

## Volailles de luxe



PHOTO : PIERRE CÔTE

**FRANÇOISE KAYLER**

Entre le gibier à poils et le gibier à plumes, seul peut balancer le cœur d'un chasseur. Sans arc et sans fusil on ne peut avoir recours qu'au bien banal panier à provisions. Le seul gibier que l'on puisse vendre est celui que l'on qualifie d'élevage. Entre « sauvage » et « élevage » le gibier perd des plumes, ou du poil de la bête. Mais entre l'élevage et la domestication il y a tout de même encore des différences sensibles. Celles qui séparent le poulet du faisan.

Dans cette volière particulière, les éleveurs ont réussi à acclimater une volaille de luxe qui a pour noms faisane, caille, pintade, perdrix, canards de Barbarie, de Pékin. Sans parler de cette « sauvagine », nouvelle invention d'éleveurs qui s'amuse à croiser du sauvage et du domestique pour le plus grand bonheur des dégustateurs.

Certaines de ces plumes de luxe sont plus chatoyantes que d'autres. Le faisane, d'une certaine façon, peut encore être considéré

comme un oiseau-gibier. On l'élève pour la table et pour...la chasse. S'il vit en liberté, en bordure des boisés du Mont-Royal, par exemple, tout l'été, il disparaît généralement l'hiver. Le faisane, que la glace tue, est tout de même encore un oiseau que l'on chasse...sur des terrains où l'on a lâché des oiseaux élevés en captivité.

Au Québec, une trentaine d'éleveurs mettent sur le marché, tous les ans, 150 000 faisans. Ils sont disponibles à l'état congelé toute l'année et, à l'état frais, de juillet à février. C'est un oiseau à chair maigre. On recommandait autrefois de ne choisir que les faisanes, plus tendres que les faisans. Mais les éleveurs ont maintenant réussi à faire l'égalité entre les sexes. Les mâles sont aussi tendres que les femelles.

La caille est devenue si connue, et presque si commune maintenant, qu'on ne s' imagine plus qu'elle a déjà été sauvage. C'est un gibier qui est mentionné dans l'histoire de l'humanité depuis les temps anciens. C'est aussi l'un des premiers oiseaux sauvages élevés par l'homme. Il existe au monde près de

deux cents espèces de cailles. Celle que l'on élève au Québec, à raison de quatre millions par an, est aussi prolifique que son ancêtre, mais la captivité la fait grossir. Elle pèse un peu moins de trois cents grammes. Elle est tendre, savoureuse, se prête à de multiples transformations culinaires. La caille est une bonne pondeuse. On vend ses oeufs. Ils sont tout petits, mais ils ont une grande réputation.

Le canard est, dans certains pays, aussi commun que le poulet. Cette volaille a longtemps eu, chez nous, la réputation d'être très grasse et peu fournie en chair. Les chasseurs, quant à eux, n'ont jamais associé dans leurs réflexions le sauvage et le domestique. Mais les éleveurs ont récemment sélectionné des races, le Barbarie et le Col-Vert en particulier, qui vont nous faire changer d'avis. La chair est maigre et savoureuse, les poitrines font de merveilleuses aiguillettes et les foies commencent à s'arrondir en foies gras. Chaque année, 600 000 canards sortent des fermes d'élevage québécoises.

L'oie a déjà fait concurrence à la dinde sur

les tables de Noël. Elle fait maintenant partie des élevages moins répandus et partage avec la pintade et la perdrix l'effectif de 50 000 unités produites annuellement. Cela ne veut pas dire que ces oiseaux offrent peu d'intérêt. Ils sont, pour l'instant, plus difficiles à élever dans des conditions de grande production. Lorsque les éleveurs auront percé leurs secrets, ils pourront les faire entrer dans le grand bataillon des volailles de luxe.

Les éleveurs se sont regroupés en baptisant leur association d'un nom qui correspond bien à leur nouvelle orientation. L'Association des éleveurs de faisans du Québec est devenue, en février dernier, l'Association des éleveurs d'oiseaux fermiers du Québec. M. Marcel Leroux, qui en est le président, possède la plus importante ferme spécialisée au Québec...et le seul troupeau de faisans blancs.

Dans l'objectif du photographe, sans coup de fusil : canard, perdrix, pintade et faisane...comme du vrai gibier.



MAMAN, OÙ T'AS ENCORE CACHÉ LA SAUCE V-H ?

DEMANDE À MME GAUTHIER DE ME PRÊTER UN PEU DE SAUCE TERIYAKI

YOUPI, ON MANGE DE LA FONDUE CHINOISE !

EN ENTRÉE, JE VAIS FAIRE DES FILETS DE PORC AVEC DE LA SAUCE À CÔTES LEVÉES.

...AVEC UN PEU DE SAUCE SOYA DANS TON RIZ ESPAGNOL...

FITES MARINER VOTRE BOEUF DANS LA SAUCE TERIYAKI...

Les sauces  
**V-H:**  
les sauces  
qui se prêtent  
à tout et...  
à tout le monde!

**La Reine de la Mer inc.**  
POISSONNERIE GROS ET DÉTAIL  
**SPECIALS DE LA SEMAINE**  
Jusqu'au 22 novembre 1986

<b>ÉPERLANS DE MER</b> nettoyés 225\$ la lb	<b>CREVETTES ÉTÊTÉES</b> des États-Unis % 1245\$ 6200\$ la lb
<b>TRUITE SAUMONÉE</b> fraîche 2 à 4 lb 495\$ la lb	<b>MOULES DE CULTURE</b> des Îles-de-la-Madeleine 150\$ la lb
<b>LANGOUSTINES D'ISLANDE</b> surgelées 24/30 1395\$ 6950\$ la lb	<b>CREVETTES MOYENNES</b> descortiquées, déveinées, surgelées grosseur 51/60 1995\$ la lb
<b>VIVANNEAUX ROUGES</b> frais 350\$ la lb	<b>SOLE GRISE IQF-UMF</b> surgelée 1650\$ la lb

1840, Dorchester Est  
(Papineau-Dorchester) coin sud-est  
522-6703

Entrée du stationnement sur Papineau

## Votez pour le chef!



Voici la recette primée de la semaine! Le jury gastronomique Savourin, présidé par madame Françoise Kayler, est fier de vous présenter la recette primée de la semaine du 10 novembre 1986, telle que conçue par un Jeune Chef Savourin:  
**Brigitte Huard**

### Médillons de veau au gingembre et au lime

Rendement: 25 portions

#### FOND DE VEAU LIÉ

- Os de veau 600 g
- Carottes 75 g
- Oignons 75 g
- Céleri 75 g
- Purée de tomates 80 mL
- Farine 80 g
- Eau \*q.s.
- Gousse d'ail 1
- Eau froide 1,5 L
- Bouquet garni (céleri, thym, persil, laurier) 1
- Grains de poivre 5

#### POMMES DE TERRE DAUPHINE

- eau 280 mL
- Sel au goût
- Beurre 120 g
- Farine tamisée 140 g
- Oeufs 3 à 4
- Pommes de terre 2,5 kg
- Eau \*q.s.
- Sel \*q.s.
- Beurre 80 g
- Jaunes d'oeufs 11
- Sel au goût
- Poivre au goût
- Muscade au goût
- Oeufs battus 3
- Chapelure \*q.s.
- Huile \*q.s.

- Amener l'eau à ébullition avec le sel et le beurre.
- Incorporer la farine d'un seul coup, puis bien mélanger et assécher sur le feu.
- Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
- Incorporer les oeufs, un à un, et réserver cette pâte à choux.
- Eplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée; les égoutter et les assécher en les plaçant au four à 125° C pendant environ 15 minutes.
- Réduire ces pommes de terre en purée.

#### CAROTTES ET BROCOLI

- Carottes 2 kg
- Eau \*q.s.
- Sel \*q.s.
- Ciboulette fraîche \*q.s.
- Eau \*q.s.
- Brocoli 4
- Eau \*q.s.
- Sel \*q.s.

- Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets de 3 cm de long et d'environ 0,75 cm de large.
- Faire cuire ces bâtonnets à l'eau bouillante salée, puis les égoutter et les diviser en paquets de six bâtonnets.
- Faire blanchir suffisamment de brins de ciboulette pour attacher les paquets de carotte, c'est-à-dire les faire tremper dans l'eau bouillante salée pendant quelques instants.
- Attacher les carottes avec les brins de ciboulette et les réserver au chaud ou les réchauffer avant de les servir.
- Défaire les brocolis en bouquets et les faire cuire à l'eau bouillante salée; les réserver au chaud ou les réchauffer au moment de les servir.

#### ZESTES CONFITS

- Limes 12
- Citrons 6
- Eau \*q.s.
- Sucre 45 mL

- Préparer des zestes avec les limes et les citrons; réserver les fruits pour une autre utilisation.
- Mettre ces zestes dans une casserole avec de l'eau, puis amener à ébullition.
- Retirer du feu et égoutter les zestes; jeter l'eau.
- Remettre les zestes dans une casserole avec de l'eau fraîche, puis amener à ébullition et retirer du feu.
- Égoutter les zestes et récupérer 30 mL d'eau de cuisson.
- Mélanger cette eau avec les zestes et le sucre et laisser réduire presque complètement.
- Reserver ces zestes confits jusqu'au moment de les utiliser.

#### SAUCE AU GINGEMBRE

- Beurre 150 g
- Echalotes hachées 200 g
- Gingembre épluché, en julienne (fines lanières) 200 g
- Sucre à glacer 100 g
- Vin blanc sec 500 mL
- Fond de veau lié (préalablement réservé) 1,5 L
- Crème à 35% 3 L

- Faire suer les échalotes et le gingembre au beurre, c'est-à-dire les faire cuire à feu doux et à couvert pendant trois minutes.
- Poudrer avec le sucre et le laisser blondir.
- Déglicer la casserole avec le vin et laisser réduire complètement.
- Ajouter le fond de veau et laisser réduire du tiers.
- Ajouter la crème et laisser réduire du tiers.
- Reserver cette sauce au chaud ou la réchauffer au moment de l'utiliser.

#### MÉDAILLONS DE VEAU

- Sel au goût
- Poivre au goût
- Huile 100 mL
- Beurre 100 g
- Filet de veau en médaillons de 60 à 70 g 4 kg ou 50 médaillons

- Saler et poivrer les médaillons de veau et les faire cuire dans le beurre et l'huile.
- Reserver ces médaillons au chaud.

La Presse CKAC 73 1742

# Des recettes de luxe pour des volailles de luxe

Recettes de luxe pour volailles de luxe  
■ En cuisine, on ne traite pas un faisan de la même façon qu'un poulet. On réserve à ces oiseaux aux plumages chatoyants des attentions égales aux efforts que font les éleveurs pour transformer en «oiseaux-fermiers» des volatiles habituellement réservés aux chasseurs.

Le gibier d'élevage, en particulier, peut transformer une table des fêtes. Personne ne se plaindra de voir, pour une fois, remplacer la dinde par cailles, faisans, canards ou pintades.

Ces recettes ont été préparées par André Barbotin, chef des cuisines du Centre Sheraton, dans le cadre du festival vin et gibier qui se déroule dans cet établissement.

- PRÉPARATION**
- Faire macérer les figues pendant 24 heures dans le sauternes.
  - Couper carottes et oignon en «mirepoix» et faire rissoler.
  - Faire revenir le canard. Lorsqu'il est bien doré, égoutter la graisse, ajouter le vin, les figues et la demi-glace.
  - Assaisonner, ajouter le bouquet garni, la mirepoix. Couvrir.
  - Faire cuire au four de 35 à 40 minutes. Passer la sauce, la dégraisser et la remettre autour du canard. Ajouter les figues. Continuer la cuisson très lentement pour «compoter» ensemble canard et figues.
  - Au moment de servir, ajouter le cognac à la sauce.

NOTE: ce plat peut se servir chaud ou froid. Dans le deuxième cas la sauce doit être plus réduite pour prendre en gelée.

