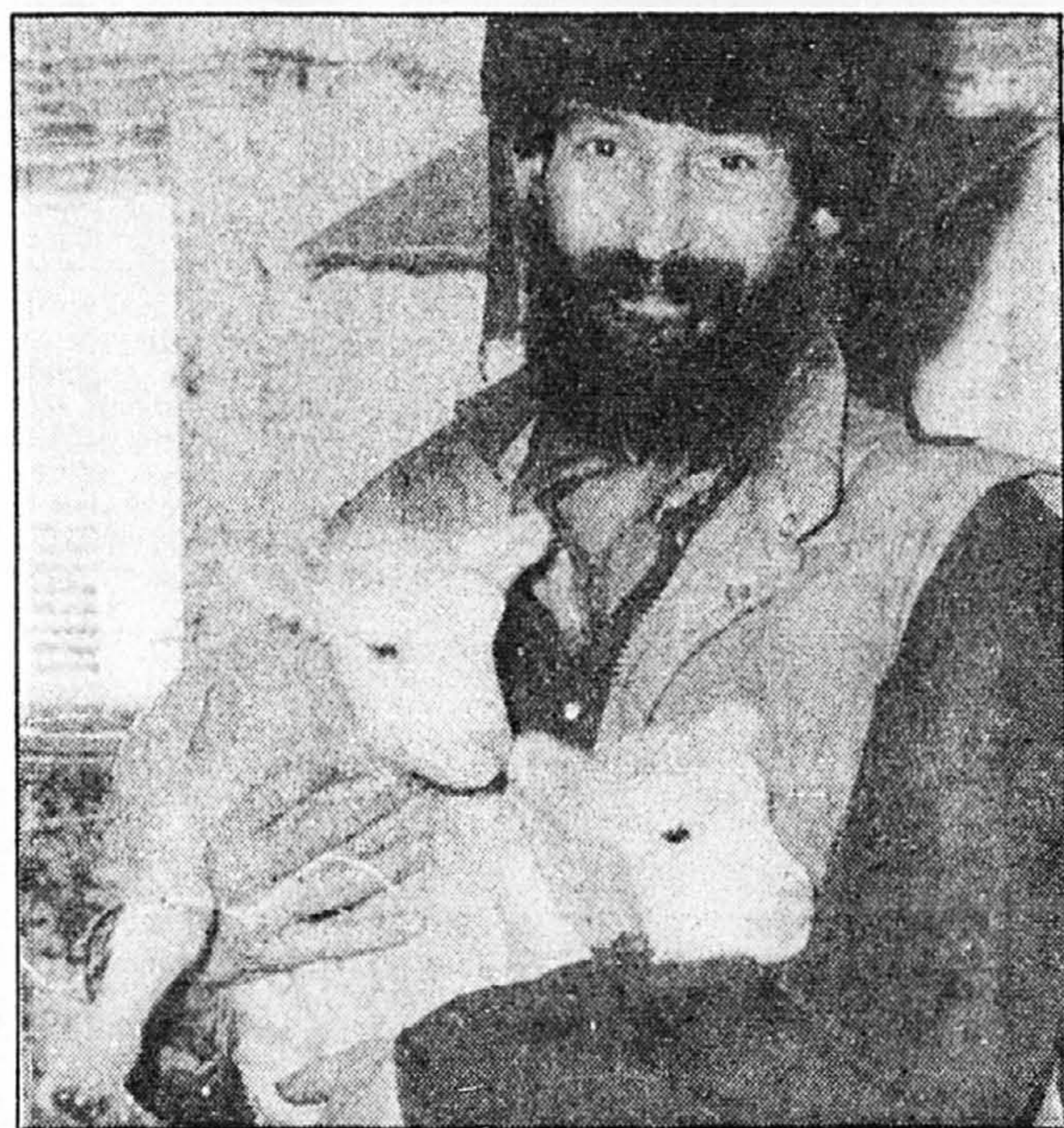


L'AGNEAU DU QUÉBEC

Une fois qu'on y a goûté...

■ « Une fois qu'on a goûté l'agneau du Québec, on ne veut plus manger de cette viande sur-congelée qui nous vient de Nouvelle-Zélande ».

Marc Saint-Cyr prêche pour sa paroisse (il a un élevage de 320 brebis) mais aussi pour les 90 éleveurs des régions proches de Montréal (Saint-Jean, Valleyfield, Yamaska, Saint-Hyacinthe, Sherbrooke) qui élèvent entre 50 et 500 brebis.



photos Réal St-Jean, LA PRESSE

Les jumeaux ne sont pas rares chez les agneaux. Ceux-ci, dans les bras de l'éleveur Marc Saint-Cyr, ont à peine deux jours.



La mère de l'éleveur adopte les orphelins; souvent, la brebis ne veut reconnaître qu'un agneau, même si elle en a mis au monde deux ou trois.



Jeanne Desrochers

Il y a un renouveau dans l'industrie ovine, laissée à elle-même pendant tant d'années. En 1931, 50 000 fermes du Québec avaient une quinzaine de moutons chacune, en moyenne. En 1971, il n'y avait plus que 2 000 éleveurs, mais qui avaient en moyenne une quarantaine de bêtes. Avant 1980, on ne voyait pas de troupeaux de 300 têtes; il y en a maintenant une cinquantaine sur nos fermes.

Le nouveau producteur de moutons a décidé de vivre de ce travail, pouvait-on lire dans un mémoire de la Fédération ovine du Québec, reproduit dans Le Moutonnier. Cette revue lançait son premier numéro, en mai 1981, sur le ton d'une croisade. « Si une revue de qualité supérieure sur l'élevage ovin ne peut vivre chez nous, Le Moutonnier mourra jeune. »

Or Le Moutonnier est toujours là, le consommateur québécois apprend, comme ses concitoyens d'origine grecque ou italienne, à apprécier une viande au goût raffiné, et les éleveurs commencent à vivre de leur travail.

Louise et Marc Saint-Cyr en sont un bon exemple. Il n'a pas été facile, cependant, de réunir toutes les conditions favorables à leur exploitation :

— les moutons sont restés un hobby pendant 4 ans, avant que Marc Saint-Cyr renonce à son poste bien payé à Radio-Canada (où il s'occupait de costumes et de scénographie), et il a passé graduellement de 20 à 125 brebis, avant de faire le saut vers le statut professionnel, avec plus de 300 brebis;

— Louise Saint-Cyr garde son poste à Bell Canada et continue de voyager soir et matin, pendant qu'une voisine garde le bébé et

que sa belle-mère vient à la rescousse pendant les périodes d'agnelage;

— l'exploitation est collée sur les marchés de Montréal, et peut offrir un service direct au consommateur, avec la collaboration d'un petit abattoir voisin (on paye alors \$137.50, ou \$2.75 la livre, pour une carcasse débitée et emballée, prête pour le congélateur;

— le producteur a bénéficié d'une bonne subvention de départ, du crédit agricole, d'un programme de stabilisation des prix, d'un cours à l'Institut technologique de Saint-Hyacinthe, des recherches de cette institution sur l'insémination artificielle, et d'une subvention pour pratiquer l'insémination sur une haute échelle (avec un étonnant taux de succès, qui a permis de produire 1.8 agneau par brebis, pour le marché de Noël dernier).

Il s'agit donc d'une rentabilité bien fragile, qui compte sur un

salaires de l'extérieur, et sur un encadrement solide de la part des responsables des politiques agricoles. Qui escompte aussi, de la part du public, une appréciation grandissante de la qualité de la viande d'agneau du Québec.

Les éleveurs d'aujourd'hui voudraient, comme leurs aïeux, exploiter à fond l'élevage du mouton: filer et tisser la laine, tanner les peaux, recycler le fumier. Toutes choses possibles, quand le marché est plus que marginal.

Le grand concurrent, la Nouvelle-Zélande, peut se permettre, par exemple, d'expédier une laine lavée, pressée en ballots de mille livres. Le petit producteur a l'air un peu « naïf », quand il offre ses toisons brutes, dans des petites poches de jutes, à peine débarrassées (et pas toujours...) du crotin de l'animal.

Le marché de la viande d'agneau doit résoudre le problème de l'épaule. Quand les gens

n'achètent que gigot et côtelettes, que faire de l'épaule? Le marché est-il prêt pour le hamburger?

Le méchoui, qui tient des Arabes cette façon de présenter un animal rôti entier sur broche, gagne de la faveur. On a patenté, pour le méchoui monstre du dernier salon de l'Agriculture, une rôtisserie mobile qui permet de faire cuire 7 ou 8 agneaux en même temps, et qui circule maintenant de la fête nationale aux parties de syndicats. (On peut s'informer auprès de la Fédération des producteurs d'agneaux, au quartier général de l'UPA, au 679-0530).

A la maison, on peut utiliser l'épaule d'agneau en ragout, ou dans une version du Shepherd's pie anglais qui tient de notre pâté chinois: une rangée d'agneau cuit, haché ou en cubes, avec de l'oignon et des assaisonnements, un peu de bouillon, du bacon si on le désire, et recouverte d'une purée de bonne pomme de terre.

CENTRE DU RASOIR "FINE LAME"

DU 9 AU 27 MARS 1983

CLINIQUE de SERVICE

voilà votre rasoir sera;

- NETTOYÉ
- LUBRIFIÉ
- AJUSTÉ

(pièces de rechange en sus)

\$4.95
rég.: \$9.95

SUR PRÉSENTATION DE CETTE ANNONCE SEULEMENT

OFFRE D'ÉCHANGE

\$10.00 POUR VOTRE VIEUX RASOIR ÉLECTRIQUE

A L'ACHAT DE L'UN DE CES MODÈLES

PHILIPS 1318, 1601
BRAUN 705, 702
REMINGTON GTX 3000

GRATUIT A L'ACHAT D'UN RASOIR ÉLECTRIQUE PROGRAMME D'ENTRETIEN

FINE LAME

- * essai de 30 jours
- * lubrifiant AU POIL 57 g
- * aiguisage (couteau ou ciseau régulier)
- * estimation gratuite

21 BOUTIQUES

• MONTREAL, 1241 Carré Phillips 842-2921	• MONTREAL, 774 Bélanger 276-3266	• MONTREAL, Place Versailles 354-1040	• MONTREAL, Métro Berri 844-5117	• ST-LAURENT, Place Vertu 334-7140	• LAVAL, Carrefour Laval 488-0160	• LAVAL, Centre Duvernay 461-5710	• VERDUN, 4116 Wellington 761-5505	• LONGUEUIL, Place Longueuil 670-0380	• ST-BRUNO, Les Promenades 653-0474	• ST-JEROME, Carrefour du Nord 431-3434
• ST-JEAN, Carrefour Richelieu 349-1605	• STE-FOY, Place Ste-Foy 653-1710	• QUEBEC, Place Fleur de Lys 529-0711	• QUEBEC, Galeries de la Capitale 627-2378	• SHERBROOKE, Carrefour de l'Estrie 567-8979	• CHICOUTIMI, Place du Royaume 545-2474	• GRANBY, Les Galeries 378-2686	• GATINEAU, Prom. Outaouais 568-1615	• TROIS-RIVIERES, Le Carrefour 374-7603	• SHAWINIGAN, Les Promenades 537-4333	

PFAFF

PFAFF UNE RÉPUTATION MONDIALE DEPUIS 1862

SUPER VENTE 3 JOURS

MISE DE CÔTÉ ACCEPTÉE PROFITEZ DE CES BAS PRIX

CALANDA Modèle 728

- Bras libre • Programmé pour une couture parfaite • Un seul cadran pour sélectionner points et boutonnières • Pied enclenchement automatique • point overlock • Bord de robe invisible • Coud boutons • Point élastique • Coud dans les tissus épais coud avec deux aiguilles

Prix sugg. 299\$

PRIX PARENT 3 JOURS 199\$5

Modèle PFAFF 213 bras libre

Prix sugg. 581\$

PRIX PARENT 3 JOURS 389\$

50\$ à 100\$ DE RÉDUCTION SUR TOUTES LES MARQUES

Le no 1 de la machine à coudre. 100 ans d'expérience et de progrès dans plus de 100 pays.

Nous vous invitons à comparer avant d'acheter:

- Qualité de fabrication.
- Garantie des autres marques de machine.
- Prix: vous paierez beaucoup plus cher pour une autre marque sans les mêmes avantages.

CHOIX DE CABINETS POUR TOUTES LES MARQUES — PRIX SANS COMPÉTITION

Centre de Couture Parent

25 ans dans la vente et la réparation de machines à coudre de toutes marques.

WHITE - SINGER - BERNINA OMEGA	7053, rue Saint-Hubert (métro Jean-Talton)	2020, boul. de la Concorde
PFAFF - BROTHER - JANOME - MORSE	Montreal	Duvernay Laval
VIKING - KENMORE - NEW WILLIAMS	Tel.: 271-2844	Tel.: 669-5009

Promotion

Friteuse

sans odeur, simplicité d'utilisation

Rég. 119.99 **Spécial \$98⁸⁸**

Autocuiseur G.L.

Acier inoxydable épais. Deux soupapes pour plus de sûreté.

Rég. 99.99 **Spécial \$78⁸⁸**

Yaourtière

Facilité d'emploi: économique, facile d'entretien.

Rég. 34.99 **Spécial \$32⁸⁸**

Fer autonettoyant

Dispositif d'autonettoyage des trous après le repassage.

Rég. 57.99 **Spécial \$52⁸⁸**

CENTRE DU RASOIR "FINE LAME"

On rase la perfection!

CENTRE DU RASOIR "FINE LAME"

Du 23 mars au 2 avril 1983

PROMOTION BRAUN

Le Multiquick Braun ZK5

3 vitesses, sécuritaire, facile et rapide

Rég. 149.99 **Spécial \$98⁹⁸**

Gratuit! À l'achat d'un appareil électro-ménager Braun

Offre coupon-retour pour pese-aliments.

Rég. 19.99 **Spécial \$19⁹⁹**

21 boutiques

• MONTREAL, 1241 Carré Phillips 842-2921	• VERDUN, 4116 Wellington 761-5505	• SHERBROOKE, Carrefour de l'Estrie 567-8979
• MONTREAL, 774 Bélanger 276-3266	• LONGUEUIL, Place Longueuil 670-0380	• CHICOUTIMI, Place du Royaume 545-2474
• MONTREAL, Place Versailles 354-1040	• ST-BRUNO, Les Promenades 653-0474	• GRANBY, Les Galeries 378-2686
• MONTREAL, Métro Berri 844-5117	• ST-JEAN, Carrefour Richelieu 349-1605	• GATINEAU, Prom. Outaouais 568-1615
• ST-LAURENT, Place Vertu 334-7140	• STE-FOY, Place Ste-Foy 653-1710	• TROIS-RIVIERES, Le Carrefour 374-7603
• LAVAL, Carrefour Laval 488-0160	• QUEBEC, Place Fleur de Lys 529-0711	• SHAWINIGAN, Les Promenades 537-4333
• LAVAL, Centre Duvernay 461-5710	• QUEBEC, Galeries de la Capitale 627-2378	• ST-JEROME, Carrefour du Nord 431-3434

Un régime de bananes

■ On a discrédité les bananes sous de faux prétextes. On a dit qu'elles font engraisser. Comme pour les pommes de terre, ce ne sont pas les bananes qui font grossir, c'est la façon de les apprêter. Dans un « banana split », par exemple, ce n'est pas le fruit, mais bien tout ce que l'on met autour qui est condamnable.

Une banane de taille moyenne (six pouces de long ou 3/4 onces) ne représente que 85 calories. Et ces calories ne sont pas vides. On trouve dans une banane très peu de sodium mais du potassium, des vitamines et du fer et d'autres éléments intéressants. Les sucres qu'elle contient appartiennent à plusieurs catégories et certains sont assimilés plus vite que d'autres, procurant une source d'énergie intéressante.

Contrairement à ce que l'on pense, les bananes peuvent faire partie des régimes qui visent à faire diminuer le poids. Cette recette de « banana split », en particulier, peut rendre de grands services: Garnir 4 petits plats avec des feuilles de laitue. Placer deux moitiés de bananes (coupées sur la longueur) sur les feuilles de salade. Au centre de chaque plat, mettre une demi-tasse de fromage cottage. Décorer avec des tranches de mandarine ou d'orange et quelques fraises.

Les bananes ont un grand avantage. Elles sont toujours en saison. Elles sont souvent vendues à des prix relativement bas. Surtout lorsque l'on peut bénéficier de rabais effectués sur des fruits murs. Les bananes à peaux brunes ne doivent pas être dédaignées. Elles ont souvent plus de qualités que les fruits à pelure jaunes. Elles peuvent être écrasées et servies en « milkshakes » ou transformées en pain ou en gâteaux.

Mais les bananes ne sont pas réservées aux desserts. Cuites ou crues, en tranches ou en morceaux, elles peuvent accompagner des viandes, des légumes, des salades ou entrer dans des sandwiches. Elles font merveille avec les plats au cari, elles vont bien avec le poulet et s'accordent avec les saveurs de tomate ou de moutarde.

Lorsqu'on utilise les bananes, il faut cependant prendre soin de les peler et de les découper, en tranches ou en tronçons, à la dernière minute pour les empêcher de noircir. On peut aussi,



toutes les fois que la recette le permet, les mouiller de jus de citron. Le volume obtenu varie avec la façon de couper le fruit. Une banane moyenne donne 2/3 de tasse en tranches. Coupées en dés, deux bananes de taille moyenne remplissent une tasse et, écrasées, trois bananes de la même taille font une tasse.

BANANES GRILLÉES

Couper les bananes en deux, dans le sens de la longueur. Ba-

digeonner de beurre doux fondu. Faire griller pendant deux minutes. Ne pas retourner. Servir avec des viandes barbecue, jambon, poulet par exemple.

BANANES SAUTÉES

Faire fondre deux cuillerées de beurre doux dans une grande poêle. Ajouter trois ou quatre bananes coupées dans le sens de la longueur. Faire cuire sur feu très doux, en retournant une fois jusqu'à ce que les fruits

soient tendres, 2 à 3 minutes. Servir pour accompagner des viandes ou au petit déjeuner.

Pour transformer ces bananes en dessert, ajouter une cuillerée à thé de zeste de citron ou de lime et deux cuillerées à thé de jus de citron et deux cuillerées à table de sucre. On peut aussi faire flamber en ajoutant deux cuillerées à soupe de cognac ou de rhum.

Les jeunes ont besoin d'une bonne et saine alimentation

■ Les nutritionnistes s'accordent à dire que l'adolescence est un âge important au point de vue de l'apport nutritionnel puisqu'il s'agit d'une période de croissance et de maturation. Au Canada, les adolescents constituent un segment appréciable de la population. Selon le recensement de juin 1981, les jeunes entre 12 et 18 ans sont au nombre de 3 millions et représentent près de 12 p. cent de la population.

