

HEBDO- MARCHÉ

32 PAGES

SEMAINE DU 27 AU 30 JUIN

21 300 COPIES

Les aliments
préparés vous
permettent
de recevoir
facilement

**Poulets de Cornouailles
glacés farcis au riz**

SOMMAIRE

provigo

..... pages 2 à 8

**coop
:cooprix:::**

..... pages 11 à 14

**MARCHÉ
gogo**

..... pages 15 à 18

METRO

..... page 19

RICHELIEU

..... pages 20 et 21

SERVI

PLUS
+

..... page 22

S

STEINBERG

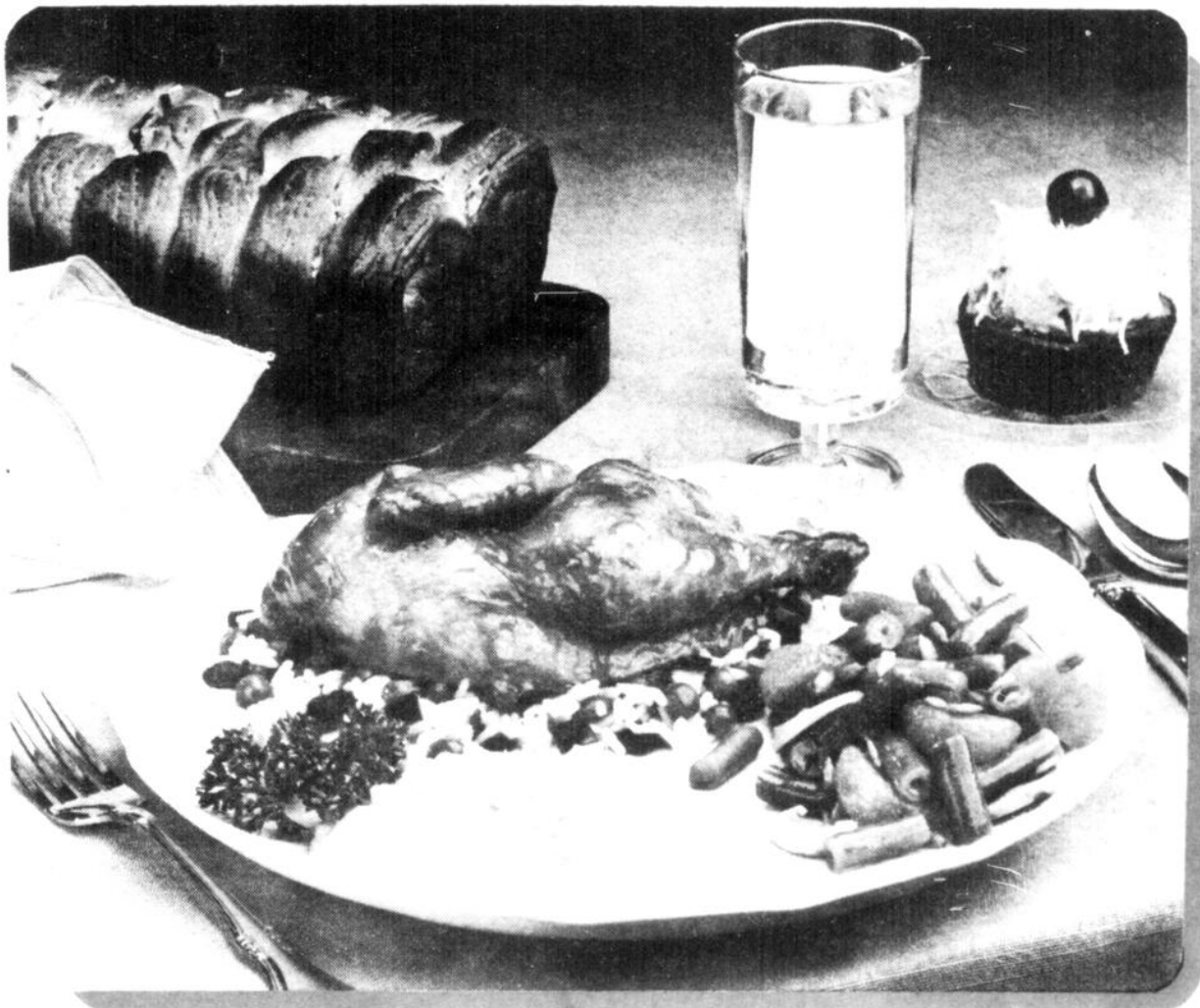
..... pages 25 à 28

AXEP

..... pages 30 et 31

Jovi

..... page 32



2 poulets de Cornouailles, dégelés (environ 1 lb — 500 gr chacun)

2 paquets (250 g) de riz originaux surgelés GEANT VERT (riz panaché, riz pilaff ou riz blanc et sauvage)

1 tasse (250 mL) de pommes hachées
1/4 de tasse (50 mL) de raisins secs

Glace:

1/2 tasse (125 mL) de confiture d'abricots ou de pêches

1 c. à soupe (15 mL) de sauce soya
Souçon de poudre d'ail

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Bien nettoyer les poulets. Porter à ébullition 1,75 L (1 1/2 pinte) d'eau. Placer les sacs non ouverts de riz dans l'eau bouillant à gros bouillons. **NE PAS COUVRIR LA CASSE-ROLE.** Porter de nouveau l'eau à ébullition et cuire 8 minutes jusqu'à ce que le

riz soit dégelé. Ouvrir les sacs et verser dans un bol à mélanger moyen. Ajouter les pommes et les raisins secs au riz; remuer délicatement. Diviser le mélange en deux; farcir l'intérieur des poulets. Attacher les poulets avec des piques ou coudre. Placer sur une grille dans une rôtissoire. Saupoudrer de sel et poivre.

Combiner les ingrédients de la glace. Badigeonner les poulets de gla-

ce. Rôtir 1h15 min., en badigeonnant de glace deux fois durant la cuisson. Les poulets sont cuits quand vous pouvez faire bouger la cuisse aisément. Retirer du four. Placer la poitrine en dessous et tailler à travers l'os du dos avec des ciseaux ou un couteau pointu. Diviser la farce et tailler encore à l'os de poitrine. Servir tout de suite.

Donne 4 portions (1 2 poulet par convive).

Une publication conjointe de vos hebdomadaires

L'ÉTOILE DU LAC
L'hebdo régional du pays de Maria Chapdelaine

le lac-st-jean

NOUVEAU

Boulangerie-Pâtisserie

MODERNE et PRATIQUE



FAITES UNE VISITE AU DEPARTEMENT DE LA BOULANGERIE-PATISSERIE. ELLE SENT LE BON PAIN CHAUD QUI CUIT DANS NOS PROPRES FOURS AINSI QUE CES BONNES PATISSERIES ET GATEAUX FRAIS DE TOUS GENRES, VOUS PROJeteZ UNE RECEPTION, VOUS DESIREZ UN SUCCULENT DESSERT, VOUS VOULEZ CELEBRER UN ANNIVERSAIRE.

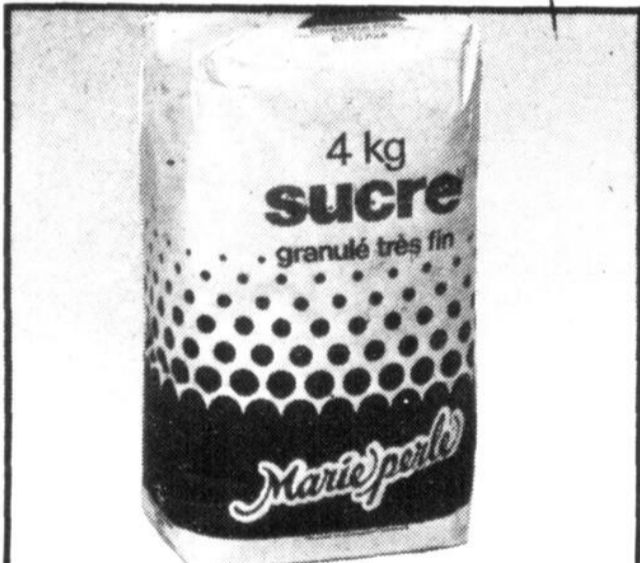
PASSEZ-NOUS VOTRE COMMANDE. VOUS REGALEREZ VOS INVITES ET VOUS VOUS FELICITEREZ D'AVOIR CHOISI NOTRE SERVICE. QUANT A CE DELICIEUX GATEAU DE NOCES, POURQUOI NE PAS NOUS LE COMMANDER SUR PLACE OU TELEPHONEZ POUR RESERVATION A 668-5658.

UNE IDEE ORIGINALE QUI AJOUTE A VOTRE PLAISIR DE FAIRE VOTRE MARCHÉ. DES AUJOURD'HUI VOUS POUVEZ PROFITER DE CE SUPER-NOUVEAU SERVICE DE BOULANGERIE-PATISSERIE.

NOS Spécialités

- Grande variété de Pains chauds tous les jours
- Pâtisseries fraîches du jour
- Brioches de toutes sortes
- Gâteaux d'anniversaire
- Gâteaux de Noces
- Tartes variées
- Pâtés au saumon
- Pâtés à la viande
- Pizza garnie

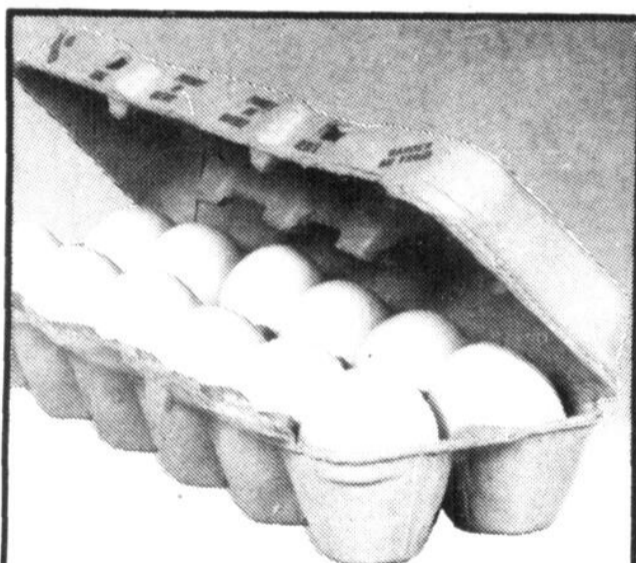
GATEAU
CREME BOSTON
LA BELLE EPOQUE
7 PCES DIAMETRE. CH.
229



SUCRE GRANULE
EXTRA FIN
MARIE PERLE

SAC
4 kg

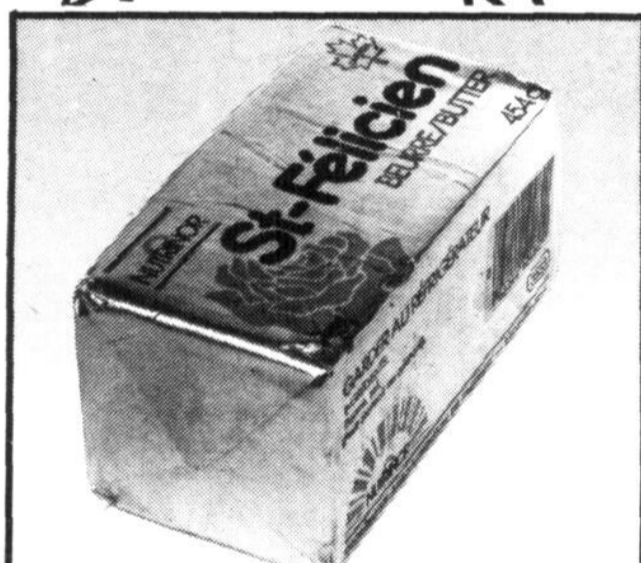
179



OEUFs PROVIGO
GROSSEUR PETIT
CATEGORIE "A"

LA
DOUZ. 1

.69



BEURRE
NUTRINOR

EMB.
454 g

199

...DISPONIBLE DU 25 AU 30 JUIN 1984

SEULEMENT AU SUPERMARCHÉ

SUPERMARCHÉ



provigo

460 SACRE-COEUR
CARRE-CENTRE-VILLE
ALMA



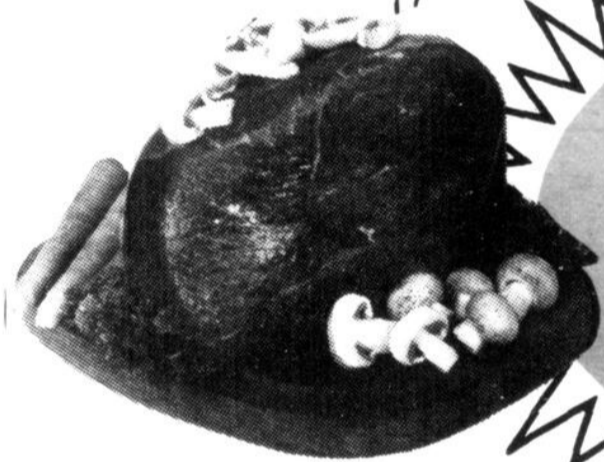
*la Coupe
Parfaite*

FAITES-NOUS UNE VISITE AU SUPERMARCHÉ PROVIGO 460 SACRE-COEUR, ALMA... VOUS SEREZ AGREABLEMENT SURPRIS DE VOIR LES CHANGEMENTS QUE NOUS AVONS APPORTES A NOS COMPTOIRS DE VIANDES.

*m-m-m
Irresistible*

DECOUVREZ NOS COMPTOIRS DE FRUITS ET LEGUMES. C'EST UN VERITABLE PARADIS DE FRAICHEUR DEBORDANT DE PRODUITS FRAIS DES PLUS APPETISSANTS.

RIEN N'A ETE NEGLIGE POUR RENDRE VOTRE MAGASINAGE DES PLUS AGREABLE.



ROTI
DE BOEUF DE SURLONGE
CONGEELEE-IMPORTEE
EN MORCEAUX 4.34 /kg

1.97
lb



LAITUE
POMMEE. GR. 24
DES ETATS-UNIS. CH.

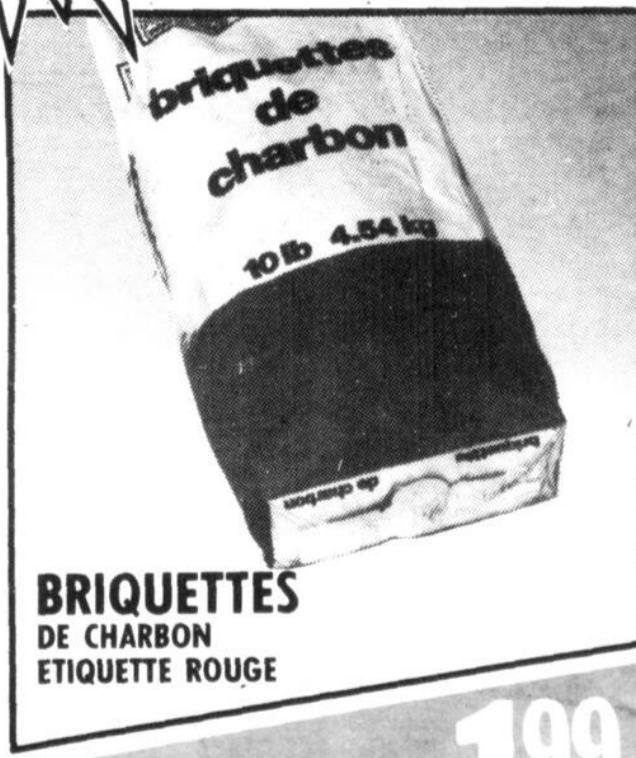
.39



**CROUSTILLES
YUM YUM**

.99

EMB.
8 x 16 g



**BRIQUETTES
DE CHARBON
ETIQUETTE ROUGE**

1.99

SAC
4,54 kg



**CIGARETTES
LONG FORMAT FILTRE
ETIQUETTE ROUGE**

11.99

CARTON
DE 200

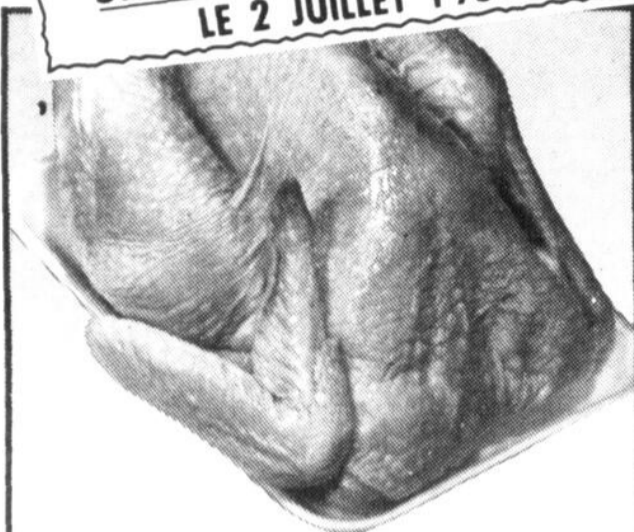
provigo

460 SACRE-COEUR, CARRE CENTRE VILLE
ALMA

NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES SUR LES PRODUITS ANNONCES. TANT QU'IL Y EN AURA, PAS DE VENTE AUX MARCHANDS. LES PHOTOS DE CETTE PAGE NE SERVENT QU'A IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS ANNONCES. LE TEXTE PREVIENT EN TOUTES OCCASIONS. LES PRIX DES DENREES FRAICHES SONT SUJETS FLUCTUATIONS DU MARCHÉ.