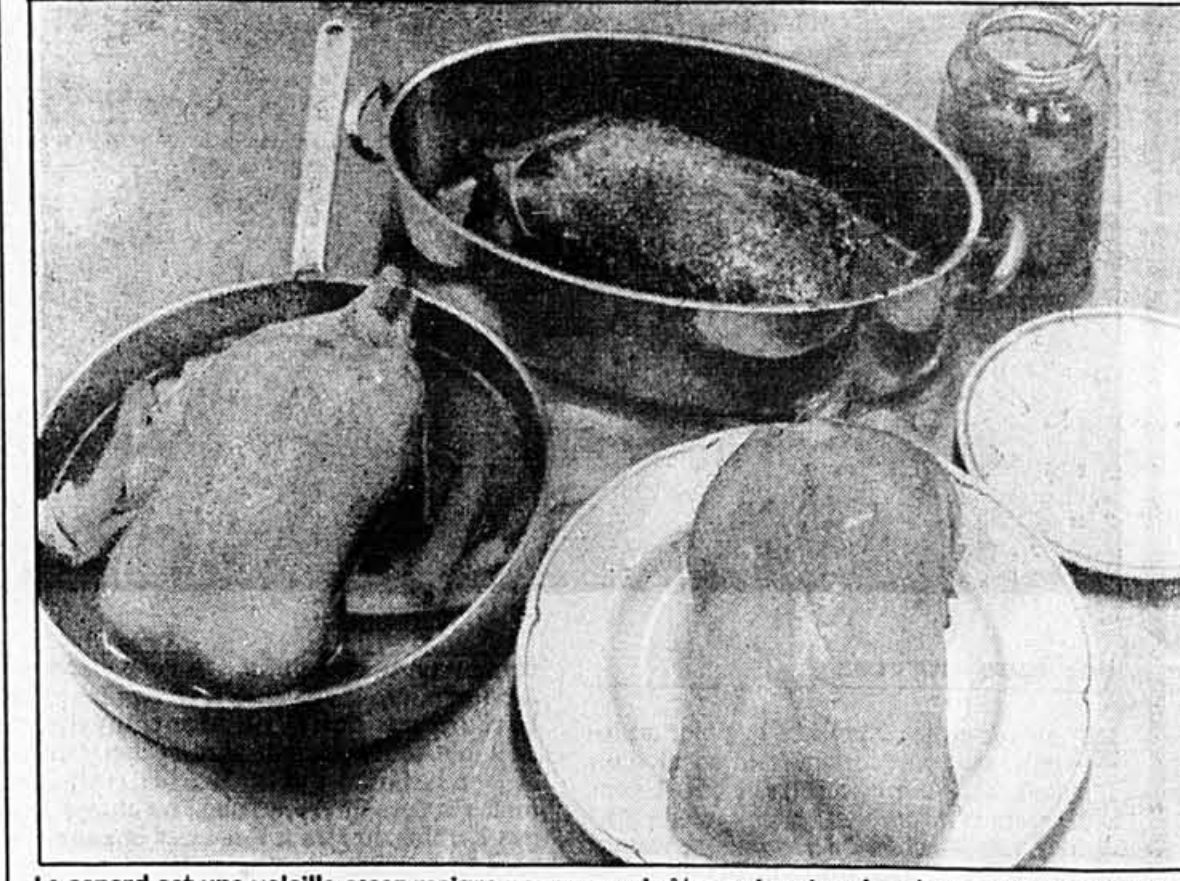
## SALADE DE FAISAN AUX PIGNONS ET AU MIEL DE SARRASIN

- INGRÉDIENTS**
- 1 salade de saison
  - 60 g de pignons
  - 2 poitrines de faisan
  - 100 mL de vinaigre de cidre
  - 250 mL d'huile de noisettes
  - 1 c. à soupe de miel de sarrasin
  - 60 g de champignons
  - 1 pomme
  - Sel et poivre

- PRÉPARATION**
- Faire rôtir les poitrines de faisan. Les désosser et les conserver, tièdes, entre deux assiettes.
  - Préparer une vinaigrette avec le vinaigre de cidre, l'huile de noisettes et le miel de sarrasin.
  - Laver et sécher la salade verte et disposer harmonieusement dans une grande assiette.
  - Faire rôtir les pignons à la salamandre (sous le grill en surveillant bien).
  - Couper les champignons en fines lamelles et couper les pommes en petits dés.
  - Decouper les poitrines de faisan en tranches.
  - Disposer les tranches de faisan, en éventail, sur le devant de l'assiette. Garnir avec les pommes et les champignons. Arroser avec la vinaigrette et décorer, au dernier moment avec les pignons.

## CANARD AUX FIGUES

- INGRÉDIENTS**
- 1 canard
  - 12 figues fraîches (vertes ou rouges pas trop mûres)
  - 1/2 litre de sauternes
  - 50 g de beurre
  - 50 mL d'huile
  - 75 g de carottes
  - 75 g d'oignons
  - 20 mL de cognac
  - Sel et poivre
  - 1 bouquet garni
  - 1/2 litre de demi-glace



Le canard est une volaille assez maigre pour pouvoir être préparée selon des recettes raffinées. PHOTOTHÈQUE LA PRESSE

# La fringale des adolescents

■ Vous êtes sorti de table il y a un quart d'heure à peine et vous vous êtes installé dans votre fauteuil préféré pour regarder la télévision ou lire votre journal quand vous entendez un bruit familier provenant de la cuisine.

Dans la leur projetée par la porte entrouverte du réfrigérateur, vous apercevez ce grand garçon dégingandé de 15 ans retirant du frigo les restes du repas que vous venez à peine de remiser.

«C'est impossible», vous criez-vous. Non seulement votre fils a-t-il mangé comme un affamé, mais il a de plus ingurgité deux pointes de tarte aux pommes.

C'est en effet le propre des adolescents de n'être jamais rassasiés. Tous les parents d'adolescents en savent quelque chose.

La nutritionniste Lynn Roblin, du ministère fédéral de la Santé, dit que le truc avec les adolescents consiste à les bourrer littéralement d'aliments en teneur élevée d'hydrate de carbone, tels que viande maigre, poisson, légumes, fruits et fromage à faible

teneur de gras et autres produits laitiers qui prennent un certain temps à être digérés.

«Avec les filles, cependant, il y a le problème de leur apparence et de leur poids», reconnaît Mme Roblin.

«Dès que se manifeste les premiers signes de la puberté, leur corps subit une transformation et à moins de surveiller leur diète, les adolescentes peuvent engraisser rapidement. Par contre, elles ont besoin de 2 100 calories par jour alors qu'elles se développent à vue d'oeil.»

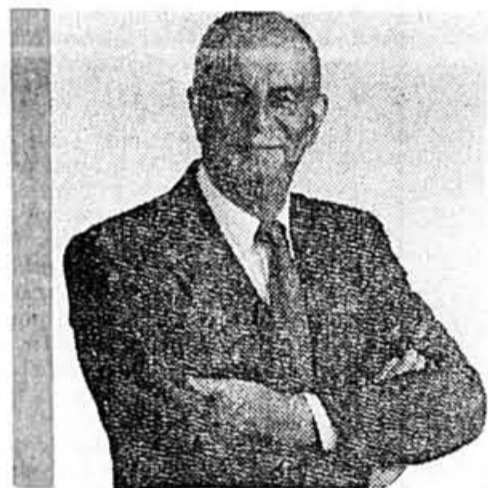
Il se peut que les adolescents soient moins gourmands, «mais le danger dans leur cas, c'est qu'elles ont tendance à substituer une nourriture saine par des aliments sans aucune valeur nutritive».

«Ou bien, elles peuvent manger des aliments sains tels que fruits et légumes et boire des jus de fruits, mais se passer de lait, de fromages et autres produits laitiers, ainsi que de viande maigre et surtout de pain.»

Selon M. Roblin, les garçons ont tendance à préférer surtout des aliments à teneur élevée en gras, sels et calories «à moins qu'ils ne soient impliqués dans des sports organisés, dans lequel cas ils surveilleront leur diète».

# Fraîchement associés

## Steinberg et Pol Martin



**Pol Martin**  
Cuisinier-conseil

"Qu'on soit cuisinier émérite ou amateur, un bon plat commence toujours par la même chose: des ingrédients frais. Or chez Steinberg, seuls les produits frais, rigoureusement frais, trouvent une place sur les étagères. C'est pourquoi je m'associe à Steinberg. En compagnie de votre boucher, j'aurai bientôt le plaisir de partager avec vous mes trucs et mes recettes au supermarché Steinberg de votre voisinage, ainsi que dans votre circulaire Steinberg."



**Irénée Bergevin**  
Acheteur des viandes en chef

"Il n'y a pas de secret: si le boeuf Steinberg est toujours si frais, c'est parce que nous sommes exigeants. En fait, seulement du boeuf canadien de catégorie A répond aux normes Steinberg. Mon travail est de voir à ce que chaque magasin dispose de la meilleure qualité, du meilleur boeuf disponible."



**André Turbide**  
Boucher

"Je sais que mes clients comptent sur moi pour obtenir des coupes de boeuf bien tendres, de haute qualité. C'est ce que je me dis chaque matin en préparant mon étalage. C'est frais et ça se voit! Et je suis toujours là pour répondre aux questions ou préparer les commandes spéciales..."



**De la fraîcheur!**  
**De la fraîcheur!**



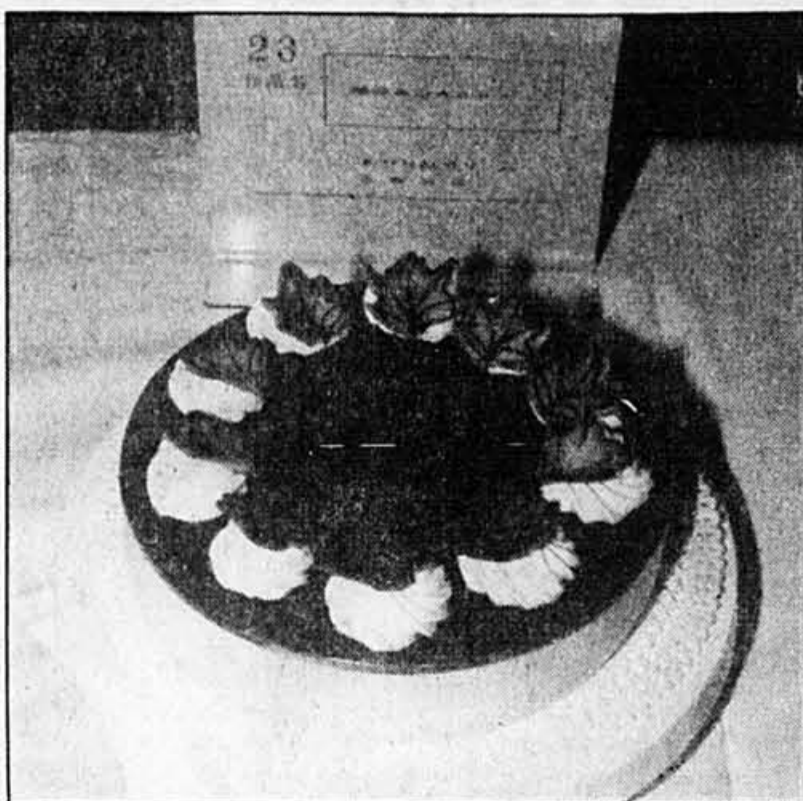
### Honneur au sirop d'érable

Entourée de M. William Siebes, délégué général du Québec au Japon et de M. Antoine Samuelli, directeur général de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec, la gagnante du concours gastronomique organisé pour mettre le sirop d'érable en valeur : Mlle Kanae Kondoh.

## Les produits de l'érable en vedette dans le monde culinaire japonais

Un concours organisé par la Délégation du Québec

FRANÇOISE KAYLER



Le sirop d'érable était en vedette au Japon. Les élèves de la plus grande école hôtelière avaient pour sujet de concours gastronomique la création d'un dessert original à base de ce produit. Le but de ce concours est de familiariser le monde culinaire japonais aux produits de l'érable.

Ce concours, organisé par la Délégation du Québec au Japon et l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie, avec la collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, mettait en lice deux cents des cinq cents élèves de l'École supérieure de pâtisserie Tsuji, à Osaka. Six grands prix ont été décernés.

Kanae Kondoh, une jeune étudiante de 18 ans, a remporté la médaille d'or avec une pièce baptisée « Anne au bois d'érables ». Elle a reçu un billet d'avion et viendra voir au printemps prochain comment coulent les érables au Québec. Le dessert prime sera inscrit au menu du café-terrace de l'hôtel Palace à Tokyo pendant un mois, ainsi qu'à l'hôtel Aksaka Prince.