Certaines caractéristiques de leur style de vie influencent grandement la condition de leur état nutritionnel. Leur horaire est mouvementé, ils ont plus d'argent de poche et ils consomment beaucoup d'aliments hors foyer. En fait, les collations fréquentes font partie de leurs habitudes alimentaires. Bien que les collations à faible valeur nutritive peuvent causer des carences en éléments nutritifs, d'autres peuvent contribuer à l'équilibre du régime alimentaire.

C'est au cours de l'adolescence que les besoins en énergie sont le plus élevés. Pour satisfaire ces besoins, les adolescents doivent consommer chaque jour de 3 à 4 portions de lait et produits laitiers; 2 portions de viande, volaille, poisson et substituts; de 3 à 5 portions de pains et céréales et, enfin, de 4 à 5 portions de fruits et légumes. Ils doivent choisir des aliments selon leurs goûts personnels pour combler les besoins supplémentaires.

Toutefois, ce choix est difficile puisqu'ils sont constamment bombardés de messages, surtout publicitaires. Les parents, les écoles et les centres de loisirs peuvent, cependant, faciliter la tâche aux jeunes en leur offrant une bonne variété d'aliments nutritifs.

Les adolescents ont souvent tendance à manger ce qui est aisément disponible. Voilà pourquoi il est important d'avoir sous la main des collations nutritives et faciles à préparer. Un assortiment de fromages et de viandes froides, des muffins, des craquelins, du pain de blé

entier, du yogourt nature et une variété de fruits transformés ou frais saisonniers, des noix et des graines sont des exemples de telles collations. Bien que les chips, les tablettes de chocolat et les boissons gazeuses fournissent beaucoup d'énergie, ils ne renferment à peu près pas d'éléments nutritifs ce qui en fait de piètres choix, surtout s'ils remplacent des aliments comme le fromage ou le lait.

Puisque les aliments-minute sont très populaires auprès des adolescents, Anita Stanger, conseillère en alimentation à Agriculture Canada, suggère une pizza sans pâte, dans le cadre du Mois national de la nutrition. Conçue pour la première fois à l'université Cornell, aux États-Unis, cette pizza a une teneur élevée en protéines de haute qualité, la pâte étant remplacée par un mélange à base d'œufs. Mme Stanger a modifié sensiblement la méthode originale afin d'obtenir un produit très comparable à la pizza telle qu'on la connaît. Les adolescents qui décident de choisir la nutrition aujourd'hui peuvent la préparer eux-mêmes en quelques minutes.

Pizzoeufs

5 œufs
125 mL de farine tout usage
15 mL de fromage parmesan
1 mL de poudre d'ail
1 mL d'origan
1 mL de sel
1 boîte (213 mL) de sauce tomate
500 mL de fromage mozzarella râpé
50 mL de fromage parmesan

Bien mélanger œufs, farine, 15 mL de fromage parmesan, poudre d'ail, origan et sel. Verser sur une plaque à pizza graissée de 30 cm. Cuire au four à 180° C. jusqu'à ce que le mélange d'œufs soit pris (environ 8 min.). Garnir de sauce tomate et des ingrédients de votre choix. Saupoudrer du resté de fromage parmesan. Griller au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Quantité: 1 pizzoeufs de 30 cm.

Le tailleur du Centre à la mode.

Un style de mode, toujours en vogue.

Le tailleur du Centre à la mode, c'est exactement celui que vous cherchez. Il est là, parmi plus de 18,000 tailleurs offerts dans 96 magasins différents à des prix variant de \$59.95 à \$650.00.

Les Centres à la mode
Carrefour Laval
Galeries d'Anjou
Fairview Pointe-Claire
Promenades St-Bruno



Boutique Marie-Claire

Anjou — St-Bruno — Laval

Ensemble jupe et veston court. Peut être acheté séparément. En toile grise, à col montant.

\$74⁹⁸

Taylor

St-Bruno — Laval

Tailleur en toile de couleur kaki. Le veston, souligné d'une piqûre, est assorti à la jupe de coupe droite.

\$205⁰⁰

Arnells

Anjou — Fairview

Un tailleur de toile vert pois et blanc avec veston semi-ajusté.

\$260⁰⁰

Le foie gras est arrivé

Les amateurs de foie gras, d'oie ou de canard, peuvent maintenant céder à leur penchant sans avoir à traverser les frontières. Depuis quelques mois les lois fédérales se sont assouplies et le célèbre produit passe nos douanes sans encombre. A condition de répondre à certaines exigences. Les foies gras ne sont pas tous admis. Seuls les mi-cuits ont obtenu leur visa d'entrée.

FRANÇOISE KAYLER

Petit à petit ils atteignent nos marchés de détail. Deux importateurs s'y intéressent et deux marques seront disponibles, Rougié et Bizac. Pour l'instant, seule la première est distribuée chez Gérard Van Houtte. Le rayon du Gourmet du magasin Eaton attend d'un jour à l'autre

son premier arrivage de la même marque. D'autre part, A.L. Van Houtte et l'Epicurien ont, eux aussi, passé des commandes de foie gras mi-cuits.

Le foie gras mi-cuit est une semi-conservé importée par avion et qui doit être maintenue sous réfrigération jusqu'au moment de la consommation. On estime qu'elle doit être utilisée dans les six mois.

A titre d'indication il faut s'attendre à payer le « trapeze » de foie gras d'oie truffé à 3 p. cent, \$57, les 310 grammes et \$85, les 420 grammes. Non truffé les mêmes formats devraient se vendre respectivement, \$48 et \$64. La mousse de foie d'oie se vendra au prix de \$19.29 et le foie gras de canard, non truffé, \$40 le bloc de 310 grammes.

CROQUE MIDI
Françoise Kayler

On est fort surpris en entrant chez **Papa Carlo** du calme qui règne là. Dehors, Crémazie gronde et crache sans s'interrompre jamais. Dedans, derrière de grandes fenêtres voilées pour brouiller la vue sans empêcher la lumière d'entrer, aucun son étranger ne vient déranger la quiétude du repas. Pour ajouter à ce calme extérieur un immense terrain de stationnement mis à la disposition de la clientèle évite à celle-ci les soucis d'une recherche éternelle.

Plafonds hauts, espaces dégagés, après le grand hall d'entrée deux salles à manger offrent autant de confort pour ceux qui cherchent l'intimité réservée à un contrat à discuter que pour ceux qui se regroupent en transformant l'heure du midi en moment de détente.

Le service chez **Papa Carlo** est strict et professionnel avec un côté très personnel qui tient, justement, à la personnalité des maîtres de la maison.

La spécialité de la maison, c'est la cuisine italienne mais le menu déborde de ce cadre et ne boude pas la cuisine française. L'autre spécialité de la maison

Papa Carlo

c'est de s'approvisionner directement à Sept-Îles pour avoir, frais, des crevettes et des poissons. L'inscription au menu dépend de l'arrivée... de la marée.

Au menu du jour le choix pouvait se faire, en entrée, entre un jus de tomate, une petite entrée ou une soupe. Le choix du plat du jour pouvait se faire entre une omelette au fromage, un spaghetti aux fruits de mer, des paupiettes de bœuf napolitaine, un rôti de veau au jus, un filet de doré meunière, un foie de veau à la panachée, une entrecôte. Les desserts offraient le choix entre une poire au vin,

une salade de fruits frais, une pomme au four. Le prix des menus, comprenant le café et un verre de vin, s'échelonnait de \$6.75 à \$10.00. Pris en option, l'espresso est facturé 75 cents.

La bisque de crevettes sentait la mer. Et c'est un compliment. Avec un fond velouté et une saveur très prononcée cette soupe marine avait de belles qualités pour ouvrir un repas et un appétit. Le spaghetti aux fruits de mer n'avait aucune parenté avec le « vongole ». C'était un spaghetti légèrement tomate, abondamment garni de petits morceaux de crevettes, scam-

pis, palourdes, bien prononcé en saveurs et pourtant assez léger. Les pâtes respectaient la définition italienne du al dente.

Au dessert, la poire pochée au vin rouge était un beau fruit frais cannellée sous le couteau éplucheur, débarrassé du cœur et bien rougi dans le vin sucré. Corbeille de pain : blanche et bonne.

Eau embouteillée : San Pellegrino avec présentation de la bouteille (\$1.50).

Papa Carlo
220 ouest Crémazie
388-9594.

Le Navire

Rue St-Vincent, **Le Navire** a changé de capitaine. Il est difficile de savoir dans quelles eaux il a choisi de naviguer et quel pavillon il a décidé de hisser. Les côtes levées, le chili con carne, les pelures de pommes de terre semblent avoir les préférences de la carte (écrite nonchalamment puis passée à la photo-copieuse). Les fèves au lard, le spaghetti, le poulet, aussi.

Il n'y a pas de menu du jour. Le restaurant propose des plats du jour. C'était un bœuf braisé et un filet de sole pané, l'un à \$3.95 et l'autre à \$4.25. Accompagnant ces plats, la soupe est « à volonté ». Il faut savoir interpréter cette proposition. Cela

ne veut pas dire que la soupe est servie autant de fois que l'on en désire. Cela veut dire qu'elle est servie, si on en fait la demande. Cela ne valait d'ailleurs pas la peine de la demander. Servie dans le fond d'un bol elle ne répondait à aucune définition possible, sorte d'épaisse purée multicolore intempestivement assaisonnée.

Le filet de sole, retroussé aux deux bouts, était imbibé de graisse. Une purée instantanée salée à outrance, des tranches d'orange et de citron, un cornichon et une feuille de salade fatiguée garnissaient l'assiette. Le bœuf braisé était servi dans un bol et ressemblait à une sorte de compote faite de viande et de carottes, sans aucune

trace de sauce, avec un petit goût « d'attaché au fond ». Une macédoine de légumes en boîte complétait l'assiette avec du piment rouge et des tranches de citron...

Le Navire qui fait pourtant partie du Festival de l'Erable du Vieux Montréal ne propose aucun dessert y faisant référence. Même la tarte au sucre (\$1.75), dans sa pâte rassise, était sucrée sans érable.

Corbeille de pain : blanche et sans intérêt. Eau embouteillée : verre anonyme (\$1.50)

Le Navire
429 St-Vincent
866-4309.

Au firmament du Michelin

L'édition 1983 du célèbre Guide Michelin qui accorde des étoiles aux meilleurs restaurants de France vient de paraître. Tiré à 700 000 exemplaires il sera disponible dans nos librairies, au prix de \$16, à partir du 1er avril.

Ce guide qui présente 4 500 localités et sélectionne 10 404 établissements comprenant 6 725 hôtels et 3 679 restaurants, en plus de donner les adresses de 8 000 garagistes, innove cette année en ajoutant à son répertoire 971 adresses de restaurants servant des repas en plein air dans un jardin ou sur une terrasse agréable.

A la fois reconnu et craint pour son système de pointage des meilleures tables le Guide Michelin cette année accorde son « trois étoiles » à dix-huit établissements, son « deux étoiles » à quatre-vingt-sept et

son « une étoile » à cinq cent-trente maisons.

Dans cette nouvelle édition, trois « trois étoiles » célèbres ont pâli. Le Grand Vefour, Le Vivarais à Paris et l'Auberge du Père Bise dans les Alpes ont perdu chacun une de leurs étoiles. Peu de commentaires ont suivi ces destitutions. On sait qu'à l'Auberge du Père Bise à Talloires, qui portait ses trois étoiles depuis 1951, François Bise a été sévèrement malade. A Paris, au Grand Vefour étoilé depuis trente ans, François Mesnage qui dirige l'établissement depuis que Raymond Oliver s'en est retiré il y a quatorze ans a déclaré simplement que « l'on travaillerait plus fort pour reconquérir l'astre perdu ». Quant à Jacqueline Peyrot, propriétaire avec son mari du Vivarais, elle a simplement déclaré que ce « n'était pas une catastrophe, mais bien plutôt un stimulant ».

ET SA CABANE À SUCRE UNIQUE À MONTRÉAL DEPUIS 20 ANS

\$3.99

et son omelette, fèves au lard maison, jambon cuit dans le sirop d'érable, patates bouillies, grillades de lard, sirop d'érable et saucisses.

• prix réduit pour l'âge d'or
• stationnement gratuit — fermé le dimanche

TABLE D'HÔTE À PARTIR DE \$3.25
ENTRÉE GRATUITE À NOYRE DISCOTHÈQUE (21h-3h)

8405, BOUL. SAINT-LAURENT, MONTRÉAL 382-2203

Restaurant Adriatik

Pour le mois de mars
SAUTÉ STROGONOFF (AU COGNAC)
BROCHETTE DE TOURNEDOS (FILET MIGNON)
BROCHETTE DE POISSON ET CREVETTES
\$9.95

AVEC UNE BOUTEILLE DE VIN GRATUITE POUR DEUX

HEURES D'OUVERTURE

MARDI MERCREDI, JEUDI	11h00 - 01h00	par personne	VENDREDI	11h00 - 03h00
SAMEDI	16h00 - 03h00		DIMANCHE	16h00 - 01h00

RUI MATEUS
ACCORDEONISTE CHANTEUR Tous les soirs à partir de 19h
CUISINE CROATE (YUGOSLAVE)
201 est, Rachel (coin Hôtel de Ville) — Montréal
Res.: 842-2755 / 56

Dans le superbe décor des ECURIES YOUVILLE témoin de 200 ans d'histoire
Grillades et fruits de mer

gibbys

298 Place d'Youville, Vieux Montréal 282-1837 et St-Sauveur-des-Monts



Goûtez le printemps aux Centres à la mode.

La Ferme de Pâques

Du 24 mars au 9 avril.*
(Sauf les dimanches, ainsi que le lundi 4 avril.)

Pour souligner en grandes pompes l'arrivée du printemps, les Centres à la mode ont recréé une magnifique ferme, à la fois fantaisiste et enchanteresse, dans chacun de ses centres commerciaux.

- Les jeunes et les moins jeunes pourront voir plus d'une centaine d'animaux.
- Ils pourront même nourrir et flatter certains animaux.
- C'est une belle façon de se mettre dans l'esprit de Pâques et du printemps.

*Durant les heures d'affaires.

Gigi
Anjou — St-Bruno — Fairview — Laval
Un superbe ensemble 100% laine vierge. Blanc cassé avec rayures marine. Les revers du manteau sont appareillés à la jupe.

\$440⁰⁰

Dalmys
Anjou — St-Bruno — Fairview — Laval
Un ensemble de couleur ardoise. Le veston sans collet est court et boutonné à la taille. La jupe est très étroite.

\$130⁰⁰

Suzy Shier
Anjou — St-Bruno — Laval
De couleur turquoise, le plus nouveau coloris printanier, ce tailleur, fait de coton et polyester, est à la fois sobre et élégant.

\$59⁹⁸

Sébastien
Anjou — St-Bruno — Laval
Tailleur coordonné avec jaquette boutonnée à revers smoking blanc. Modèle de toile blanc cassé à rayures beiges.

\$170⁰⁰

VIVRE AUJOURD'HUI

Le vin et les spiritueux sont dangereux pour les femmes enceintes

WINNIPEG (PC) — Le vin et les spiritueux représentent des dangers pour les femmes enceintes. Les étiquettes frappant ces bouteilles d'alcool devraient d'ailleurs en informer les parturientes.

Un exposé en ce sens a été fait récemment à un colloque portant sur le syndrome de l'éthylisme foetal. Ce syndrome apparaît lorsque la future mère boit immodérément, chaque jour, ou fait souvent la bombe. Le mal menace surtout les Indiennes du Canada.

La majorité des études qui ont été faites dans ce domaine ont permis de déterminer que les enfants indiens sont plus souvent victimes de ce syndrome que les autres sujets. Ces enfants sont hyperactifs, sont lents à se développer et sont légèrement retardés.

de l'Université du Manitoba, affirme que tous les enfants peuvent être atteints malgré que, jusqu'à maintenant, on a relevé la plupart des cas chez les autochtones.

Elle a précisé que ce n'est pas un mal particulier à une ethnie et qu'il peut frapper n'importe quel groupe social, y compris les femmes de banlieue qui se permettent trop de cocktails en après-midi. Ce syndrome, tout comme l'alcoolisme d'ailleurs, est plus visible dans les communautés autochtones.

Selon le Dr Evans, les mères qui sont abstinentes durant la semaine mais qui font la bombe durant le week-end, risquent également de donner naissance à des enfants frappés de déficiences.

Marilyn Van Bibber, directeur de la recherche pour le National Native Advisory Council on Alcohol and Drug Abuse, affirme pour sa part que les Amérindiens sont affaiblis par l'alcool.

ry Council on Alcohol and Drug Abuse, affirme pour sa part que les Amérindiens sont affaiblis par l'alcool.

MAIGRIR

«une fois pour toutes» avec



KILOCONTROL
CENTRES D'AMAIGRISSEMENT ET DE MAINTIEN

«Chez nous, pas de protéines liquides, pas d'injections, pas de médicaments... mais...»

- DES KILOS EN MOINS...!
- DU MAINTIEN EN PLUS...!
- DU PLAISIR À BIEN MANGER!...