PRENEZ NOTE
QUE TOUS LES SUPERMARCHES
Provigo
SERONT FERMES LUNDI
LE 2 JUILLET 1984

BAS PRIX



POULET SURGELE
 CAT. "A" PESANT 5 1/2 à 6 1/2 lb
 (2,5 à 3 kg)

129
lb

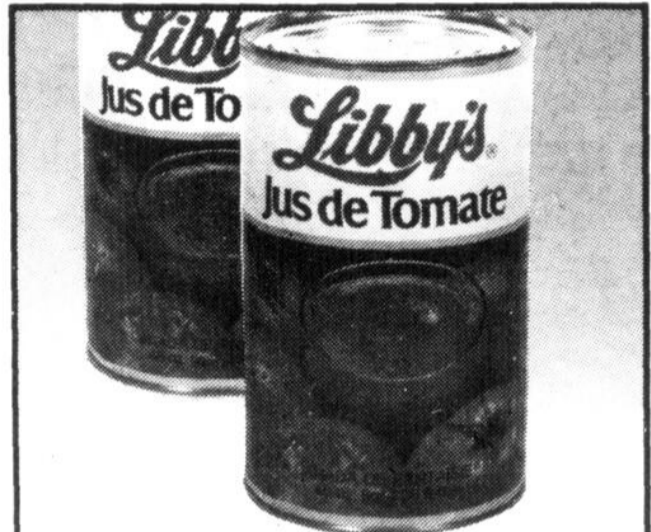
284
/kg



FROMAGE TRANCHE
CANADIEN DELUXE
KRAFT

EMB.
500 g

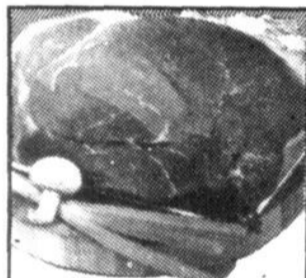
269



JUS DE TOMATES
CANADA DE FANTAISIE
LIBBY'S

BOITE
1,36 l

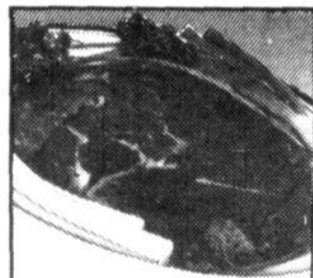
.88



ROTI POINTE DE SURLONGE
 DE BOEUF, CONGELE, IMPORTE
 EN MORCEAU

209
lb

461
/kg



BIFTECK POINTE SURLONGE
 BOEUF, DECONGELE, ATTENDRI
 MECANIQUEMENT

239
lb

527
/kg



LAIT CONDENSE
EAGLE BRAND

BOITE
300 ml

189



BOISSON AU YOGOURT
 SAVEURS VARIEES
 YOURTINE

EMB.
3x200 ml

109



MOUTARDE
 PREPAREE
 FRENCH'S

BOCAL
500 ml

.89



THON PALE
 ENTIER
 BYE THE SEA

BOITE
198 g

109



BOEUF HACHE
 MI-MAIGRE

179
lb

395
/kg



FOIE DE PORC
 FRAIS ou DECONGELE

.45
lb

.99



MACARONI COUPE
 Spaghetti, Spaghettini, Rotini
 GATTUSO

EMB.
1 kg

.99



PATE DE TOMATES
 GATTUSO

BOITE
156 ml

2/100



MUFFINS
 AU SON OU AVOINE
 LA BELLE EPOQUE

POT.
DE 4

.99



CRISTAUX
 SAVEURS VARIEES
 REALEMON

BOITE
613 g

249

FROMAGE
 OKA
 4.49 lb

990
/kg

JAMBON DEMI
 MERE MICHEL
 MAPLE LEAF, 3.89 lb

858

CREVETTES
 PELEES, DEVENNEES
 SURG. de MATANE, 6.79 lb

1497
/kg

BATONNETS CHOIX
 SALAMI, SALAMI AU BOEUF,
 PEPP. MAPLE LEAF, EMB. 250 g

179

BATONNETS
 DE GOBERGE, SAV. DE CRABE
 CUT, SURGELES, 3.99 lb

880
/kg

PIZZA GARNIE
 PRODUIT MAISON
 9 PCES DIAMETRE, CHACUNE

259

BACON TRANCHE
 REGULIER ou A L'ERABLE
 MAPLE LEAF

EMB.
500 g

249

PORC ET BOEUF
 PRODUIT MAISON

BOCAL
350 g

309

ARACHIDES
 EN ECALES
 KRISPY KERNELS

EMB.
750 g

299

FLOCONS
 DINDE POULET ou JAMBON
 CORDON BLEU

BOITE
85 g

.89

SODA A PATE
 COW BRAND

BOITE
500 g

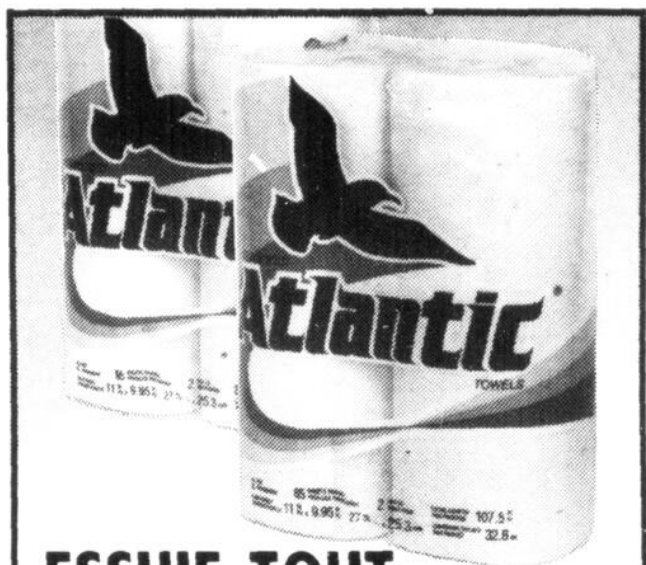
.72

GLACAGE VELOUTE
 SAVEURS VARIEES
 DUNCAN HINES

BOITE
470 g

169

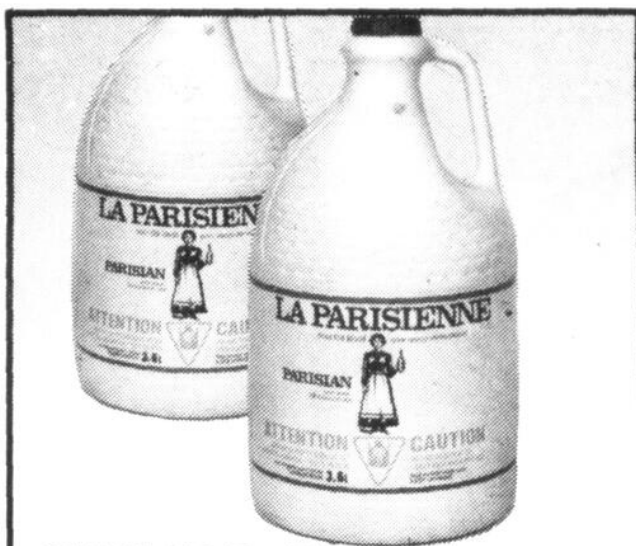
CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'À SAMEDI 17 HRES LE 30 JUIN 1984. NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS SUR LES PRODUITS ANNONCÉS. TANT QU'IL Y EN AURA PAS DE VENTE AUX MARCHANDS. LES PHOTOS DE CETTE PAGE NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS ANNONCÉS. LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS. LES PRIX DES DENRÉES FRAÎCHES SONT SUJETS AUX FLUCTUATIONS DU MARCHÉ.



**ESSUIE-TOUT
BLANC ou AMANDE
ATLANTIC**

EMB.
2 ROUL.

.89



**EAU DE JAVEL
LA PARISIENNE**

CONT.
3,6 l

.99



**FRAISES
D'ONTARIO**

CASSEAU
1 PINT

.99



**MAYONNAISE
VRAIE
HELLMANN'S**

BOCAL
1 l

2.68



**RELISH CU-BITS
BICK'S**

BOCAL
375 ml

.99



**FARINE
TOUT USAGE, FIVE ROSES
10 kg AU PRIX DE 11 kg**

SAC
11 kg

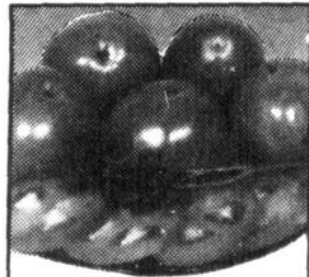
6.99



**FILETS
DE TURBOT, SURGELES
HIGH LINER**

EMB.
454 g

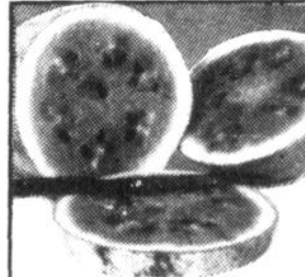
2.19



**TOMATES ROSE
D'ONTARIO
CANADA No. 1**

.99 lb

2.18 /kg



**MELON
D'EAU
DES ETATS-UNIS**

.29 lb

.64 /kg



**MARGARINE
MOLLE
MIRAGE**

CONT.
907 g

1.79



**SAUCE ST-HUBERT
POUR SANDWICHES
CHAUDS**

BOITE
400 g

2/1.00



**JUS D'ORANGE
SURGELE
SUN PAC**

BOITE
355 ml

1.09



**ENTREE SURGELEE
SAVEURS VARIEES
SWANSON**

150 ou
198 g

1.27



**NECTARINES
DES E.U., CANADA No. 1
GR. 80-84**

.89 lb

1.96 /kg



**POMMES
DE TERRE
FRAICHES**

SAC 2,27kg
(5 LB)

1.49

**CROUSTILLES
DORITOS, TOSTITOS
FRITO-LAY, SAC 250 g** **1.79**

**FRIANDISES
SAVEURS VARIEES, NELSON
EMBALLAGE FAMILIAL DE 4** **1.29**

**FRITURE, BATONNETS
DE POISSON, SURGELES
BLUE WATER, EMB. 680 g** **3.69**

**NETTOYEUR
TOILETTE, AUTOMATIQUE
DAINTY BOL, CONT. 350 ml** **1.29**

**CEREALES
C-3 PO'S, KELLOGG
BOITE 350 g** **2.09**

**MELANGE GATEAUX
TOUT-EN-UN
BETTY CROCKER, MTE. 310 g** **1.25**

**PROTECTEUR
A FOUR, SIPRATIC
EMBALLAGE DE 2** **1.49**

**PAPIER HYGIENIQUE
COUL. VARIEES, WHITE SWAN
EMBALLAGE 4 ROULEAUX** **1.47**

**DINER SURGELE
CUISINE MINCEUR, 3 SORTES
STOUFFERS, 255 à 454 g** **2.99**

**MINI-DESSERT
(POUDING) SAVEURS VARIEES
Laura Secord, 4x125, 142 g** **1.89**

**SAVON
IRISH SPRING
EMBALLAGE DE 2 BARRES** **1.45**

**SHAMPOING
BEBES, (DISTRIBUTEUR)
JOHNSON, BOUT. 650 ml** **3.99**

**MARGARINE DURE
12 CARRES DE 1/4
MONARCH**

**SUBSTITUT DE REPAS
CHOCOLAT ou VANILLE
SLIM FAST**

**ASSOUPPLISSEUR
A TISSUS, REG. 3 l ou SUPER
CONCENTRE, DOWNY**

**SHAMPOING CHEVEUX
NORMAUX ou GRAS
ULTRA BALANCE**

EMB.
1,36 kg

2.79

EMB.
454 g

9.49

CONT.
1 l

4.39

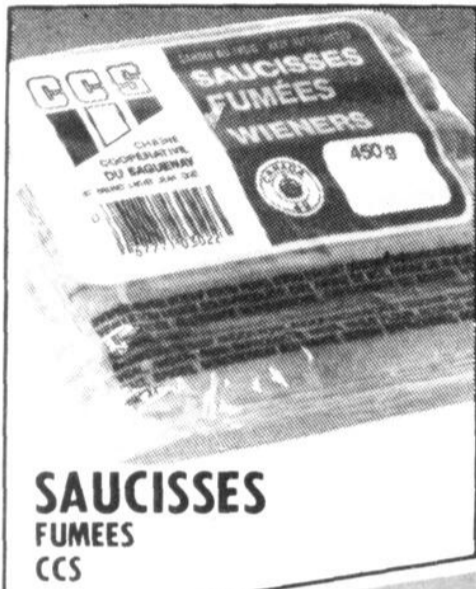
BOUT.
350 g

2.89

VENTE D'ÉCOULEMENT
PROFITEZ D'UN RABAIS DE... \$6.00
SUR LE COUVERT PR-1
UNE GRANDE ASSIETTE, UN BOL À SOUPE, UNE TASSE
UNE SOUCOUPE DU SERVICE DE VAISSELLE "MON AMI"
CETTE VAISSELLE EST CONÇUE POUR LES FOURS MICRO ONDES.
VALEUR AU DÉTAIL
Special \$3.98 le couvert
CETTE OFFRE EST VALIDE TANT QU'IL Y EN AURA - AUCUN COUPON N'EST REQUIS

DE VERITABLES AUBAINES
AVEC LES PRODUITS C.C.S.

LES SUPERMARCHÉS
provigo



**SAUCISSES
FUMÉES
CCS**

EMB.
450 g

169



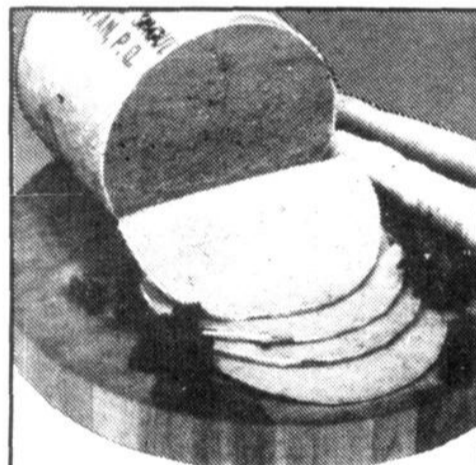
**JAMBON CUIT
TRANCHE
CCS**

249
lb

549
/kg



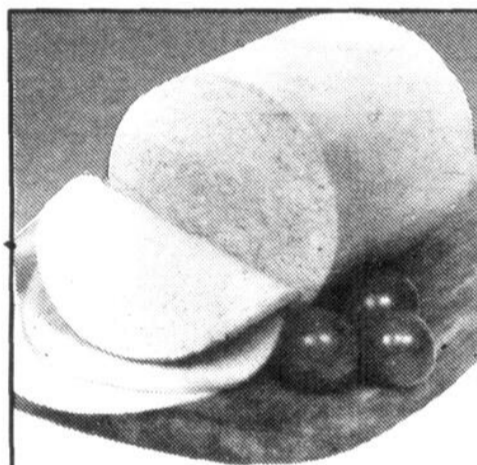
**SOC DE PORC
ROULE, FUME
C.C.S.**



**BOLOGNE BLANC
ou FUME, EN MORCEAU
CCS**

129
lb

284
/kg



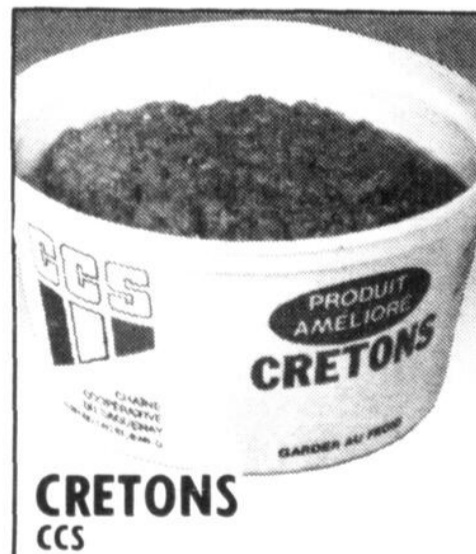
**PAIN DE POULET
TRANCHE ou EN MORCEAU
CCS**