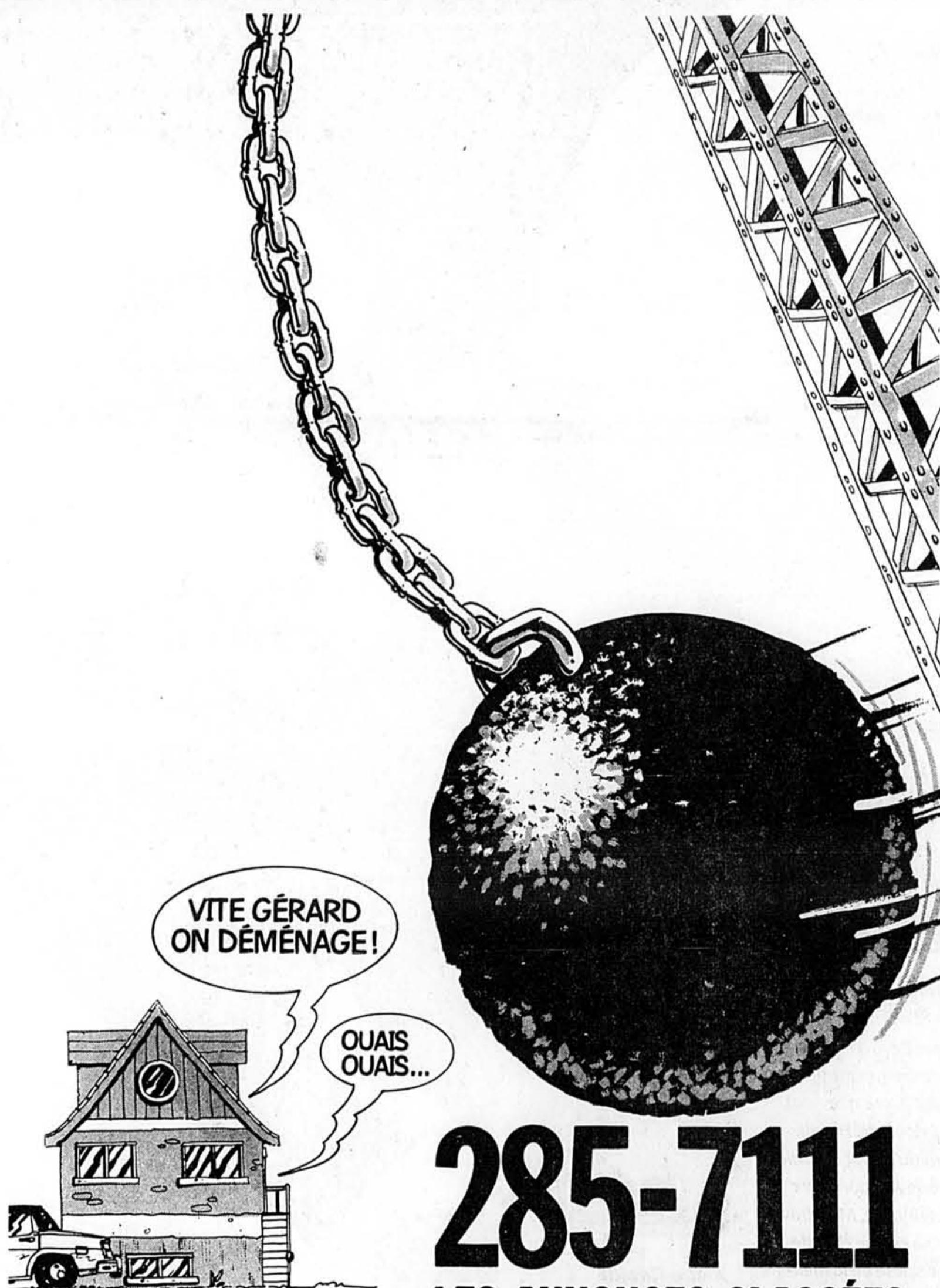
Médaille d'or au concours sur le sirop d'érable à Osaka : une création faite d'une génoise, une mousse au fromage et à l'érable, une crème à l'érable; un dessert baptisé « Anne au bois d'érables ».

Dans la composition de cette pièce, la jeune pâtissière a tenu à mettre en valeur l'or du sirop d'érable, en plus d'exploiter sa saveur particulière. La base est une génoise dans laquelle entre un peu de sirop; le corps principal est une mousse au fromage et à l'érable, nappée d'une crème à l'érable. La décoration est faite de langues de chat découpées en forme de feuilles d'érable. Une touche de crème fouettée et de chocolat complète le tout.

Deux médailles d'argent ont été attribuées. L'une pour un bavarois à l'érable et aux noix, l'autre pour une charlotte et sauce anglaise à l'érable. Trois médailles de bronze ont été décernées : pour une mousse à l'érable mariant mousse à la vanille et biscuits à l'érable, pour un gâteau baptisé Mont Canadien utilisant fort généreusement le sirop d'érable et pour une « baked Alaska » à l'érable.

L'école de pâtisserie Tsuji fait partie de l'École technique hôtelière Tsuji, fondée il y a 26 ans, la plus importante au Japon. Ses élèves diplômés sont engagés non seulement dans les restaurants du Japon mais aussi dans des restaurants à l'étranger. L'école possède depuis six ans un Centre de perfectionnement située, en France, dans le Beaujolais.

Le Québec produit plus de quatre-vingt-cinq p. cent du sirop d'érable, au monde. Le Japon en importe depuis un dizaine d'années.



**285-7111**  
LES ANNONCES CLASSÉES

La Presse

Pressé de vendre votre voiture, le mobile, de salon, votre téléviseur ou le réfrigérateur? Faites comme Yvonne et Gérard, annoncez dans LA PRESSE!

Pour vendre vite, vite, vite,  
il me faut  
**la presse**



**WALDMAN**  
Poissons et fruits de mer

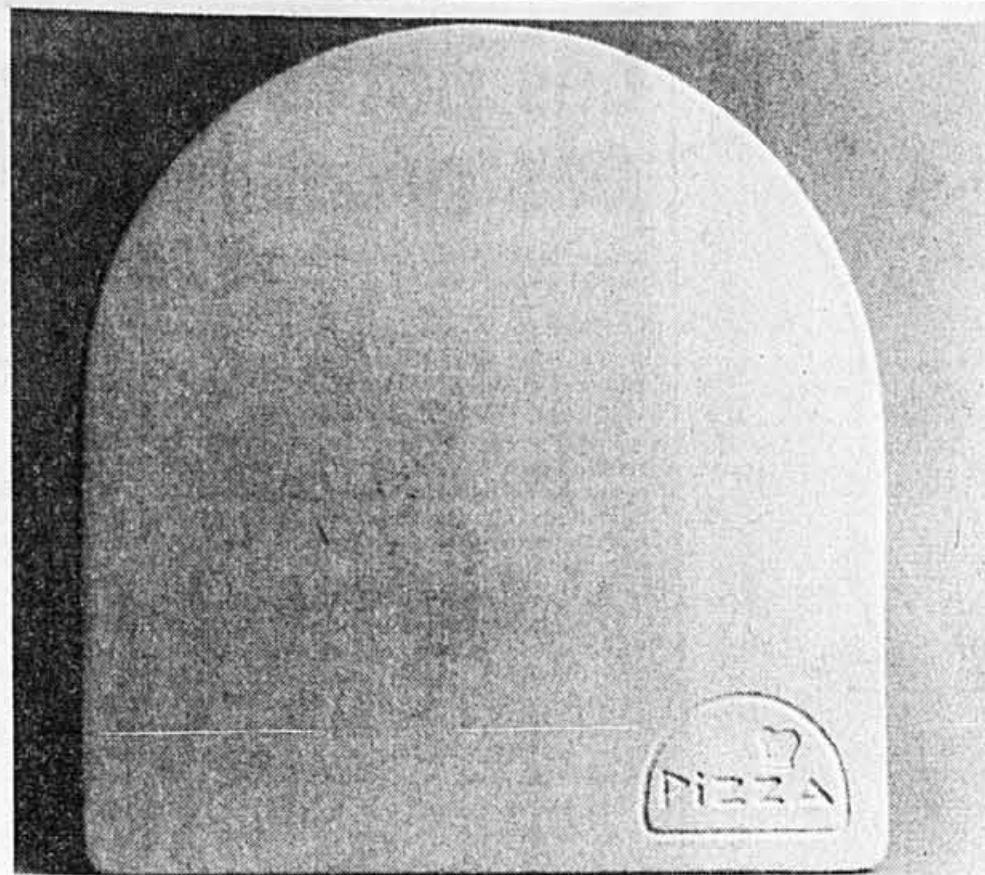
la plus grande sélection de  
**POISSONS FRAIS**

plus...  
une super variété de  
**FRUITS DE MER**  
à des  
**PRIX**  
imbattables

**WALDMAN**  
74, rue Roy est  
842-4483

UN UNIVERS DE  
PRODUITS DE MER

MAGASINAGE



Une «dalle» à pizza

Les fours à bois ont relancé l'industrie de la pizza. Les restaurants qui se respectent retournent à l'ancienne méthode de cuisson. Quitte à y faire cuire des produits congelés! Pour faire chez soi de la bonne pizza, inutile de penser à construire un four en briques réfractaires. Céramique de Beauce vient de fabriquer une plaque spécialement conçue pour donner à la pizza un caractère particulier. C'est une simple « dalle » que l'on met dans le four de la cuisinière. On peut évidemment y faire cuire certains types de tarte. On affirme qu'avec ce matériau, la qualité de la croûte est sensiblement différente. En vente (\$30) à La Belle Table, 6341 A rue Saint-Hubert.

PHOTO ROBERT NADON, LA PRESSE

RECHERCHE: MICHÈLE DUBREUIL, collaboration spéciale

# Un dîner gastronomique à la manière américaine

FRANÇOISE KAYLER

■ L'heure était aux échanges culturels. Et cela a duré cinq heures autour d'une table servie par une toque blanche américaine. Dans la salle à manger c'était la découverte d'une autre manière de présenter les produits de la terre. En cuisine c'était la collaboration entre des ouvriers pratiquant des techniques différentes.

Car ce grand dîner gastronomique, baptisé An American Harvest Dinner, tenu à l'Hôtel de l'Institut et confié à Carolyn Buster, propriétaire du restaurant The Cottage, à Calumet City en banlieue de Chicago, ne ressemblait à aucun des dîners que l'on présente ici.

Que le service ait été très long tenait au protocole dont on a voulu entourer l'événement: escorte par la Compagnie Franche de la Marine, sans doute parce que le lieutenant gouverneur de l'Illinois assistait au repas, et présentation classique de la table d'honneur. Les intermèdes inutiles pour présenter chaque plat ont, eux aussi, brisé la séquence du repas. Mais le type de cuisine servie ne pouvait être rapide. Il y avait soixante-dix couverts et chaque assiette était surchargée de détails, d'ailleurs souvent plus visuels qu'utiles à la dégustation. Tous les plats ont été servis à peine chauds ou presque froids.

Ce menu était réalisé à partir de produits américains transportés par American Airlines, même

une partie des petites citrouilles qui servaient à la présentation du potage. La carte des vins étaient évidemment, elle aussi, américaine. Elle offrait: Eye of the Partridge, Almaden; Chardonnay 1984, Sonoma-Cutrer; Chardonnay 1984, Hogue Cellars; Sauvignon blanc 1986, Lynfred Winery; Cabernet Sauvignon 1981, Heitz Cellars; Ficklin Port; Blanc de blancs 1983, Schramsberg; Andrew Essensia 1985 Quady.

Après la dégustation composée de pommes de terre nouvelles farcies aux escargots de Californie et des canapés aux oeufs d'esturgeon, de truite et de saumon, le menu se déroulait ainsi: Corne d'abondance aux fruits de mer des Côtes américaines, coulis d'écrevisses; crème de citrouille et de marrons au sherry; suprême de faisan fumé et foie gras des Catskill, sauce au porto; palette de sorbet au marc californien; carré d'agneau rôti, sauce au vin

rouge et à l'estragon accompagné de champignons des bois de l'Oregon, de riz sauvage du Minnesota et de petits légumes d'automne; coeur de laitue romaine, vinaigrette à l'huile de noix; chèvre bleu et brie Delico avec focaccia aux herbes; soufflé glacé aux poires du Nord-Ouest avec sauce au caramel et à la pacane; demi tasse et truffes au chocolat Ghirardelli.

Ce dîner, qui visait à mettre en valeur certains produits américains, du Midwest en particulier, au travers d'une cuisine préparée par une personnalité du monde culinaire, était la réponse à un autre dîner. Au début de l'année, en effet, en collaboration avec la délégation du Québec à Chicago et le Chicago Hyatt Regency, l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec avait présenté un repas dont l'objectif était de faire connaître la cuisine québécoise actuelle.



Carolyn Buster, l'un des «Grands chefs de Chicago», venue préparer à l'Hôtel de l'Institut un repas gastronomique mettant en valeur les produits de son pays, prépare ici un faisand fumé et mariné dont elle servira les suprêmes avec une purée d'ail fumé.

PHOTO MICHEL GRAVEL, LA PRESSE

## LES GRANDS MOMENTS DE L'HISTOIRE DES BANANES.



LES PETITES ANECDOTES  
Les bananes étaient inconnues dans le Nouveau Monde jusqu'à ce qu'un prêtre espagnol, Tomás de Berlanga, apporte le premier plant à Saint Domingue, en 1516. Aujourd'hui on cultive les bananes dans toute l'Amérique latine.

Chiquita.

La banane la plus célèbre du monde.

MAINTENANT VISIBLE CHEZ PROVIGO

Chiquita est une marque de commerce déposée de United Brands Company. © 1986.

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

**POUR UN DÎNER DES FÊTES DIFFÉRENT**  
Venez choisir parmi nos 30 plats «Délices maison» qui sauront combler vos invités. Il suffit de les réchauffer pour ensuite les servir. Vous pouvez encore choisir parmi nos assortiments de fruits de mer et de poissons frais.