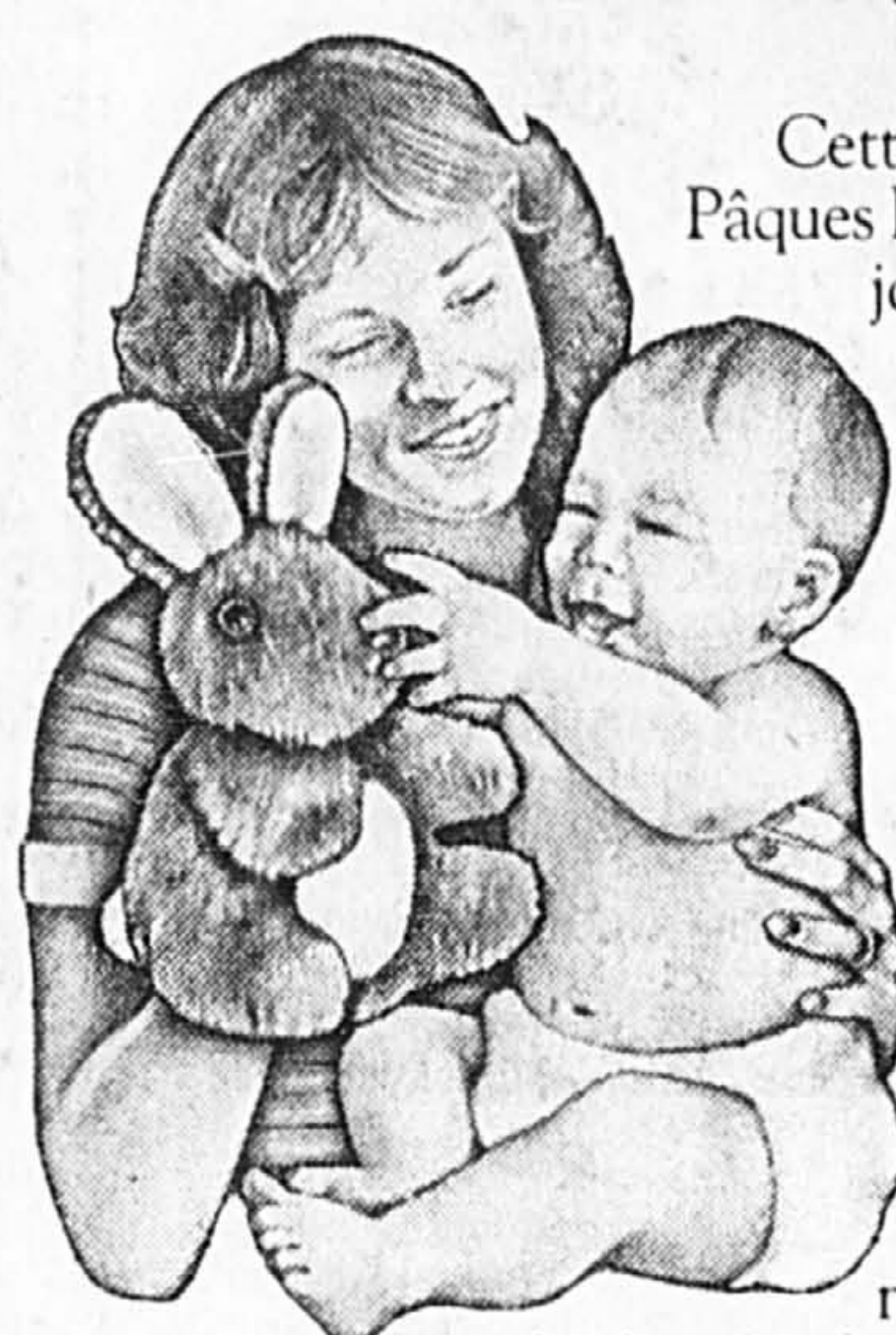
Traitements personnalisés
Première visite gratuite sans obligation de votre part.

Informez-vous dès aujourd'hui...

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| MONTRÉAL
849-6901 | ST-LAURENT
744-5050 |
| LAVAL
668-9642 | CHATEAUGUAY
692-0299 |
| ANJOU
353-4415 | AHUNTSIC
337-0813 |
- BROSSARD 676-0190

LES PLUS PROFESSIONNELS, LES MOINS CHERS

Allez hop! Profitez des économies de Pâques Fisher-Price.



Cette année, remplissez leurs petits paniers des aubaines de Pâques Fisher-Price. Et, contrairement à un oeuf en chocolat, un jouet Fisher-Price saura amuser et divertir votre enfant des années durant.

Marionnettes câlines. Un jouet bourré et moelleux et une marionnette: le lapin "Hoppe", le panda "Bambo" ou l'agneau "Fleecy." De merveilleux camarades de jeux et du dodo.

Lapin câlin. Marionnettes moelleuses parées pour le défilé de Pâques avec des couvertures bleues, jaunes ou roses, garnies de satin.

Bébé cache-cache. Quel est l'enfant qui n'adore pas jouer à cache-cache? Avec cette marionnette/poupée de

chiffon, le plaisir dure longtemps.

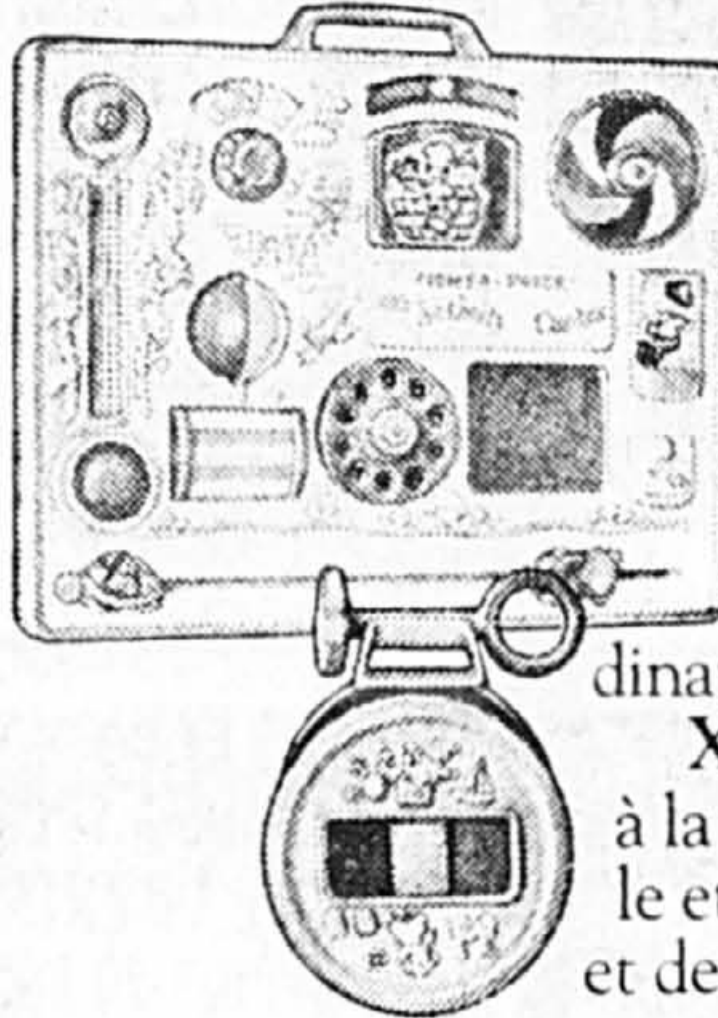
Lolly. Un petit ami à damiers roses et blancs parfait pour tenir compagnie à l'enfant.

Animaux petites mains. Sujets en tissu-éponge, doublé de mousse, que les petites

mains peuvent serrer, embrasser et faire jongler: un lapin rose, un chien jaune et, bien sûr, un éléphant bleu.

Centre d'activité. Il s'accroche au berceau pour le plus grand plaisir de bébé. Dix activités différentes qui facilitent la coordination et font naître des sourires de satisfaction.

Xylo tambour. Plein de sons doux et joyeux: à la fois un tambour et un xylophone. Agitez-le et il en sort des roulements de tambour et des carillons.



EN VENTE CHEZ

FER. BENOIT & FRÈRE LTÉE

Drummondville

VARIÉTÉS DESCHESNES

La Sarre

DOMINION PLAYWORLD

Place Bonaventure, Montréal

FANTAISIES D'ENFANTS

Rue Jean-Talon, Montréal
Boul. Sauvé, St-Eustache
Boul. Firestone Joliette

FARFADET

Notre-Dame, Repentigny
Boul. Labelle, Rosemère

GADOUILLE

Joliette

GIFTLAND, INC.

Sources Rd., Dollard des Ormeaux
Rue St-Louis, St-Laurent

IMPORTATION ROBERGE, INC.

Rue Martin, Granby

JOUETS & CADEAU L. NADEAU

Mont-Royal est, Montréal

JOUETS PLASTICA, LTÉE

Victoria, St-Lambert
Mail Champlain, Brossard

PICOTINE

Boul. Taschereau, Brossard

KANES DRUG STORES

Ch. Lucerne, Ville Mont-Royal
Ch. Côte St-Luc, Montréal
Ch. St-Charles, Kirkland

K MART

Carrefour du Nord, St-Jérôme
K mart Plaza, LaSalle
K mart Plaza, Longueuil
K mart Plaza, Pointe-Claire
K mart Plaza, St-Léonard
K mart Plaza, Valleyfield
Les Galeries de Granby
Les Galeries Papineau, Ville de Laval
Place Vertu, St-Laurent

GÉRARD LALIME, INC.

Rue St-Louis, St-Hyacinthe

J.R. LEFEBVRE, INC.

Coaticook

LE PANTIN

Boul. Cousineau, St-Hubert

LES JOUETS PLASTICA

ENRG.

Boul. Cardinal Léger, Pincourt
St-Charles, Beaconsfield

LEVINE BABY CENTRE

Ch. Sources, Dollard des Ormeaux

LIBRAIRIE G. BOYER, LTÉE

Rue Nicholson, Valleyfield
Rue Alexandre, Valleyfield
Rue Principale, Châteauguay
Rue Ellice, Beauharnois

PLACE AUX JEUX

Boul. L'Ormière, Neufchâtel

ROYAUME DES JOUETS, ENR.

Notre-Dame est, Victoriaville

W.H. SMITH

Centre d'Achats Fairview, Pointe-Claire

THE TOY BOX

Westmount Square

TOY VILLAGE DU JOUET ENR.

4570 Wellington, Verdun
Boul. Champlain, Lasalle

TOYVILLE

Greenfield Park Centre
Centennial Plaza, Dollard-des-Ormeaux
Boul. Jean-Talon est, St-Léonard
Boul. Le Corbusier, Laval

TOYWORLD

Place Ville-Marie
Centre d'Achats Fairview, Pointe-Claire
Les Galeries d'Anjou
Place Vertu Centre, St-Laurent

Cream White Concord & Matuk Royale Blancs



Délicieux vins blancs doux, à l'arôme bouqueté, qui se savourent en toutes occasions.

KEDEM
VINS CASHER POUR LA PÂQUE

On trouve maintenant le Matuk Royale blanc no 098962 et le Concord no 104331 à la S.A.Q.

Le plus important salon au Québec

Le Salon National de l'Habitation

du 18 au 27 mars 1983
au Vélodrome et au Stade Olympique de Montréal



SUZANNE LÉVESQUE
Marraine du Salon 83

400 exposants.
250 000 visiteurs attendus.

L'intérieur de la maison de l'Arctique, chaleureux et confortable, aménagé par le designer Jacques Bouchard.

Prix d'entrée: 5 00\$
Âge d'or, étudiants avec carte 3 00\$

Heures d'ouverture:
du lundi au vendredi 13h00 à 23h00
samedi et dimanche 11h00 à 23h00
Une seule entrée: Le Stade

Pour informations: (514) 524-1157 / 527-9221

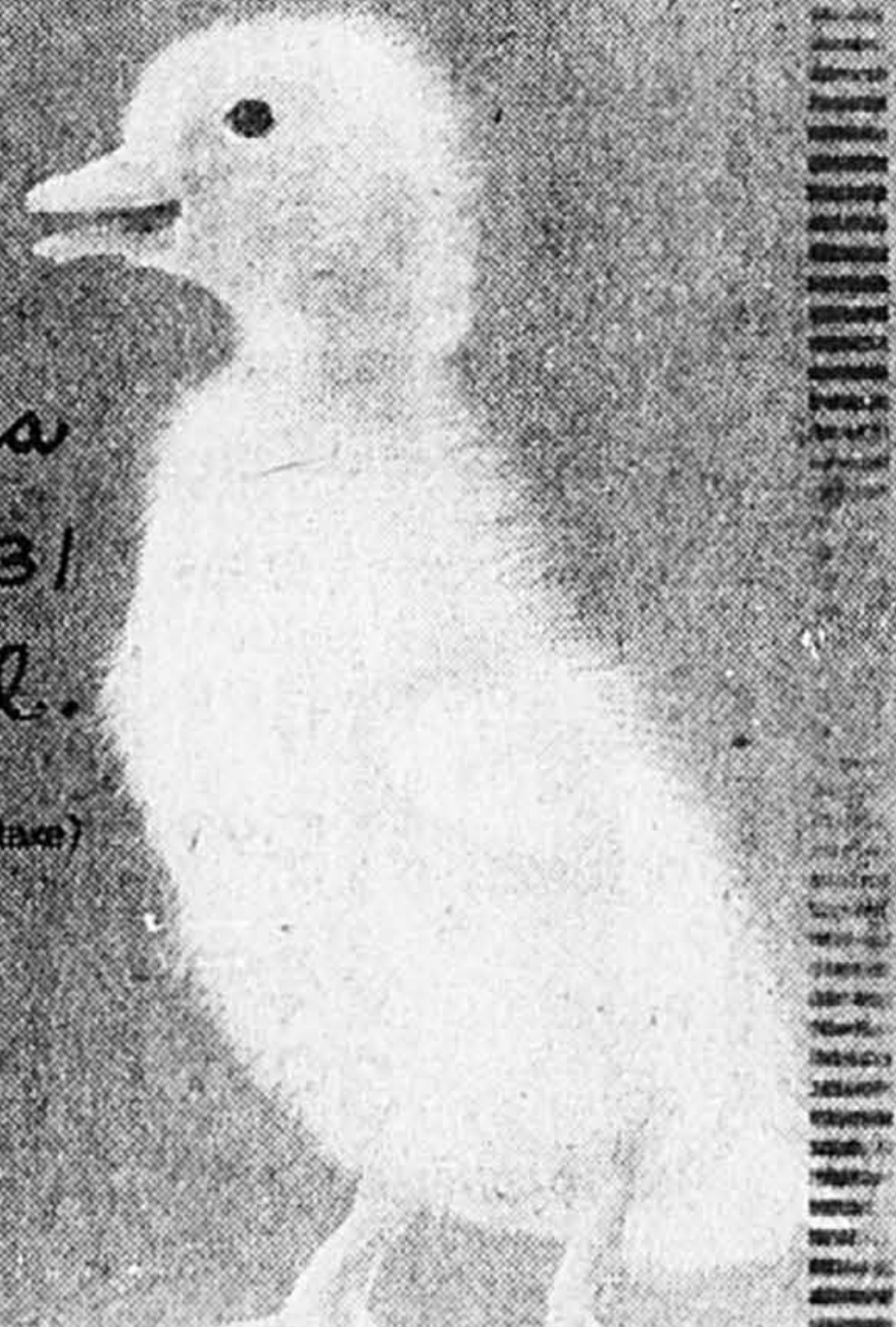
Salon National de l'Habitation

A Pâques...

Viens voir les poussins, les lapins, les canards et les oiseaux exotiques en liberté dans une volière.

Tu pourras aussi voir le plus petit cheval au monde, il mesure seulement 30 pouces de hauteur. Jeannot Lapin prendra des photos avec les enfants les 24-25-26-31 mars et les 1 et 2 avril.

(Photo 50¢ plus taxe)



75 MAGASINS INCLUANT LA BAIE • STEINBERG • PASCAL

CENTRE COMMERCIAL

Boulevard

BOUL. PIE-IX ET JEAN-TALON

LES TRINGLES ET LES SUPPORTS SONT INCLUS DANS NOTRE PRIX

STORES VERTICAUX AU PLUS BAS PRIX

Tous nos stores verticaux sont de qualité de luxe suprême. Ces dimensions sont aussi disponibles et en inventaire, à des prix d'escompte. 48" x 48", 60" x 48", 84" x 95", 95" x 84" et 95" x 95".

ÉPARGNEZ 25% de plus avec notre **COUPON RABAIS**



Garantis pour 5 ans.

DE LUXE P.V.C. VERTICAUX		DELUXE "ALUMINIUM"		DE LUXE VERTICAUX EN TISSU		DELUXE VERTICAUX "GROOVER"		DELUXE VERTICAUX EN MIROIR	
TOUT EN INVENTAIRE blanc et ivoire. Couleur tan aussi disponible.		Tout en inventaire. Choix de 10 couleurs		50% de rabais		Rideaux à bandes verticales en vinyle rigide de 3" permettant insertion d'une tapisserie. 50% de rabais. TOUT EN INVENTAIRE			
75" x 84"	\$84 ⁹⁹	75" x 84"	\$149 ⁹⁹	75" x 84"	\$139 ⁹⁹	75" x 84"	\$138 ⁹⁹	75" x 84"	\$179 ⁰⁰
84" x 84"	\$94 ⁹⁹	84" x 84"	\$159 ⁹⁹	84" x 84"	\$159 ⁹⁹	84" x 84"	\$148 ⁹⁹	84" x 84"	\$199 ⁰⁰
120" x 95"	\$179 ⁹⁹	120" x 95"	\$247 ⁹⁹	120" x 95"	\$279 ⁹⁹	120" x 95"	\$229 ⁹⁹	120" x 95"	\$299 ⁰⁰
144" x 95"	\$214 ⁹⁹	144" x 95"	\$299 ⁹⁹	144" x 95"	\$319 ⁹⁹	144" x 95"	\$279 ⁹⁹		

NOUS AVONS TOUS LES STORES VERTICAUX EN INVENTAIRE

ÉCONOMISEZ 45% sur vos stores verticaux et vénitiens faits sur mesure. Nous coupons vos stores verticaux à vos mesures pendant que vous attendez.

On les a tous BATTUS

ÉPARGNEZ 75%

Maintenant en inventaire



RABAIS DE 25%

DÉCOUPEZ CE COUPON ET OBTENEZ UN BONI ADDITIONNEL DE 25% SUR TOUTE LA MARCHANDISE EN MAGASIN.* LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT

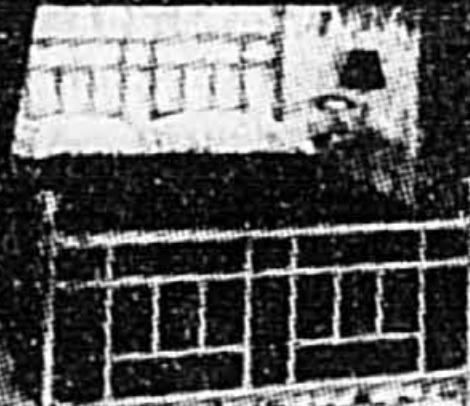
* MINI STORES VÉNITIENS EN INVENTAIRE (52 dimensions en stock)

Un article vraiment à la mode. Store à lamelles étroites et plates. Couleurs: blanc, ivoire, jaune, brun et simili-bois. 52 dimensions au choix. (Dimensions sur mesure si désiré).