149
lb

329
/kg

229
lb

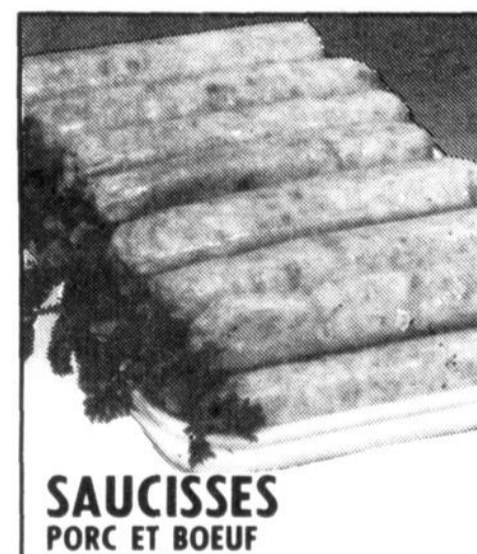
505
/kg



**CRETONS
CCS**

CONT.
375 g

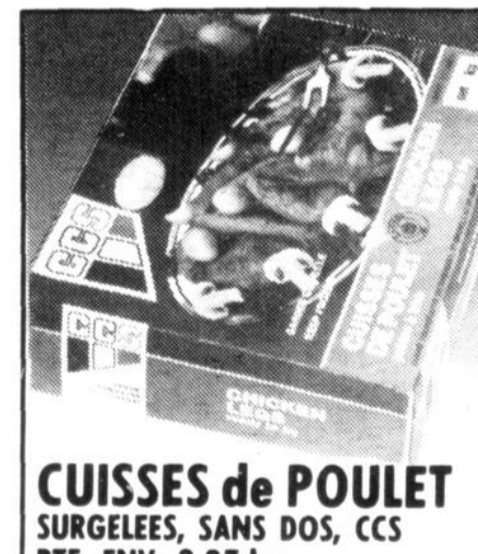
229



**SAUCISSES
PORC ET BOEUF
CCS**

159
lb

351
/kg



**CUISSÉS de POULET
SURGÉLÉES, SANS DOS, CCS
BTE. ENV. 2,27 kg
(5 lb)**

139
lb

306
/kg



**POITRINES de Poulet CCS
SURGÉLÉES, SANS DOS, BTE.ENV.
2,27 kg (5 lb)**

239
lb

527
/kg



**SUCRE GRANULE
 EXTRA-FIN
 MARIE PERLE**

SAC
 4 kg

1⁸⁶



**JUS D'ORANGE
 OU POMME, CONCENTRE
 PUR FRUIT**

CONT.
 1 l

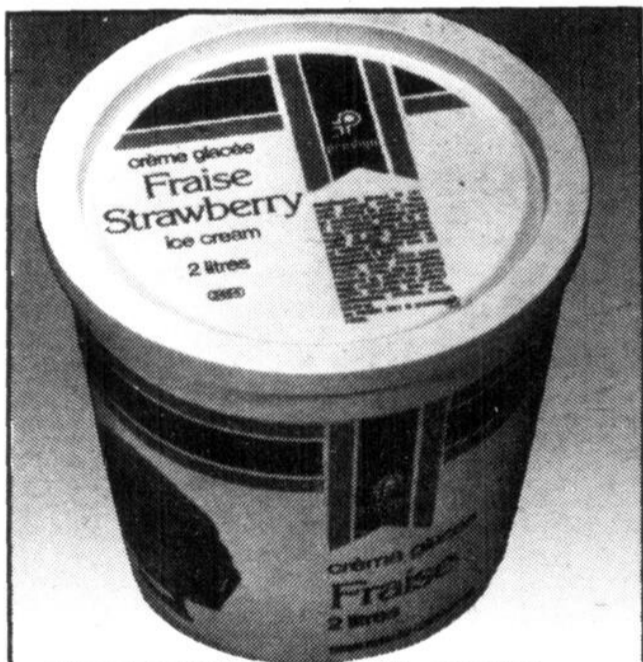
.79



**POULET DESOSSÉ
 AVEC AGAR
 ESTA**

BOITE
 142 g

.69



**CREME GLACEE
 SAVEURS VARIEES
 PROVIGO**

CONT.
 2 l

1⁸⁹



**BRIQUETTES
 DE CHARBON
 ETIQUETTE ROUGE**

SAC
 4,54 kg

2³⁹

Prix marque nationale
3.59
 notre prix



**CIGARETTES
 LONG FORMAT
 FILTRE
 ETIQUETTE ROUGE**

CARTON
 DE 200

11⁹⁹

Prix marque nationale
14.45
 notre prix

**DESTINATION
ÉCONOMIE**



HARICOTS Jaunes, Verts
COUPES ou ASSAISONNES
PROVIGO

BOITE 398 ml **2 100**
POUR **1**



TOMATES
DE CHOIX
PROVIGO

BOITE 796 ml **.68**



**Boisson
au raisin**
Enrichie de vitamine C

Arome artificiel
ajouté
10 oz liq 284

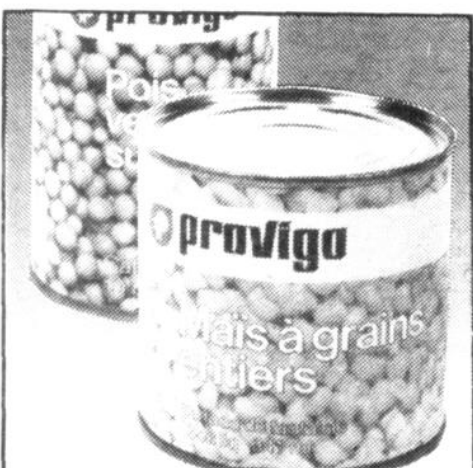


**Boisson
à l'orange**
Enrichie de vitamine C

Arome artificiel
ajouté
10 oz liq 284

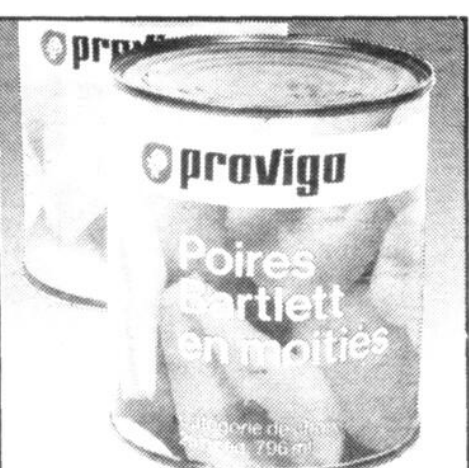
**BOISSON
SAVEURS VARIEES
PROVIGO
ZIP-TOP**

BOITE 284 ml **4 100**
POUR **1**



POIS VERTS VARIES
BTE. 398 ml, MAIS en GRAINS
ENTIERS, PROVIGO

BOITE 341 ml **2 100**
POUR **1**



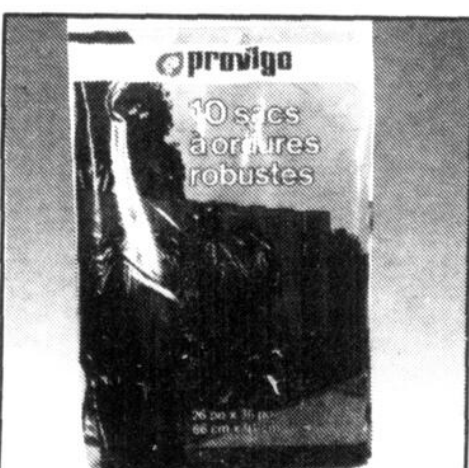
POIRES BARTLETT
MOITIEES ou TRANCHEES
PROVIGO

BOITE 796 ml **1 35**



LIMONADE
SURGELEE
PROVIGO

BOITE 355 ml **2 100**
POUR **1**



SACS A ORDURES
EXTERIEUR, 26" X 36"
PROVIGO

EMB. DE 10 **1 29**



DETERSIF
EN POUFRE
PROVIGO

SAC 2 kg **1 99**



NOURRITURE
POUR CHIENS, KIBBLE
PROVIGO

SAC 2 kg **1 59**



LE BOEUF EN VEDETTE

Coût par portion — votre meilleur achat

Depuis plusieurs années, les détaillants affichent le prix à l'unité des aliments afin que les consommateurs puissent comparer les prix et économiser. Bien que, dans le cas des viandes le prix à l'unité ne soit pas indiqué, il est plus avantageux de comparer le prix des viandes selon le coût par portion plutôt que le prix à la livre ou au kilogramme puisque le rendement varie d'après la

viande et la coupe. En effet, cette méthode constitue une façon plus précise de déterminer le coût réel des viandes.

Selon une étude faite à l'Université de Guelph qui a permis de déterminer le rendement en portions cuites de plusieurs coupes de viande, de volaille et de poisson, un rôti de palette désossée procure 2.9 portions/livre (6.4 portions/kg) tandis qu'un poulet donne seulement 1.4 portions/li-

vre (3.1 portions/kg) du à la grande perte en os et en gras. Or, un poulet à rôtir à 1.48/lb. (\$3.26/kg) coûte \$1.05 par portion. Bien que le prix du rôti de palette désossée soit plus élevé à \$2.58/lb. (\$5.67/kg), son prix par portion ne coûte que 89¢.

Etant donné que les pièces de viande désossées donnent plus de portions à la livre que les coupes avec l'os, les coupes désossées sont souvent un meilleur

achat.

Or, pour avoir la meilleure valeur pour votre dollar, prenez quelques minutes pour déterminer le nombre de portions que donnera la pièce de viande et de calculer le coût par portion.

Si vous désirez des conseils sur l'achat du boeuf, écrivez au Centre d'information sur le boeuf, 515 rue Viger, Montréal, H2L 2P2 et y joindre 25¢ pour défrayer les frais de poste

pour obtenir le livret "Maximisez Votre Dollar Boeuf" qui vous offre une foule de trucs pour économiser, ainsi que de nombreuses recettes aussi délicieuses que ces Paupiettes de boeuf.

Paupiettes de Boeuf

750 g (1 1/2 lb) de bifteck de palette ou d'épaule de 6-12 mm (1/4 à 1/2") d'épaisseur
50 mL (1/4 tasse) de farine
2 mL (1/2 c. à thé) de sel

1 mL (1/4 c. à thé) de poivre
1 mL (1/4 c. à thé) de sel d'ail
125 mL (1/2 tasse) de farce au pain ou au riz
25 mL (2 c. à table) de gras
375 mL (1 1/2 tasse) de consommé ou vin rouge sec

Couper le bifteck en morceaux de 7 cm x 13 cm (3" x 4") environ. Mélanger la farine, le sel, le poivre et le sel d'ail, puis saupoudrer la viande du mélange. Bien marteler la viande. Eten- dre environ 25 mL (2 c. à

table) de votre farce au pain préférée sur chaque morceau de boeuf. Rouler comme un gâteau, puis ficeler solidement ou attacher à l'aide de brochettes. Faire brunir lentement les rouleaux dans le gras chaud.

Ajouter le consommé ou le vin. Couvrir et cuire au four à 160°C (325°F) pendant 1 1/2 heure. Garnir de persil. Donne 4 à 5 portions.



Ce bifteck, accompagné d'une salade, vous permettra à la fois de servir un repas savoureux et de réduire vos calories.

Bonne nouvelle le boeuf d'aujourd'hui est maigre

Le boeuf que l'on produit aujourd'hui est beaucoup plus maigre que celui que l'on produisait il y a dix ans.

	Calories*	Gras g*
Boeuf maigre, rôti de croupe	171	6
Poulet rôti, (chair seulement)	171	7
Saumon, grillé	164	7
Porc maigre, rôti	212	12

*Portion cuite de 90 g (3 oz)
Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 1983. Santé et Bien-être social Canada.

De fait, le rôti de croupe de boeuf a la plus faible teneur en gras de ces quatre aliments. De plus, la teneur en calories du boeuf se compare maintenant favorablement à celle du poulet et du poisson.

La preuve est donnée par une étude de recherche subventionnée par Agriculture Canada et menée par le Docteur S.M.D. Jones de l'Université de Guelph. Selon le Docteur Jones, "Les résultats de l'étude indiquent que le boeuf maintenant vendu aux consommateurs est, en moyenne, 35% moins gras que ce qu'indiquent les tables actuelles de la composition nutritive des aliments".

Ces faits démontrent que les changements apportés au système de classement du boeuf en 1972 visant à encourager les producteurs de boeuf à vendre un bétail maigre ont eu pour effet une nette réduction de la quantité de gras dans le boeuf. Malheureusement, à date, les tables canadiennes de la composition nutritive des aliments n'ont pas été révisées pour dénoter ce changement vers un boeuf plus maigre. Par conséquent, ces tables indiquent des valeurs erronées pour la teneur en gras du boeuf.

C'est une bonne nouvelle pour le consommateur parce que le boeuf maigre apporte à la fois beaucoup de valeur nutritive et peu de calories et c'est toujours un plaisir de le consommer. Le boeuf joue un rôle important dans le régime alimentaire. Pour 171 calories qui satisfont l'appétit, le boeuf procure une source importante de protéines de haute qualité, de vitamines B, de phosphore et de zinc.

Et ce n'est pas tout! Le boeuf est riche en fer, un fer qui est mieux absorbé par le corps que le fer con-

tenu dans les légumes ou les céréales. De plus, la présence de la viande dans le régime favorise l'absorption du fer provenant des autres aliments. Vue que les bonnes sources de fer sont rares en dehors des viandes rouges et que le fer est un des éléments nutritifs des plus difficiles à se procurer, il est donc important d'inclure les viandes rouges dans un régime amaigrissant afin d'assurer un apport adéquat en fer.

Pour réduire les calories du boeuf lors de la cuisson, suivez ces conseils du Centre d'information sur le boeuf.

- Choisissez les coupes de boeuf les plus maigres comme la ronde, la croupe, le pointe de surlonge, le boeuf haché maigre ou le boeuf à ragoût maigre.
- Enlevez tout le gras visible.
- Grillez ou rôtissez avec un plateau égouttoir.
- Faites cuire les ragoûts, les soupes et les sauces un jour à l'avance, puis réfrigérez-les pour que la graisse figée s'enlève facilement avant que vous les fassiez réchauffer.
- Utilisez une méthode de

cuisson qui permet au gras fondu de s'égoutter.

- Evitez la sauce au jus de viande. Si vous devez absolument l'utiliser, prenez soin d'enlever tout le gras visible qui s'est égoutté de la viande avant de l'épaissir.

Lorsque vous surveillez vos calories...et votre alimentation, le boeuf est un bon aliment; mais c'est aussi pour son bon goût que la famille en raffole.

Bifteck de flanc minceur
500-750 g (1-1/2 lb) de bifteck de flanc ou d'intérieur de ronde, tranché 4 cm (1-1/2 po) d'épaisseur

175 mL (3/4 tasse) de vin rouge sec
1 gousse d'ail émincée
2 mL (1/2 c. à thé) d'origan
2 mL (1/2 c. à thé) de sel
1 mL (1/4 c. à thé) de poivre

Piquer généreusement le bifteck à l'aide d'une fourchette. Placer le bifteck dans un sac plastique et le déposer dans un bol. Mélanger le reste des ingrédients. Verser le mélange sur le bifteck. Laisser mariner au froid pendant 18 à 24 heures en retournant la viande 2 ou 3 fois. Égoutter le bifteck en conservant la marinade et le faire griller au four environ 5 à 6 min. de chaque côté pour un bifteck cuit à point. Au moment de servir, trancher le bifteck en diagonale contre le grain. Pour épaissir la marinade en sauce, délayer 15 mL (1 c. à table) de féculé de maïs avec 30 mL (2 c. à table) d'eau froide; ajouter à la marinade. Faire chauffer jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et transparente. En napper les tranches de bifteck. 4 à 5 portions.

Pour obtenir un livret de recettes intitulé "Le boeuf, c'est avantageux", écrire au Centre d'information sur le boeuf, Dept. G1, C.P. 1160, Succ. Pointe-Claire, Pointe-Claire, Québec H9S 4H9. Veuillez inclure 50¢ pour frais de poste et de manutention.



INFORMATION SUR LA NUTRITION

M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

Du lait tous les jours

Par M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

Le Guide alimentaire canadien recommande de prendre 2 à 3 portions de lait et de produits laitiers pour les enfants, 3 à 4 portions pour les adolescents et les femmes enceintes et allaitantes et 2 portions pour les adultes. Voici quelques exemples d'une portion: 250 mL de lait, 175 mL de yogourt, 45 g de cheddar ou de fromage fondu.