**Spéciaux du 19 au 22 novembre 1986**

**DÉLICES MAISON**  
CUISSÉS DE GRENOUILLES  
AU BEURRE À L'AIL FAÇON PROVENÇALE.  
Cont. 340 g. Prix ord. \$6,95 **\$5 25** ch.

**DÉLICES MAISON**  
NOTRE BEURRE À L'AIL PUR.  
Cont. 125 g. Prix ord. \$1,70 **\$1 35** ch.

**DÉLICES MAISON**  
QUICHE AUX FRUITS DE MER  
cont. 200 g comprenant chair de homard, de crabe, pétoncles, crevettes, etc. — 100% pure, aucun agent de préservation. Prix ord. \$3,95 **\$3 15** ch.

**BONNE TABLE & BON SENS**  
Anne Lindsay  
PRÉFACE DE FRANÇOISE KAYLER

Recettes succulentes et simples  
POUR VIVRE EN SAUVE

Publié en collaboration avec la Société canadienne du cancer

Cet ouvrage regorge de recettes saines, toutes plus succulentes les unes que les autres, ainsi que de conseils visant à réduire les risques du cancer.

Il comprend des recettes pauvres en lipides et riches en fibres et en vitamines A et C, susceptibles de plaire aux palais les plus délicats!

272 PAGES  
dont 16 EN COULEURS

d'Anne Lindsay

Deux façons rapides et efficaces de commander vos livres des Éditions La Presse.

1. En composant le **285-6984** et en donnant votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD. Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.
2. En nous faisant parvenir le bon de commande ci-joint.

Disponible en librairie et dans tous les bureaux de la Société canadienne du cancer.

EN VENTE PARTOUT

OFFRE SPÉCIALE AUX ABONNÉS DE LA PRESSE: 20% DE RÉDUCTION

**BON DE COMMANDE** 942

Veuillez me faire parvenir:

( ) exemplaire(s) de «BONNE TABLE & BON SENS» au prix de 16,95\$ chacun, plus \$1 pour frais de poste et de manutention.

Je suis abonné(e) à LA PRESSE. Veuillez me faire parvenir ( ) exemplaire(s) de «BONNE TABLE & BON SENS» au prix de 13,55\$ chacun, plus \$1 pour frais de poste et de manutention.

No d'abonné(e).....

IMPORTANT: Joignez à cette commande un chèque visé ou mandat de poste payable aux Éditions La Presse Ltée.

Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement.

M/CARD ou VISA no.....

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

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE..... PROVINCE.....

CODE POSTAL..... TÉL.....

TOTAL..... (Plus 1\$ pour frais de poste et de manutention)

Ci-joint..... \$ de remboursement)

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

## EATON SAIT QUE LA BONNE CHÈRE FAIT PARTIE DES PLAISIRS DE NOËL!



**Friandises délicieuses!**

1. Tablette de chocolat Toblerone de Suisse, 200 g. **2 99** ch.



**Denrées raffinées**

3. Thé Connoisseur de Ridgways, en cinq saveurs, paquet de 10 sachets. **3 29** ch.



6. Sablés au beurre d'Écosse en boîte métallique colorée.  
«Highlander», 300 g 5.49  
«Fingers», 375 g 6.59  
«Petticoat», 400 g 7.49  
Formes variées, 750 g. 12.99



4. Conserves Chambord de France. Au choix: avec liqueur Chambord ou Fine Cognac. Pot de 250 mL. **5 99** ch.



5. Bonbons Poppycock en boîte métallique de 275 g. **3 99** ch.



2. Gommages au vin Yes, sac de 200. **1 39** ch.

Eaton Centre-ville, Boutique du Gourmet, niveau du métro, et à ou par Rayons 214, 379. Venez ou téléphonez 284-8484

Recherchez ce signe il indique une exclusivité Eaton. Vous ne trouverez donc cet article dans aucun autre magasin.

**Les restaurants Eaton**  
Le fin du fin pour les clients gourmands

**Faites la pause...**

Le magasinage des fêtes vous prend toute votre énergie? Venez vous détendre dans un restaurant Eaton! Qu'il s'agisse de la salle à manger, d'un libre service ou d'un comptoir de rafraîchissements, c'est la solution magique pour ensoleiller votre journée de magasinage!

NOËL 86 CHEZ EATON

**EATON**  
VOTRE GARANTIE DE QUALITÉ À JUSTES PRIX

# Le Québec deuxième à New York

**FRANÇOISE KAYLER**  
 L'équipe du Québec, qui vient de participer au Salon culinaire de New York, s'est classée deuxième, derrière l'équipe qui représentait les États-Unis aux dernières Olympiades culinaires de Francfort.  
 Dirigée par René Poulin, chef au Chantecière de Ste-Adèle, elle a remporté quatre médailles d'or, trois médailles d'argent, une médaille de bronze. Plusieurs médailles d'or du Grand Salon culinaire de Montréal étaient dans cette équipe composée de jeunes chefs qui représentent probablement la relève responsable de la cuisine de demain: Joan Lee et Gloria Shanga du Château Champlain, Edy Melo du Grand Hôtel, Pierre Patry de La Savinière, Denis Roy du Chantecière, Jean-Pierre Tempier de la Pâtisserie de Gascogne, Sylvain Cormier du restaurant Prego.  
 Cette participation québécoise au Salon de New York a été financée, en partie, par les établissements qui y déléguent leurs représentants, en partie par les fonds de l'Équipe du Québec recueillis lors de dîners bénéfiques.  
 En juillet prochain, un concours international, le premier concours culinaire de cette envergure organisé au Canada, aura lieu à Vancouver. Une équipe du Québec, en formation actuellement, y participera.  
 Le chef René Poulin participait, avec les chefs Michel Deret et Guy Bénard, à la série de démonstrations culinaires organisées la semaine dernière par le magasin Eaton du centre-ville. À la veille des fêtes, ces recettes pouvaient être des suggestions pour de petites réceptions.

## FILET DE DINDE « BELLE GASPÉSIENNE » (René Poulin)

**INGRÉDIENTS**

500 g	de filets de dinde
100 g	d'épinards blanchis
150 g	de crevettes
2	blancs d'œufs
10 g	de poivre vert
10 g	d'échalotes françaises
50 g	de beurre
50 mL	d'huile
100 g	de farine tout usage
125 mL	de vin blanc sec
250 mL	de fond brun lié
125 mL	de crème 35%

**PRÉPARATION**

- Ouvrir les filets de dinde dans le sens de la longueur. Assaisonner.
- Déposer les feuilles d'épinards blanchis, uniformément sur les filets.
- Hâcher les crevettes avec les échalotes et le poivre vert. Saler et monter vigoureusement en incorporant les blancs d'œufs à l'aide d'une cuillère de bois.
- Déposer cette farce sur les épinards, rouler les filets de dinde, ficeler et fariner.
- Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et bien colorer les filets. Terminer la cuisson au four, dix minutes à 350 degrés.



Le chef René Poulin était capitaine de l'équipe du Québec qui vient de participer au Salon culinaire de New York.

PHOTO ROBERT NADON, LA PRESSE

## MACÉDOINE

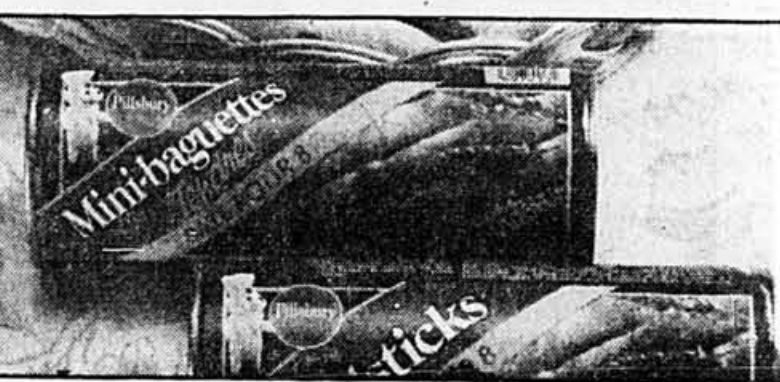
### Les pâtes ne font pas grossir

■ Pour la deuxième année consécutive, l'Association canadienne des fabricants de pâtes alimentaires organisait cet automne un concours particulier. C'est en effet aux diététistes que s'adresse cet exercice. Concours culinaire, mais aussi concours « nutrition ». Mises entre les mains de ces professionnels de la santé, les pâtes devaient se transformer en plats nutritifs et sains. En plats... qui prouvent que les pâtes ne font pas grossir.  
 En plus de sa valeur nutritive, le plat primé devait être facile et rapide à faire puisque le but de l'Association responsable du concours est de faire connaître le rôle que peuvent jouer les pâtes dans notre régime alimentaire quotidien. Ce sont des élèves des facultés de nutrition et de diététique de l'Université de Montréal, de l'Université Laval et du Macdonald College de l'Université McGill qui y participaient.  
 Le premier prix, une bourse de \$1000, a été remis à Suzana Vidanovic, étudiante au Macdonald College, pour une « lasagne aux poireaux ». Le plat, en plus d'être original et de goût agréable, est rapide à faire, peut admettre des variantes nombreuses (remplacement des poireaux par des asperges ou des champignons par exemple). Il est nutritivement bien équilibré, pauvre en matières grasses et léger en calories (150 par portion).  
 L'Association des fabricants de pâtes alimentaires a publié un livret de recettes intitulé « Les pâtes légères » que l'on peut obtenir, gratuitement, en s'adressant à Patricia Sakal, Pâtes alimentaires, C.P. 1386, Succursale « B », Montréal, H3B 3L2.

**Produits laitiers à l'honneur**  
 Tous les ans, un grand concours organisé dans le secteur de l'industrie laitière accorde des Lys d'Or, qui sont des symboles de qualité, à des produits qui peuvent être aussi bien du lait nature que du lait transformé.  
 Cette année, le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, M. Michel Pagé, a remis des Lys d'Or à Agropur pour le fromage cheddar fabriqué à l'usine de Bon-Conseil, pour la poudre de lait fabriquée au même endroit, pour le yogourt Yoplait à saveur naturelle fabriqué à Granby, pour le lait de consommation de marque Granger de son usine de St-Jean-sur-Richelieu, de la crème glacée à la vanille remportée par sa filiale, la Laiterie Mont St-Bruno, pour le fromage Emmenthal fabriqué à Verchères à l'usine de Dalpe & Freres.  
 Anco, filiale de Aliments Culinair, Inc., a reçu des Lys d'Or pour le camembert et le havarti crème fabriqués à l'usine de St-Hyacinthe. Deux Lys d'Or ont également été attribués pour le provolone et le ricotta fabriqués par Les Fromages Saputo Ltée à l'usine de Ville Saint-Michel.  
 Un Lys d'Or a été remis à la maison Lactantia dans la classe « beurre », (salé, 454 g).  
 Un premier prix a été remporté dans la catégorie des fromages de chèvres par les Bénédictines du Précieux Sang de Joliette. Le deuxième prix a été accordé au Toutchèvre produit par Ferme Tournevent Inc et commercialisé par Anco.

**Et les fromages québécois?**  
 La Division des Services de commercialisation, de la Direction générale du développement agricole, d'Agriculture Canada, a publié récemment un document sur « La situation du marché canadien de certains fromages fins », précisant que l'on « croit que la consommation des fromages au Canada va doubler d'ici la fin du siècle ».  
 Le document, qui présente une vue très globale de la production canadienne, ne tient pas compte des efforts des entreprises québécoises qui, après une douzaine d'années d'efforts soutenus, sont parvenues à mettre sur le marché de véritables fromages fins. C'est-à-dire des fromages affinés. Le document spécifie bien qu'il ne s'agit que de « certains » fromages. Mais, peut-on dire que les feta, mozzarella, brick, fromage à la crème, caciocavallo, sont des fromages « fins »? Comment peut-on ne pas tenir compte des pâtes molles et des double-crème de Cayer, du Noyan et de la raclette de la marque Bromont, du Champfleury d'Agropur, des pâtes molles de St-Damase, de la gamme des chèvres, pour ne citer que ceux-là? On les cherche en vain dans ce document officiel.