LARGEUR	SI SUR MESURE	SPECIAL EN INVENTAIRE 45" DE LONG	SPECIAL EN INVENTAIRE 64" DE LONG
20,22,24,26"	(\$ 68-76)	\$38.99	\$44.99
27,28,29,30"	(\$ 78-90)	\$45.99	\$52.99
31,32,33,34"	(\$ 95-100)	\$52.99	\$58.99
35,36,37,38"	(\$105-114)	\$58.99	\$66.99
39,40,42"	(\$115-124)	\$65.99	\$72.99
44,46,48"	(\$132-144)	\$72.99	\$84.99
60"	(\$153-187)	\$89.99	\$109.99
72"	(\$190-207)	\$109.99	\$121.99

Dimension porte patio 78" x 84" Ord.: \$249.99 \$149⁹⁹
5 couleurs décoratives

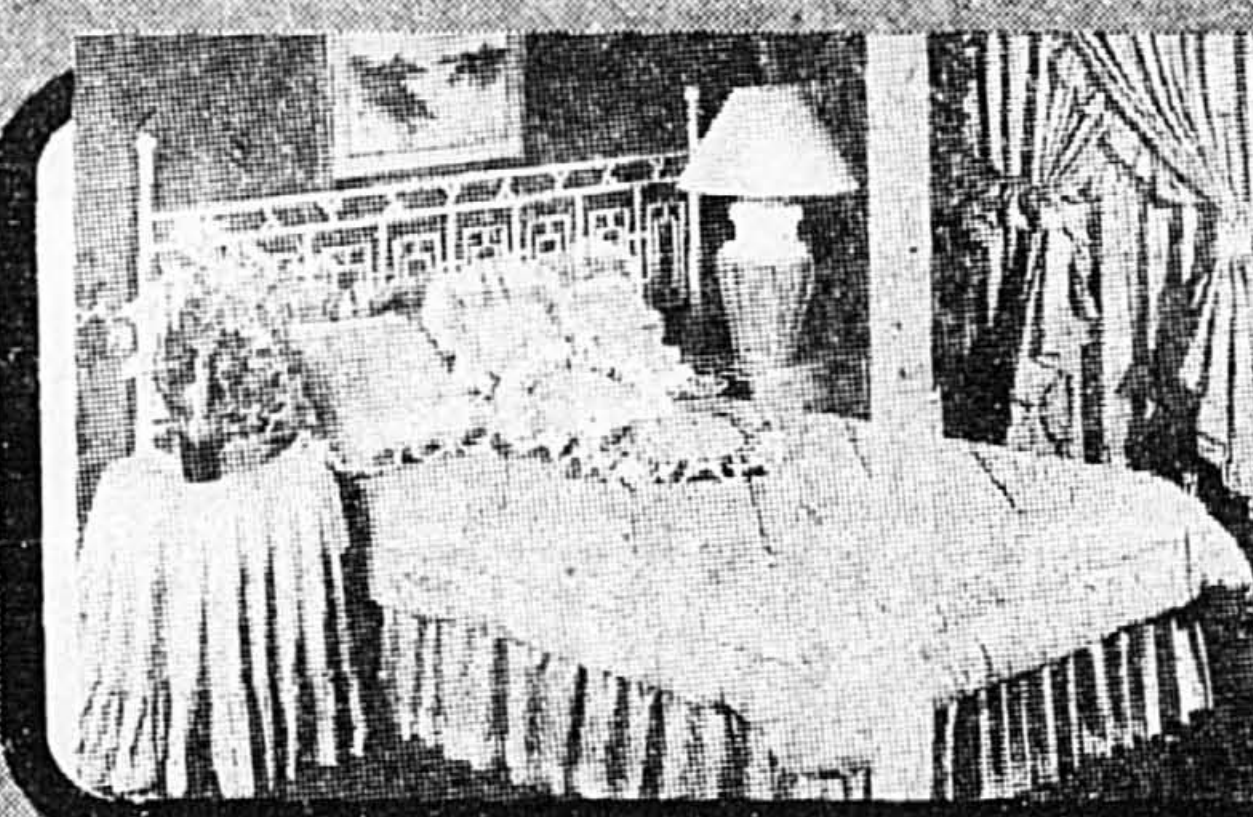
ÉPARGNEZ 50%



*LITS EN CUIVRE
JUMEAU \$399
DOUBLE \$499
REINE \$599
ROI \$699

ÉPARGNEZ 57%

*ÉDREDONS REMPLIS DE DUVET GARANTIS À VIE
JUMEAU \$160 REINE \$230
DOUBLE \$212⁵⁰ ROI \$275



Liquidation de douillettes

*5 000 DOUILLETTES en inventaire FORMAT SUPER LARGE
jumeau 29,99
double 34,99
queen 39,99
king 59,99

*5000 NAPPES unies et imprimées. Toutes les grandeurs en inventaire

Écoulement à 1/2 prix. Achetez maintenant pour Pâques

*ACCESSOIRES DE SALLE DE BAINS «WICKER» 50% de rabais

* TRINGLES EN BOIS TRÈS DÉCORATIVES

Tous formats en magasin. Très résistants, bois de qualité. Choix de 3 fins noyer, naturel ou colonial. Complet avec onguets et accessoires.

4'	Extra spécial	\$16.99
5'	Extra spécial	\$18.99
6'	Extra spécial	\$21.99
8'	Extra spécial	\$27.99
10'	Extra spécial	\$29.99
12'	Extra spécial	\$36.99
60"	Tringles café	\$13.99

* DRAPERIES DE TERGAL BRODÉ prêtes à poser

Rég. \$249.99

150" x 95" **9999\$** l'ens.

* TRINGLES À DRAPERIES À CORDE AU PLUS BAS PRIX

28"-48"	Extra spécial	6.99\$
48"-86"	Extra spécial	9.99\$
66"-120"	Extra spécial	12.99\$
86"-156"	Extra spécial	14.99\$
158"-216"	Extra spécial	24.99\$
216"-300"	Extra spécial	29.99\$

* Ensembles de draps de première qualité

JUMEAU	14 ⁹⁹
DOUBLE	19 ⁹⁹
REINE	24 ⁹⁹
ROI	39 ⁹⁹

* Ensembles de douillettes EN DENTELLE «EYELET»

Complètement réversible SEULEMENT 3 JOURS

ord.	spécial	ord.	spécial
Jumeau 280,00	139,99	Reine 380,00	189,99
Double 320,00	159,99	Roi 400,00	199,99

Rideaux croisés 188" x 81" 99,99
Nappes 34,99
Coussins 16,99

* LARGES OREILLERS 100% polyester, lavable

Spécial 2/15\$

* STORES AUX PLUS BAS PRIX À MONTRÉAL TOUTES LES GRANDEURS EN MAGASIN

STORES DE TOILE 100% OPAQUE				FIBRE DE VERRE DE LUXE 100% OPAQUE			
UNIS		FRANGES		UNIS		FRANGES	
GRANDEUR	NOTRE PRIX	NOTRE PRIX	GRANDEUR	NOTRE PRIX	NOTRE PRIX	GRANDEUR	NOTRE PRIX
28 x 58	Special 5.99	Special 8.99	28 x 58	Special 11.99	Special 15.99	37 x 70	Special 12.99
37 x 70	Special 8.99	Special 9.99	37 x 70	Special 12.99	Special 17.99	37 x 82	Special 10.99
37 x 82	Special 10.99	Special 14.99	37 x 82	Special 15.99	Special 21.99	43 x 70	Special 10.99
43 x 70	Special 10.99	Special 14.99	43 x 70	Special 15.99	Special 20.99	43 x 82	Special 13.49
43 x 82	Special 13.49	Special 17.99	43 x 82	Special 19.99	Special 23.99	49 x 70	Special 13.99
49 x 70	Special 13.99	Special 17.99	49 x 70	Special 18.99	Special 23.99	49 x 82	Special 16.99
49 x 82	Special 16.99	Special 19.99	49 x 82	Special 20.99	Special 27.99	55 x 70	Special 14.49
55 x 70	Special 14.49	Special 18.99	55 x 70	Special 20.99	Special 26.99	55 x 82	Special 17.99
55 x 82	Special 17.99	Special 22.99	55 x 82	Special 25.99	Special 30.99	64 x 58	Special 20.99
64 x 58	Special 20.99	Special 26.99	64 x 58	Special 29.99	Special 36.99	64 x 70	Special 22.99
64 x 70	Special 22.99	Special 28.99	64 x 70	Special 33.99	Special 43.99	73 x 58	Special 24.99
73 x 58	Special 24.99	Special 29.99	73 x 58	Special 35.99	Special 43.99	73 x 70	Special 26.99
73 x 70	Special 26.99	Special 31.99	73 x 70	Special 39.99	Special 45.99	78 x 58	Special 37.99
78 x 58	Special 37.99	Special 41.99	78 x 58	Special 46.99	Special 59.99	78 x 70	Special 39.99
78 x 70	Special 39.99	Special 43.99	78 x 70	Special 51.99	Special 69.99	85 x 70	Special 49.99
85 x 70	Special 49.99	Special 62.99	85 x 70	Special 65.99	Special 74.99	97 x 70	Special 54.99
97 x 70	Special 54.99	Special 64.99	97 x 70	Special 76.99	Special 87.99	109 x 70	Special 64.99
109 x 70	Special 64.99	Special 89.99	109 x 70	Special 92.99	Special 104.99	121 x 70	Special 78.99
121 x 70	Special 78.99	Special 97.99	121 x 70	Special 114.99	Special 129.99		

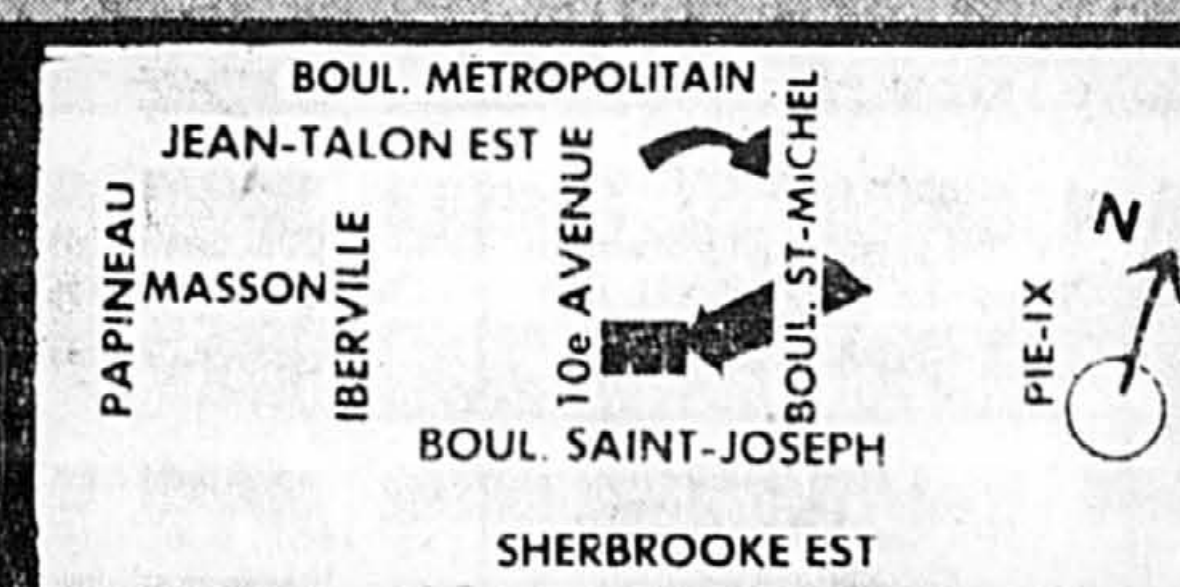
45% DE RABAIS sur stores faits sur mesure (LIVRAISON RAPIDE) Nous coupons les stores avec ou sans frange pendant que vous attendez.

roi des stores verticaux, draperies, couvre-lits et literie

UNE ADRESSE SEULEMENT

Au Bon Marché

3200 MASSON 722-3585



HEURES DU MAGASIN
Lun. - merc. 9h15 à 18h
Jeu. - ven. 9h15 à 21h
Samedi 9h15 à 17h

CHARGEX VISA MasterCard

Chèques personnels acceptés

* Le boni additionnel de 25% ne s'applique pas aux articles identifiés d'un astérisque ou les articles à 1/2 prix

À CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR

Le temps des pommes fraîches

Les marchés d'alimentation offrent maintenant des pommes fraîches, entreposées en atmosphère contrôlée. Cet environnement préserve leur saveur de fruits fraîchement cueillis en retardant leur maturation. Toutefois, dès qu'elles sont retirées de l'entrepôt, elles recommencent à mûrir. Pour ralentir ce processus, conservez les pommes au réfrigérateur.

En plus de croquer une bonne pomme canadienne vous pouvez

retrouver cette saveur dans le jus de pomme. Vous obtiendrez toute la vitamine C dont vous aurez besoin au cours de la journée en savourant 125 mL de jus de pomme pur additionné de vitamine C. Recherchez cette mention sur l'étiquette. Une fois la boîte entamée, gardez-la à couvert au réfrigérateur et consommez le jus dans les 4 jours car la teneur en vitamine C diminue considérablement après cette période.

Les pommes et les produits de

la pomme canadienne se prêtent aux usages les plus variés, comme l'illustrent les recettes ci-jointes. Leur saveur légèrement sucrée et acide rehausse de nombreux mets.

Tartes aux pommes
Croûte
500 mL de farine tout usage tamisée
25 mL de sucre
1 mL de sel
5 mL de cannelle
1 mL de girofle moulu

175 mL de beurre
2 jaunes d'œufs battus
25 mL d'eau

Mélanger farine, sucre, sel, cannelle et girofle. Y couper le beurre jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelure fine. Mélanger jaunes d'œufs et eau, puis ajouter au mélange de farine en remuant pour former une pâte lisse. Étendre la pâte uniformément dans une assiette à flan de 28 cm, en relever les bords et la tapoter doucement.

Garniture
500 mL de sucre
1,5 L de pommes pelées, grossièrement râpées (environ 1 kg)
50 mL de farine
5 mL de cannelle
Sucre à glacer

Mélanger tous les ingrédients sauf le sucre à glacer. Étendre uniformément sur la croûte. Cuire au four à 200°C jusqu'à ce que les pommes soient tendres (environ 45 min). Refroidir, puis tamiser le sucre à glacer sur la garniture. Servir avec de la crème fouettée, si désiré. 8 portions.



La pomme se prête aux usages les plus variés.

Courge au jus de pomme
500 mL de courge cuite, en purée (environ 2 courges moyennes)
25 mL de beurre
2 mL de sel
1 mL de cannelle
Pincée de poivre

Mélanger courge, beurre et sel. Verser dans un plat à four de 1 L, graissé. Saupoudrer de cannelle et de poivre, puis verser le jus de pomme sur la courge. Cuire au four à couvert à 180°C pendant 25 min. 6 portions.

Porc braisé à l'ancienne
2 kg d'épaule de porc
1 gousses d'ail, écrasées
25 mL de gras
5 mL de sel
1 mL de poivre
2 oignons moyens
300 mL de jus de pomme
3 pommes de terre moyennes, en quartiers
6 carottes, en bâtonnets de 8 cm
1 petit rutabaga, en petits quartiers

Brûner la viande sur tous ses côtés dans le gras. Saupoudrer de sel et de poivre. Ajouter oignons, ail et jus de pomme. Cuire lentement à couvert jusqu'à ce que la viande soit presque tendre (2 1/2 à 3h). Retirer le rôti de la marmite et le garder chaud au four. Ajouter les légumes, couvrir et cuire 15 min. Ajouter les morceaux de pommes et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants (environ 10 min de plus). 6 portions.

Gâteau renversé aux pommes et au gingembre
25 mL de beurre
50 mL de cassonade
6 pommes moyennes (environ 1 kg)
125 mL de shortening
125 mL de cassonade
250 mL de mélasse
500 mL d'eau bouillante
25 mL de soda à pâte

Tamiser ensemble les six premiers ingrédients. Incorporer la farine de blé entier. Combiner œuf, jus de pomme, pomme et huile. Ajouter aux ingrédients secs, en remuant juste assez pour humidifier. Remplir aux deux-tiers des moules à muffins graissés. Saupoudrer sucre et cannelle mélangés, sur le dessus. Cuire à 190°C jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée (25 à 30 min). Quantité: 12 muffins.

625 mL de farine tout usage
10 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
2 mL de muscade
2 mL de cannelle
5 mL de gingembre
2 œufs, bien battus

Faire fondre le beurre dans un moule à gâteau de 3,5 L (33x21x5 cm) et y mélanger 50 mL de cassonade. Peler et parer les pommes, puis les couper et les disposer en couches sur le dessus du mélange de beurre. Mettre en crème le shortening et 125 mL de cassonade. Y incorporer la mélasse. Verser l'eau bouillante sur le soda à pâte et ajouter le tout au mélange de mélasse. Combiner farine, poudre à pâte, sel, muscade, cannelle et gingembre. Ajouter au mélange de mélasse en remuant. Ajouter les œufs et bien mélanger. Verser sur les pommes et cuire au four à 160°C pendant 45 min. Servir chaud. 15 portions.

Muffins aux pommes et épices
250 mL de farine tout usage
15 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
125 mL de cassonade
5 de cannelle
2 mL de toute-épice
250 mL de farine de blé entier
1 œuf battu
250 mL de jus de pomme
250 mL de pomme râpée
50 mL d'huile
10 mL de sucre
2 mL de cannelle

NOUVEAU MAGASIN AU CENTRE-VILLE
au **354, rue Ste-Catherine ouest**

GRANDE VENTE D'OUVERTURE
à 20% à 50%
DE RABAI SUR TOUS LES ARTICLES EN STOCK

Le solde se poursuit **6 jours de plus** jusqu'au mardi 29 mars

FABRICVILLE
DISTRIBUTEUR DE TISSUS ET DE TENTURES

TOILE PURE SOIE 1199 le m
Couleur naturelle pour tailleurs

COTON IMPRIMÉ 249 le m
15,000 mètres de nouveaux imprimés et tons mode

TOILE GENRE AMARETTA 299 le m
Choix de 15 coloris pièces de 2 à 10 mètres

POUR VÊTEMENTS DE SPORT 299 le m
Assortiment de: gabardines, popelines, croisés et tissu «tropical»

OFFRE SPÉCIALE D'INAUGURATION
Maximum 1 coupon par client
Fibre Fil GRATUIT
Sur présentation de ce coupon
Achetez un sac au prix courant et nous vous offrons un sac de valeur identique GRATUITEMENT
Jeudi midi à 14h

OFFRE SPÉCIALE D'INAUGURATION
Maximum 1 coupon par client
PATRONS VOGUE
Achetez un patron au prix courant et vous recevrez un second GRATUITEMENT de valeur identique.
Vendredi de 16 h à 18 h

OFFRE SPÉCIALE D'INAUGURATION
MUR DES AUBAINES 99¢ le m
15 000 m de tissus assortis
Samedi de 10 heures à midi
Valable dans tous les magasins

OFFRE SPÉCIALE D'INAUGURATION
ACHAT SPÉCIAL DE TENTURES 199 le m
25 000 m de tentures assorties
Lundi seulement
Dans tous les magasins

AUBAINES EXCEPTIONNELLES

150 cm Val. jusqu'à 7,98
POLYESTER DE FANTAISIE 299 le m
ULTRESSA DE CHINE ET
Crêpe poly en 24 coloris

115 cm Notre prix cour. 6,98
ACHAT SPÉCIAL BOUTIQUE «LILAS» 299 le m
Georgette polyester de fantaisie

115-150 cm Notre prix cour. 6,98
COLLECTION DE TON NATUREL POUR ENSEMBLES 399 le m

115 cm Notre prix cour. 12,98
COLLECTION REGENCY CLASSIQUE 899 le m
Crêpe de Chine imprimé

115 cm Notre prix cour. 27,98
CRÊPE DE CHINE DE SOIE IMPRIMÉ 1999 le m
Choisissez parmi toute notre collection d'imprimés

115 cm Notre prix cour. 9,98
BLANC D'ÉTÉ — CRÉATIONS COUTURIER 599 le m
Assortiment de tissus assortis «blanc sur blanc»

SAMEDI SEULEMENT

POUR LA PREMIÈRE FOIS
115 cm Notre prix cour. 6,49
VELOURS CÔTELÉ 299 le m
mille raies, côtes moyennes, grosses côtes «hi-lo» en brun, beige, havane, rose, bleu, jaune, vert, bourgogne, marine, etc. etc.