Le lait et les produits laitiers sont des aliments importants et apportent de nombreux nutriments au régime.

Le calcium est un élément minéral prédominant dans le lait et les produits laitiers. Avec le phosphore et la vitamine D, il assure la formation d'os et de dents solides. Le calcium est également nécessaire au fonctionnement normal du cœur et des nerfs et permet la coagulation normale du sang. Même après l'adolescence, le calcium est indispensable tout au long de la vie pour aider à maintenir une structure osseuse solide.

La vitamine D est ajoutée à tout le lait nature, concentré ou en poudre. Le lait qui entre dans la fabrication de la crème glacée et des produits laitiers fermentés tels que le yogourt et le fromage, n'est pas enrichi de vitamine D. Si une personne ne consomme que ces produits, il se peut qu'un supplément de vitamine D soit indiqué.

Le lait en particulier est une excellente source de riboflavine, vitamine essentielle au système enzymatique de l'organisme jouant un rôle dans la libération de l'énergie aux cellules quand des glucides sont utilisés. Cette vitamine affecte le taux de croissance avant la naissance jusqu'à la maturité et aide à maintenir une bonne santé tout au long de la vie.

Le lait et les produits laitiers renferment également de l'acide folique,

vitamine importante pour la formation des globules rouges et de la vitamine B₁₂, élément important dans les tissus hématopoïétiques.

Ce groupe d'aliments est également une bonne source de protéines de haute qualité et il est indispensable tout au long de la vie pour la croissance, l'entretien et la réparation des tissus de l'organisme. Les protéines du lait peuvent jouer le rôle de complément pour les protéines incomplètes que l'on trouve dans les céréales et les légumes, si ces deux types d'aliments sont consommés au même repas. C'est pourquoi il est important de consommer du lait ou des produits laitiers aux repas et aux goûters, et d'ajouter du lait aux autres mets.

Le lait entier et le lait 2% ou écrémé enrichi et la plupart des autres produits laitiers fournissent des quantités importantes de vitamine A, vitamine liposoluble. La vitamine A favorise la croissance normale et aide à maintenir les yeux et la peau en bonne santé.

Le lait, c'est pour tout le monde! Ajoutez du lait ou des produits laitiers tels que le fromage cheddar, le yogourt, le fromage cottage à chaque repas. Prenez du lait avec des céréales, dans les potages, sauces, mets allongés, poudings et autres desserts.

Assurez-vous de consommer tous les jours des aliments des trois autres groupes d'aliments, soit 4-5 portions de fruits et légumes, y compris deux légumes; 2 portions de viande, poisson, volaille et leurs substituts, et 3 à 5 portions de pains et céréales enrichis ou à grains entiers. Le docteur Amer est un biochimiste spécialisé en nutrition. Dans ses textes il cherche à éviter un langage trop scientifique afin de mieux communiquer avec le grand public.

INFO - MARCHÉ

De par mon balcon

J'arrive à peine du restaurant Colo de St-Félicien. Ah, comme ils sont gentils, ces gens de là-bas. Bruno Côté et Sylvain Bilo-deau, les chers, se sont empressés de me communiquer cette très bonne trouvaille qu'ils nous font partager avec plaisir. Merci et continuez votre bon travail.

ENTRECÔTE MARCHAND DE VIN:

1 contre-filet
sel
poivre
beurre

2- Couper les entrecôtes de 8 onces. Assaisonner les entrecôtes juste au moment de les mettre dans la poêle.

Les sauter au beurre à la cuisson désirée
Napper de sauce Marchand de Vin.

SAUCE MARCHAND DE VIN
Pour 1 1/2 pinte de sauce.

A- 2 oz de beurre
2 oz d'échalottes
13 oz vin rouge
1 1/2 pin - demi - glace - ou sauce brune
1 prise de thym
1 feuille de laurier
1 c. à thé de poivre en grains

B- Faire tomber les échalottes hachées dans le beurre. Mouiller avec le vin rouge, laisser réduire à demi. Ajouter la demi-glace, le thym, le laurier et le poivre en grains écrasés.

Passer la sauce et vérifier son assaisonnement

J'aime beaucoup la façon des magasins coop de passer son information. Bravo à la responsable, toujours un petit quelque chose à déguster, une brochure nouvelle, des recettes, et un gentil sourire pour nous accueillir. Bravo encore une fois.

Méli-Melo

CUISINE PLEIN AIR SALADE DU CHEF ET PAIN AU BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL

Tremettes de légumes frais
Jus de tomate
Patates au four
Brochettes sur le grill, sauce au poivre
Riz brun aux champignons
Salade de fruits maisons
Petits fours
infusion de menthe

Par un beau soleil sur la terrasse laissez vous bercer d'amour tout en dégustant un bon repas si bien préparé par monsieur.

Comme c'est agréable et pas compliqué! Laissez-vous aller, vous-y prendrez sûrement goût!

L'aide-cuisinier

Votre fromage c'est durci, râpez le et il sera encore délicieux et gardez le dans un bocal bien fermé au réfrigérateur.

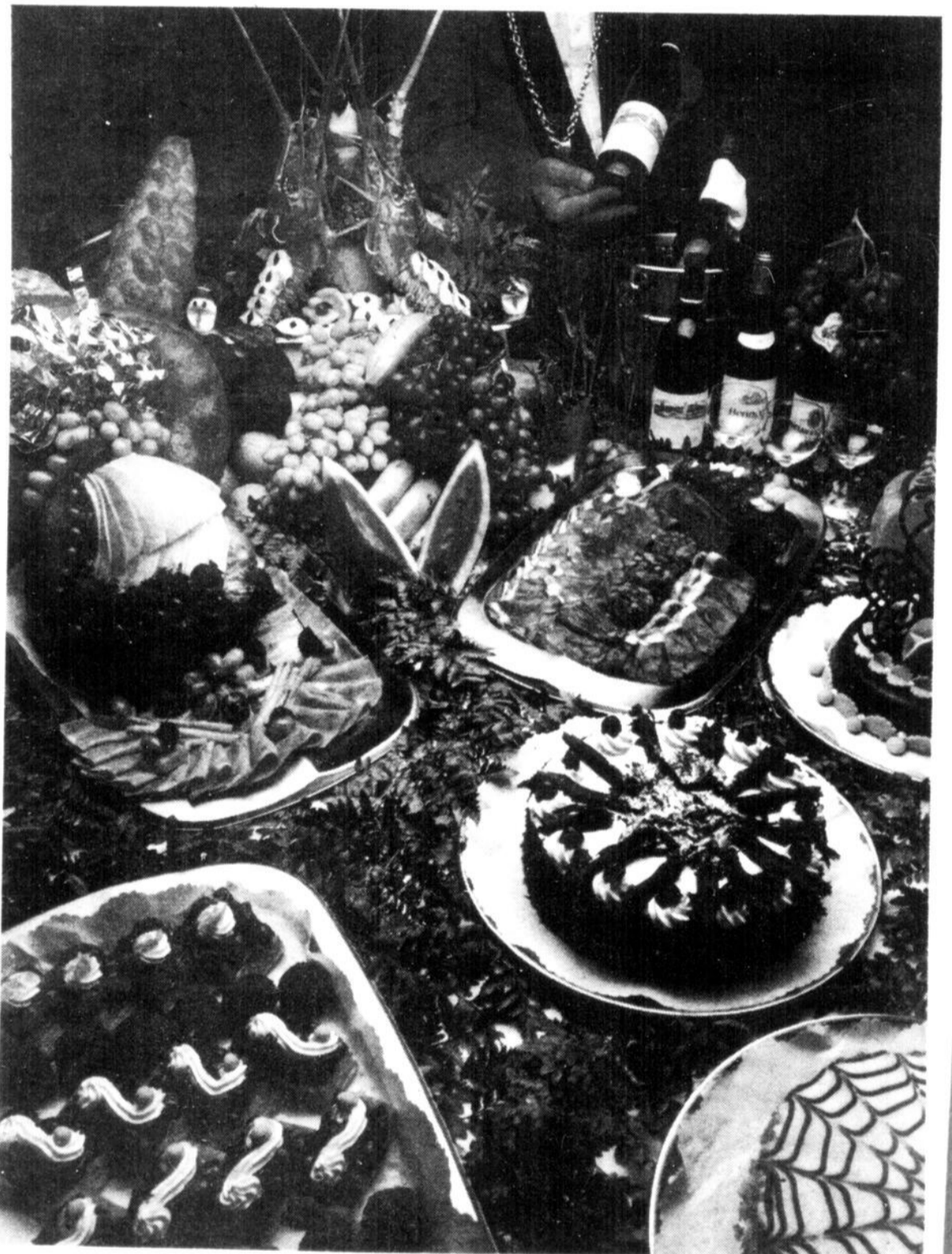
Pour amollir de la cassonade durcie, placez une tranche de pain et fermez le sac quelques jours après, vous aurez une cassonade tendre et prête à servir.

Une brosse à dents fait des merveilles pour nettoyer votre argenterie, mais aussi pour les batteurs à oeufs, les râpes ou les hachoirs.

Je termine avec la pensée du dégustateur Pierre Poupon «Les vins sont faits pour être comme les diamants sur une bague, enchassés dans un repas».

Les desserts et les vins

Une gentille dame l'autre jour m demandait quel vin servir avec les desserts et les fruits. Après recherche, c'est tellement agréable tout en faisant un bridge, de couper l'après-midi avec ces petites gâteries, et ne trichez pas trop.



Une idée de décoration

Pour le montage de votre table, mettez de la verdure en guise de nappe, soit fougères ou encore des feuilles de lilas et mêlez de la belle salade de jardin toute frisée. Vous ne

pouvez imaginer l'éclat que vous y donnerez, et combien charmant ce sera. Il ne faut jamais craindre d'oser, car l'avenir est aux audacieux. Bonne chance.

coop

cooprix

Un marché bien pensé!

Picnic
de porc

97 ¢/lb

2 14
/kg

Jus Oasis

Sav. ass. Incolore
FAIT DE CONCENTRÉ



JUS DE POMME
À L'ANCIENNE!

OASIS
OASIS
OASIS



JUS DE POMME
FAIT DE CONCENTRÉ

OASIS
OASIS
OASIS

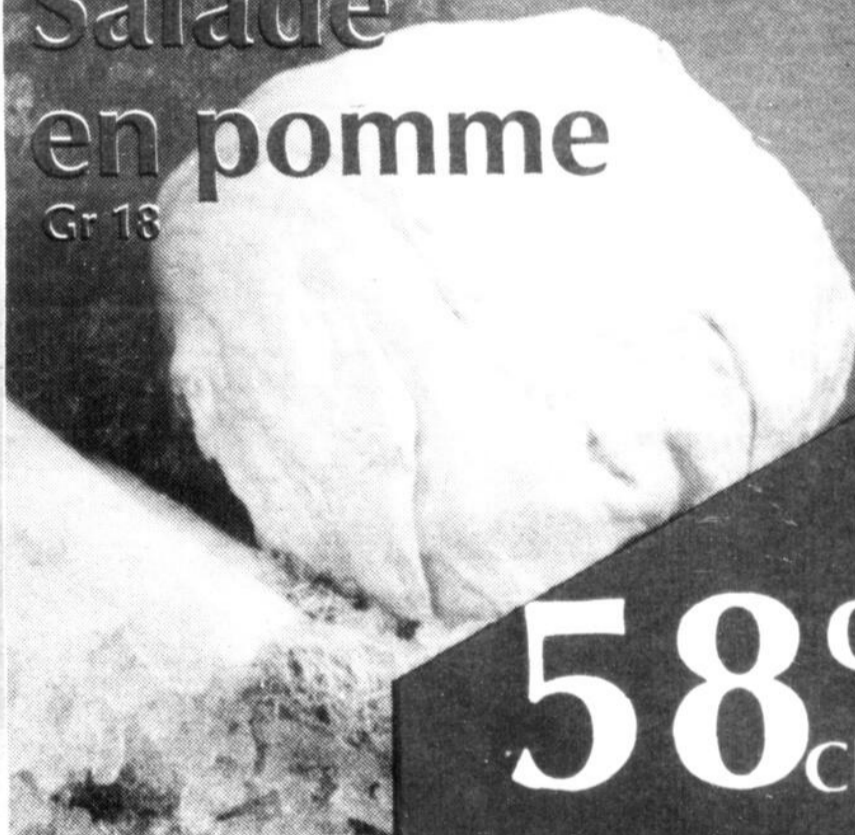


79¢

Salade

en pomme

Gt 18



58¢
Ch.

SEMAINE DU 26 AU 30 JUIN 1984

Jus de tomates

Coop



Bte 1.36 L

87¢

Moutarde préparée

Jar Schwartz



Pot 500 ml

87¢

Briquettes de charbon

Match Light all. inst.



Sac 4 lbs

2⁷⁹

Déterfif All

Lave-vaisselle



Bte 1.8 KG

3⁹⁹

Tomates de choix

Coop

Bte 796 ml

73¢

Fixatif Adorn bleu

Rég. - coiffeur extra fort

Btle 200 ml

2³⁹

Garniture à dessert

Lucky Whip

Bte 95 gr.

79¢

Garniture à sundae

Shirriff, butterscoth - caramel - chocolat

Pot 250 ml

1¹⁸

Jarres Mini

250 ml Mason

Cse 12'S

3⁹⁹

Jarres Petits

500 ml Mason

Cse 12'S

4²⁹

Jarres Moyens

1 L Mason

Cse 12'S

4⁹⁹

Ketchup aux tomates

Coop

Btle 1 L

1⁹⁹

Lait évaporé

Coop

Bte 385 ml

69¢

Marmelade Vachon

Tradition 3 fruits - orange

Pot 250 ml

99¢

Annanas tranchés

Sirop Dole

Bte 540 ml

1⁰⁷

Biscuit Lido

O'Crises - Orléans (fraises) - O'ramboises - Cello 350 gr.

1⁶⁹

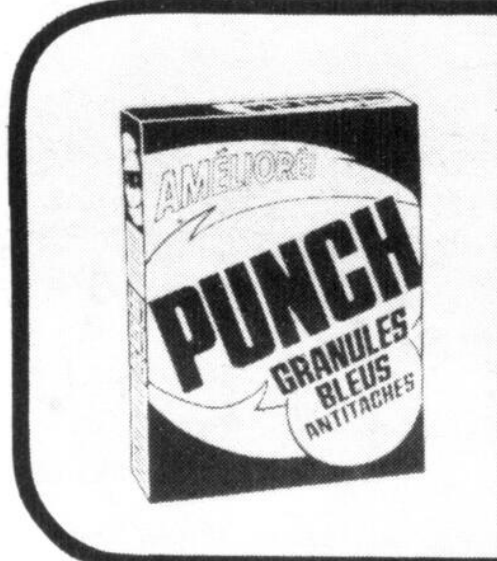
Céréales

Alpha-hits - Sugar Crips - de Post

Bte 250 - 275 gr.



1³⁸



Détergent surpuissant

Punch

Bte 6 L

3⁴⁷



Essuie-tout

Scottowels Plus - blanc

Pqt 2'S

99¢



Margarine molle Soya

Monarch

Cont. 454 gr.

87¢

Pizza

4-Étoiles - 300 g

2²⁷
Ch.

Pâté à la viande

4-Étoiles - 200 g

1⁰⁷
Ch.

Côtes levées



1,87 \$/lb

4¹³
/kg

Coop Ste-Croix

410, rue St-Isidore
Sainte-Croix G0W 1W0

*Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Toute erreur éventuelle sera corrigée ou clarifiée, dès son repérage, par une attache de rectification à notre compteur. Les photos de ce cahier ne servent qu'à identifier la marque de commerce des produits annoncés. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Coop St-Eugène

Saint-Eugène
276-2648

Huile d'arachides
Planters



Btle 1 L

4⁹⁸

Légumes
Del Monté assortis



Bte 341 à 398 ml

69¢

Mayonnaise
Kraft



Pot 750 ml

2³⁹

Soupe poulet et nouilles
Lipton



Pot 750 ml

Bte 4'S

1⁴⁸

Chair de crabe
Luxury
Bte 5 oz

3⁸⁹

Crème à barbe
Foamy, rég. - menthol - musk
Btle 200 ml

2²⁹

Cristaux de saveur
Coop, orange - raisin
Pqt 3 x 90 - 92 gr.

79¢

Nourriture pour chien
Dr. Ballard's Burgerbits boeuf

2⁵⁹

Sac 2 KG

Oignons marinés sucrés
Kent - Olives Manz Kent McLaren

1⁹⁹

Pqt 375 ml

Papier d'aluminium
Alcan 12 po.