FRANÇOISE KAYLER



## NOUVEAUX PRODUITS

### Du soleil liquide

■ La consommation de jus de fruits augmente sensiblement d'année en année. Cette fois nouvelle des consommateurs incite les manufacturiers de produits alimentaires à chercher de nouvelles façons de l'étancher. L'utilisation du tétra-pac renouvelle la présentation des jus et la facilite. L'introduction de « nouvelles saveurs » diversifie l'offre.  
 Les jus cocktails sont apparus, mêlant des fruits exotiques ou relevant la douceur de goût d'un fruit. On a marié, par exemple, la

tomme à la canneberge ou à la fraise.  
 Un nouveau jus vient d'être mis sur le marché par les Conserveries Canadiennes Limitée: le « jus de fruits hawaïens » de Del Monte. C'est la troisième variété de jus multi-fruits que lance cette compagnie.  
 Ce nouveau jus de fruits hawaïens est composé de jus d'ananas, de poires, de mandarines, d'abricots et de citron. Il est fait de concentré. Il est pur, sans addition de sucre. Il est vendu en formats d'un litre et de 250 mL.  
 ■ **Mini-baguettes sur demande**  
 Les pâtes réfrigérées qui se transforment en croissants, en petits pains, etc... des qu'on les met au four élargissent leurs rangs. Pillsbury propose maintenant des mini-baguettes réfrigérées prêtes-à-cuire. Elles ont un extérieur croustillé et feuilleté avec un centre tendre et la saveur que donne la levure.  
 La pâte est marquée d'une ligne perforée pour que l'on puisse la détacher en bandes. Elle est emballée sous pression dans des boîtes spéciales. Chaque emballage pèse 311 grammes et contient la pâte nécessaire pour faire huit mini-baguettes.  
 Cette pâte a une durée de conservation de 90 jours. L'emballage porte la mention « meilleur avant... » Consomme passé la date indiquée, le produit n'est pas nocif. Mais on suggère, pour obtenir la meilleure qualité de pain, de l'utiliser le plus tôt possible. Cette pâte ne doit pas être congelée.  
 Chaque baguette correspond à 100 calories, 3 grammes de protéines, 17 grammes de glucides, 2 grammes de lipides.

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

### Pour les fêtes

Votre table, généreusement garnie de multiples délices, réussira à recréer la magie unique du temps des fêtes. La perdrix à l'ail, garnie de pleurotes et de riz sauvage, soulignera dignement ce événement, tout en vous permettant de recevoir vos invités sans être débordés de travail à la dernière minute.  
 L'aspect particulier du riz sauvage, avec ses grains en forme de petits bâtonnets noirs, contribue à agrémente ce plat raffiné. Le goût de ce riz, rappelant celui de la noisette, est fortement relevé par la présence de nombreux aromates.  
 La perdrix, ce gibier à plumes des plus appréciés, est d'abord dorée au beurre afin de protéger sa chair très maigre. Sous l'effet de la chaleur, la chair de la perdrix et les ingrédients aromatiques échangent leurs saveurs. On déglace ensuite les sucs contenus dans la cocotte avec du vin blanc et du madère, ce qui permet d'enrichir le liquide de cuisson qui deviendra une sauce riche et parfumée.  
 Apprêtée de cette façon, la perdrix se révèle exquise avec le riz sauvage et les pleurotes qui l'accompagnent. Une telle assiette, servie au cœur de ce repas original, contribuera à faire de cette réception des fêtes un souvenir inoubliable.

**MENU**

**CRÊPES DE SARRASIN AU HOMARD**  
 Vin suggéré: un vin blanc moelleux de Bordeaux ou de Bourgogne, ou un vin italien tel qu'un soave ou un orvieto.

**CONSOMMÉ DE BŒUF AUX PETITS LEGUMES, SOUS CROÛTE**  
 Boisson suggérée: une eau minérale non gazéifiée.

**PERDRIX À L'AIL, GARNIE DE PLEUROTÉS ET DE RIZ SAUVAGE**  
 Vin suggéré: un grand cru de Bordeaux — graves ou medoc, un bourgogne de la Côte de Nuits, un amarone de la Vénétie ou un barolo du Piémont.

**BÛCHE GLACÉE, AU CHOCOLAT**  
 Vin suggéré: un champagne sec, un vin mousseux ou un vin blanc liquoreux comme un sauternes ou un spatisse.



Un regal pour l'oeil: la perdrix à l'ail garnie de pleurotes et de riz sauvage.

PHOTO ITHO

### PERDRIX À L'AIL, GARNIE DE PLEUROTÉS ET DE RIZ SAUVAGE

Préparation: 40 minutes  
 Cuisson: 1 h 30  
 Rendement: 6 portions

**INGRÉDIENTS**

1,5 L	(6 t.) d'eau
	Sel
200 mL	(¼ de t.) de riz sauvage
1	pincée de thym
1	feuille de laurier
5	tranches de bacon
50 mL	(¾ c. à table) de beurre

30 mL	(2 c. à table) d'échalote hachée
1	gousse d'ail hachée
	Sel
	Poivre
3	perdrix
30 mL	(2 c. à table) de beurre
60 mL	(¼ de t.) d'ail haché
25 mL	(1 ½ c. à table) d'échalote hachée
200 mL	(¾ de t.) de vin blanc sec
100 mL	(¼ de t.) de Madère
200 mL	(¾ de t.) de crème à 35 p. cent
200 g	(7 on.) de pleurotes
20 g	(4 c. à thé) de beurre

**PRÉPARATION**

- Amener l'eau salée à ébullition et faire cuire le riz sauvage avec le thym et le laurier pendant environ 1 h 15, à feu doux et en brassant le riz à quelques reprises.
- Couper le bacon en petites lamelles et les faire revenir à feu vif.
- Retirer le gras liquide de la poêle et ajouter le beurre (50 mL).

- Faire suer l'échalote (30 mL) et l'ail dans cette poêle (c'est-à-dire les faire cuire à feu doux et à couvert).
- Ajouter ce mélange au riz sauvage ayant presque complètement absorbé l'eau de cuisson.
- Assaisonner au goût.
- Ficeler les perdrix, puis les saler et les poivrer; les faire revenir au beurre dans une cocotte et les laisser colorer sur toutes les faces.
- Ajouter les gosses d'ail et l'échalote hachée, puis déposer immédiatement au four à 300° F (150° C) et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes, à couvert.
- Déglacer la plaque de cuisson au vin blanc et au madère, afin de dissoudre les sucs caramélisés, puis continuer la cuisson au four pendant 45 minutes.
- Sortir la cocotte du four et retirer les perdrix; les réserver au chaud.
- Passer la sauce au robot culinaire et remettre dans la cocotte.
- Mouiller avec la crème et laisser réduire de 3 à 4 minutes.
- Faire sauter les pleurotes au beurre (c'est-à-dire les faire cuire à feu vif en remuant la poêle) pendant deux minutes puis les réserver au chaud.
- Assaisonner de sel et de poivre.
- Retirer les ficelles des perdrix et les couper en deux.
- Dresser les morceaux de perdrix dans les assiettes avec les pleurotes et le riz sauvage chaud.
- Servir la sauce en saucière.

NOTE: dans le cas de la perdrix sauvage, prolonger la cuisson en cocotte.  
 VALEUR ÉNERGÉTIQUE: 550 Cal ou 2 300 kJ par portion.

# Le voilà ton marché!

**PLUS DE 20 BOUTIQUES INTÉRIEURES**

Laisse-toi aller...

**AU MARCHÉ PUBLIC**

# 440

Le Marché du Bonheur

Autoroute 440, entre le boul. Labelle et l'autoroute des Laurentides, à Laval.

Au nom du père et du fils

le sorcier

roman

Francine Ouellette



Prix France Québec Jean Hamelin 1986

— 60 —

— Pourquoi es-tu venu ici?  
— Porter banique... de Manon.  
Une moue de dégoût sur les lèvres de Marie-Victorine. Manon, la débauchée, a fait de la banique pour toute la tribu avec la farine que Nicolas a ramenée des postes de traite.  
— On frappe avant d'entrer... je venais juste de terminer mon examen.  
Interloqué, Nicolas replace la bouteille dans sa poche. Ce reproche l'atteint. Fait de lui un enfant fautif et rétablit le palier de maître et d'esclave. Telle n'était pas son intention. C'était hier, dans l'eau glacée de la rivière, qu'ils se sont reconnus égaux. Hier, aussi primitifs l'un que l'autre en présence du couteau.  
— Tu ne peux pas être avec moi quand j'examine, tout de même.  
Cette réplique regagne l'homme dont il a besoin pour l'épauler.  
— Écoute, Nicolas. Marie-Victorine est atteinte de tuberculose: la même maladie qui a emporté ta mère.  
— Guéris, docteur! Je vais chasser mouches comme pour Adam.  
— On n'opère pas pour cette maladie. Elle est longue à soigner. Beaucoup l'ont ici et beaucoup ont la maladie de Raphaël. Il leur faut de la viande fraîche et du poisson. Mais les cinq

chasseurs qui restent ne chassent que pour leur famille. Ils doivent chasser maintenant pour toute la tribu et ils ont besoin d'un chef pour les guider. Tu es le meilleur chasseur et le meilleur traqueur. C'est toi qui seras le chef.  
— Pas vouloir écouter l'impur.  
— Pourquoi?  
— Kotawinow veut pas: je parle avec ministres de la puissance.  
— Je parlerai à Kotawinow; ils t'écouteront. Cela dit, il mord voracement dans la banique. Nicolas l'observe, fasciné et jaloux.  
— Marie-Victorine écoute toi... et Kotawinow to?  
— Toi, vas-tu m'aider?  
— Oui. Ramener viande pour Marie-Victorine. Manger, Marie-Victorine. Lui, vient de loin, là où maisons touchent ciel, hein doc?  
— Oui.  
— Moé préparer chasse.  
Il déguerpit, enthousiaste, après avoir abandonné sa bouteille sur la table.  
Marie-Victorine dort. Appuyé contre la porte du presbytère, il observe ce fragile nid d'humains qui présente l'aspect abandonné qu'il avait à son arrivée. L'absence de mouvement, de bruit et de vie corrobore le sombre diagnostic qu'il a établi aujourd'hui.  
Seules les mouches s'activent tout autour de lui. Il les entend, les sent sur sa peau, les voit danser devant ses yeux. Ces tas de points noirs qui virevoltent sur la lueur rose à l'horizon l'exaspèrent. Attribuant cette colère en lui, cette violence incontrôlable. Que cette journée est longue! Longue! Quelle heure est-il? Onze heures sur sa montre. Il la remonte. Désormais, il devra s'assurer d'accomplir ce geste régulièrement afin de ne pas perdre l'heure, dernier dénominateur commun avec la civilisation. Le dernier et le seul. Tout le reste a sombré et il a l'impression d'avoir voyagé dans le temps autant que dans l'espace. N'est-il pas au Moyen Âge, avec la peste, l'ignorance, la saleté et les croyances enfantines? Ce peuple, qu'il imaginait autrement, le déroute et le décourage. Son grand-père n'était pas ainsi. Qu'est-il arrivé à cette tribu? A-t-elle été tant foulée et refoulée qu'elle a perdu toute consistance et toute combativité? A quoi sert cet holocauste dont lui seul est témoin? Alcide l'a-t-il invité aux premières loges de l'aneantissement d'un peuple dont il tire la moitié de son sang? Veut-il lui montrer la déchéance de ses origines?  
Des filets de fumée montent droit au ciel par les ouvertures des tentes. Est-ce l'offrande d'Abel ou de Cain? Pourquoi ce doute? C'est ici la terre de Cain. Abel immolait des agneaux et Cain offrait les fruits de la terre. Mais la terre n'a pas de fruits ici. Ou si peu. C'est la terre de l'exil. Celle des roches et des glaces. Et là,

c'est Cain qui pèlerine d'une tente à l'autre pour inciter les chasseurs à suivre Nicolas. Oui, Kotawinow l'écoute. Il sait qu'à ses yeux, il n'est pas Kotawinow mais le Cain qui a assassiné un enfant de ce peuple et le peuple dans cet enfant. Il sait qu'il vengera cet enfant et reprendra ces gens en main. Abel des terres stériles, il leur fera manger de la mousse et des rameaux d'épinettes jusqu'à ce que Nicolas et ses hommes fournissent de la venaison fraîche. C'est le seul remède, la seule solution, mais hélas! à long terme. Il n'a pas le temps de retourner chez lui avant les glaces et doit se faire à l'idée que chez lui, c'est désormais ici. Dans ce noyau de société, faible et mal structurée.  
Le paysage qui s'offre à lui étirent son cœur. À quoi peuvent servir ces tentes quand souffle le vent d'hiver et s'amoncelle la neige? Pourquoi n'ont-ils pas appris à se construire des cabanes en rondins, comme la chapelle et le presbytère? De frères mêlés à l'aspect maladif et des épinettes malingres cernent l'enclos de mousse où s'échelonnent ces tentes en une forme circulaire plus ou moins réunie. Ce soir, il peut dire quelles maladies habitent chacune d'elles. Ici, deux scorbut, là, trois tuberculoses et un scorbut. Le cercle de vie devient bientôt un cercle de maladie. Il totalise treize cas de scorbut et dix de tuberculose. Presque les deux tiers de la tribu qui ne compte plus que trente-neuf personnes. Combien étaient-ils l'année passée? Il lui suffirait d'ajouter les croix du cimetière. Et avant qu'ils n'aboutissent ici, combien étaient-ils? Comment étaient-ils? Que sont devenus ces habiles chasseurs, chevauchant la prairie à la poursuite des bisons? Que sont devenues les femmes astucieuses, préparant le pemmican et cousant les habits?  
Des loques humaines. Sans fierté ni ingéniosité. Sans force et sans espoir. Les yeux déjà tournés vers le paradis tant la terre leur apparaît comme l'enfer. Et ce vieux fou qui les guide, exilé par lui-même et par sa propre faute. Ce vieux fou qui leur assure le royaume des cieux, en échange de la terre des bisons. Le voilà qui revient avec sa soutane en lambeaux, son dos voûté, sa main tremblante accrochée à son bâton et sa longue barbe jaunie où nichent les insectes. Comment a-t-il pu permettre cela? Dans la pénombre, les tentes prennent l'allure des triangles blancs. Et dans chaque triangle, il voit cet oeil de Dieu, qu'il avait baptisé Oeil méchant dans son enfance. Cet oeil vengeur et impitoyable, toujours ouvert sur les fautes humaines et jamais fermé sur les larmes de la compassion. Cet oeil qui regarde pourrir Raphaël et regarde s'éteindre la race. Qui regarde les croix et les os blanchis des bisons. Qui regarde ce vieux fou: son complice.  
— Il est beau ton paradis!