COUPON
Maximum 1 coupon par client
PATRON
Butterick - Simplicity - Style - McCalls
Achetez un patron au prix courant nous vous offrons GRATUITEMENT un second de valeur identique sur présentation de ce coupon

COUPON
Maximum 1 coupon par client
REMBOURRAGE POUR MATELASSURE
Achetez un sac au prix courant, nous vous offrons un second de valeur identique sur présentation de ce coupon

GAGNEZ UNE FORD CHEZ FABRICVILLE
FORD ET FABRICVILLE ONT LA BONNE IDÉE
GAGNEZ UNE FORD Escort 1983
LE TIRAGE AURA LIEU LE 31 MAI 1983

COTONS

115 cm Notre prix cour. 5,98
IMPRIMÉS CLASSIQUES ASSORTIS 399 le m
motifs à coordonner

115 cm Notre prix cour. 5,98
IMPRIMÉS DÉLICATS 399 le m
Petits motifs fleuris et rayures

115 cm Notre prix cour. 5,98
MINIATURES PRINTANIÈRES 399 le m
Petits motifs fleuris et coloris adoucis

150 cm Notre prix cour. 6,98
GABARDINE 399 le m
Toute notre collection incluant extensible dans les deux sens, ordinaire et poly

115 cm Notre prix cour. 7,98
GABARDINE CANTERBURY 499 le m
La gabardine de coton originale avec envers brossé

115 cm Notre prix cour. 5,98
IMPRIMÉ BALLADE 399 le m
Petits motifs fleuris sur fond de crépon

VOUS VOULEZ VOUS SUCRER LE BÉL ?
REGARDEZ EN PAGE 14, DU TABLOÏD SPORTIF.

NOUS FAISONS JUSQU'À 30% DE RABAI SUR TOUTES NOS VIANDES COMPARATIVEMENT AU RABAI DE 5 OU 6% DE NOS CONCURRENTS ET CE À LONGUEUR D'ANNÉE.

LONGE DE PORC 417\$
12 à 15 lb comprenant 2 rôtis, et 24 à 30 côtelettes 189\$ lb

FESSE DE VEAU 439\$
12 à 15 lb 199\$ lb

POULET GRADE A 196\$
3 à 4 lb 89¢ lb

STEAK BOSTON 417\$
12 à 20 lb - préparé 189\$ lb

SPECIAL MENU DE BOEUF
DERRIÈRE DE BOEUF ROUGE A-1 395\$
179\$ lb
1/2 BOEUF ROUGE A-1 300 lb et plus 329\$
149\$ lb
LONGE LONGUE ROUGE A-1 complète 434\$
197\$ lb

VEAU ENTIER 417\$
70 lb et plus 189\$ lb

PORC ENTIER 262\$
OU 1/2 119\$ lb

SPECIAL MENU DE BOEUF
149\$ 329\$
160 lb et plus ROUGE A-1

CENTRE DES VIANDES laurier
RESTAURANTS CONGÉLATEURS INSTITUTIONS
B. LAUZON, professeur et président

377 est, rue Laurier (stationnement à l'arrière) Tél.: 274-2597

Salon Santé Bien-Être

FRANÇOISE GÉLINAS
a été appelée à la présidence du Salon Santé Bien-Être qui se tiendra au Palais des Congrès de Montréal du 5 au 7 octobre 1983.

Animatrice à la télévision et à la radio, journaliste et auteur, Madame Gélinas œuvre également depuis plusieurs années dans le domaine de la santé et des relations publiques.

Membre de plusieurs organismes, Françoise Gélinas siège depuis deux ans au Conseil d'administration de la Ligue de Prévention du Québec.

Le Salon Santé Bien-Être regroupera tous les aspects de la santé physique et mentale ainsi que les éléments susceptibles d'améliorer le bien-être et la qualité de la vie depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse.

DEVENEZ AGENT DE VOYAGES

Équipez-vous d'un cours pratique et efficace: apprenez les principales techniques du travail d'agent de voyages!

Renseignez-vous au plus vite sur notre cours

CHOIX DE SESSIONS
le jour, le soir ou le samedi
DÉBUT AVRIL

Nouveaux cours au programme: géographie touristique • cours de formation avancée • cours sur Réservec (ordinateur d'Air Canada)

Après avoir suivi ce cours, Denise Vincent est devenue agent de voyages chez VOYAGES BALUCHON INC.

COLLÈGE DU TOURISME
1117 ouest, rue Saint-Catherine, suite 220
Montréal (métro Peel)
Permis du ministère de l'Éducation 749601
849-9337

N.-D.-G. 6444, Somerled 483-2685	MONTRÉAL 7760 est, rue Sherbrooke Montréal, Québec H1L 1A5 354-0090	CHOMEDEY 1205, boul. Labelle Chomedey, Laval H7U 2V5 688-1039	CORNWALL 124 ouest, rue Second Cornwall, Ontario K6J 1G5 938-3327	GATINEAU 361 ouest, boul. Maloney Gatineau, Québec 663-9487
WEST ISLAND 2050, boul. Saint-Régis Dorval, Québec H9P 1H6 683-4550	RIVE SUD 605, boul. Taschereau Greenfield Park 672-6884	LASALLE 1655, boul. Dollard Ville LaSalle 365-8045	SAINT-LAURENT 1240, boul. Laurentien Saint-Laurent, Québec 334-0910	NOUVEAU MAGASIN 354 ouest, rue Sainte-Catherine 866-1821

La corvée des repas, chez les gens âgés

De nos jours, nombreuses sont les femmes âgées qui ont passé une grande partie de leur vie à préparer avec amour des plats pour leur famille. De plus, elles étaient fières de faire les courses, les autres travaux domestiques et de cuisiner.

Autrefois, les repas quotidiens étaient partagés avec les enfants, créant des contacts à la fois importants et satisfaisants. Maintenant, plusieurs de ces tâches, hier agréables, sont devenues une corvée.

Parfois, les difficultés éprouvées sont liées au vieillissement comme, par exemple, l'impossibilité de se rendre au magasin ou de lire les petits caractères imprimés sur les emballages. Souvent la source du problème est plus grave. Selon le président du comité sur les implications économiques du vieillissement, du Senior Citizens Council d'Ottawa, M. Bert Hanmer, «la pauvreté et l'isolement sont maintes fois à l'origine des problèmes des vieillards».

Pour d'autres, l'aspect social des repas a été modifié par la perte de l'époux ou l'absence des enfants dans la vie quotidienne, ce qui entraîne parfois un manque d'intérêt pour se nourrir.

«Il y a, ajoute M. Hanmer, de nombreuses femmes à faible revenu et sans parents dont les problèmes ne sont pas signalés, car il s'effectue très peu de recherches sur cette question.»

Même lorsque les personnes du troisième âge ont un revenu supérieur au seuil de la pauvreté, ce revenu est habituellement fixe ou considérablement inférieur à ce qu'il était lorsqu'elles travaillaient. Néanmoins, ces dernières doivent se nourrir et elles doivent choisir des aliments nutritifs pour conserver une bonne santé mentale et physique. Or, il est possible pour les personnes âgées qui vivent enco-



photo PA

La pauvreté et l'isolement sont souvent à l'origine des problèmes des vieillards.

re dans leur propre maison, de bien s'alimenter à la condition qu'elles fassent elles-mêmes leurs courses et préparent leurs repas, ce qui n'est pas une mince tâche.

Connaître les aliments

M. Charlie McDonald, directeur exécutif des Fédérations nationales des retraités et des personnes du troisième âge, nous expose quelques-unes des préoccupations exprimées par les personnes âgées au sujet de l'achat d'aliments; certaines préoccupations sont communes aux autres groupes d'âge alors que d'autres sont propres aux aînés.

«Les personnes âgées, précise M. McDonald, veulent connaître la valeur nutritive des aliments préemballés et préféreraient également que le prix soit indiqué sur chacun des produits mis en vente dans les magasins dotés de caisses électroniques. Nous recherchons les petits emballages, même au rayon des viandes.»

M. McDonald évoque également les troubles de la vue. Selon lui, l'indication des prix au moyen de gros chiffres et l'emploi de caractères

plus gros sur les emballages seraient d'une aide précieuse; l'agrandissement du rayon des aliments en vrac dans de nombreux supermarchés intéresse les personnes âgées, mais nombre d'entre elles se souviennent de l'époque où les aliments n'étaient pas préemballés et ont des doutes sur les conditions hygiéniques ayant trait aux aliments en vrac.

Mlle Lenore Newman, conseillère principale en alimentation à Agriculture Canada adopte une approche rationnelle pour résoudre quelques-uns de ces problèmes.

Économiser et prendre l'air

Selon la conseillère, la première étape est de préparer une liste d'achats en tenant compte des spéciaux offerts dans les supermarchés et des aliments déjà à la portée de la main. En vue d'économiser, elle recommande aux aînés de se munir de cette liste et d'acheter uniquement ce dont ils ont besoin. De plus, il est essentiel, ajoute-t-elle, de planifier ses repas selon le Guide alimentaire canadien pour choisir des aliments nutritifs. Tous les jours selon Mlle Newman, il faut choisir

chaque jour des aliments appartenant aux quatre groupes du Guide et acheter de préférence ceux qui renferment moins de matière grasse, de sucre et de sel. On peut se procurer le Guide alimentaire canadien en s'adressant aux services de santé locaux, aux diététistes ou aux économistes familiales de sa région, aux médecins de famille ou aux diététistes œuvrant dans les hôpitaux.

Mlle Newman encourage les personnes âgées à faire leurs propres achats non seulement pour économiser, mais aussi pour prendre l'air, faire un peu d'exercice et rencontrer des gens.

On doit mettre fin à l'isolement des aînés au sein de la communauté. Les amis et les voisins peuvent aider en leur offrant de les accompagner en voiture; mais d'après Mlle Newman, les personnes âgées peuvent également faire le premier pas en se présentant à un voisin et en lui proposant des visites conjointes à l'épicerie. Dans certaines communautés, des autobus spéciaux sont mis à leur disposition. Mlle Newman suggère, en outre, d'apporter une petite loupe ou une calcula-

trice de poche, s'il y a lieu.

Se fondant sur sa propre expérience, Mlle Newman recommande ce qui suit pour s'adapter au système métrique facilement: évaluez la grosseur des contenants et des emballages et choisissez ceux qui répondent à vos besoins, qu'ils soient exprimés en unités métriques ou non; cinq pommes reviendront au même prix, que celui-ci soit indiqué à la livre ou au kilogramme; le sac de carottes que vous avez l'habitude d'acheter porte maintenant la mention «1 kg» plutôt que «2 lb».

Mlle Newman donne d'autres conseils pour économiser et bien se nourrir. «Utilisez du lait écrémé en poudre pour la préparation de produits de boulangerie, de soupes condensées ou de sauces. La poudre est plus facile à transporter que le lait liquide. Le lait vendu en sacs de plastique coûte habituellement moins cher que le lait vendu en cartons, la solution serait donc de congeler les sacs en surplus ou de les partager avec des amis.»

Elle recommande aussi de congeler le pain non utilisé. De plus, elle estime que

les personnes âgées pourraient réaliser des économies sur la viande et les substituts de la viande en ne mangeant que la quantité nécessaire, c'est-à-dire des portions de 60 à 90 g par jour.

«Vous aurez besoin d'environ 1 kg de

viande, de poisson ou de volaille par semaine si vous prenez une seule portion de viande chaque jour et si vous complétez l'apport protéique par du fromage, des œufs, des haricots secs, des pois secs, des lentilles, des noix ou des graines.»

Cuisiner pour une ou deux personnes est un défi pour quiconque en fait l'expérience. Mlle Newman recommande aux cuisiniers amateurs d'utiliser des recettes fiables, de mettre au congélateur le surplus des portions d'aliments cuits ou les ali-

ments offerts à rabais, de planifier l'utilisation des restes et de demander conseil aux bons chefs.

Apparemment, complimenter un voisin sur l'odeur émanant de sa cuisine a aussi ses avantages: vous pourriez être invité à dîner.

MISE DE CÔTÉ ACCEPTÉE

Livraison gratuite

VENTE

SURPLUS D'INVENTAIRE

PLUSIEURS SPÉCIAUX NON ILLUSTRÉS EN BAS DU PRIX COÛTANT

20 à 50% DE RABAIS

Voici quelques exemples

EXEMPLE

LAVE-VAISSELLE

- 3 niveaux de lavage
- Broyeur d'aliments
- Intérieur porcelaine
- Convertible

EXTRA SPÉCIAL **\$469⁹⁵**

4 APPAREILS électroménagers

- CUISINIÈRE 30 po.
- RÉFRIGÉRATEUR sans givre
- LAVEUSE et SÈCHEUSE gros format

le tout pour: **\$1795**

PEUVENT ÊTRE ACHETÉS SÉPARÉMENT

EXEMPLE

RÉFRIGÉRATEURS

de grandeurs telles que:

- 11 pi cu.
- 13 pi cu.
- 15 pi cu.
- 17 pi cu.

PRIX À PARTIR DE **\$379⁹⁵**

EXEMPLE

CUISINIÈRE électrique des marques telles que:

- Moffat
- Admiral
- Générale Électrique Etc...

À PARTIR DE **\$399⁹⁵**

EXEMPLE

LESSIVEUSES

Très bon choix de marques telles que:

- Moffat
- Admiral
- Générale Électrique
- Speed Queen, etc...

À PARTIR DE **\$499⁹⁵**

EXEMPLE

TÉLÉCOULEUR

Plusieurs marques en stock

À PARTIR DE **\$389⁹⁵**

EXEMPLE

MOBILIERS DE CUISINE

Grand choix de styles et grandeurs en stock

À PARTIR **\$139⁹⁵**

EXEMPLE

MOBILIER DE CHAMBRE

Choix de styles et grandeurs

À PARTIR DE **\$239⁹⁵**

EXEMPLE

LIT MATELOT

Fabrication bois dur fini érable, 3 tiroirs. Matelas de haute qualité inclus.

\$259⁹⁵

PRIX EXTRA SPÉCIAL

EXEMPLE

MOBILIER DE SALON

Grand choix de styles et de grandeurs

À PARTIR DE **\$199⁹⁵**

ENSEMBLES 3 PIÈCES À PARTIR DE **699⁹⁵**

COLONIAL FUTURE CANADIEN

ESCOMPTE ADDITIONNEL SUR MISE DE CÔTÉ IMMÉDIATEMENT POUR ENSEMBLE 3 PIÈCES

4589 est, rue STE-CATHERINE

MES CLIENTS SONT LES VOISINS CHEZ

Beaulieu & Gladu INC.

255-7787-8

Ça grouille sur la Plaza St-Hubert!

La nouvelle mode printemps, c'est pour vous!

Le printemps est arrivé et la mode est à la rue St-Hubert. Vous aimez une teinte? Vous cherchez un style? Vous préférez telle coupe? Alors, amenez-vous sur la Plaza! Tout est nouveau, tout est beau! Et nous veillons à satisfaire vos goûts printaniers... des plus classiques aux plus extravagants!

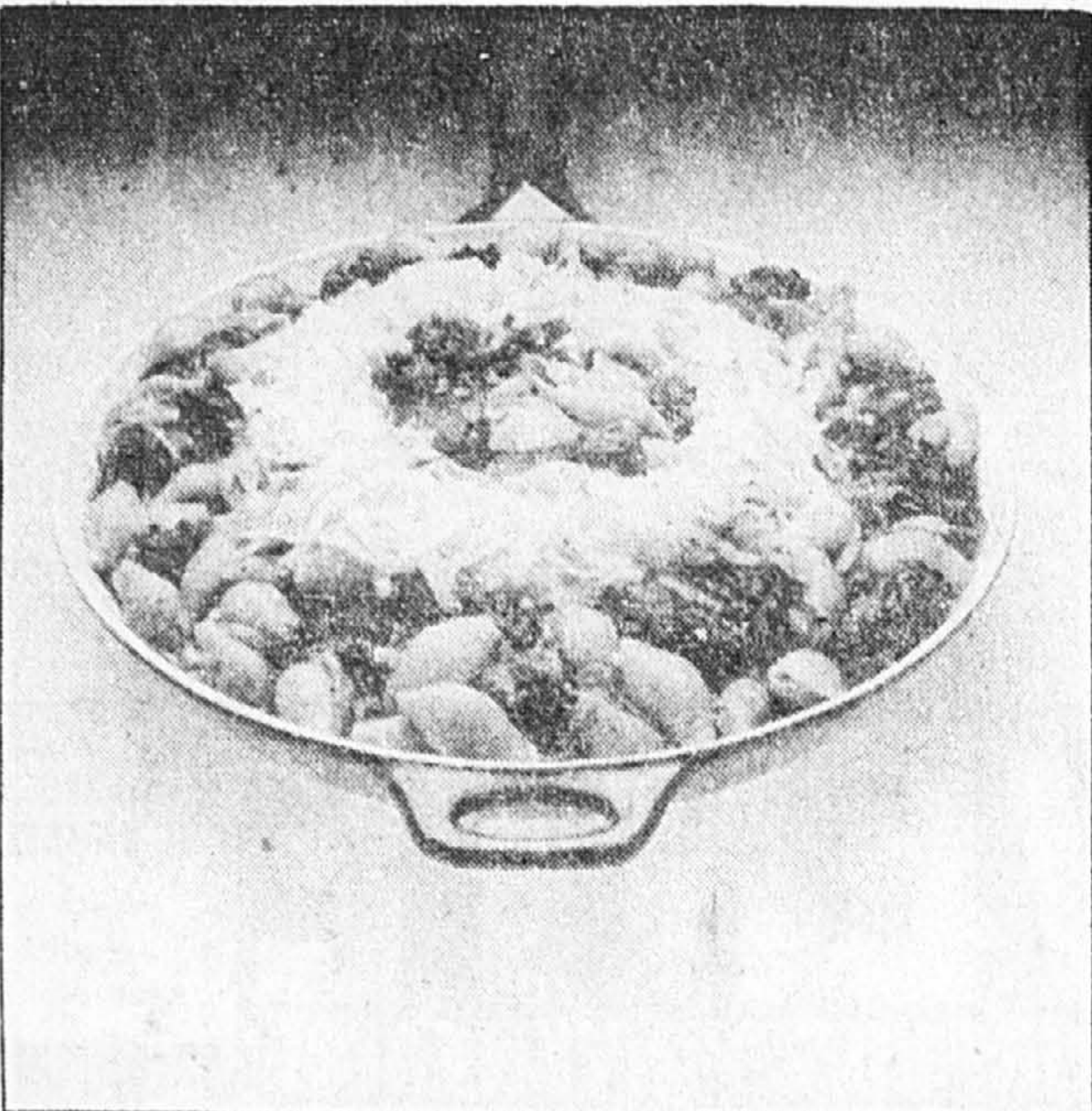
Des rabais extraordinaires... jusqu'à 50%

Pour vos vêtements, meubles ou accessoires... pour vous amuser, décorer ou rénover... vous trouverez tout ce que vous cherchez, à des prix qui feront votre affaire. Sur la Plaza, plus que jamais, on se surpasse, pour vous! Laissez-vous tenter... il y a de quoi célébrer le printemps avec nous, rue St-Hubert!