1⁰⁹

Bte 25 Pl

Pâte alimentaire

Catelli: arcs-en-ciel - spaghetti en coudes - coquille mer
Pqt 2 x 175 gr.

2/1⁰⁸

Yogourt Yoplait Braase
Nature - fruits assortis

2/1⁰⁸

Pqt 2 x 175 gr.

PRODUITS CONGELÉS

Jus de pomme
Mc Cain

89¢

Cont 12.5 oz.

Gâteau

Pepp. Farm - saveurs assorties

1⁴⁸

Cont 350 gr.

Poudings Pops
Jell-O - saveurs assorties

2⁴⁹

Bte 50 ml

Papier toilette
Cotonelle assortie

1²⁵

Pqt 4'S

Café instantané
Sanka

5⁷⁹

Pot 227 gr.

Dentifrice

Close Up famille, rég. - menthe

99¢

Tube 100 ml

Salade de chou
Taillefer

1¹³

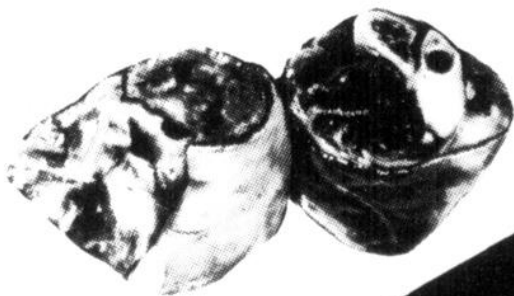
500 g

Poulet pressé
Taillefer

2⁸³
/kg

1,27 5 lb

Patte de porc



1³⁹
/kg

63 ¢/lb

Mémo

La citronnade, ça rafraîchit!

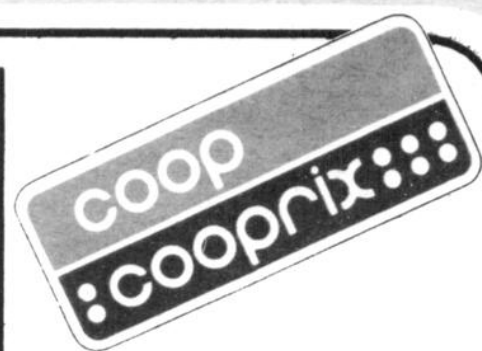
Durant l'été, il est important de se rappeler qu'il faut manger des aliments de chacun des groupes suivants:

- fruits et légumes
- produits laitiers
- viande ou substituts
- pain et céréales

Pourquoi pas une citronnade bien fraîche?

La citronnade comme les jus de fruits remplace avantageusement les boissons gazeuses pour nous rafraîchir pendant la saison estivale.

Faite à partir de fruits frais, la citronnade est délicieuse et rafraîchissante à souhaits.



Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Toute erreur éventuelle sera corrigée ou clarifiée, dès son repérage, par une affiche de rectification à notre comptoir. Les photos de ce cahier ne servent qu'à identifier la marque de commerce des produits annoncés. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Melon d'eau

Gr 10 à 15

82¢ /kg

37¢/lb

Fèves jaunes

51¢ /kg

23¢/lb

Raisins verts

258¢ /kg

1,17 \$/lb

Oignons jaunes

57¢ /kg

2 lb



Liste des marchands participants:

Coop Chapais
116, boul. Springer
Chapais

Coop L'Ascension
83, A 1^{re} Rue
L'Ascension, QC JOT 1W0
347-3122

Coop agr. St-Coeur-de-Marie
430, rang St-Louis
St-Coeur-de-Marie, QC G0W 1L0

Coop Albanel
195, Principale
Albanel, QC G0W 1A0

Coop St-Eugène
Saint-Eugène
276-2648

Ass. Coop St-Henri
504, rue Principale
St-Henri-de-Taillon, QC
347-3415

Cooprix
750, av. du Pont
Alma (Québec) G8B 6T5

Coop des consommateurs de Métabetchouan
12-A, St-Antoine
Métabetchouan, QC - 349-2266

Coop Ste-Croix
410, rue St-Isidore
Sainte-Croix, QC G0W 1W0

Coop Péribonka
351, rue Plante
Péribonka (Québec) G0W 2G0
374-2823

Coop Desbiens
1011, Hébert
Desbiens (Québec) G0W 1N0

Coop Chambord
Principale
Chambord (Québec) G0W 1G0

Coop St-Nazaire
Principale
Saint-Nazaire (Québec) G0W 2V0
662-2688

Coop La Doré
210, des Peupliers
Notre-Dame-de-la-Doré (Québec)
G0W 2S0 256-3271

SUPLÉMENT «LE LAC-ST-JEAN»



**Les gars d'Alma ne lâchent pas!
COMPAREZ
ET VOUS VERREZ...**



MARCHÉ

VENTE *gogo* 94 ¢

**Les gars
d'Alma
lâchent pas!
Et
vous?**

GRILS À GAZ

wait
broilmaster



Un litige quant à la conduite et l'attribution d'un prix de ce concours publicitaire peut être soumis à la Régie des loteries et courses du Québec.

Les employés du Marché à GoGo d'Alma inc. n'ont pas le droit de participer à ces tirages.

CONDITIONS DE PARTICIPATION: Remettre dans le baril placé dans le magasin à cet effet, votre coupon-caisse d'une valeur d'au moins 25 \$. Les coupons de moins de 25 \$ seront ignorés.



**TIRAGE DE 10 GRILS À GAZ BROILMASTER
D'UNE TRÈS BELLE VALEUR
À RAISON DE 1 PAR SEMAINE**



Le premier tirage aura lieu le samedi 30 juin 1984, vers 16 heures, au magasin même.
Le gagnant de chaque semaine sera annoncé dans le journal Hebdo-marché chaque semaine.
Le tirage sera fait par un client choisi au hasard, présent dans le magasin le samedi après-midi.

LES PHOTOS DE CE CAHIER NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS.
LE TEXTE PREVAIL EN TOUTES OCCASIONS. PAS DE VENTE AUX MARCHANDS.

SUCRE BLANC

GRAD

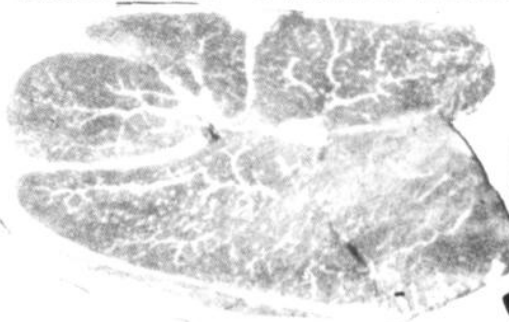


1 94

4 KG

4kg

**STEAK
HAUT DE RONDE
BOEUF A1 - PARTIE TENDRE**



2,49 \$/LB

5 49
/kg

AILLEURS DES PRIX COMME ÇÀ, Y'EN A PAS!

PAPIER DE TOILETTE MALBORO



94¢

4 RLX

POULET ESTA DÉOSSÉ TIN



1¹⁸

EAU DE JAVEL CHANTECLERC



94¢

3,6 L

SAUCE À SPAGHETTI À LA VIANDE CATELLI



2¹⁴

28 OZ

BOISSON F.B.I. ASS.



94¢

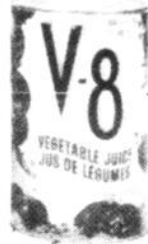
1,82 L

CRISTAUX DE SAVEUR HAWAIIAN PUNCH ASS. 3 X 78 G



94¢

JUS DE LÉGUMES V/8 1,36 L



94¢

CHAMPIGNONS ENTIERS RIVIÈRA 284 ML



94¢

PÂTE DE TOMATE PURE - CATELLI 5,5 OZ



2 POUR 94¢

PAIN DE VIANDE AU PORC PUR KLIK 340 G



1⁹⁴

OIGNONS MARINÉS MIEUX HABITANT



94¢

MAYONNAISE MIRACLE WHIP KRAFT 500 ML



1¹⁴

OIGNONS MARINÉS SUCRÉS HABITANT



1⁹⁴

375 ML

CORNICHONS SUCRÉS - GHERKINS HABITANT 375 ML



1⁹⁴

POUDING ASS. LAURA SECORD



1⁹⁴

4 X 5 OZ

N'oubliez pas le tirage

À L'ANNÉE LONGUE CELA FAIT UNE GROSSE RISTOURNE EN PLUS LES INTÉRÊTS DE VOTRE ARGENT QUE VOUS ÉCONOMISEZ TOUT DE SUITE.

BEURRE D'ARACHIDES

YORK
CROQUANT - CREMEUX



1 94

500 G

GARNITURE À FOUETTER

NUTRIFIL



2 19

1 L

HUILE VÉGÉTALE

CRISCO



1 74

1 L

MARGARINE MOLLE

ST-LAURENT



74^c

454 G

MÉLANGE À GÂTEAUX

DUNCAN HINES



1 14

520 G

FROMAGE

VELVEETA - KRAFT



3 29

500 G

GLAÇAGE DUNCAN HINES

VELOUTE - ASS.

1 74

470 G

FROMAGE CHEEZ WHIZ

KRAFT



2 74

500 G

PÂTES ALIMENTAIRES

CATELLI - ASS.
MACARONI LONG, MACARONI
COUPE, SPAGHETTI, SPAGHETTINI



74^c

500 G

SOUPES HABITANT

ASS.



2 74^c

8 OZ

CHOCOLAT INSTANT

GRAD



2 29

750 G

NOURRITURE POUR CHIEN

SECHE - MOULUE - GRAD



5 94

8 KG

DÉTERSIF BLEU MADGIC



1 94

2 KG

LIQUEUR PEPSI



2 94^c

750 ML

NETTOYEUR LIQUIDE

LESTOIL PIN



1 29

425 ML

ESSUIE-TOUIT

HIDRI



94^c

2 RLX

CAFÉ INSTANT ENCORE

CHICOREE



4 94

227 G

PAPIER ALUMINIUM

ALCAN



2 14

12" X 50'

BRIQUETTES DE CHARBON

KINGSFORD



3 94

SAC 10 LB

PÂTE DENTIFRICE

AQUA-FRESH



1 94

100 ML

SOFT & DRY

ULTRA SEC ET
POUDRE AEROSOL

2 94

150 ML

RASOIRS BIC

NETABLES

94^c

50

DÉTERSIF LIQUIDE

MIR

1 94

2 X 750 ML

SHAMPOOING

HALO
CHEVEUX NORMAUX ET GRAS

1 94

225 ML

FRITES

McCAIN

ASS.



AMPOULES ÉLECTRIQUES

GRAD
40-60-100 WATTS



74^c

PQT DE 2

GO-GO UN EXCELLENT PLACEMENT POUR TOUTE LA FAMILLE!

MARCHÉ gogo

SMOKED MEAT

COORSH - TRANCHE

4 PQT X 50 G

2⁶⁹

PEPPERONI ET SALAMI

COORSH - TRANCHE

2.29 \$/LB

5⁰⁵ /kg

BOEUF HACHÉ

MI-MAIGRE

1.69 \$/LB

3⁷³ /kg

SPARERIBS

CONGELES

1.99 \$/LB

4³⁹ /kg

SALADE DE CHOU

COORSH

500 G

1²⁹

CRETON EN VRAC

BOURNE

1.49 \$/LB

4⁶⁰ /kg

LES PHOTOS SONT À TITRE
D'INDICATION SEULEMENT.
LE TEXTE PRÉVAUT
EN TOUT TEMPS.

STEAK TOURNEDOS

BOEUF A1

2,99 \$/LB



6⁵⁹ /kg

GIGOT À BOUILLIR

BOEUF A1

1,49 \$/LB



3²⁸ /kg

STEAK DÉLICATISÉ

BOEUF A1

2,99 \$/LB

6⁵⁹ /kg

BOEUF T-BONE

BOEUF ÉCONOMIQUE

CONGELÉ

BOUT DU FILET

2,59 \$/LB



5⁷¹ /kg

Fruits et légumes

PRUNEAUX

SANTA ROSA
GROSSEUR 4 X 5

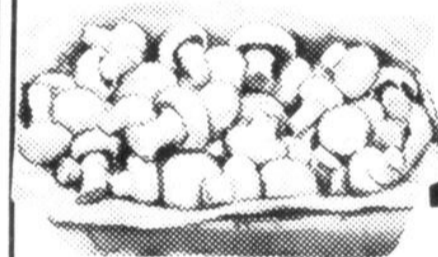


58 c/lb

1²⁸ /kg

CHAMPIGNONS

FRAIS
ONTARIO N° 1
CELLO 8 OZ



LE CELLO

1¹⁸

CHOU FRAIS

CANADA N° 1
GROSSEUR 16



CHAQUE

48[¢]

CAROTTES

CANADA N° 1



5 LB

1⁵⁸

PATATES NOUVELLES

U.S.A.



SAC 5 LB

1⁴⁴

CANTALOUPE

DU TEXAS

GROSSEUR 23



78[¢]

CHAQUE

BOH CONGÉ DE LA PART DE VOTRE MAÎTRE ÉPICIER.
Nos magasins seront fermés
le lundi, 2 juillet.



Cap sur les bas prix!



TV

SANS DOS

SAVIEZ-VOUS QUE...
LES POITRINES OU CUISSES
DE POULET SANS DOS SONT
UNE COUPE PROFITABLE
CAR, IL Y A DE PERTE

**CUISSE DE
POULET FRAIS**

2,16
/kg
98¢
/lb

**SERVIETTES SANITAIRES
MAXI-MINCES –
LIBERTÉ NOUVELLE**
avec ou sans désodorisant,
bte 30



3,39

**PRUNES ROUGES
«SANTA ROSA»**
produit de la Californie,
Canada NO 1 gr 4 x 5

TV

1,0648¢
/kg
48¢
/lb

**Beurre
Butter**
454g

TV

(Limite
2 par
client)

1,89

BUDGET

**PAPIER HYGIÉNIQUE
BUDGET**
blanc, beige,
paquet 4 rouleaux

99¢

IVORY
3 Savons
Bain
Bath Bars

**SAVON
CRÈME
ou de TOILETTE**

IVORY
cont. liq. 250 ml
avec pompe
format bain, paquet 3 pains

99¢

Pampers

**COUCHES JETABLES
PAMPERS**
premier pas paquet 48
premier pas plus, paquet 40
extra-absorbantes, paquet 60

9,39

**À
NOTRE
CLIENTÈLE**

**NEWLINE
CORNING
WARE**

Nous continuerons à
échanger vos cartes de
collection Corning Ware
dûment remplies
jusqu'au 6 octobre 1984.

**ALLEZ-Y DE
FAÇON OFFICIELLE!**

Carte
touristique
officielle
de la ville de
Québec
Québec 84

Guide touristique
officiel
de la ville de
Québec
Québec 84

↓ marques officielles de "Québec 1534-1984"
© droits d'auteur, tous droits réservés

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro participants du mardi 26 juin au samedi 30 juin 1984 jusqu'à 17h00.
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce
de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix
coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.





**POULET
À FRIRE
FRAIS**
Canada
catégorie "A"
moins de 2 kg

2,16 /kg
98¢ /lb

**À
NOTRE
CLIENTÈLE**

NEUF
CORNING
WARE

Nous continuerons à
échanger vos cartes de
collection Corning Ware
dûment remplies
jusqu'au 4 août 1984.

un été

**BON CONGÉ DE LA PART
DE VOTRE ÉPICIER ATTENTIONNÉ.**
Nos magasins seront fermés le lundi, 2 juillet.

**JAMBONNEAU
OU CROUPE DE
PORC FRAIS**



3,04 /kg
1,38 /lb

**TOUT BEAU!
TOUT FRAIS!**

**PRUNES
ROUGES
SANTA ROSA**
Produit de la
Californie
Canada no. 1

**ÉPAULE PICNIC
DE PORC FUMÉE
RICHELIEU**




2,82 /kg
1,28 /lb

**BACON SANS
COUENNE
RICHELIEU**
tranche 500 g



1,99




1,06 /kg
48¢ /lb

**BOEUF FUMÉ
PASTRAMI
MÉRITÉ**
noix de ronde
(tranche selon
vos besoins)



9,44 /kg
4,28 /lb

**SALADE DE CHOUX
OU PATATES
MÉRITÉ**
(comptoir de charcuterie)



2,40 /kg
1,09 /lb

**POMMES DE TERRE
NOUVELLES**
Produit des États-Unis
Canada no. 1



53¢ /kg
24¢ /lb

**SOC DE PORC ROULÉ
RICHELIEU**
fumé



5,03 /kg
2,28 /lb

DARNES DE FLÉTAN
emballées sous vide
surgelées



9,68 /kg
4,39 /lb

**MINI JAMBON
MIGNON
MAPLE LEAF**
prêt-à-manger



8,27 /kg
3,75 /lb


Grillades en fête!

