*, de mozzarella *Kraft* ou de brick *Kraft*.

• Faites vite, cette offre se termine le 31 mai 1993.



BON DE MAGASIN

Au détaillant: Kraft General Foods Canada Inc, 95 Mosafield Drive, Don Mills (Ontario) M3B 3L5, vous remboursera la valeur nominale de ce bon, plus les frais de manutention établis, à condition de l'accepter de votre client conformément aux modalités de l'offre. Toute autre application, tout comme le défaut de présenter sur demande la preuve qu'une quantité suffisante du produit a été achetée dans les 90 jours précédents pour couvrir les bons remis, pourraient constituer une fraude et, à notre gré, annuler ces bons. Les bons remis deviennent notre propriété. Seuls les détaillants participants seront remboursés. S'il y a lieu, la TPS et la taxe de vente provinciale sont comprises dans la valeur nominale du bon.

Pour remboursement, poster à: Kraft General Foods Canada Inc., C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick), E2L 4L3.

LIMITE: Un bon par achat.

Date d'expiration: 31 mai 1993.

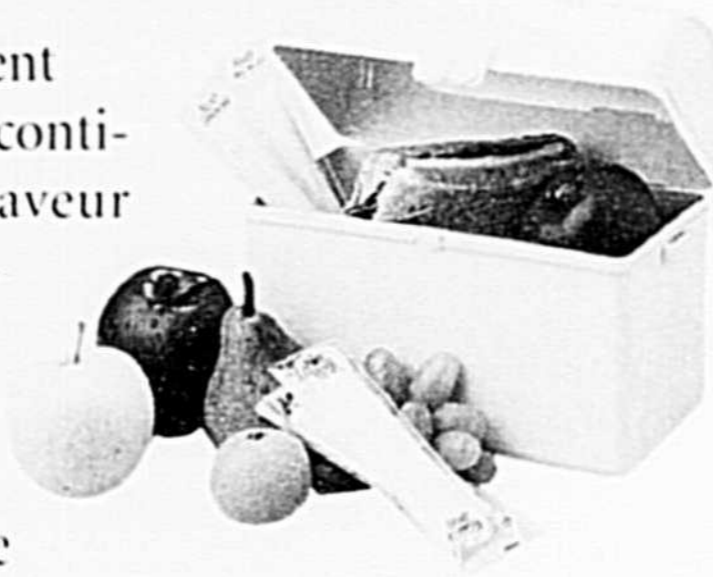
\*Marque déposée de Kraft General Foods Canada Inc.



33936824

# Snackeroos. Une collation différente.

Les bâtonnets de fromage *Snackeroos*\* représentent la collation idéale. Ces délicieux bâtonnets ne contiennent pas d'agent de conservation, ni de saveur artificielle et sont une bonne source de protéines de haute qualité, de calcium et de phosphore. Les bâtonnets de fromage *Snackeroos* vous permettent d'apprécier au naturel leurs saveurs de mozzarella partiellement écrémé et de cheddar doux et marbré.



Leurs emballages individuels en font un choix à la fois simple, sain et pratique! Servez-les à la maison, mettez-en dans les boîtes à lunch des enfants, apportez-les en randonnée, ajoutez-les au panier à pique-nique et voyez petits et grands s'amuser à découvrir toutes les façons de les manger.

## BON DE MAGASIN

Au détaillant: Kraft General Foods Canada Inc., 95 Moulfield Drive, Don Mills (Ontario) M3B 3L5, vous remboursera la valeur nominale de ce bon, plus les frais de manutention établis, à condition de l'accepter de votre client conformément aux modalités de l'offre. Toute autre application, tout comme le défaut de présenter sur demande la preuve qu'une quantité suffisante du produit a été achetée dans les 90 jours précédents pour couvrir les bons remis, pourraient constituer une fraude et, à notre gré, annuler ces bons. Les bons remis deviennent notre propriété. Seuls les détaillants participants seront remboursés. S'il y a lieu, la TPS et la taxe de vente provinciale sont comprises dans la valeur nominale du bon.

Pour remboursement, poster à: Kraft General Foods Canada Inc., C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick), E2J-4L3.

LIVRE: Un bon par achat.  
Date d'expiration: 31 mai 1993.