(Métro Beaubien et Jean-Talon)

Tout le monde y va sur la Plaza

PLAZA ST-HUBERT



Coquillettes à l'italienne

1 sachet de mélange à soupe à l'oignon
 1 livre de boeuf haché
 5 c. à thé d'origan
 28 oz. liq. (ou une boîte) de tomates, non égouttées
 2 tasses d'eau
 2 tasses de coquillettes moyennes, non cuites
 1/2 tasse de parmesan râpé
Fromage mozzarella
 Dans une grande poêle, faire frire le boeuf et l'égoutter. Ajouter le mélange à soupe à l'oignon, l'origan, les tomates et l'eau.

Amener à ébullition. Ajouter les coquillettes et faire mijoter à couvert, en remuant de temps en temps, pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
 Incorporer le parmesan. Garnir de mozzarella.
 6 portions
 Ceux qui préfèrent utiliser leur propre recette de soupe à l'oignon, plutôt qu'un sachet et deux tasses d'eau, peuvent très bien utiliser deux tasses de soupe maison.

LES BONS ACHATS de la semaine

NOTE — Les prix sont indiqués au kilogramme, et entre parenthèse à la livre, sauf pour quelques aliments préemballés.

AP
 dindes Butterball surg., \$2.18 (99 cents)
 jambon entier Maple Leaf fumé, découenné, prêt à manger, \$3.28 (\$1.49)
 rôti de boeuf désossé, croupe ou exté. de ronde, \$5.49 (\$2.49)
 boeuf haché maigre, \$5.05 (\$2.29)
 rôti de boeuf désossé, pte surlonge ou int. de ronde, \$6.37 (\$2.89)
 bifteck intérieure de ronde, \$6.59 (\$2.99)
 laitue Iceberg Calif., deux pour 99 cents
 oignons jaunes Qué., 5 livres, \$2.27 (69 cents)
 céleri Calif., 89 cents
 oranges Navel, 12 pour 99 cents
 poires Bartlett Chili, \$1.74 (79 cents)
 raisins verts Chili, \$3.73 (\$1.69)
 pamplemousses blancs, Flor., 8 pour \$1.99

BONICHOIX
 rôti de palette, coupe rég., \$2.31 (\$1.05)
 rôti de côtes croisées, \$3.64 (\$1.65)
 rôti de côtes de choix, \$6.28 (\$2.85)
 rôti de palette, palette enlevée, \$2.76 (\$1.25)
 bifteck de côtes de choix, \$6.50 (\$2.95)
 rôti de palette, coupe européenne, \$2.98 (\$1.35)
 boeuf à ragout désossé, \$4.30 (\$1.95)
 boeuf haché mi-maigre, \$4.14 (\$1.88)
 filets de sole surg., \$8.55 (\$3.88)
 raisins bleus Ribier, \$2.40 (\$1.09)
 pommes McIntosh, 5 livres, \$1.89
 poivrons verts doux, \$1.96 (89 cents)
 oignons verts, 3 pour 59 cents
 céleri, 69 cents

BONIPLUS
 rôti de palette, coupe rég., \$2.31 (\$1.05)
 rôti de côtes croisées, \$3.64 (\$1.65)
 bifteck de côtes de choix, \$6.50 (\$2.95)
 boeuf à ragout désossé, \$4.52 (\$2.05)
 boeuf haché mi-maigre, \$4.14 (\$1.88)
 pommes McIntosh, 5 livres, \$1.89
 raisins bleus Ribier, \$2.40 (1.09)
 céleri, 69 cents
 poivrons verts doux, \$1.96 (89 cents)

COOPRIX

poulet frais, 1 à 2 kilos, \$1.74 (79 cents)
 poitrine poulet frais avec dos, \$3.02 (\$1.37)
 cuisse poulet frais avec dos, \$2.14 (97 cents)
 porc haché, \$3.46 (\$1.57)
 boeuf haché mi-maigre, \$2.98 (\$1.35)
 jarret de porc frais, \$1.72 (78 cents)
 porc à ragout désossé, \$4.37 (\$1.98)
 épaule de porc frais, \$2.58 (\$1.17)
 veau haché frais, \$4.36 (\$1.97)
 fromage Saint-André, \$8.58 (\$3.89)
 filets de morue surg., 454 grammes, \$2.25
 coquille de fruits de mer surg., \$1.49
 oranges Navel, 8 cents chacune
 raisins bleus, \$1.96 (89 cents)
 carottes du Qué., 5 livres, 78 cents
 céleri, 49 cents
 épinards, 10 onces, 69 cents

IGABONIPRIX

boeuf haché ordinaire, \$2.16 (98 cents)
 jeunes dindes surg., \$2.09 (95 cents)
 jambon dans la fesse, portion de la croupe, prêt-à-manger, \$2.82 (\$1.28)
 cuisseau de veau frais, \$5.25 (\$2.38)
 rôti d'épaule de veau frais, \$3.48 (\$1.58)
 côtelettes de veau frais, \$6.13 (\$2.78)
 tranche d'épaule de veau frais, \$3.92 (\$1.78)
 quarts de jambon, \$3.26 (\$1.48)
 tranches de jambon, \$3.92 (\$1.78)
 bananes Dole, 29 cents la livre
 oranges Navel, la douzaine, 89 cents
 poires Bartlett, \$1.52 (69 cents)
 céleri, 69 cents
 pommes de terre, 20 livres, \$1.39
 concombre anglais, 89 cents
 oignons jaunes, 5 livres, 59 cents
 choux de Bruxelles, \$1.74 (79 cents)

JIVI

rôti de boeuf, \$2.60 (\$1.18)
 rôti de côtes croisées, \$3.92 (\$1.78)
 boeuf à ragout désossé, \$5.03 (\$2.28)
 bifteck de côtes, \$6.57 (\$2.98)
 filets de sole surg., \$5.25 (\$2.38)
 poires du Chili, \$1.52 (69 cents)
 citrons Calif., 6 pour 69 cents
 concombre de serres, 99 cents
 échalottes, 3 pour 59 cents

METRO

poulet à frire surg., \$1.83 (83 cents)
 jambon fumé désossé, \$5.25 (\$2.38)
 boeuf haché mi-maigre, \$4.36 (\$1.98)
 longe de porc frais, côtes, \$3.24 (\$1.47)
 longe de porc frais, filet, \$3.68 (\$1.67)
 côtelettes de porc frais, \$4.78 (\$2.17)
 jarrets de porc surg., \$1.65 (75 cents)
 pamplemousses blancs Jaffa, 6 pour 69 cents
 tangelos Minnéolas, 86 cents (39 cents)
 laitue Iceberg, 49 cents
 pommes de terre, 4,54kg, 98 cents
 poivrons verts gros, \$1.74 (79 cents)
 pommes rouges Délicieuses, 1,36kg, \$1.19
 oignons jaunes, 2,27kg, 69 cents
 patates sucrées, 55 cents (25 cents)

PROVIBEC

bifteck ou rôti de pte surlonge, \$5.69 (\$2.58)
 bifteck de ronde, \$3.92 (\$1.78)
 rosbif de croupe, coupe ext., \$3.92 (\$1.78)
 épaule de porc frais, \$2.60 (\$1.18)
 soc de porc frais avec os, \$2.82 (\$1.28)
 truite arc-en-ciel surg., \$5.03 (\$2.28)
 bananes Dole, 77 cents (35 cents)
 citrons, 6 pour 69 cents
 raisins verts Chili, \$2.62 (\$1.19)
 pommes McIntosh, 3 livres, \$1.19
 chou vert Qué., 27 cents (12 cents)
 carottes du Qué., 5 livres, 89 cents

PROVIGO

dindes surg. cat. Ut., \$2.09 (95 cents)
 rôti de longe de porc frais, côtes, \$2.82 (\$1.28)
 rôti de longe de porc frais, filet, \$3.26 (\$1.48)
 côtelettes de porc frais, \$4.37 (\$1.98)
 jambon désossé Schneiders, \$8.77 (\$3.98)
 côtes levées de porc frais ou décong., \$3.92 (\$1.78)
 crevettes surg., bte 2 livres, \$7.78 (\$3.58)
 pommes Granny Smith, \$1.74 (79 cents)
 poires Bartlett, \$1.74 (79 cents)
 céleri Pascal, 53 cents
 laitue romaine, 69 cents

QUATRE FRÈRES

jeune dinde fraîche ou surg., \$2.18 (99 cents)
 fesse de jambon fumé, découenné avec os, \$3.04 (\$1.38)
 cuisseau de veau de lait, \$4.83 (\$2.19)
 côtelettes de veau, \$5.93 (\$2.69)
 foie de veau décong., \$5.05 (\$2.29)
 jambon d'épaule fumé Picnic, \$2.62 (\$1.19)
 canard du lac Brôme, \$2.18 (99 cents)
 pamplemousses, 6 pour 99 cents
 oranges de la Floride, la douz., \$1.29
 pommes Délicieuses, 86 cents (39 cents)
 pommes de terre NB, 20 livres, \$1.29
 laitue Iceberg, 3 pour 99 cents
 artichauts, 3 pour 99 cents

RICHELIEU

rosbif de palette, \$2.60 (\$1.18)
 rosibif de côtes croisées, \$3.92 (\$1.78)
 rosibif de côtes avec os, \$6.34 (\$2.88)
 bifteck de côtes, \$6.57 (\$2.98)
 rosibif de palette désossé, \$4.14 (\$1.88)
 boeuf haché mi-maigre, \$4.36 (\$1.98)
 rôti de soc de porc frais, \$4.36 (\$1.98)
 filets de turbot surg., \$5.62 (\$2.55)
 oranges Jaffa, 12 pour \$1.19
 pommes Délicieuses, \$1.21 (55 cents)
 poires Packam, \$1.51 (69 cents)
 concombre anglais, 98 cents
 asperges, \$5.27 (\$2.39)
 avocat, 68 cents chacun

STEINBERG

oranges Navel, \$1.32 la douzaine
 raisins Thomson et raisins Ribier, \$2.82 (\$1.28)
 pommes McIntosh, 3 livres, \$1.19
 concombre anglais, 99 cents
 poulet frais, \$1.83 (83 cents)
 boeuf haché maigre, \$4.52 (\$2.05)
 soc de porc fumé roulé, \$5.49 (\$2.49)
 bacon Schneider, 500 grammes, \$2.49
 filets de morue fraîche, \$7.21 (\$3.27)

LES AUBAINES

Les 4 FRÈRES : page A 14 —
 PROVIGO : pages B 3 à B 5 —
 MÉTRO : pages C 2 à C 7 — A & F :
 pages E 6 et E 7 — IGA : pages 1 à 1
 7 — STEINBERG : cahier spécial.

Spéciaux d'ouverture

Les Galeries d'Anjou

Adidas Rom

Souliers d'entraînement en cuir blanc pour hommes et garçons, avec rembourrage à la cheville et semelle intérieure coussinée. Pointures de 6 à 12 pour hommes et de 1 à 5-1/2 pour garçons.
 Prix normaux Kinney de \$32.99 à \$33.99

Spécial d'ouverture **\$29⁰⁰**



Légers et confortables

Fourreaux "Cochise" en cuir brun pour hommes, avec semelles super flex. Pointures de 7 à 11.
 Prix normal Kinney \$24.99

Spécial d'ouverture **\$19⁰⁰**



Escarpins pour dames

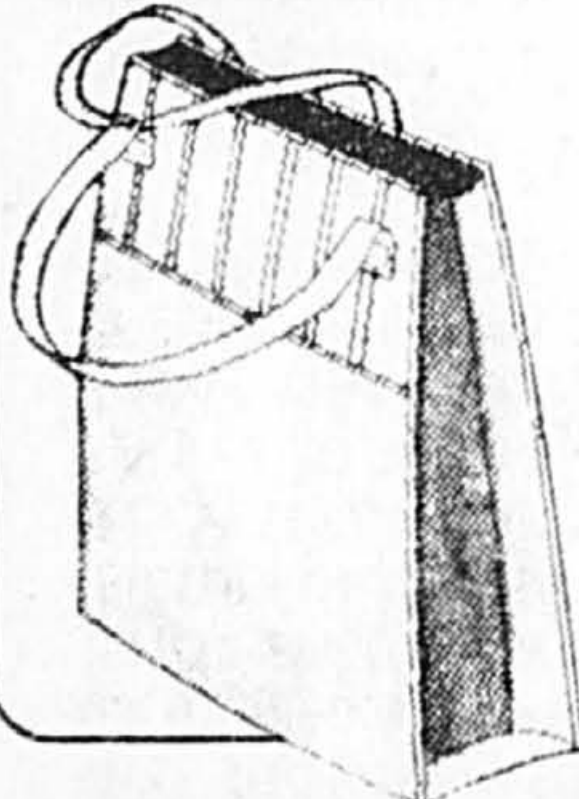
Escarpins pour dames en cuir véritable noir ou blanc. Fabrication soignée. Fabriqués au Canada pour les Canadiennes dans les pointures de 5 à 10.
 Prix normal Kinney \$34.99

Spécial d'ouverture **\$29⁰⁰**



La vente se termine le 26 mars

Sacs à main à 1/2 prix



Cette semaine, économisez 50% sur une large sélection de sacs à main. Passez nous voir au plus tôt pour avoir le meilleur choix.

Chaussures habillées pour dames

Economisez sur une large sélection de chaussures habillées pour dames. Grand choix de styles, de pointures, de modèles et de couleurs.

Spécial d'ouverture **\$12⁰⁰**

Le saviez-vous?

Ne rentrez le bois et les buches pour votre cheminée qu'au dernier moment: ils amènent souvent dans la maison toutes sortes d'insectes, tels que fourmis, araignées, termites etc.
 Conservez la sauce dans laquelle vous avez cuit un steak et congelez-la dans des cubes à glace pour faire du jus de viande instantané.
 Pour obtenir des gâteaux secs croustillants, saupoudrez la plaque de cuisson d'un mélange de farine et de sucre dans lequel vous roulez les gâteaux avant de les cuire.

PUBLI-REPORTAGE

VOS CHEVEUX: PENSEZ-Y PARFOIS

Une chute de cheveux excessive, des créations exagérées de sébum (cheveux gras) peuvent être contrôlées par une hygiène adéquate. Il faut néanmoins tenir compte de l'hérédité, de l'état général, du mode de vie. Avec de la bonne volonté, il est possible d'améliorer l'apparence de la chevelure, mais il ne faut exiger rien de plus et accepter l'idée que dans la calvitie, la repousse est impossible. Très souvent des circonstances dans la vie ont amené bien des gens à négliger leur chevelure. L'état apparemment bénin au début a atteint au cours des années un degré de calvitie partielle ou même totale. Si c'est votre cas, avez-vous pensé à des techniques plus nouvelles: savez-vous qu'on peut réduire la surface chauve par une lifting capillaire, qu'on peut recouvrir les zones dégarnies par des lambeaux de cuir chevelu et enfin que le tout peut être complété par des greffons. Dans des cas plus bénins, une seule de ces solutions suffira à modifier votre apparence. Cela vaut la peine d'y réfléchir.

Pour renseignements et rendez-vous:
Centre Capillaire Pierre Inc.
 450 est, rue Sherbrooke (coin Berry)
 Suite 1101 — Montréal
 Tél.: 288-3823 ou 288-7378



Le grand magasin de chaussures canadien

Spéciaux d'ouverture également offerts dans tous nos magasins du Grand Montréal.