**SAUCISSES
FUMÉES B.B.Q.
SCHNEIDERS**
450 g




1,99

**JAMBON CUIT ULTRA MAIGRE
MÉRITÉ**
(tranche selon
vos besoins)



5,91 /kg
2,68 /lb

**SAUCISSES FRAÎCHES
PORC/BOEUF
CHARCUTERIE ROY**
à l'ancienne
plateau



5,18 /kg
2,35 /lb

**POMMES DE TERRE FRITES
McCain**
surgelées
coupes assorties
sac 1 kg



99¢

**DEMI POULET
FRAIS**

2,60 /kg
1,18 /lb

**PAIN DE
VIANDE
CORDON BLEU**
bte 340 g

1,49

**FROMAGE CHEDDAR
CANADIEN DOUX
CAILLETTE**
blanc ou jaune



6,57 /kg
2,98 /lb

**PIZZA FRAÎCHE AUX
TOMATES
DA VINCI**
700 g

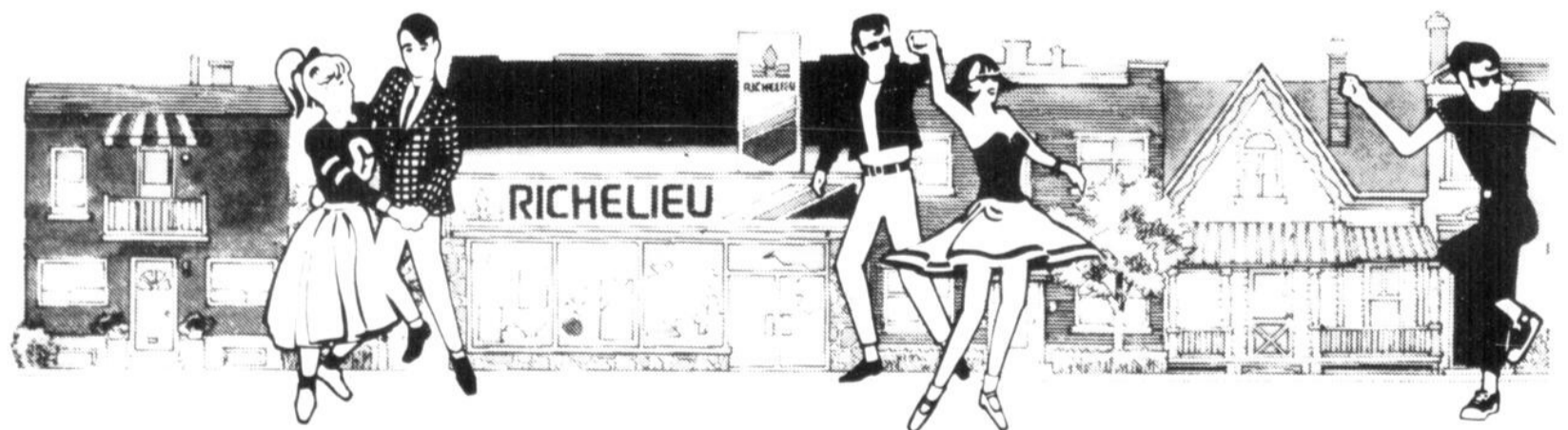


1,69

**LIMONADE BLANCHE
CONCENTRÉE
PICNIC**
surgelée
cont. 355 mL



3/1,00



à prix rock



JUS NON SUCRÉ
OASIS
orange,
pamplemousse,
ananas, pommes,
pommes à l'ancienne
cont. 1 L

89¢

POMMES VERTES GRANNY SMITH
Importées de l'Afrique du Sud
Canada de fantaisie
gr. 125




1,52 /kg
69¢ /lb



ESSUIE-TOUT DE PAPIER SCOTTOWELS
blanc, jaune, avec motifs
paquet 2 rouleaux

89¢



CAROTTES
Produit des États-Unis
Canada no. 1
cello, 2,27 kg

1,69



BOISSON AUX FRUITS FBI
pommes, raisin, orange,
punch aux fruits, fraise,
limonade
bouteille 1,8 L

99¢



GLACES À L'EAU POPSICLES
saveurs assorties
bte 12 x 75 mL

1,29



PAMPLEMOUSSES BLANCS
Produit des États-Unis
gr. 48

5/1,49



BEURRE D'ARACHIDES KRAFT
cremeux, croquant,
super Krunch
bocal 500 g

1,59



Beignes Donuts
UNE ÉCONOMIE MAISON

77¢



BRQUETTES MATCH LIGHT
sac 1,81 kg


2,69

MARINADES HABITANT
cornichons sucrés
ou saurs, oignons
marinés ou sucrés,
olives nature reines
ou farcies manzanilla
bocal 375 mL

1,79

FROMAGE TRANCHÉ SCHNEIDER
12 tranches minces
8 tranches
enveloppées
individuellement
pat 250 g

1,69



MARGARINE MOLLE FLEISCHMANN'S
tournesol, mais soiee
ou non soiee
cont. 907 g
(disponible au Québec
seulement)

1,99




RELISH SUCRÉE HABITANT
bocal 500 mL

1,59




BOISSON JUTEL
abricot, raisin,
fraise, orange
paquet 3 x 200 mL

97¢



CÉRÉALES POST SUGAR CRISP
Sugar Crisp, Alphabits
bte 250 à 275 g

1,19



FILTRES À CAFÉ MELITTA
#2, PA4, PA6
bte 40

89¢



VRAIE MAYONNAISE KRAFT
bocal 750 mL

2,29



BOISSON GAZEUSE COCA-COLA
régulier ou diète
bouteilles consignées
6 x 750 mL

3,89



CROUSTILLES DE MAÏS FRITO-LAY
Fritos, Tostitos, Doritos
sac 225 g à 250 g

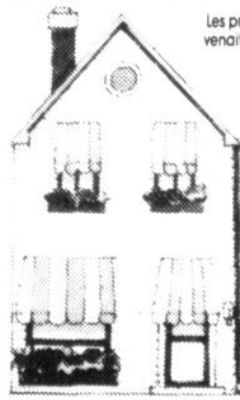
1,69



POUDRE POUR GELEE ROYAL
saveurs variées
bte 85 g

4/1,00

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos épiceries attentionnées Richelieu du mardi 26 juin au samedi 30 juin 1984 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix couvrant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.



RICHELIEU

Un épicier attentionné



CAROTTES
2 LB **59¢**

FRAISES
FRAÎCHES
CHOP. **89¢**

RADIS
CELLO 6 OZ **19¢**

OIGNONS JAUNES
2 LB **59¢**

PIZZA 8 PO.
4-ÉTOILES
CH. **2 39**

ROSBIF DE PALETTE
1,09 \$/lb **2 40** /kg

CHEDDAR DOUX
2,69 \$/lb **5 92** /kg

PÂTÉ À LA VIANDE
4-ÉTOILES - 450 G
CH. **2 19**

ROSBIF DE CÔTES CROISÉES
1,69 \$/lb **3 72** /kg

FROMAGE OKA
4,29 \$/lb **9 44** /kg

JAMBON CUIT
L. FORTIN
2,29 \$/lb **5 04** /kg

JAMBON MIDGET
1,89 \$/lb **4 17** /kg

LIQUEURS
CORE DIET SPRITE DIET **60¢**

BTLE 750 ML + DEPOT

JUS DEL MONTE
SAV. ASS. **1 18**

PQT 3 X 250 ML

MOUTARDE
PRÉPARÉ JAK SCHWARTZ **89¢**

POT 500 ML

MARINADES
SUCRÉS SÛRES HABITANT **1 89**

POT 750 ML

THÉ SALADA
ORANGE PEKOE - SACHET **5 69**

BTE 180'S

CROUSTILLES
YUM YUM - ASS. **1 19**

SAC 200 G

JUS DE POMME
PUR FAO ROUGE MONT **2 78**

BTE 284 ML

CRISTAUX DE SAVEUR
QUINCH - SAV. ASS. **2 49**

BTE 613 À 667 G

PÂTÉ DE JAMBON
CORDON BLEU **1 48**

BTE 198 G

RAGOÛT PURITAN
BOULETTES - BOEUF IRLANDAIS **1 89**

BTE 680 G

SACHETS DE SODIUM
SUIVANT **1 69**

BTE 100'S

POUDING INSTANT
JELLY SAV. ASS. **58¢**

BTE 92-113 G

MIEL PUR LIQUIDE
NATUREL - PUR BARATTE KRAFT **1 49**

POT 375 G

FESTIN AU LAIT
MER PURINA **2 19**

BTE 1 KG

BISCUITS
THE SOCIAL DAVID **1 38**

CELLO 400 G

SENI PLUS

Bonne fête Canada

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de corriger les prix incorrects résultant d'une erreur d'impression. Les photos de ces pages ne servent qu'à illustrer la marque des produits annoncés. Le texte prévaut en tout temps.

SOUPES HEINZ
TOMATES COND. - LEGUMES **3/\$1**

BTE 10 OZ

MARGARINE
MOLLE - BLUE BONNET **1 68**

CONT. 907 G

CAFÉ
AUX CÉRÉALES MELLOW ROAST **3 89**

POT 227 G

KETCHUP
HEINZ **1 39**

BTLE 575 ML

BEURRE D'ARACHIDES
KRAFT - SUPER CROQUANT - CROQUANT - CRÉMEUX **1 69**

POT 500 G

TOMATES
CANADA DE CHOIX GRAD **67¢**

BTE 540 ML

COMBATEZ L'INFLATION AVEC GRAD

EAU MINÉRALE
NATURELLE MONTCLAIR **69¢**

BTE 750 ML

PAPIER TOILETTE
WHITE SWAN BLANC - BEIGE **1 38**

PQT 4'S

PAPIER MOUCHOIR
FACETTES - BLANC **1 68**

BTE 400'S

JUS DE TOMATES
HEINZ **2 88**

BTE 19 OZ

SAUCE HOT CHICKEN
CORDON BLEU RÉG. - B.B.Q. **68¢**

BTE 398-540 ML

ASSOULPISSEUR
DE TISSUS - GRAD **1 59**

CONT. 3,6 L

SAUCE À SALADE
GRAD **1 09**

POT 500 ML

OIGNONS BLANCS
MOYENS SUCRÉS - GRAD **1 39**

POT 375 ML

DÉTERGENT LIQUIDE
VERT - GRAD **1 69**

BTLE 1 L

CRISTAUX DE SAVEUR
KOOL AID - SAV. ASS. **55¢**

ENV. 113 G

SERV. SANITAIRES
SÛRE ET NATURELLE MAXI PROTECTION **4 69**

BTE 30'S

NETTOYEUR À TOILETTE
DAINTY BOL **1 29**

CONT. 12 OZ

CHASSE-MOUSTIQUES
OFF AÉROSOL FRAÎCHEUR BOIS AÉROSOL **2 59**

BTLE 125 G

GLAÇONS M. FREEZE
ASS. - CONG. SAC **89¢**

PQT 36'S

COUCHES LUVS
POUR BÉBÉ MOYENNES - GRANDES **3 29**

BTE 12-16'S

SAVON ZEST
BARRE BAIN **2 29**

PQT 3'S

LOTION POUR BÉBÉ
JOHNSON'S **2 79**

BTLE 240 ML

CÉRÉALES
GENERAL MILLS - ASS. **2 19**

BTE 375-400 G

SACS DE CUISINE
VENNECO - 20 X 22 X 1,1 M **58¢**

PQT 10'S

TUE-MOUCHES
AÉROXON **49¢**

UNITÉ 1'S

BISCUITS DAVID
SAV. ASS. **1 38**

CELLO 33 À 450 G

SEMAINE DU 27 AU 30 JUIN 1984

Épicerie J.-M. Régnier
1944, rue Melançon Ouest
Alma, P.Q.
Tél.: 662-3051

Épicerie Robert & Jean-Marc
69, Saint-Wilbrod
Hébertville-Station
Tél.: 343-2903

Alimentation O.B.L.
250, av. du Pont Nord
Alma, P.Q.
Tél.: 662-5306

Marché Ste-Monique
137, Saint-Jean
Ste-Monique, P.Q.
Tél.: 347-3842

Épicerie Jules Renaud
1108, rue Hébert, Desbiens
Tél.: 346-5250

INFO - MARCHÉ

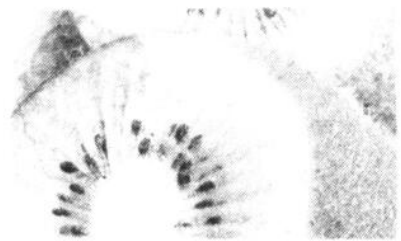
Le gastronome gourmand

Pain Pita

Pain sans levure, excellent pour les diètes et délicieux, se trouve dans nos marchés à prix abordable, est original et se prépare soit en sandwiches ou en hamburgers.

Kiwifruit

Ce fruit, bonne source de vitamine C, idéal pour les salades de fruits, le yogourt et les salades vertes. Il existe



aussi une nouvelle liqueur de kiwi. Tout dernièrement à la société des alcool, on y faisait déguster cette nouveauté qui fut fort appréciée.

Viande chevaline

Ha, ce filet de viande chevaline, combien tendre et maigre il était. Bien assaisonné, paré pour le grill, il s'est

laissé déguster avec grand plaisir. Je vous le conseille fortement car c'est épatant.

El Ma Mia

Une toute nouvelle épice à steak et shish kebabs, délicieuse pour charbon de bois vous n'avez qu'à soupoudrer 20 minutes avant la cuisson et le tour est joué! Tout simplement exquis.

Lady Godiva

Chocolat d'importation Belge présenté dans un fort joli emballage. Une petite gâterie qu'il faut se payer, une fois juste pour essayer. Très dispendieux, mais combien agréable. A voir et à déguster. On le trouve maintenant dans les spécialités de chocolat à Montréal.

Les joies du Jello

General Foods Limited 2 200 Young St., Toronto, Ontario. C'est à cette adresse que vous trouverez ce très beau livre, tout plein d'idées, de conseils et de trucs pour mouler, réduire en paillettes ou couper en cubes vos jellos. Demandez-le, vous l'apprécierez sûrement et c'est gratuit.



La Gastronomie existe même au régime

Des crevettes à la manière des *Weights Watchers*

Ingrédients

2 zucchini moyens
8 onces de crevettes cuites et coupées
2 c. à table d'oignons déshydratés coupés fins.
1 tasse de lait liquide sans gras
1 c. à thé de beurre faible teneur de calorie
sel et poivre au goût
2 onces de fromage râpé

Faites-le vous verrez comme c'est délicieux et pas trop compliqué à réaliser. Quand on veut réellement s'y mettre, c'est si simple. Vous pouvez si vous le désirez changer les crevettes par du crabe ou du homard.

Le «Fruitier du mois»

LUCIE gagnon



de *Buffets Diana*

Les inscriptions vont bon train, dépêchez-vous d'y participer. Sait-on jamais?

Oui, mon fruitier, M. _____
qui travaille chez _____
mérite grandement le titre de «Fruitier du mois»
Nom _____
Adresse _____
Tél.: _____ C.P. _____

Retrouver à:
Concours «Le Fruitier du mois»
A/S Journal L'Etoile du Lac enr.
840, rue Arthur, Roberval
G8H 2M7

De Neptune à Baccus

Brochettes sur le grill

1 piment vert grossièrement coupé
1 oignon moyen coupé en quatre
2 très gros champignons frais
1 cube de boeuf
1 cube de blanc de poulet
1 cube de veau
1 cube de porc

Vous mettez sur la broche en alternant chacun des ingrédients nommés, ils peuvent si vous le désirez avoir été macéré de la veille. Vous les placez sur la grille en évitant de les faire brûler et de temps à autre, les badigeonnez d'un peu d'huile. Servez sur du riz au champignon, et accompagnez le tout de votre sauce au boeuf maison à laquelle vous ajoutez 4 grains de poivre moulu pour donner du piquant.

COMMENT MACÉRER

1 tasse d'huile
1/2 tasse de vinaigre de vin
1 oignon haché fin
1 pincée de basilic
1 gousse d'ail
Sel et poivre au goût

Mélangez tous les ingrédients et en couvrir la viande jusqu'au moment de faire les brochettes.