Alcide baisse la tête devant cette accusation, conscient de l'ampleur des dégâts. Il n'a pas créé de paradis, n'a pu en créer. Tout ce qu'il a touché a pourri. Clovis pense à toutes ces genévives qu'il a vues et senties. À ces dents déchaussées, ces membres gonflés, ces haleines putrides. À ces relents de mort à chaque tente visitée. À ces poux, cette vermine, ce pus. À ces mères désespérées près de leurs petits en décomposition. À cet espoir qu'elles reportent, sur ses épaules. Si lourd à porter. À ces débris de poumons, ramassés au fond des mouchoirs ou crachés sur le plancher de la tente, foyer infectieux où gisent les malades. Et tout ça lui monte à la gorge et le justifie dans son accusation. Tout ça l'oblige à user de son bilan comme une preuve à l'appui.  
— Parmi les enfants des chasseurs, un seul a le scorbut. Tous ceux des veuves l'ont et deux ont la tuberculose en plus.  
— J'ai fait pour le mieux... Je voulais les aider.  
— Trois chasseurs ont la tuberculose, cinq femmes et Marie-Victorine.  
— Est-elle... incurable?  
La voix d'Alcide trahit son anxiété. Serait-il concerné par cette jeune femme?  
— Il est encore temps de la soigner. Les autres aussi.  
— Dieu soit loué.  
— Ne mêle pas Dieu à nos affaires. J'aurais pu envoyer Nicolas chercher des médicaments, mais j'ai besoin de lui ici, et ces gens n'ont pas la force de faire le voyage. Il ira chasser demain. Les hommes le suivront-ils?  
— Oui, ils le suivront. Il n'y a que Baptiste qui rouspétait... ça se comprend.  
— Pourquoi?  
— Il est chef.  
— Ah... du moment qu'il suive.  
— Il suivra.  
— Tu as du vin de messe?  
— Oui.  
— Je le réquisitionne. Nous en distribuerons une cuillerée à chaque enfant, chaque jour.  
— Mais... ma messe...  
— Tu feras ton théâtre avec de l'eau. C'est toi-même qui le distribueras aux enfants... afin que tu voies bien ton oeuvre. Et qu'ils se soient confessés ou non, tu les feras communier avec la banique que Manon préparera.

à suivre

Tous droits réservés:  
LES ÉDITIONS LA PRESSE, LTÉE  
© Copyright, Ottawa, 1985

LA PETITE PRESSE

**LA FAMILLE LAKOUCHE**  
MAIS MA CHÈRE TU SAIS POURQUOI JE TE DÉTESTE... LA CRÈME...  
RENVERSÉE!  
586

**BOUBOULE**  
CETTE FOIS, JE SUIS PRÊT  
ARRIVE, LUNDI... FAIS DE TON PIRE  
BOUBOULE, C'EST LE JOUR DE LA VISITE CHEZ LE VÉTÉRINAIRE  
ARRRRRRR!  
DTM DAVIS 10-20

**FRED BASSET**  
EST-IL BRILLANT? REGARDE ÇA...  
VA CHERCHER, FRED!  
Pas de problème...  
Je suis peut-être brillant, mais il y a des limites!  
10-22

**HAGAR DUNOR le VIKING**  
LUTH! TOI UN SI GRAND POÈTE! POURQUOI ÉCRIS-TU ORDURES? !  
IL FAUT BIEN VIVRE...  
3725

**CANDIDE**

**PHILOMÈNE**  
ÇA M'A L'AIR BIEN CORRECT!  
HOLA, UN MOMENT... OUI ÇA A DU SENS, ÇA AUSSI...  
ET CELLE-LÀ N'EST PAS UNE TROP MAUVAISE RÉPONSE, NON PLUS!  
IL N'Y A RIEN DE PIRE QUE DE PASSER UN EXAMEN À CHOIX MULTIPLES QUAND ON EST DE BONNE HUMEUR!  
3718

**FERDINAND**  
RING  
110-11

**LE PENSE-BÊTE**  
HÉ... T'ES PAS TOUT SEUL ON VIT DES JOURS DIFFICILES!  
NOUS SUBISSONS TOUS LA PRESSION DES ÉVÉNEMENTS!  
11-18

**PIT ET PAT**  
CE QUI SUIT PROVIENT D'UN TEST FOURNI PAR LE SYSTÈME D'URGENCE MENTALE...  
JE T'AIME!  
L'ASSERTION PRÉCÉDENTE N'ÉTAIT QU'UN TEST... SI ELLE AVAIT ÉTÉ UNE VÉRITABLE DÉCLARATION D'AMOUR, ON T'AURAIT DIT QUOI EN FAIRE.  
11-5

**BOZO**  
BOZO! J'AI ENTENDU UN BRUIT ÉTRANGE DEHORS!  
JE T'EN PRIE, BOZO, VA VOIR CE QUI SE PASSE!  
D'ACCORD!  
CALME-TOI, MOLLY! LE CHIEN EST LÀ POUR NOUS PROTÉGER  
10-18

**LA DÉVEINE**  
JE VOUDRAIS UNE DEMI-LIVRE DE SALAMI.  
ON N'EN A PAS.  
ALORS, JE VAIS PRENDRE UNE DEMI-LIVRE DE PASTRAMI.  
ON N'EN A PAS.  
AVEZ-VOUS DU BOEUF SALE?  
ON N'EN GARDE PAS.  
C'EST TOUTE UNE CHARCUTERIE!  
C'EST UNE QUINCAILLERIE.  
10-22

**PEANUTS**  
VOICI UN POÈME QUE J'AI APPRIS PAR COEUR...  
«BRUMES» PAR CARL SANDBURG.  
O.K. FAITES CHAUFFER LES CASSEROLLES!  
C'EST POUR L'ATMOSPHÈRE, MADAME...  
10-22

Après tout ce qu'on a dit sur le calcium, une vérité demeure:

# LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS SONT VOTRE MEILLEUR CHOIX... ...ET SI FACILES À TROUVER!

Toutes les sources de calcium ne sont pas pareilles.

Le calcium. On en parle à la radio, à la télévision, dans les journaux, partout. On sait maintenant qu'il est nécessaire à la santé. De nouvelles sources de calcium sont apparues: suppléments de calcium ou produits "enrichis" de calcium...

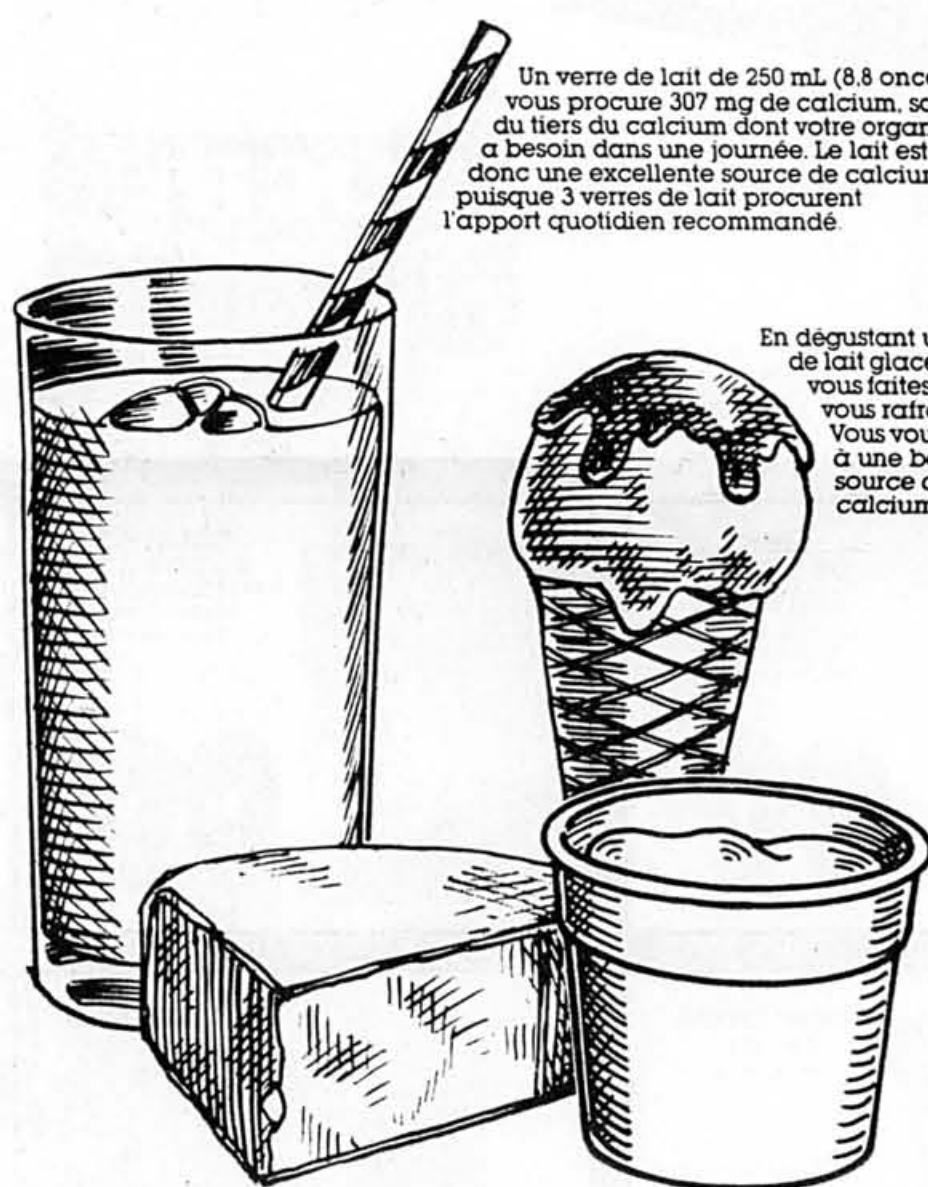
Mais attention! Il faut savoir que toutes les sources de calcium ne sont pas pareilles. Les experts médicaux considèrent que le lait et les produits laitiers sont de bonnes et d'excellentes sources de calcium.

Beaucoup de Canadiens ne consomment pas assez de calcium.

Les Canadiens ne consomment en moyenne que 50 à 70% de l'apport en calcium de 800 mg par jour recommandé par Santé et Bien-Être social Canada. Par ailleurs, la recherche sur le calcium indique qu'un apport de 1 000 à 1 500 mg par jour serait plus bénéfique, surtout pour les femmes enceintes, les adolescentes et les femmes ayant atteint l'âge de la ménopause. Quels que soient vos besoins, rappelez-vous que le lait et les produits laitiers sont votre meilleur choix...et toujours faciles à trouver.

Le lait et les produits laitiers sont votre meilleur choix.

Rappelez-vous que le calcium du lait et des produits laitiers s'accompagne d'importants éléments nutritifs dont la réunion équilibrée favorise l'absorption et l'utilisation du calcium par l'organisme. Et vous pouvez satisfaire à la recommandation d'apport quotidien en calcium avec un verre de lait et une portion de cheddar, combinés à une portion de yogourt ou un cornet de lait glacé.



Un verre de lait de 250 mL (8,8 onces) vous procure 307 mg de calcium, soit plus du tiers du calcium dont votre organisme a besoin dans une journée. Le lait est donc une excellente source de calcium puisque 3 verres de lait procurent l'apport quotidien recommandé.

En dégustant un cornet de lait glacé (125 mL), vous faites plus que vous rafraîchir. Vous vous régalez à une bonne source de calcium.

Une portion de cheddar (57 g ou 2 onces) est aussi une excellente source de calcium, car elle procure à elle seule plus de la moitié de l'apport quotidien recommandé.

Une portion de 150 g de yogourt nature est une bonne source de calcium.

Une source de calcium naturelle et agréable.