Centre Laval
688-8055

Place Vertu
331-9849

Les Galeries d'Anjou
352-2055

Place Rosemere
621-7850

Les Prom. St-Bruno
653-1874

Carrefour Laval
688-0518

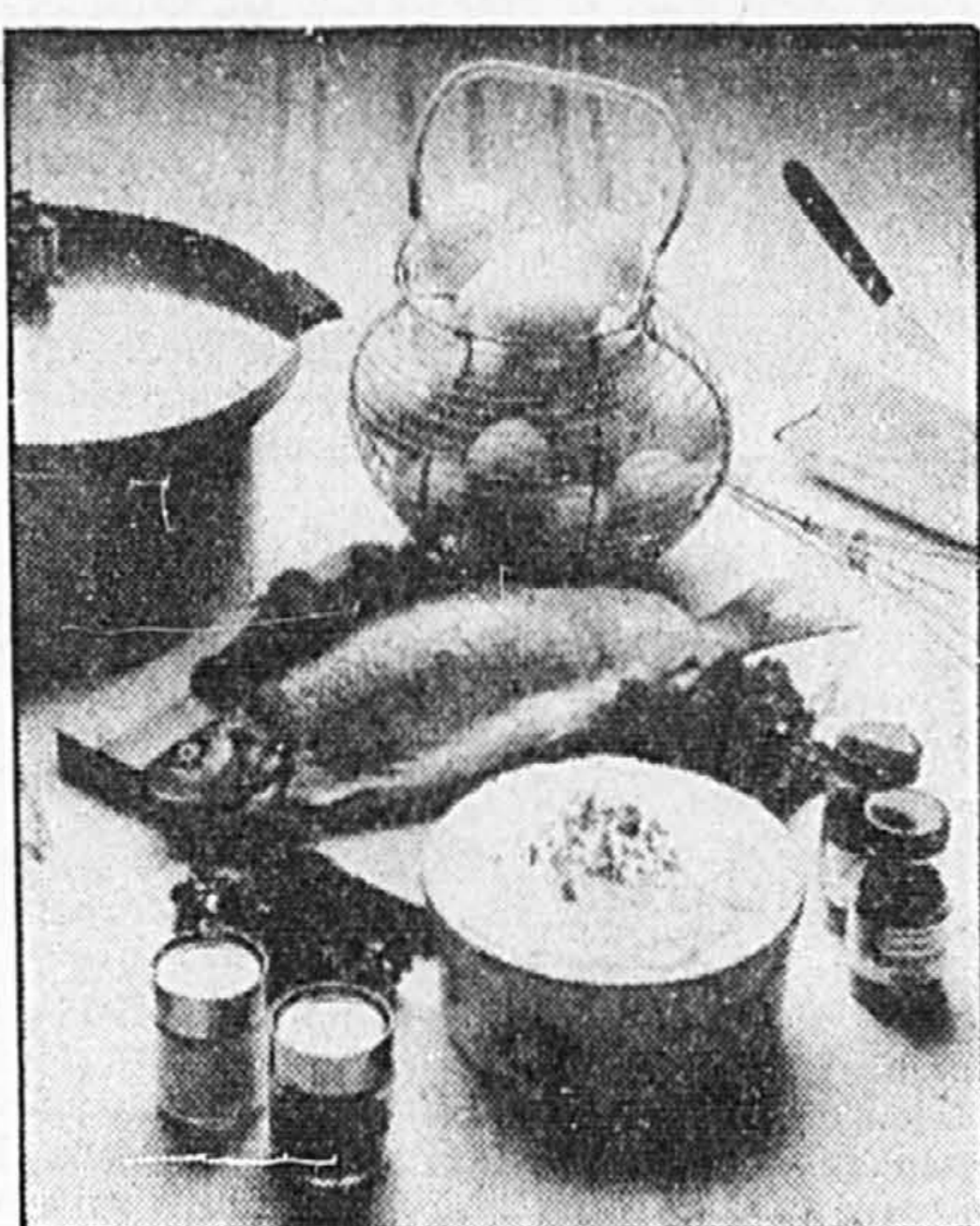
Carrefour du Nord
436-2216

Ce qu'il faut savoir sur les aliments canadiens

C'est par un achat judicieux, une préparation organisée et une conservation adéquate des aliments appartenant aux quatre groupes d'aliments du **Guide alimentaire canadien** que vous pourrez tirer le maximum de chaque dollar consacré à l'alimentation.

Le groupe fruits et légumes

Saviez-vous que...?
 • Les fruits et légumes canadiens en conserve ou congelés sont disponibles à longueur d'année, et l'hiver, ils coûtent généralement moins cher que les fruits et légumes frais importés.
 • Les fruits et légumes en conserve de catégorie Canada régulière et Canada de choix sont aussi nutritifs que ceux de catégorie Canada de fantaisie à prix plus élevé. Les catégories indiquent la qualité d'un produit selon les normes établies par Agriculture Canada. Le classement des produits tient compte non pas de leur valeur nutritive mais de leur apparence, de leur couleur, de leur poids et de leur degré de maturité. Lorsque vous avez le choix entre plusieurs catégories, choisissez celle qui convient le mieux à l'usage que vous voulez en faire. Ainsi, lorsque l'apparence n'est pas un facteur important, pour des soupes, des ragouts et des puddings, par exemple, utilisez les fruits et légumes de catégories Canada régulière ou Canada de choix.
 • On peut se procurer des pommes canadiennes en mars. Les supermarchés offrent maintenant des pommes fraîches, entreposées en atmosphère contrôlée. Cet environnement préserve



leur saveur de fruits fraîchement cueillis en retardant leur maturation. Toutefois, dès qu'elles sont retirées de l'entrepôt, elle mûrissent rapidement.
 • Les pommes se détériorent 10 fois plus vite à la température ambiante qu'au réfrigérateur. Il est donc préférable de les garder au réfrigérateur dans des sacs de plastique perforés.
 • Les pommes achetées en automne et entreposées convenablement gardent leur fraîcheur et leur valeur nutritive jusqu'à une période de 2 mois. Les pommes provenant d'entrepôts à atmosphère contrôlée se conservent 1 semaine au réfrigérateur.
 • 250 mL de jus de pomme pur vitaminé fournit toute la vitamine C dont vous avez besoin pour la journée. Achetez le jus de pomme pur additionné de vitamine C. Une fois la boîte entamée, gardez-la à couvert au réfrigérateur et consommez le jus dans les 4 jours car la teneur en vitamine C diminue considérablement après cette période.
 • Les consommateurs

peuvent maintenant choisir entre divers fruits en conserve ou congelés, dont la teneur en sucre varie. Selon le règlement fédéral, la densité du sirop pour les fruits transformés peut varier de «sirop épais» à «eau légèrement sucrée». Les fruits peuvent également être mis en conserve dans de l'eau ou leur jus sans addition de sucre.
 • Il est préférable de ne pas peler les légumes pour la cuisson afin que les vitamines restent dans le légume plutôt que dans l'eau de cuisson. Laissez-les entiers ou coupez-les en gros morceaux. Enfin, évitez de les noyer: employez le moins d'eau possible et couvrez bien la marmite. Les modes de cuisson suivants requièrent aussi très peu d'eau: à la poêle — sans couvercle, à la vapeur, à l'autocuiseur et au four à micro-ondes.
 • La lumière fait verdigriser (chlorophylle) les pommes de terre et provoque la formation d'un alcaloïde appelé solanine. Parfois, seule la peau verdit mais il arrive que la colora-

tion s'étende à la chair. Enlevez toutes les parties vertes parce que la solanine donne un goût amer à la pomme de terre. Une très forte concentration de cet alcaloïde peut même être toxique.
 • Une pomme de terre moyenne cuite au four ne contient qu'environ 100 kilocalories (300 kilojoules). C'est une source économique de vitamine C qui renferme de la thiamine, du fer, de l'acide folique et des fibres alimentaires.
 • Les aliments canadiens riches en vitamine C sont abondants en hiver, notamment le brocoli congelé, le navet, le jus de tomate, les jus de raisin et de pomme vitaminés, les pommes de terre et le chou.

Le groupe pains et céréales

Saviez-vous que...?
 • Les pains, céréales et pâtes alimentaires ordinaires sont habituellement de meilleurs achats que ceux aromatisés ou de fantaisie. Choisissez des céréales à grains entiers parce qu'elle fournissent plus d'éléments nutritifs et sont plus économiques que la plupart des céréales transformées et prêtes-à-servir (certaines céréales raffinées sont enrichies pour remplacer les éléments nutritifs perdus lors de la transformation).
 • Les prix du lait et de la crème sont plus influencés par la teneur en matière grasse que par la valeur nutritive. Ainsi, la crème à fouetter, qui a la plus haute teneur en matière grasse, coûte environ cinq fois plus cher que le

lait entier. Le lait écrémé, notamment celui reconstitué à la maison à

partir de lait en poudre, coûte beaucoup moins cher que le lait entier.

• Les produits laitiers aromatisés, comme le yogourt aux pêches, le fromage

cottage aux ananas et les boissons au chocolat, sont additionnés de sucre et

ont habituellement un prix plus élevé que celui des produits naturels

Tout un cadeau de PÂQUES!

ENSEMBLE A 3 PROJECTEURS
COURANT 52.95
SPECIAL \$29.95

ENSEMBLE SIMILAIRE A 2 PROJECTEURS
COURANT 36.95
SPECIAL \$19.95

AMPOULES EN SUS
COURANT 266.95
SPECIAL \$179.95

boiteau luminaire

5525 DECARIE MONTREAL 735-4631 | GALERIES D'ANJOU MAIL CHAMPLAIN ANJOU 352-8231 | BROSSARD 671-0656 | CARREFOUR LAVAL LAVAL 687-1304 | CENTRE 2000 LAVAL 698-5060

ARCHE COMMANDE TELEPHONIQUE N'EST ACCEPTEE.
CETTE PROMOTION NE S'APPLIQUE QU'aux ITEMS EN MAGASIN SEULEMENT.

SPECIALS
10 JRS
SEULEMENT

FIN DE BAIL

LIQUIDATION

5 DERNIERS JOURS

Mirage

jusqu'à

50%

de rabais

NOTRE MAGASIN DE MONTRÉAL SEULEMENT

La Cité (coin avenue du Parc et Prince-Arthur, niveau de la rue)
Stationnement à l'intérieur
284-1969-70

MEUBLES SCANDINAVES ET MODERNES

Dinettes — chambres à coucher — mobiliers de salon — bibliothèques — bureaux — systèmes muraux — lampes — cadeaux — accessoires — etc.

TOUTE LA MARCHANDISE DOIT ÊTRE VENDUE OUVERT DIMANCHE LE 27 MARS 1983

de 9h30 a.m. à 17h00 p.m.

VIVRE AUJOURD'HUI

Encore un mythe, les produits laitiers font engraisser

■ Dans le domaine de la nutrition, de nombreux mythes persistent. Certaines de ces croyances peuvent être lourdes de conséquences pour la santé de l'individu. «Les produits laitiers font engraisser» entre dans cette catégorie.

(ou 2%) contient 130 calories, 10 de moins que huit onces (250 ml) de boissons en cristaux à saveur de fruits. Huit onces (250 ml) de lait entier (ou 3,25%) contient 30 calories de plus que le lait partiellement écrémé. Le lait de beurre, quoi que son nom puisse nous laisser croire, est fait à partir de lait écrémé, ou partiellement écrémé, et ne contient donc pas plus de calories que ces deux produits.

Cette conviction est particulièrement présente chez les femmes et chez les adolescents: deux groupes d'individus préoccupés par leur poids. Paradoxalement, ce sont deux secteurs de la population qui ont un très grand besoin des éléments nutritifs que procurent les produits laitiers. En effet, ces derniers sont de loin la source alimentaire de calcium la plus concentrée. Certaines études ont prouvé que l'apport en calcium est considéré comme insuffisant chez une grande proportion d'adolescents.

Une demi-tasse (125 ml) de yogourt nature contient 85 calories, soit l'équivalent d'une pomme ou d'une demi-tasse (125 ml) de dessert à base de gelatine. Une cuillerée à table (15 ml) de vinaigrette à base de yogourt contient 15 calories, soit 5 fois moins qu'une même quantité de vinaigrettes commerciales de type «Milles-Iles». Une demi-tasse de yogourt aux fruits contient 128 calories, soit 5 de moins qu'un beignet nature. Une demi-tasse (125 ml) de fromage cottage dont la réputation d'aliment de régime n'est plus à faire ne contient que 65 calories s'il est caillé; il en fournit 105 s'il est à 2% de matières grasses et 115 s'il est à 4%. Certains fromages contiennent plus de calories, mais 1 once (28 g) de brie ou de camembert ne fournit que 90 calories. La même quantité de mozzarella semi-écrémé ou de Feta fournit 75 calories et le Quark seulement 31. Deux onces de fromage ferme et une demi-tasse de fromage type cottage peuvent remplacer une portion de 3 onces de viande; ils contiennent alors une économie de calories.

La prédisposition des femmes à l'ostéoporose, maladie caractérisée par une insuffisance du tissu osseux, ne fait que confirmer l'importance pour elles, d'un apport quotidien en calcium, même si elles ne sont ni enceintes ni allaitantes. Actuellement, une femme sur quatre souffre d'ostéoporose; une alimentation fournissant suffisamment de calcium pourrait réduire de façon constante l'incidence de cette maladie.

Aucun aliment ou groupe d'aliments ne fait engraisser... ou maigrir en soi. La prise ou la perte de poids reflète plutôt un déséquilibre entre l'apport énergétique des aliments et la dépense énergétique liée à nos activités. Si l'on désire réduire notre apport énergétique, il faut exclure de notre alimentation des aliments à forte teneur en calories et ayant peu de valeur nutritive et consommer les autres avec modération.

En plus d'être d'excellentes sources de calcium, les produits laitiers renferment aussi: protéines, riboflavine, niacine, acide folique, vitamine A et B12, vitamine D dans le cas du lait. Quant à leur valeur énergétique, elle dépendra surtout de leur teneur en gras et en sucres.

Quant aux desserts laitiers glacés, ils doivent être, bien sûr, consommés avec plus de modération, mais une demi-tasse (125 ml) de crème glacée ne fournit que 142 calories, soit environ le tiers de la pointe de tarte aux pommes qui l'accompagne qui, à elle seule, en contient 410. Une demi-tasse de lait glacé avec 110 calories en fournira 4 fois moins qu'une portion de gâteau avec glaçage au chocolat.

Il devient donc évident que les produits laitiers peuvent s'insérer dans une alimentation limitée en calories. Non seulement ils le peuvent, mais ils doivent y être, car ils sont indispensables à l'équilibre alimentaire.

Bouclair



TISSUS PRINTANIERS

20% à 33 1/3% de rabais



COLLECTION BOUTIQUE «CHARTER» TYPE LIN GAZES, DOUPIONS

Un choix incroyable de coordonnés magnifique dans une vaste gamme de coloris. Pour ensembles robes pantalons et blouses «Amaretta», «Petit-soir», «Bombay», «Windsong», «Dublineen», «Caribic».

Prix Bouclair \$5.99-\$8.99 le mètre

SOLDE \$479-\$719 le mètre



150 cm (60") «TROPICAL» TISSU COSTUMIER

La base de toute garde-robe. Tissu 65% polyester, 35% viscose, dans plus de 30 coloris modes et classiques.

Prix Bouclair \$7.99 le mètre

25%

SOLDE \$599 le mètre

150 cm (60") TISSU OUAITÉ SPORTIF

15 coloris merveilleux, allure attrayante pour la mode sport. 50% coton, 50% polyester.

Prix Bouclair \$7.99 le mètre

20%

SOLDE \$639 le mètre

135-150 cm (54" - 60") TRICOT COTON

Grande sélection, unis et rayés.

Valeur \$5.99 le mètre

Prix Bouclair \$2.99 le mètre

33 1/3%

SOLDE \$199 le mètre

115 cm (45") IMPRIMÉS COTON ASSORTIS

Calicos, fleurs, rayures et autres en coton et polyester mélangés. UNE AUBAINE POUR LES VÊTEMENTS MODE ET LA DÉCORATION INTÉRIEURE. Valeur à \$5.99 le mètre

Prix Bouclair \$3.99 le mètre

33 1/3%

SOLDE \$266 le mètre

115 cm (45") IMPRIMÉS «PAYSANNE»

Coordonné mini-fleurs sur fond sombre, 100% coton, pour une mode tout-aller à la «provençale».

Prix Bouclair \$5.99 le mètre

20%

SOLDE \$479 le mètre

115 cm (45") IMPRIMÉS «CHARMANT»

Motifs floraux délicats sur fond blanc et pastel. Pour un printemps plein de fraîcheur. 60% polyester, 35% coton.

Prix Bouclair \$4.99

20%

SOLDE \$399 le mètre

115 cm (45") TISSERAND IMPRIMÉ «CHANSONNETTE»

Rayures, carreaux et motifs, floraux sur un fond de rouge, gris, bleu et beige. 50% polyester et 50% coton.

Prix Bouclair \$5.99

20%

SOLDE \$479 le mètre

115 cm (45") TISSERAND «WEAVERS»

Tissu léger et pratique. 55% polyester et 45% coton, en denim classique et dans une nouvelle gamme complète de teintes mode merveilleuses. 19 en tout.

Prix Bouclair \$6.99 le mètre

20%

SOLDE \$559 le mètre

150 cm (60") TISSU RATINE EXTENSIBLE

Tissu pratique en coton et polyester dans une vaste gamme de tons mode et classique.

Valeur \$6.99

Prix Bouclair \$3.99 le mètre

33 1/3%

SOLDE \$266 le mètre

115 cm (45") IMPRIMÉS COTON «CAROL»

Dessins géométriques, rayures et pois sur fond blanc. Une mode fraîche pour le printemps. 65% polyester, 35% coton.

Prix Bouclair \$4.99 le mètre

20%

SOLDE \$399 le mètre

115 cm (45") «VICTORINE» COTONS IMPRIMÉS

Imprimés romantiques, de mini motifs floraux coordonnés, 50% polyester et 50% coton.

Prix Bouclair \$4.99 le mètre

33 1/3%

SOLDE \$333 le mètre

115 cm (45") POPELINE «AMERICANA»

Tissu pratique qui tombe bien, pour la mode décontractée ou tout-aller. 65% polyester, 35% coton. Plus de 20 coloris au choix.

Prix Bouclair \$4.99 le mètre

20%

SOLDE \$399 le mètre

150 cm (60") TISSU POUR COSTUMES «VOYAGE»

Un autre tissu pratique et indispensable dans tout garde-robe. 13 coloris mode 100% polyester.

Prix Bouclair \$8.99 le mètre

22%

SOLDE \$699 le mètre

115 cm (45") IMPRIMÉS «CRYSTAL»

Choix fascinant d'imprimés clairs, un ton, rayé, à pois ou à motifs géométriques. Le tissu mode de printemps 100% polyester.

Prix Bouclair \$6.99 et 7.99 le mètre

21% - 25%

SOLDE \$549 et \$599 le mètre

115-150 cm (45"-60") ÉCHANTILLONS DE TISSUS

Grand choix de TRICOTS, TOILES, GABARDINES et INTERLOCKS, en différents mélanges de polyester et coton. NE RATEZ PAS CETTE OCCASION. Valeur à \$9.99

Prix Bouclair \$3.99 le mètre

33 1/3%

SOLDE \$266 le mètre

115 cm (45") BEAUX CRÊPES

Crêpe très mode dans une vaste gamme de couleur: «Royal Superior», «Angélique», «Mirella», «Shantung Magique».

Prix cour. jusqu'à \$14.99 le mètre

SOLDE \$999 le mètre

DRAPERIES Entière sélection

BATISTE ET ACRYLIQUE

20% de rabais

TISSU À DRAPERIES ET À RECOUVREMENTS SUR COMMANDE

20%

DRAPERIES Entière sélection de

TENTURES EN DENTELLE

33 1/3%

TERGAL

25%

Boutique d'accessoires de maison

RIDEAUX DE DOUCHE ET DE FENÊTRE «Nostalgia» avec serviettes appareillées

ACCESSOIRES DE SALLE DE BAIN EN PORCELAINE «Galaxy»

OREILLERS «Windsor» 50% duvet 50% plumes



RIDEAUX DE DOUCHE ET DE FENÊTRE «Swan Lake»

TAPIS DE BAIN 2 pièces, nylon

DUVETS par Rosedale 50% duvet 50% plumes d'oiseaux aquatiques



RIDEAUX DE CUISINE DOUILLETES ET DESSUS DE LIT ASSORTIS COUVRE-DUVET IMPRIMÉ



2 MAGASINS: 3345, chemin des Sources D.D.O. et 3350, boul. Saint-Martin ouest, LAVAL

1 semaine seulement : du mercredi 23 mars au mardi 29 mars

Dollard-des-Ormeaux 3345, ch. des Sources 683-4711

Lachine 3100, rue Notre-Dame 637-1102

Laval 3350, boul. Saint-Martin ouest 687-8480

Laval 1720, boul. des Laurentides 687-3120

Saint-Léonard 4490, rue Jean-Talon est 725-9175

Greenfield Park 124, boul. Taschereau 672-4372

Ville Saint-Laurent 2055, Côte-de-Liesse 337-6400

ATTENTION!