He, voilà, le tour est joué et combien c'est romantique de le voir s'affairer à nous préparer ce joyeux gueuleton. Il va sans dire que le vin idéal d'accompagnement pour les grillades de veau, porc et volaille, en est un rouge telles Chambord, Nuit de St-Jean, Petit Prince, La Romaine, Feu Follet. On doit le servir frais à 15 degrés Celsius et accompagne les fromages fondus ou les pâtes séchées.

Chauffer le four à 425 degrés, faire bouillir les zuchinis jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Enlever les bouts, les couper en deux et les évider dans une casserole. Combiner le centre des zuchinis, les crevettes, l'oignon, le lait, le beurre, le sel et le poivre. Cuire jusqu'à ce que ce soit tendre. Remplir la moitié des zuchinis du mélange et soupoudrer le dessus de fromage. Cuire au four 15 à 20 minutes.

Du thé glacé pour un pique-nique

Si vous voulez faire un pique-nique dans les bois, à proximité d'un ruisseau, sur la plage ou dans votre jardin, le thé glacé est la boisson idéale.

Rafraîchissant, il éteint bien la soif car il n'est ni carbonaté, ni sucré jusqu'à l'écoeurement. Le thé est une boisson hypocalorique, facile autant qu'économique à préparer. Pour le conserver frais, transportez le thé glacé dans une cruche isolante ou un contenant en plastique. Faites rafraîchir le thé et les aliments du pique-nique avant de les emballer et n'oubliez pas les blocs réfrigérants afin de conserver à vos provisions toute leur fraîcheur.

Pour éteindre les grandes soifs de l'été, voici quelques conseils pratiques pour préparer le thé glacé, une recette de punch pour les grandes occasions et de sirop de sucre à la menthe si vous avez un jardin où elle pousse en abondance. Le sirop de sucre est parfait pour sucrer les boissons froides et la menthe, très

aromatique, donnera une fraîche et agréable saveur à votre thé glacé.

THÉ GLACÉ EXTRA

La méthode traditionnelle consiste d'abord à faire un thé chaud, très corsé. Utilisez deux fois la quantité de thé (en sachets ou en vrac) dont vous auriez besoin pour faire un thé ordinaire. N'employez que de l'eau froide, fraîchement tirée, que vous ferez bouillir. Couvrez la théière, laissez infuser cinq minutes et versez le thé glacé dans de grands verres sur des glaçons.

POUR PRÉPARER DU THÉ EN GRANDE QUANTITÉ

Dans une casserole, amener à ébullition 5 tasses (1,25 l) d'eau froide. Retirer la casserole du feu et ajouter immédiatement à l'eau 1/3 tasse (75 ml) de thé en sachet ou 15 sachets de thé. Couvrir la casserole et laisser infuser 5 minutes. Remuer et passer le thé dans une

cruche. Ajouter 5 tasses (1,25 l) d'eau froide. Conserver le thé à la température ambiante jusqu'au moment de servir, puis verser le thé dans des verres sur des glaçons.

Le thé peut être rafraîchi avant de le verser sur les glaçons ou conservé au réfrigérateur après infusion, les sachets de thé ayant été enlevés au préalable. Si le thé se trouble lors de la réfrigération, l'éclaircir en y ajoutant un peu d'eau bouillante.

POUR PRÉPARER LA VEILLE LE THÉ DU LENDEMAIN

C'est la meilleure méthode pour préparer du thé glacé sans faire bouillir l'eau. Il est facile l'en faire une pleine cruche le matin pour le déguster dans l'après-midi. Versez dans la cruche 4 tasses (1 l) d'eau froide et 8 à 10 sachets de thé. Couvrir et laisser refroidir 6 heures au moins ou toute la nuit. Enlever les sachets de thé en les pressant contre les parois de la cruche pour en exprimer toute l'essence, puis verser le thé dans des verres sur des glaçons.

PUNCH-SURPRISE

4 tasses (1 l) de thé chaud
1/2 tasse (125 ml) de sucre
1 1/2 tasse (375 ml) de jus de raisin blanc non sucré
1 tasse (250 ml) de jus de citron
2 cannettes de 10 oz (284 ml) de soda de gingembre, rafraîchi
Tranches d'orange ou de citron

Combiner le thé et le sucre. Remuer jusqu'à dissolution. Dans une cru-

che ou un petit bol à punch, combiner le thé, le jus de raisin, d'orange et de citron. Faire rafraîchir jusqu'au moment de servir, puis ajouter du soda au gingembre et remuer. Verser dans de grands verres remplis de glaçons. Garnir avec des tranches d'orange ou de citron.

Donne 10 tasses (2,5 l).

THÉ À LA LIMONADE

2 1/2 tasses (625 ml) de thé chaud, fort
1/2 tasse (125 ml) de sucre
2 1/2 tasses (625 ml) de limonade
1/4 tasse (50 ml) de jus de limette
1 citron, en tranches fines

Combiner le thé chaud et le sucre, remuer jusqu'à dissolution. Dans une cruche, combiner le thé, la limonade, le jus de limette et les tranches de citron. Faire rafraîchir jusqu'au moment de servir. Verser dans de grands verres sur des glaçons. Garnir avec des tranches de citron.

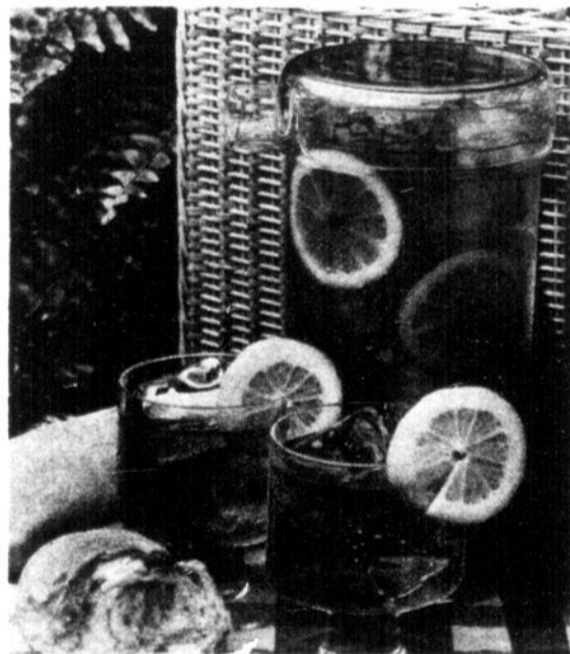
Donne 5 tasses (1,25 l).

SIROP À LA MENTHE

20 à 30 feuilles de menthe fraîche
1 tasse (250 ml) de sucre
1 tasse (250 ml) d'eau

Combiner les feuilles de menthe, le sucre et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser frémir 5 minutes en remuant constamment. Laisser refroidir puis passer le liquide, le conserver dans un bocal couvert et s'en servir pour aromatiser le thé glacé.

Donne 1 tasse (250 ml).



Le thé glacé rafraîchissant est idéal en pique-nique.

Il est temps de faire vos réserves de rhubarbe. Confitures, compotes, tartes, d'excellents jus sans oublier le catsup à la rhubarbe qui accompagne si bien la tourtière, voilà quelques suggestions. Elle ne se vend pas très chère et se congèle ou se canne selon le cas facilement. Alors, bonne chance!

Dr James Scala

Le Dr James Scala est un expert réputé en nutrition et est le vice-président de Science et technologie Shaklee. Pour de plus amples renseignements sur la nutrition et le régime, veuillez contacter Shaklee au 1-800-263-9138.

Les plaisirs du vin à table

Afin de découvrir tous les agréables aspects de la dégustation du vin, il est bon de suivre certaines règles établies par le temps et l'expérience, sans en être esclavé bien sûr. D'ailleurs, l'important, c'est la satisfaction que vous retirerez vous-même dans le mariage des mets et des vins. La gamme des vins est immense, variée à l'infini, et chacun y trouve son agrément, mais il vaut mieux connaître quelques principes de base pour éviter des erreurs désagréables.

APÉRITIFS

Ainsi nommés parce qu'on les boit avant le repas pour ouvrir l'appétit. Allant du sec au doux (sucré), on les sert généralement froids. Un bon exemple est le **Dubonnet Rouge** ou le **Dry Dubonnet** (blanc).

VINS DE TABLE

Les vins de table sont blancs, rouges et rosés. Les vins blancs secs ou doux accompagnent poisson, crustacés, volaille et viande blanche... au goût. Servir frais. Ne déboucher qu'au moment de servir. Les vins rouges sont ordinairement secs, ils s'accordent avec les viandes rouges, le gibier, la venaison, les fromages et les mets épicés. Déboucher une demi-heure à une heure (selon l'âge du vin) avant le service. Boire un peu plus frais que la température de la pièce.

Les rosés accompagnent viandes blanches, charcuterie, pâtes et certains poissons en sauce. Servir frais.

VINS MOUSSEUX ET PÉTILLANTS

Les bruts (secs) se servent à l'apéritif et tout au long du repas; les doux au dessert. Servir frais et ne déboucher qu'au moment du service.

LE SERVICE

Avec un bon tire-bouchon, enlever le bouchon et s'en servir pour essuyer le goulot. Puis, l'hôte remplit son verre au quart et s'assure que le vin est bon en le présentant d'abord à la lumière pour voir la robe (couleur) si elle est claire de tout dépôt; le sent ensuite pour découvrir l'arôme et le bouquet, et enfin y goûte. S'il est satisfait du vin, il le sert à ses invités en remplissant les verres à moitié et il finit par le sien.

Les grands repas des

fêtes mobilisent souvent la cuisinière pour des jours à l'avance, car après tout c'est sa réputation de cordon-bleu qui est en jeu. Malheureusement des heures de travail ardu et des frais importants se traduisent souvent par des désastres. Pourquoi? Souvent parce que l'on a essayé une nouveauté qu'on n'a pas planifiée assez longtemps à l'avance et finalement parce qu'on a pris panique. Donc, cuisinez des choses simples et familières. C'est la clef du succès.

À TABLE

En préparant le menu, pensez aussi à passer plus de temps avec vos invités et non à la cuisine. Nul besoin de trois services, deux suffisent amplement en y ajoutant le café au salon après le repas.

Soupe ou hors-d'oeuvre
Salade
Plat de résistance: viande ou poisson
Dessert

C'est suffisant. Si vous manquez d'espace dans la cuisine, il est utile de servir les apéritifs avec les boissons offertes avant le repas et intégrez l'heure du cocktail au dîner.

Donc, à moins d'être cordon-bleu, ce n'est pas le temps de faire des essais. Préparez ce que vous réussissez le mieux. S'il vous faut inclure absolument quelque chose de nouveau pour vous au menu, exercez-vous avant aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé la préparation du plat en question et que vous puissiez le servir en toute confiance.

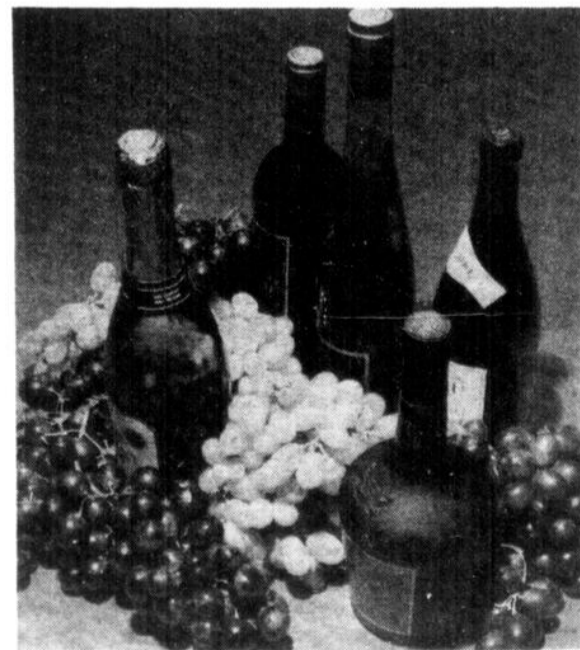
Équilibrez la saveur de chaque plat comme de l'ensemble. Certains aliments sont délicieux par eux-mêmes mais goûtent franchement mauvais lorsque combinés à d'autres. Les pommes de terre douces et les salades de fruits vont très bien avec la volaille, le jambon et le porc. Au contraire, ils ne cadrent pas avec le bœuf, qui exige des féculents et des légumes verts.

Si possible, il est préférable de faire suivre un mets riche d'un dessert simple et la même chose pour l'inverse: plat simple suivi d'un dessert sucré et crémeux.

LA COULEUR

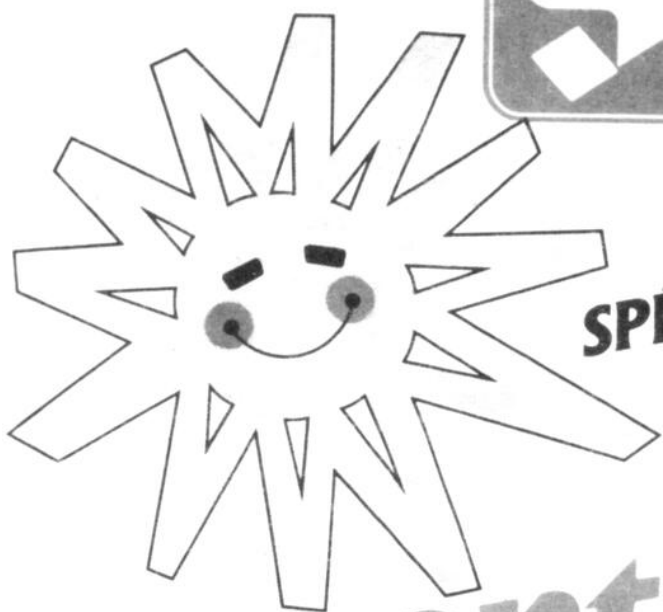
Les mets pâles n'ont pas le don d'aiguiser l'appétit et l'apparence d'un plat est presque aussi importante que sa saveur. Du poisson blanc dans une sauce blanche, servi avec des pommes de terre blanches et du chou-fleur comme décoration, c'est ennuyant comme la pluie. Trouvez des éléments de couleurs contrastantes pour égayer l'assiette. Si vous servez des hors-d'oeuvres chauds, un mets principal chaud avec des légumes chauds, suivis d'un dessert chaud et de café, vos invités trouveront votre repas monotone et vous serez monotonie et vous serez prisonnière de votre cuisine.

Donc, avec de la planification adéquate, vous pourrez régaler vos invités en leur servant une de vos fameuses spécialités et vous aurez le loisir de recevoir leurs compliments en étant assise à table avec eux. N'est-ce pas là la situation idéale? C'est facile à réaliser car il n'en tient qu'à vous.





STEINBERG LE SUPERMARCHÉ DE CHOIX

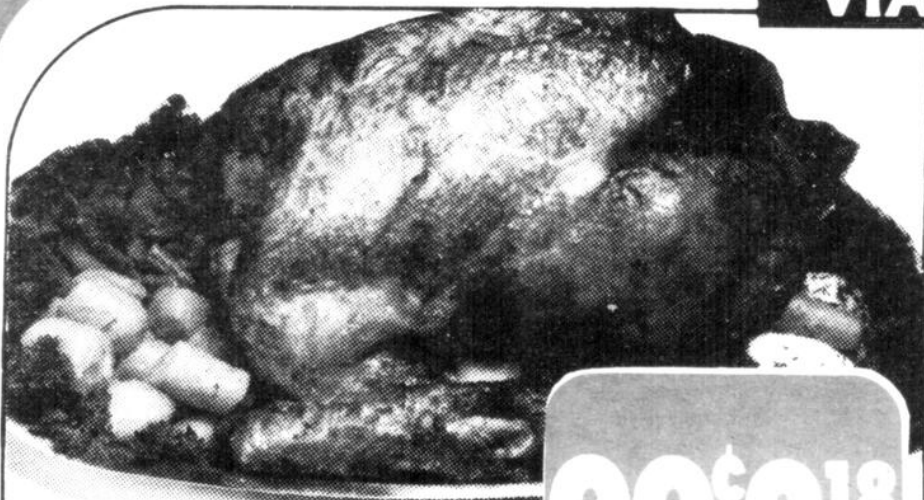


SPÉCIAL SOLEIL

Nos prix
sont les plus bas
d'Alma!
et vont le **RÉSTER!**

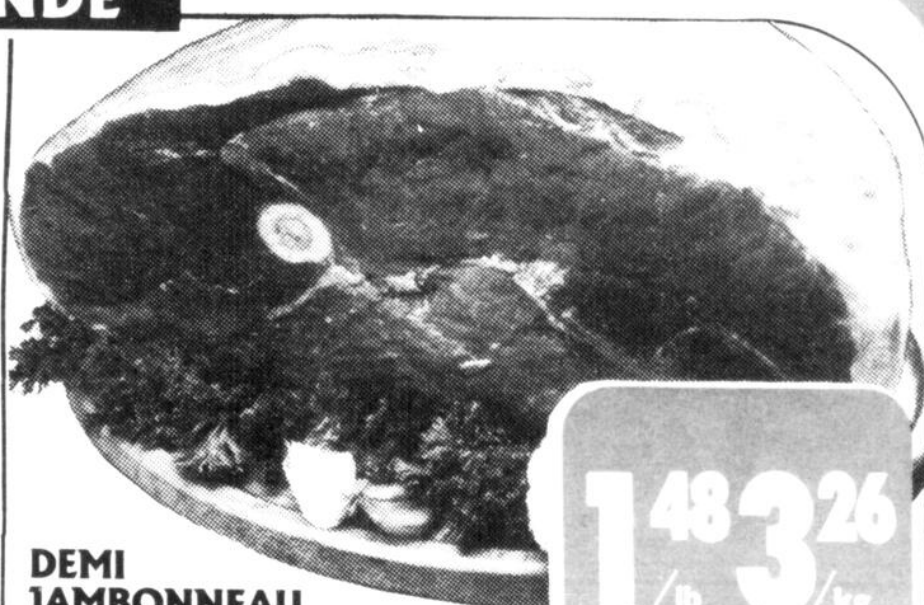
Prix en vigueur du lundi 25 juin
au samedi 30 juin inclusivement.