Il existe mille et une façons d'inclure le lait et ses produits dans votre régime quotidien. Ne vous en privez pas. Assurez-vous de toujours avoir au frigo une bonne provision de lait sous toutes ses formes. C'est votre meilleur choix.

#### SOURCES PRINCIPALES

##### ABSORPTION ET UTILISATION

- Allen, L.H., 1982, *American Journal of Clinical Nutrition* 35, p. 783-808
- Kaye, M., 1986, *Médecine moderne du Canada*, vol. 41, no 9, p. OP3 à OP12
- Recker, R.R., 1985, *New England Journal of Medicine* 313, p. 70-73

##### RECOMMANDATIONS

- Heaney, R.P. et autres, 1982, *American Journal of Clinical Nutrition* 36, p. 989-1013
- Santé et Bien-Être Social Canada, *Apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens*, 1983

Pour en savoir plus sur le calcium, écrivez au Centre d'information sur la nutrition laitière, 1981, avenue McGill College, C.P. 35, Montréal H3A 2X9

# SUPER IGA VENTE

Du 17 au 22 novembre 1986

**RÔTI DE PALETTE**  
Coupe ordinaire  
Tendon dorsal enlevé  
Boeuf catégorie Canada "A"

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

**RÔTI DE CÔTES CROISÉES**  
Boeuf catégorie Canada "A"

**4,37** \$/kg **1,98** \$/lb

**SUCRE BLANC**  
Granulé  
REDPATH  
Sac 2 kg

**85¢**



**SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES**  
AYLMER  
Boîte 284 ml

**3/1,00**

**BIFTECK OU RÔTI DE CÔTES DE CHOIX**  
Boeuf catégorie Canada "A"

**8,77** \$/kg **3,98** \$/lb

**RÔTI DE PALETTE**  
Coupe européenne  
Boeuf catégorie Canada "A"

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



Un **Marché** sera distribué à votre domicile. Consultez ses pages débordantes de superubaines. (Si vous ne recevez pas ce cahier publicitaire, demandez-en un à votre marchand IGA)

**JUS DE FRUITS OU BOISSON AUX LÉGUMES LA JARDINIÈRE DEL MONTE**  
Paq. de 3 x 250 mL

**99¢**

**MÉLANGE POUR PÂTE À TARTE & PÂTISSERIE BRODIE XXX**  
Format 490 g

**99¢**

**SHORTENING CRISCO**  
Cont. 1,36 kg

**2,89**

**EAU DE JAVEL LA PARISIENNE**  
Cont. 3,6 L

**99¢**

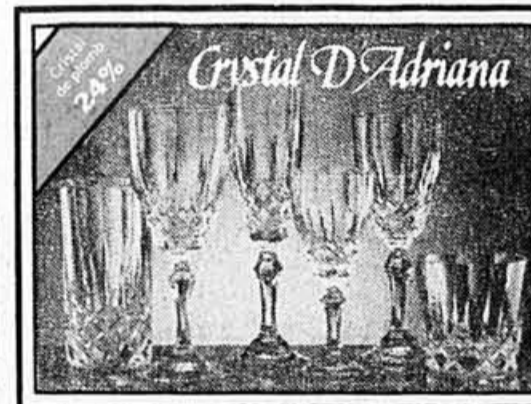
La nouvelle dimension des aubaines

**PAPIER HYGIÉNIQUE DECOR**  
Paq. de 4 roul.

**1,09**

**MOUCHOIRS DE PAPIER FLORELLE**  
Boîte de 200

**89¢**



**Crystal D'Adriana**

Vous avez encore la chance de vous procurer les verres sur pied faits de cristal de plomb 24% "Crystal D'Adriana" chez l'Étallage en magasin. Prix ord. 2,99 \$

**1,99**

Complétez votre collection avec de magnifiques pièces d'appoint. Ces pièces d'appoint sont offertes pour vous permettre de compléter votre collection. Chacune d'elles sera vendue tout au long de la promotion... et à un prix d'aubaine!

## Fruits et Légumes

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

**BROCOLI**  
Produit de la Californie  
Grosneur 14  
Chacun

**89¢**

**ORANGES NAVEL SUNKIST**  
Nouvelle récolte  
Produit des États-Unis  
Grosneur 138  
Douzaine

**1,19**

**GAGNEZ un des 10 ensembles de lessiveuse et sècheuse**  
(valeur approximative au détail: 1 249 \$)  
Offert par TIDE & IGA Boniprix (Modèle G.E. D 900 E)  
**Tirage le lundi 5 janvier 1987**  
Renseignements complets en magasin

**GAGNEZ un des 10 ensembles lessiveuse et sècheuse**  
Date limite: vendredi le 28 novembre 1986

**BON DE PARTICIPATION**

Nom: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
No de tél.: \_\_\_\_\_

Prix en vigueur du lundi 17 novembre au samedi 22 novembre 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.



**Boniprix**



\*marque de certification d'IGA Canada Ltée

**On a l'tour de vous satisfaire**

**Le bridge**

# La défense contre les contrats à SA

La grande importance de l'entame



**ANDRE TRUDELLE**

**D**e plus en plus de gens prennent des cours de bridge. En une série de 10 ou 12 leçons, ces néophytes ne peuvent certes pas tout voir. Plusieurs novices aiment perfectionner leur jeu en participant à des séances de duplicata. Il est important que leurs premières impressions soient bonnes. Autrement, il n'est pas sûr que ces débutants retourneront dans un club!

A leur intention, voici quelques conseils sur la façon de se défendre contre les contrats à SA.

Les leçons que vous avez suivies vous enseignent que pour réaliser la manche à SA il faut un total de 20 à 22 au niveau de «un»; de 22 à 25 au niveau de «deux» et de 26 à 28 points au niveau de «trois» dans les deux mains combinées du déclarant et du mort éventuel.

Quand vous devez entamer, disons contre un contrat à 3 SA, si vous concédez une moyenne de 27 points à vos adversaires, il est évident que le nombre de points que vous avez en main moins le total de 13 que la distribution vous a laissé équivaldra au pointage de votre partenaire.

Ou vous entamez pour lui, ou vous entamez pour vous. Vous entamez pour lui s'il a la majorité des 13 points de votre camp ou si votre vis-à-vis a gagé une couleur. Vous entamez pour vous si vous avez une longue susceptible d'être affranchie et, bien entendu, une carte dans une autre couleur qui vous permettra de reprendre la main une fois la couleur établie.

**LA difficulté**

Soit dit en passant, la bonne entame est l'une des grandes difficultés du bridge. Je l'ai déjà écrit, l'excellent joueur montréalais Joe Silver, affirme qu'il lui a fallu 10 ans pour maîtriser cette arme.

Si votre partenaire a gagé une couleur, même si l'adversaire à votre droite gagé SA par la suite, ne vous laissez pas intimider. Certes le déclarant possède un, peut-être deux arrêts dans cette couleur, mais ne ratez pas l'occasion d'aider votre partenaire à affranchir sa couleur.

Si votre partenaire n'a pas gagé, le problème est plus ardu. VOUS DEVEZ TROUVER l'entame dévastatrice. Pas nécessairement pour battre le contrat, mais, au duplicata, pour empêcher l'adversaire de réaliser des levées supplémentaires. Comment trouver? Par la réflexion d'abord, par l'expérience ensuite. Les livres vous diront qu'il existe des entames classiques et des entames de déduction. Apprenez d'abord par coeur les entames classiques : quatrième de sa longue, tête de séquence, etc. Les entames de déduction viendront avec le temps.

Voici quelques conseils : moins vous avez de points, plus vous devez jouer pour votre vis-à-vis. Vous avez sans doute la main pour la seule fois de la donne. Si les adversaires n'ont gagé que SA, l'entame en majeure est souvent indiquée. Si l'adversaire a gagé une ou des couleurs, il est alors préférable d'attaquer une couleur non gagée. A défaut de mieux, il n'est pas mauvais de jouer dans la force de votre flanc gauche qui a gagé telle ou telle couleur, surtout au deuxième tour des enchères.

Passons aux exemples. Si vous avez deux cartes dans la couleur de votre vis-à-vis, vous jouez la plus haute. C'est le cas de A-4, de R-4, de V-4 ou de 8-4. Si vous avez un tripleton sans honneur genre 10-7-3 ou 9-8-4, vous jouez la plus haute. De même si vous avez des honneurs mariés (qui se touchent) genre R-D-4 ou D-V-4 vous jouez la plus haute carte. Mais, attention, si vous avez trois cartes genre A-5-4 ou V-5-2 vous jouez la plus basse dans le but de «croquer» une grosse carte du déclarant avec votre honneur. Si vous possédez quatre cartes dans la couleur de votre partenaire (plus rare) vous jouerez la plus haute quand deux honneurs se touchent, genre R-D-3-2 ou même V-10-3-2, mais la quatrième d'une suite A-7-6-2 ou D-6-3-2.

Maintenant si vous avez vous même une belle séquence, vous n'avez rien à perdre à la jouer, surtout si vous comptez sur une entrée en plus.

Dans le cas de A-D-V-7-4, vous entamez de la Dame et du

Valet dans R-V-10-7-4, la première carte de votre séquence intérieure. Dans les autres cas, vous entamez de la quatrième de votre suite. Pourquoi la quatrième, parce que votre partenaire sera en mesure d'appliquer la règle de 11.

Dans le cas présent, Ouest doit renoncer à établir sa couleur Co et attaquer les Pi gages par son partenaire. A noter que Est joue le 10, et non la Dame. Sud gagne de l'As et tente l'impasse à Tr. Elle échoue. Est prend du Roi et re-

**Donneur: Nord**

Nord  
 ♠ 653  
 ♥ A84  
 ♦ R9  
 ♣ ADV87

Ouest Est  
 ♠ 72 ♠ DV1084  
 ♥ DV1065 ♥ 32  
 ♦ 732 ♦ A654  
 ♣ 432 ♣ R5

Sud  
 ♥ AR9  
 ♦ R97  
 ♦ DV108  
 ♣ 1096

**Les enchères:**

Nord	Est	Sud	Ouest
1 Tr	1 Pi	2 SA	3 SA
3 SA	3 SA	3 SA	3 SA

Entame: 7 de Pi

vient cette fois de la Dame de Pi. Sud gagne du Roi et défille ses Tr. Sur le troisième Tr, Est défait le 6 de K pour signaler cette couleur à Ouest si jamais ce dernier prend la main.

**Autre cas**

Voyons maintenant un cas où Ouest possède un honneur dans la couleur de son vis-à-vis.

**Donneur: Nord**

Nord  
 ♠ 43  
 ♥ R854  
 ♦ A9  
 ♣ ADV87

Ouest Est  
 ♠ D72 ♠ A10985  
 ♥ D1096 ♥ 32  
 ♦ 732 ♦ R654  
 ♣ 432 ♣ R5

Sud  
 ♥ RV6  
 ♥ AV7  
 ♦ DV108  
 ♣ 1096

**Les enchères:**

Nord	Est	Sud	Ouest
1 Tr	1 Pi	2 SA	3 SA
3 SA	3 SA	3 SA	3 SA

Entame: ?

Cette fois, Ouest doit jouer le 2 de Pi, parce que l'honneur qu'il détient se précieusement pour établir la couleur. Est prendra

de l'As et reviendra de la couleur. Si Sud tente l'impasse, Ouest gagnera de la Dame et rejouera Pi. Si Sud gagne du Roi-Ouest jouera petit et attendra l'occasion d'encaisser sa Dame.

**Dernier exemple**

Cette fois, vous possédez une couleur cinquième. Vous cherchez à l'établir espérant que votre partenaire vous donnera un coup de pouce.

Comme vous pouvez le constater, la main combinée de Nord et de Sud contient 31 points. Et malgré cet impressionnant total de points, le contrat de 3 SA sera battu si Ouest entame de la quatrième de sa longue. Pour réaliser son contrat, Sud devra passer par les Tr. Sur l'entame du 3 de Co, Est joue le 10 et Sud prend du Roi. Il peut encaisser toutes ses levées s'il le désire, il n'arrivera jamais à neuf avant d'attaquer les Tr. Est prendra de l'As, et rejouera Co vers la fourchette A-V de son vis-à-vis. Il s'agit ici d'un exemple. Car le joueur expérimenté en Sud ne prendra pas le 10 de Co, mais il laissera filer. Sur retour Co, il

**Donneur: Nord**

Nord  
 ♠ AV7  
 ♥ 86  
 ♦ RDV  
 ♣ RDV76

Ouest Est  
 ♠ 1065 ♠ 9432  
 ♥ AV732 ♥ 1054  
 ♦ 854 ♦ 7632  
 ♣ 42 ♣ A5

Sud  
 ♥ RD8  
 ♥ RD9  
 ♦ A109  
 ♣ 10983

**Les enchères:**

Nord	Est	Sud	Ouest
1 Tr	1 Tr	2 SA	3 SA
3 SA	3 SA	3 SA	3 SA

Entame: ?

jouera la Dame. Cette fois, ce sera à Ouest de laisser filer et d'attendre la suite des événements. Mais quel que soit le plan de jeu de Sud, en dépit des 31 points de son camp, contre une bonne défense, le contrat sera battu.