Grande vente de vêtements d'enfant de 0 à 6X

directement du manufacturier le samedi de 8h30 à 12h30

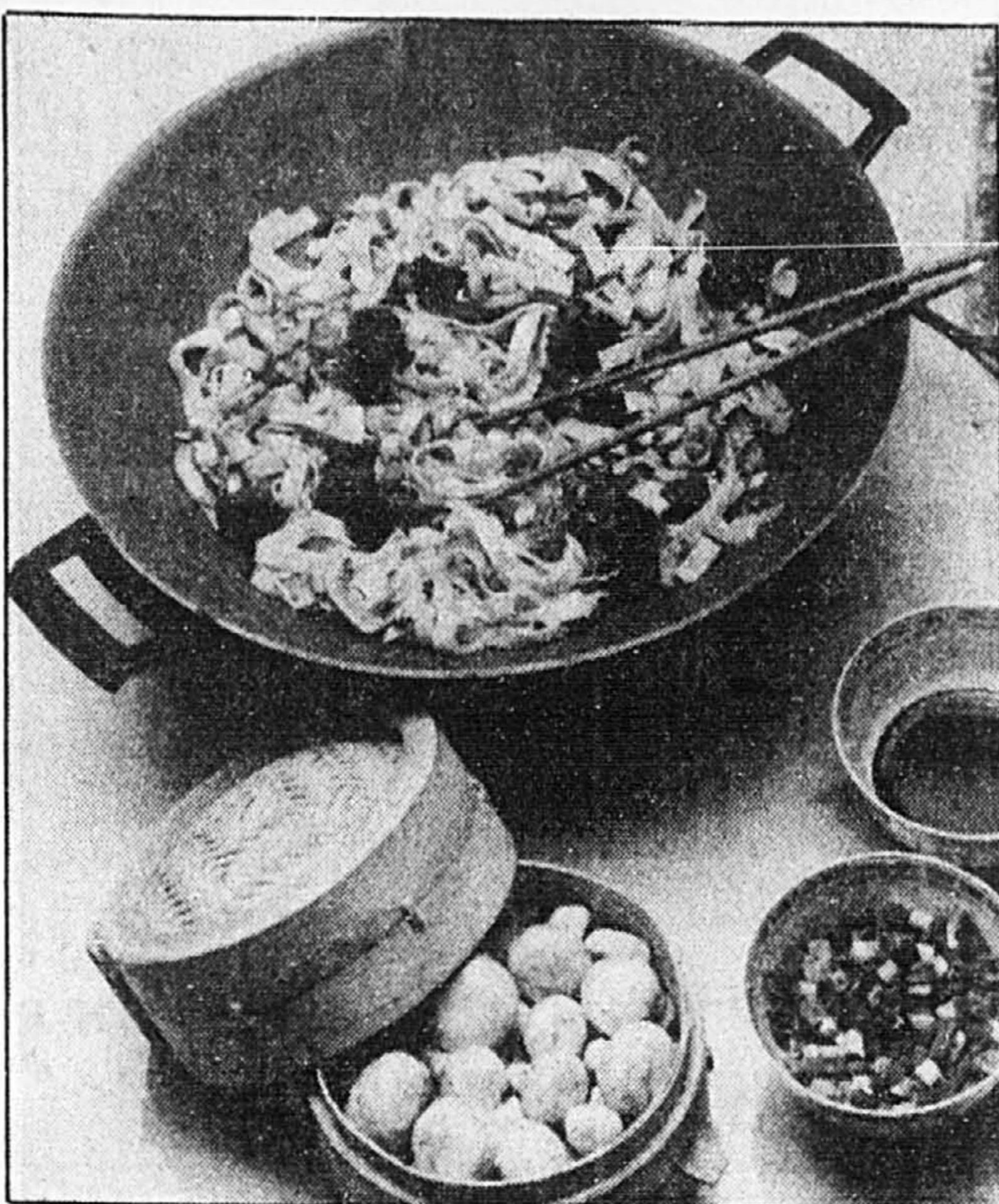
5945, boul. Couture au coin de Lacordaire

VIVRE AUJOURD'HUI

Des pâtes délicieuses

Le secret: beaucoup d'eau bouillante et un grand récipient. Pour chaque 500 g de pâtes, utilisez 6 L (6 pintes) d'eau bouillante. On peut ajouter 15 mL (1 c. à table) de sel, si on le désire.

Amener l'eau à pleine ébullition, ajouter le sel, si utilisé. Ajouter les pâtes graduellement et cuire, sans couvrir, en remuant occasionnellement. Laisser l'eau bouillir. Le temps de cuisson variera selon la forme et l'épaisseur de la pâte; il est donc important de suivre le mode d'emploi sur l'emballage afin d'obtenir les meilleurs résultats.



C'est à la dent que l'on reconnaît que les pâtes sont prêtes.

C'est à la dent que l'on reconnaît si les pâtes sont prêtes. Les pâtes doivent être cuites 'al dente', c'est-à-dire tendres mais fermes, cuites complètement jusqu'à ce que disparaisse le point blanc au centre. Egoutter et rincer si indiqué sur l'emballage. Servir aussitôt.

Poulet et nouilles à la chinoise
Si les pâtes vien-

nent de Chine et bien avant la dynastie des Ming, ce délice oriental n'a sûrement rien d'une antiquité! 250 g de nouilles aux oeufs

15 mL (1 c. à table) de sel (facultatif)
3 L (3 pintes) d'eau
15 mL (1 c. à table) d'huile végétale

700 g (1 1/2 lb) de restes de poulet ou de dinde cuit, coupés en minces languettes
1 gousse d'ail, hachée

15 mL (1 c. à table) de gingembre frais haché ou
2 mL (1/2 c. à thé) de gingembre en poudre
30 mL (2 c. à table) de sauce soja
75 mL (1/4 de tasse) de sherry
250 g (1/2 lb) de champignons tranchés
6 échalotes tranchées
1 paquet de 285 (10 oz) de légumes chinois ou de brocoli congelé.

Ajouter graduellement les nouilles aux oeufs et le sel, si utilisé, à l'eau bouillante, afin de ne pas arrêter l'ébullition.

Cuire, sans couvrir, en remuant occasionnellement jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais fermes. Egoutter.

Chauffer l'huile dans un wok ou une grande marmite. Cuire à feu vif, le poulet, l'ail et le gingembre, en remuant, 2 minutes. Ajouter la sauce soja, le sherry, les champignons, les oignons et les légumes; bien mélanger. Laisser mijoter 3 minutes. Servir le mélange de poulet et de légumes sur les nouilles.

6 portions
Calories totales: 1,853
Calories par portion: 309

BANVIL Decorafan

NE MANQUEZ PAS CETTE AUBAINE

Aubaine très avantageuse. Ventilateur Banvil de 48 pouces à quatre pales. Ventilateur blanc avec support de pales fini laiton brillant, contrôle à 5 vitesses inclus.

Idéal pour recirculer l'air de votre maison. Ce ventilateur vous rafraîchit d'une douce brise durant l'été et vous rend plus confortable, excellent répartiteur de chaleur pour l'hiver et diminue vos dépenses de climatisation.

Prix Clovis
SPÉCIAL 89⁹⁵\$
Quantité limitée

CLOVIS LTEE

6924, rue Saint-Hubert 276-2621
1126 est. avenue du Mont-Royal 527-1261
5001, rue Wellington 766-4333

PERLES D'EAU DOUCE
A ENFILER VOUS-MÊME!
Instructions gratuites.

SEULEMENT
\$39⁹⁸
LE RANG DE 16"

GEMME COURONNE INC.
8368, rue Bougainville suite 105 Montréal 739-0624

L'ART DU TRICOT
2020, rue University, Montréal
Métro McGill
Niveau Maisonnette / University 282-0951

VENTE DE RÉNOVATION
20 à 50% de réduction
sur laines importées assorties ANNY BLATT, BERGÈRE du NORD, etc., en plus de canévas, petit point et tricot échantillon.

FERME DE PÂQUES

du 24 mars au 2 avril

Amenez vos tout-petits visiter nos jolis animaux de ferme. Ils en seront émerveillés!

PLACE VERTU
3131, CHEMIN CÔTE VERTU
SORTIE 62 DE LA TRANSCANADIENNE OU AUTOBUS DU MÉTRO SAUVÉ

UNE DOUBLE OCCASION D'ÉCONOMISER

- RISTOURNES DU FABRICANT
- VENTE SURBOUM

Ristourne du fabricant: 25\$
Rabais sur notre prix courant: 45\$
Économie totale: 70\$
Maintenant à: 399.95\$



C'est le temps où jamais de vous procurer une Singer*. Venez profiter des incroyables bas prix Surboom offerts sur chacune des machines ci-illustrées et recevez de plus une ristourne du fabricant. Vous économisez ainsi, non pas d'une façon, mais bien de deux! Profitez également d'une foule d'autres rabais Surboom tant sur les articles de mercerie que sur les tricoteuses et les aspirateurs. Mais faites vite. Cette offre exceptionnelle ne dure qu'un temps limité. Informez-vous de tous les détails de cette double aubaine chez votre concessionnaire Singer dès aujourd'hui.

Ristourne du fabricant de 50\$ sur la Touch-Tronic *2010; 50\$ sur la Touch-Tronic *2005; 25\$ sur la Singer zig-zag 6136; 15\$ sur la Singer à bras libre 5528 et 10\$ sur la Singer à bras libre 5522.

SINGER

Cette offre s'applique aux achats effectués entre le 14 mars et le 30 avril 1983. Le coupon de ristourne ne sera pas valide si le timbre-poste est oblitéré après le 14 mai 1983. *Marque déposée de THE SINGER COMPANY. Usager inscrit. La Compagnie Singer du Canada Ltée. Remise sur échange. Possibilités de crédit. Plus de 300 concessionnaires à travers le Canada pour mieux vous servir.

RISTOURNE DU FABRICANT: 15\$
RABAIS SUR NOTRE PRIX COURANT: 60\$
ÉCONOMIE TOTALE: 75\$
MAINTENANT À: 244.95\$

LA SINGER À BRAS LIBRE 5528

Ristourne du fabricant de 15\$

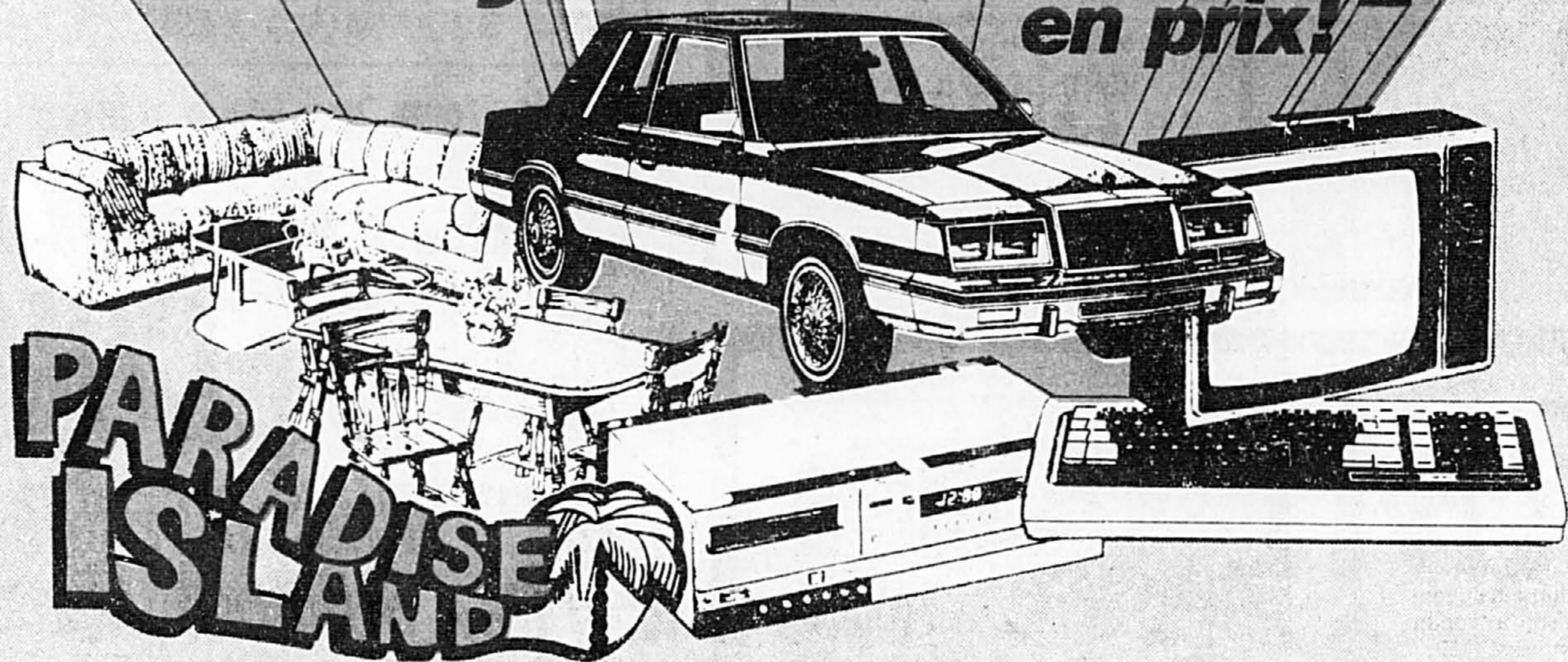
SAINT-LÉONARD - ROSEMONT Centre d'achats Boulevard Pie-IX coin Jean-Talon 729-1809	PLAZA ALEXIS NIHOH 1500, rue Ahwiter près du métro Ahwiter 935-9492	CHOMEDÉY Centre de couture St-Martin 949, boul. Labelle Laval 681-6475	CENTRE D'ACHATS DE PLACE LONGUEUIL Centre de couture Place Longueuil près du métro Longueuil, Longueuil 677-8943	SAINT-LAURENT Centre de couture Singer Côte-Vertu Shopping Center 3131, chemin Côte-Vertu 336-2881
EST Centre commercial Domaine Sherbrooke coin Langlier 253-0426	PLAZA ST-HUBERT 5974, rue Saint-Hubert coin Belanger 270-1196	LONGUEUIL Place des Ormeaux 2877, chemin Chamblay 670-3550	ROSEMÈRE Centre de couture Singer 315, boul. Labelle, Rosemère 437-1161	LAVAL Centre de couture Singer 1600, boul. Le Corbusier, Laval 681-9801
VERDUN Centre de couture Wellington 4717, av. Wellington 769-4541	SAINT-JEAN Centre de couture Singer 145, boul. Saint-Joseph Place Notre-Dame 348-4305	CÔTE-DES-NEIGES Centre de couture Singer 6700, Plaza Côte-des-Neiges, Montréal 731-9429-20	BROSSARD Mail Champlain Taschereau et Lapinière 672-1434	LACHINE Centre de couture Singer 1025, rue Notre-Dame 637-3765
DORVAL Centre de couture Dorval Centre d'achats Dorval 366A, av. Dorval 636-4160	CARTIERVILLE Centre de couture Normandie 2644, boul. Saboury, Montréal 334-0319	LASALLE Centre d'achats Lacavallier 6234, boul. Champlain 364-0566	SAINT-JEAN Centre de couture Singer 68, rue Grégoire 348-3712	TERREBONNE Centre de couture Singer Galerie de Terrebonne, Terrebonne 471-2211
				DUVERNAY Centre Singer Duvernay 2702A, boul. de la Concorde, Laval 668-9004

Casino Express

AUX CENTRES COMMERCIAUX IVANHOE SUIVANTS:

- MAIL CHAMPLAIN**
boul. Lapinière angle Taschereau
BROSSARD
- LES GALERIES LACHINE**
chemin Remembrance angle 32^e Avenue
LACHINE
- GREENFIELD PARK**
boul. Taschereau angle Gladstone
GREENFIELD PARK
- FOREST**
boul. Pie IX angle Forest
MONTREAL-NORD
- LES JARDINS DORVAL**
Rond-Point Dorval
DORVAL
- ÎLE PERROT**
boul. Cardinal Leger
PINCOURT
- PLAZA DELSON**
1000 boul. Georges Gagné
DELSON
- WILDERTON**
avenue Van Horne angle Wilderton
MONTREAL
- PLACE NEWMAN**
avenue Dollard angle Newman
LASALLE
- JACQUES CARTIER**
chemin Chambly angle Ste-Foy
LONGUEUIL
- PLACE BOURASSA**
boul. Henri-Bourassa angle Lacordaire
MONTREAL-NORD
- ST-MARTIN**
boul. Cure Labelle angle Notre-Dame
CHOMEDEY, LAVAL
- MAIL WEST ISLAND**
boul. des Sources
DOLLARD DES ORMEAUX
- BEACONSFIELD**
boul. St-Charles
BEACONSFIELD
- CÔTE ST-LUC**
chemin de la Côte St-Luc angle Coronation
COTE ST. LUC

plus de
65,000 \$
en prix!



du 23 mars au 9 avril

Faites de votre magasinage printanier un événement inoubliable. Non seulement nous vous offrons de la marchandise de qualité à bons prix, mais voyez ce que l'on offre en plus!!!

1^{er} prix

25,000 \$

Comptant (1 gagnant)

2^e prix

Chrysler Le Baron 1983
valeur de 11,500\$
(1 gagnant)

3^e prix

Ameublement pour 3 pièces
(courtoisie de meubles CDM)
sur Papineau angle St-Grégoire
valeur de 5,000\$
(1 gagnant)

4^e prix

Voyage pour deux personnes à Paradise Island
valeur de 739\$
(3 gagnants)

5^e prix

Ordinateur de maison Commodore Vic 20
C2N, adaptateur mémoire et télécouleur RCA 14"
valeur de 760\$
(15 gagnants)

6^e prix

Appareil vidéo Sanyo Beta VCR 4000
valeur de 650\$
(15 gagnants)

7^e prix

Jeu vidéo Intellivision Mark II
valeur de 300\$
(15 gagnants)

Vous pourriez gagner. Voyez les règles et règlements sur les affiches spéciales "Casino Express" dans la cour centrale de n'importe quel des 15 centres commerciaux Ivanhoe mentionnés dans cette annonce. BONNE CHANCE !!!