\*Marque déposée de Kraft General Foods Canada Inc.



**Épargnez  
1 \$ avec  
les bâtonnets de fromage  
Snackeroos!**

• Achetez 2 paquets de 5 bâtonnets ou plus de fromage *Snackeroos*.

• Faites vite, cette offre se termine le 31 mai 1993.

## Sortir de l'ordinaire, c'est facile!



Voici une offre que l'on ne voit pas tous les jours et qui vous permettra d'apprécier encore plus facilement tous les fromages légers Kraft. Profitez-en pour découvrir leur pleine saveur...tout en réduisant votre consommation de matières grasses!

**Achetez 3 fromages légers Kraft, et épargnez**

**1,50 \$**

Pour en profiter...

• Achetez trois paquets de 400 g ou plus des fromages Kraft suivants: préparation de fromage pasteurisé *Cheez Whiz* léger, produit de fromage pasteurisé en tranches *Singles* légers, ou fromage *Cracker Barrel* léger et de mozzarella partiellement écrémé Kraft.

• Faites vite, cette offre se termine le 31 mai 1993.

**Les fromages Kraft, c'est surprenant comme c'est payant!**

**10 \$**

**en bons rabais**

(voir au verso)

# Les fromages Kraft c'est surprenant comme c'est payant **10\$** en bons rabais

## Voici comment les obtenir

- Découpez deux vignettes de code universel de produit (CUP) (les carrés composés de lignes verticales) de chacun des fromages Kraft suivants : *Singles* ou *Singles Légères*, *Cracker Barrel* ou *Cracker Barrel Léger*, *Cheez Whiz* ou *Cheez Whiz Léger*, *Snackeroos*, *mozzarella Kraft*, en tout, dix vignettes (CUP).
- Inscrire votre nom, adresse et code postal sur le formulaire officiel suivant.
- Les facsimilés ne seront pas admis.
- Postez le tout avant le 30 juin 1993 à l'adresse indiquée.

Kraft General Foods Canada Inc. vous enverra par retour du courrier 10 \$ en bon rabais applicables à vos prochains achats de ces produits, pourvu que vous ayez respecté les conditions de cette offre. Toute autre demande peut constituer une fraude et sera annulée à notre gré. Les demandes devront être soumises sur le formulaire officiel. Les facsimilés ne seront pas admis. Une seule demande par famille ou foyer. Cette offre s'adresse à tous les résidents du Québec âgés de 18 ans ou plus, à l'exception des employés de Kraft General Foods, de ses agences de promotion et de leurs familles immédiates. Les groupes sont également exclus. L'offre se termine le 30 juin 1993. Ceci n'est pas un bon de magasin.

\*Kraft, Singles, Cracker Barrel, Cheez Whiz, Snackeroos : marques déposées de Kraft General Foods Canada Inc.

### BON DE MAGASIN

Au détaillant: Kraft General Foods Canada Inc., 95 Moorfield Drive, Don Mills (Ontario) M3B 3L5, vous remboursera la valeur nominale de ce bon, plus les frais de manutention établis, à condition de l'accepter de votre client conformément aux modalités de l'offre. Toute autre application, tout comme le défaut de présenter sur demande la preuve qu'une quantité suffisante du produit a été achetée dans les 90 jours précédents pour couvrir les bons remis, pourraient constituer une fraude et, à notre gré, annuler ces bons. Les bons remis deviennent notre propriété. Seuls les détaillants participants seront remboursés. S'il y a lieu, la TPS et la taxe de vente provinciale sont comprises dans la valeur nominale du bon.



Pour remboursement, poster à: Kraft General Foods Canada Inc., C.P. 3090, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick), E2L 4L3.

LIVRE: Un bon par achat.

Date d'expiration: 31 mai 1993.

\*Marque déposée de Kraft General Foods Canada Inc.

Nom	_____
Adresse	_____
Ville	_____
Province de Québec	_____
Code postal	_____

Poster à  
OFFRE **KRAFT**  
Kraft General Foods Canada Inc.,  
C.P. 1010, Woodbridge, Ontario L4L 8T1.

Offre par la poste, ce coupon n'est pas échangeable en magasin.



18-