# NOUVEAU! SUPER-CONCENTRÉ!



# ET... MOINS CHER À L'USAGE!

Voici le nouveau Fleecy super-concentré. Un demi-bouchon dégage toute cette fragrance de fraîcheur et de propreté. Un demi-bouchon, c'est aussi moins cher à l'usage que les autres grandes marques nationales d'assouplisseurs de tissus.\* Découpez le bon-rabais et économisez encore plus.

**HÂTEZ-VOUS D'ÉCHANGER CE BON AVANT LE 31 DÉCEMBRE 1986.**

\*Fondé sur l'emploi recommandé et la moyenne du prix à l'étalage.

**ÉPARGNEZ 50¢ SUR L'ACHAT DU NOUVEAU FLEECY SUPER-CONCENTRÉ**



**BON DE MAGASIN**

Au détaillant: Nous vous rembourserons 50¢ plus les frais de manutention en vigueur, pourvu que vous encaissiez ce bon sur présentation par votre client. Toute demande de remboursement à tout autre titre est frauduleuse. Bristol-Myers peut exiger la présentation des factures d'achat de stocks suffisantes pour justifier le nombre de bons soumis au remboursement. Seuls les bons envoyés directement par vous seront honorés à moins d'une autorisation préalable de nous. Pour remboursement, postez à: Bristol Myers Products Canada Inc. C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick) E2L 4L3. Limite d'un bon par achat. Date d'expiration le 31 décembre 1986

3151746H

# MAGASINAGE

## Des produits pour améliorer le confort

AGENCE FRANCE-PRESSE  
Paris

■ Parmi tous les nouveaux produits disponibles dans le commerce, ceux destinés à améliorer le confort domestique, intéressent particulièrement les femmes.

**Une vie plus facile.** Les ménagères cherchent surtout les nouveautés qui leur permettront de gagner du temps et de vivre mieux. Quand elles font le ménage ou la cuisine, elles ne veulent plus se fatiguer outre mesure. Donc, tout auxiliaire qui réduit leur effort sera bien accueilli.

**Le confort sans fil.** Parmi les trouvailles les plus récentes, on trouve toute une gamme d'appareils électro-ménagers parfaitement autonomes. Inutile de les brancher sur une prise de courant, plus besoin de faire constamment attention au fil qui a une fâcheuse tendance à s'entortiller. On utilise l'appareil, puis on le pose sur un support mural afin qu'il se recharge automatiquement. Dans cette nouvelle gamme, on trouve un aspirateur, un batteur, un couteau, un ouvre-boîte et un fer à repasser, c'est-à-dire les appareils dont la ménagère se sert couramment.

Mais si l'utilisation est grandement facilitée, le problème du rangement est résolu en même temps.

**Le nouveau « multi-service ».** C'est un auxiliaire réellement utile puisqu'il permet de laver, dégraisser, désinfecter, nettoyer et raviver, de décoller les papiers peints et de défroisser tous les textiles.

Peu encombrant, il se range au fond d'un placard et même sous un meuble. Il existe aussi une version particulièrement perfectionnée qui repasse à la vapeur vêtements et tissus d'ameublement.

**La douchette d'évier.** Elle rince la vaisselle, arrose les salades, lave les légumes et nettoie l'évier en un clin d'œil. Le tuyau, terminé par une douchette, est intégré dans le robinet mitigeur de manière à faire bloc avec lui.

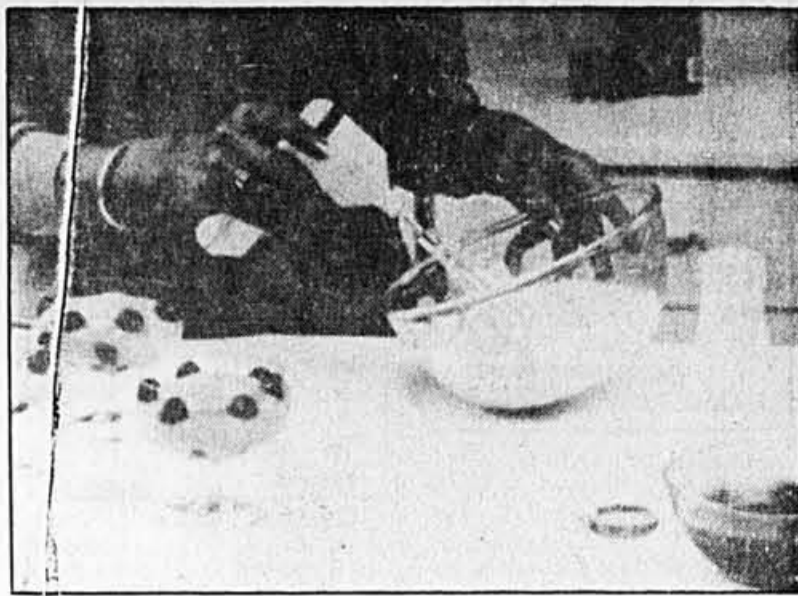
**Lave-linge et séchoir.** Très perfectionné, ce nouvel appareil lave-linge et séchoir se fait tout petit et trouve sa place partout, même dans une salle d'eau exiguë ou dans une cuisine aux dimensions réduites. Sans aucune surveillance, (on opère un réglage au début des opérations) le séchoir assure le degré de séchage désiré, « prêt à repasser » ou « prêt à ranger ». Même les textiles les plus délicats peuvent lui être confiés.

**La chaleur de la demi-saison.** On vient de commercialiser le premier appareil permettant de chauffer l'eau dans tout radiateur, indépendamment de la

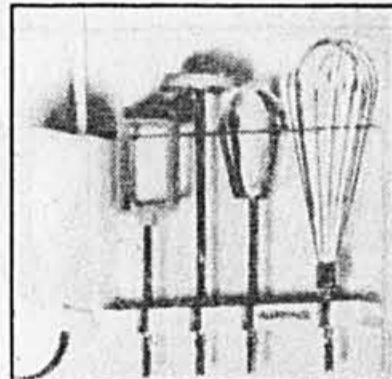
chaudière. Une tige chauffante, reliée au boîtier électrique, intégrée au radiateur, élève la température en fonction de celle programmée par le thermostat incorporé.

Ce système permet d'obtenir un chauffage localisé, économique et sûr, garantissant un confort accru. La mère de famille peut ainsi chauffer la nursery sans avoir à surveiller constamment sa progéniture. Avant la saison d'hiver, alors qu'on ne souhaite pas encore mettre en marche la chaudière du chauffage central, ce nouveau système donne entière satisfaction.

**Petites nouveautés appréciables.** Très souvent, la ménagère se contente d'innovations bon marché à condition qu'elles soient vraiment pratiques, telles ces râpes s'adaptant à un petit tiroir. Le tout, en plastique culinaire, facilite la préparation des fruits et légumes et donne un excellent résultat. Il existe plusieurs râpes de grosseurs différentes et un éminceur. Le travail effectué avec cette râpe est propre, rapide et facile. Après utilisation on rince sous le robinet et on laisse sécher à l'air sans essuyage.



Parmi les trouvailles les plus récentes, on trouve toute une gamme d'appareils électro-ménagers parfaitement autonomes. Inutile de les brancher sur une prise de courant.



**FRUITS DE MER**  
de classe internationale  
Dégustez nos fameuses huîtres  
Prix en vigueur du 19 au 23 novembre 1986

<b>CHAIR DE GOBERGE ET DE CRABE</b> Marque Sea Shells 5,95\$ la lb	<b>CHAIR DE CRABE DES NEIGES</b> Marque «Luxury» 9,95\$ ch. emb. 400 gr.
<b>CRÊPES AUX FRUITS DE MER</b> Marque «Le Chalut» (14 on.) 5,95\$ ch.	<b>CREVETTES 71/80</b> avec écailles emb. 2 kg. 29,70\$
<b>BEBÉ SAUMON DU PACIFIQUE</b> 2,49\$ la lb	<b>SALADE DE CREVETTES</b> 5,95\$ la lb
<b>PATTES DE CRABE DES NEIGES</b> Fraîches cuites 4,95\$ la lb	<b>DARNES DE FLETAN</b> 5,49\$ la lb

5055, boul. Henri-Bourassa ouest 336-3163  
3192, boul. St-Martin Laval 681-6781  
Marché 440 3535 autoroute 440 682-2929  
Commandes en gros, 2570, Transcanadienne 695-0422

## Les mercredis du veau de grain



Veau de grain du Québec

*j'en mangerais tous les jours!*

## Roulé de veau



**S**i vous êtes, comme moi, amateur de bonne cuisine familiale, la recette de cette semaine vous emballera. Le roulé de veau de grain est un plat mijoté et de très bon goût. Et si vous n'avez pas de vin blanc sec sous la main, vous n'avez qu'à le remplacer par un bouillon de volaille ou de veau. Bon appétit!

### Ingrédients:

- 4 1/4 livres Épaule de veau de grain roulée et ficelée 2 kg
- 3 c. à table farine 45 mL
- 1/2 tasse huile d'olive 80 mL
- 24 petits oignons blancs 24
- 10 gousses entières d'ail 10
- 1/2 tasse sel, poivre
- 1 tasse vin blanc sec 80 mL
- 6 eau chaude 250 mL
- 6 tomates moyennes 6
- 1/2 tasse pois congelés ou haricots 125 mL
- (par portion) frais coupés
- nouilles - eau bouillante
- beurre ramolli, cerfeuil haché

### Préparation:

Entanner légèrement l'épaule roulée. Chauffer l'huile, dorer la viande de tous côtés. Ajouter les petits oignons, les gousses d'ail pelées, dorer ces légumes. Saler, poivrer, enlever l'huile de cuisson. Mouiller avec le vin blanc, le faire réduire de moitié. Ajouter l'eau chaude. Peeler les tomates blanchies, les épépiner, les presser pour enlever le surplus de jus, les couper en dés et les ajouter au veau. Couvrir, cuire à feu doux 2 heures. Pendant ce temps, cuire les légumes 15 minutes avant la fin de la cuisson, cuire les nouilles, les égoutter. Mélanger nouilles, légumes, ajouter un bon morceau de beurre ramolli et du cerfeuil haché. Retirer le rôti, le déposer dans un plat chaud. Entourer le rôti avec les nouilles et napper la viande avec la sauce. Verifier l'assaisonnement de la sauce, ajouter un peu de fond de veau si elle n'est pas assez épaisse, mijoter quelques minutes. Entourer le rôti avec les nouilles et napper la viande avec la sauce.

**Temps de préparation: 15 minutes**  
**Temps de cuisson: 2h30.**  
**Exécution: facile**  
**Nombre de portions: 8**

Légumes d'accompagnement: plat complet

Suzanne P. Leclerc  
Conseillère en alimentation

## Le bon café: tout un art

Agence France-Presse  
PARIS

■ Un bon café, c'est le mariage subtil d'une bonne qualité de café et d'une parfaite préparation. Pour obtenir chez soi et à tout moment le meilleur café, il faut respecter ces opérations rigoureuses.

### Ce qu'il faut savoir sur le café :

Il existe de nombreuses sortes de caféiers. Les espèces les plus connues sont l'*arabica* et le *robusta*.

Le *coffea arabica* est le plus anciennement connu. Quatre variétés dominent : l'*arabica typica*, le bourbon, le maragot, le moka. Les arabicas sont appréciés pour leurs qualités gustatives et leurs taux peu élevés en caféine et en acidité.

Le *coffea canephora robusta*. Trois variétés sont intéressantes : l'*uganda*, l'*excelsa*, le *kouilou*. Les robustas sont reconnus pour être corsés sans acidité, sans arôme affirmé et pour leur taux assez élevé en caféine...

C'est en mélangeant les différentes variétés que l'on prépare le café de son choix. La proportion du mélange est calculée suivant trois critères : le corps, l'acidité et l'arôme.

La torréfaction est une phase essentielle dans la préparation du café : la carbonisation développant tout l'arôme. Café long du matin ou cappuccino du midi, un bon café, c'est aussi une bonne préparation. Il faut de l'eau pure et fraîche afin de ne pas l'agresser. Mais il faut aussi, bien évidemment, choisir avec soin l'appareil qui permettra de faire du temps du café l'instant d'un grand plaisir.

La tendance générale est à la gamme presse-bouton. Manquant de temps, le consommateur recherche des appareils rapides et performants. Manquant de place, il veut des systèmes complets, simplifiant les gestes de l'utilisation comme ceux du rangement et de l'entretien.

Voici une nouvelle génération de petits gâteaux Vachon pleins de bonnes choses, offerts en 3 délicieuses saveurs.

# J'en suis bouche-ble



Essayez-les, vous verrez!