VIANDE



**DINDE SURGELÉE
FLAMINGO**
CATÉGORIE CANADA "A"
3 À 5 kg

99¢²¹⁸
/lb /kg



**DEMI
JAMBONNEAU
ou CROUPE DE
PORC FRAIS**

148¢³²⁶
/lb /kg

**BOEUF HACHÉ
ORDINAIRE**
(PROVENANT DE
PARTIES FRAÎCHES
et / ou SURGELÉES)

98¢²¹⁶
/lb /kg

**ROULÉ DE
SALAMI
STEINBERG**
PQT DE 375 g

179

**SAUCISSES
FUMÉES
MAPLE LODGE**
PQT DE 454 g

65¢

**BURGERS ou
CROQUETTES DE
POULET PANÉ**
ALIMENTS LOUIS
PRODUIT DÉCONGÉLÉ

139¢³⁰⁶
/lb /kg

**DINDE SURGELÉE
IMPRÉGNÉE EN
PROFONDEUR**
CATÉGORIE
CANADA "A"
5 kg ET PLUS

119¢²⁶²
/lb /kg

**SALADES
STEINBERG
AU CHOIX**
CONT. DE 350 g

79¢

**SAUCISSES
PORC ET
BOEUF**
PRODUIT
DÉCONGÉLÉ

119¢²⁶²
/lb /kg

**SOUS-MARIN
LAFLEUR**
200 g

149

**BÂTONNETS DE
SALAMI, SALAMI TOUT
BOEUF, À L'AIL ou
DE PEPPERONI
MAPLE LEAF**
250 g - PIÈCE

219

**BIFTECK D'ÉPAULE,
ou DE RONDE
ATTENDRIE ou
BIFTECK À
SANDWICH**
BOEUF ESTAMPILLÉ
CATÉGORIE CANADA "A"

348¢⁷⁶⁷
/lb /kg

**BOUDIN
FRAIS
MAISON
SAGUENAY**

129¢²⁸⁴
/lb /kg

**8 FRITURES ou
8 FLÔTES DE POISSON
SURGELÉES
BLUE WATER**
227 g - PIÈCE

139

**CRETONS
MAISON SAGUENAY**
CONT. DE 200 g

169

**SOC DE
PORC FUMÉ
ROULÉ
SODOR**

218¢⁴⁸¹
/lb /kg

**TRANCHE
DE PALETTE
COUPE EUROPÉENNE**
BOEUF ESTAMPILLÉ
CATÉGORIE CANADA "A"

178¢³⁹²
/lb /kg

CHARCUTERIE



**PASTRAMI BAS
ou NOIX DE
RONDE
HER PAK**

4³⁹
lb

9⁶⁸
kg

Les produits Le Traiteur sont offerts au
comptoir de charcuterie avec service seulement.

**CHEDDAR
BLANC
DEMI-LUNE
ST-LAURENT**

2⁹⁹
lb

6⁵⁹
kg



BONNE FÊTE CANADA

TOUS NOS SUPERMARCHÉS SERONT FERMÉS LE LUNDI 2 JUIN PROCHAIN

ON EST 40 PERSONNES D'ALMA



PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU STEINBERG
PQT DE 500 g - 16 TRANCHES ORDINAIRES ou 24 TRANCHES MINCES EMBALLÉES SÉPÁRÉMENT

2¹⁹



PAPIER HYGIÉNIQUE COTTONELLE
BLANC, CHAMPAGNE, ROSE, JAUNE ou BLEU
PQT DE 4 ROUL.

1²⁷

<p>MAÏS À GRAINS ENTIERS ORCHARD KING BTE DE 341 mL</p> <p>2/88^c</p>	<p>BISCUITS LECLERC À LA MÉLASSE - SAC DE 300 g ÉPONGE À LA GELÉE - SAC DE 400 g TARTE AUX FRAISES - CART. DE 350 g</p> <p>1⁴⁹</p>	<p>MOUTARDE PRÉPARÉE STEINBERG BOCAL DE 500 mL</p> <p>86^c</p>	<p>NETTOYANT LIQUIDE FANTASTIK BOUT. DE RECH. DE 1 LITRE</p> <p>1⁹⁹</p>
<p>SAUCE À SALADE MIRACLE WHIP KRAFT BOCAL DE 500 mL</p> <p>1⁴⁵</p>	<p>LIMONADE SURGELÉE STEINBERG BLANCHE ou ROSÉE BTE DE 355 mL</p> <p>2/94^c</p>	<p>ASSOULPISSANT À TISSUS STEINBERG BIDON DE 3.6 LITRES</p> <p>1⁴⁹</p>	<p>DÉTERGENT LIQUIDE POUR LA LESSIVE WISK BOUT. DE 1 LITRE</p> <p>2⁴⁷</p>
<p>SHORTENING VÉGÉTAL CRISCO PQT DE 454 g</p> <p>1⁰⁹</p>	<p>TARTINADE MAP-O-SPREAD CARRIÈRE BTE DE 794 g</p> <p>1⁹⁷</p>	<p>NOURRITURE POUR CHATS Mlle MEW SAVEUR AU CHOIX BTE DE 170 g</p> <p>3/87^c</p>	<p>NOURRITURE HUMIDE POUR CHATS TENDER VITTLES BOEUF, THON, REPAS GOURMET, FOIE POULET ou SAUMON BTE DE 500 g</p> <p>1⁴⁹</p>
<p>NOURRITURE POUR CHIENS DOG CHOW PURINA SAC DE 8 kg</p> <p>8⁹⁹</p>	<p>SPAGHETTI SAUCE TOMATE ET FROMAGE HEINZ BTE DE 398 mL</p> <p>77^c</p>	<p>SOUPE AUX TOMATES AYLNER BTE DE 284 mL</p> <p>3/99^c</p>	<p>PETITS POIS LESIEUR GROSSEURS 1 & 2 CANADA DE FANTAISIE BTE DE 398 mL</p> <p>89^c</p>
<p>NOURRITURE POUR CHIENS ALPO MORCEAUX DE BOEUF, TRIO ou MORCEAUX DE VIANDE CHEVALINE BTE DE 397 g</p> <p>2/1⁰⁰</p>	<p>JUS DE POMMES PUR STEINBERG POT DE 1.36 LITRES</p> <p>85^c</p>	<p>COFFEE MATE CARNATION POT DE 500 g</p> <p>2⁵⁹</p>	<p>LITIÈRE POUR CHATS STEINBERG SAC DE 10 kg</p> <p>3²⁹</p>

Tous les règlements sont disponibles en magasin.

À VOUS SERVIR AVEC LE SOURIRE!

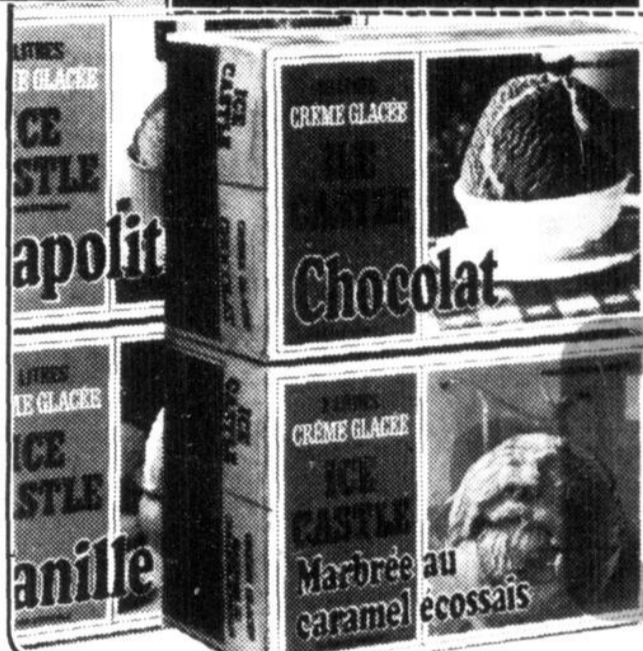
JOUEZ ET GAGNEZ
AVEC STEINBERG
 Ecoutez les parties des Expos à la radio.
GAGNEZ JUSQU'À \$500
en certificats-cadeaux Steinberg.
 Remplissez ce bon de participation et gagnez jusqu'à 250\$.
 Accompagnez votre bon de participation d'une étiquette
 ou facsimilé d'un produit vedette et gagnez jusqu'à 500\$!

Nom : _____
 Adresse : _____
 Ville : _____
 Code Postal : _____
 No. de tél : _____
BONNE CHANCE!



ÉPICERIE
PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI
 SPAGHETTI, SPAGHETTINI, VERMICELLE LONG, MACARONI COUPÉS ou LONGS, RIGATONI, TOURELLES ou SPIRALES FUSILLI BTE ou PQT DE 500 g

69¢



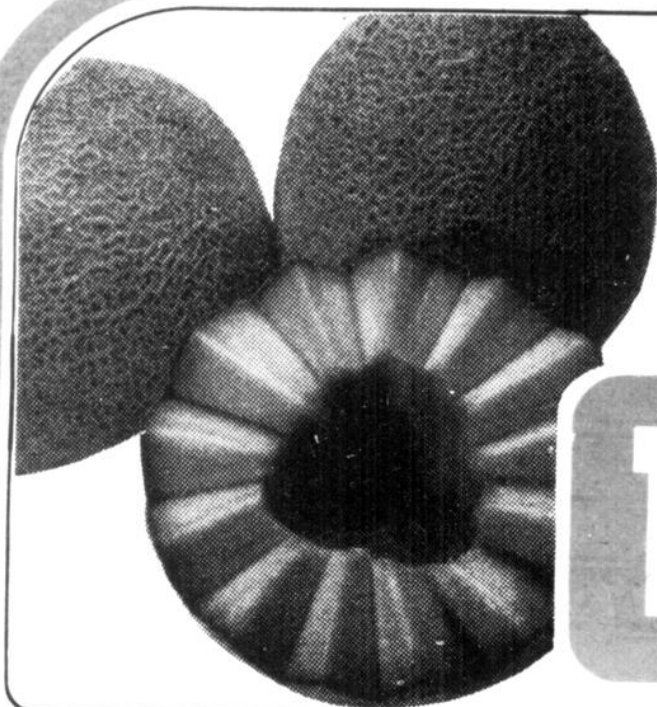
CRÈME GLACÉE ICE CASTLE
 VANILLE, CHOCOLAT, NAPOLITAINE ou CARAMEL ÉCOSSAIS CONT. RECT. DE 2 LITRES

159

<p>BEURRE D'ARACHIDES KRAFT CRÉMEUX ou CROQUANT BOCAL DE 500 g</p> <p>169</p>	<p>CROUSTILLES HUMPTY DUMPTY NATURE ou ONDULÉES SAC DE 300 g</p> <p>169</p>	<p>JUS DE RAISIN CONCENTRÉ SURGELÉ WELCH'S BTE DE 341 mL</p> <p>119</p>	<p>CIGARETTES TOUTES MARQUES POPULAIRES FORMAT ORDINAIRE ou FORMAT KING CARTOUCHE DE 200</p> <p><small>AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage - éviter d'inhaler</small></p> <p>13¹³ 13²³</p>
<p>MARGARINE MOLLE FLEISCHMANN HUILE DE TOURNESOL, À HUILE DE MAÏS ou NON-SALÉE CONT. DE 907 g</p> <p>199</p>	<p>BOISSON AUX FRUITS STEINBERG SAVEUR AU CHOIX POT DE 1.82 LITRE</p> <p>89¢</p>	<p>FEUILLE D'ALUMINIUM ALCAN ROU. DE 12" sur 50"</p> <p>199</p>	<p>DÉTERGENT EN POUDRE POUR LAVE-VAISSELLE CASCADE BTE DE 1.8 kg</p> <p>454</p>
<p>POMMES DE TERRE FRITES SURGELÉES McCAIN COUPE ORDINAIRE, CAMPAGNARDE ou À L'ANGLAISE SAC DE 1 kg</p> <p>99¢</p>	<p>CÉRÉALES PAC MAN GENERAL MILLS BTE DE 375 g</p> <p>199</p>	<p>SAVONNETTES POUR BÉBÉ BABY'S OWN JOHNSON PQT DE 225 g - 3 SAVONNETTES</p> <p>125</p>	<p>RÉCURANT COMET BTE DE 400 g</p> <p>69¢</p>
<p>MINI-CRÈMES DESSERTS PRÊTES À MANGER LAURA SECORD SAVEUR AU CHOIX BTE DE 142 - PQT DE 4</p> <p>179</p>	<p>MÉLASSE GRANDMA CONT. EN CARTON DE 1.35 kg</p> <p>226</p>	<p>NETTOYANT LIQUIDE SUPER SPIC & SPAN BOUT. DE 800 mL</p> <p>245</p>	<p>TAMPONS SAPONIFIÉS S.O.S. BTE DE 10</p> <p>89¢</p>
<p>GARNITURE À COUPE GLACÉE SHIRRIFF CARAMEL, CARAMEL ÉCOSSAIS ou CHOCOLAT POT DE 250 mL</p> <p>119</p>	<p>SEL WINDSOR BTE DE 1 kg</p> <p>53¢</p>	<p>PEPSI, DIET PEPSI SEVEN-UP ou DIET SEVEN-UP 6 BOUT. CONS. DE 750 mL DÉPÔT EN SUS: 30¢ BOUT.</p> <p>389</p>	<p>RELISH BICKS SUCRÉE CUBITS, À HOT DOG, À HAMBURGER ou AU MAÏS POT DE 375 mL</p> <p>99¢</p>

QUI DIT MIEUX?

Les prix annoncés sont en vigueur du 25 juin au 30 juin inclusivement à notre supermarché des Galeries d'Alma seulement. Les prix des produits de boulangerie sont en vigueur à partir du mardi seulement. Les conditions climatiques peuvent influencer la quantité et la qualité de nos approvisionnements en fruits et légumes. Cependant nous tenons à vous garantir en tout temps le meilleur choix disponible sur le marché. Il est possible que certains articles annoncés, particulièrement les articles non-alimentaires ne soient pas offerts dans tous nos supermarchés ou offerts dans un format différent de celui annoncé. Il se peut également que certaines illustrations soient prises à titre indicatif seulement et ne correspondent pas exactement à l'article annoncé. Pas de vente aux marchands. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut en tout temps. Si un supermarché est à court d'un produit annoncé, veuillez demander un bon de garantie de prix au comptoir d'information.



FRUITS ET LÉGUMES

CANTALOUPS DE LA CALIFORNIE
PRODUIT DES É.-U.
CANADA NO 1
GROSSEUR 12
PIÈCE

1 29



PRUNES SANTA ROSA DE LA CALIFORNIE
PRODUIT DES É.-U.
CANADA NO 1
GROSSEUR 4 sur 5

59¢ / lb 1 30 / kg

POIVRONS VERTS
PRODUIT DES É.-U.
GROS FORMAT

89¢ / lb 1 96 / kg

RAISINS ROUGES "FLAME" SANS PÉPINS
DE LA CALIFORNIE
PRODUIT DES É.-U.
CANADA NO 1

1 39 3 06

LAITUE ROMAINE
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA NO 1
GROS FORMAT - PIÈCE

59¢

OIGNONS VERTS
PRODUIT DU QUÉBEC

3 / 78¢

TOMATES
PRODUIT DES É.-U.
CANADA NO 1
GROS FORMAT
6 sur 6

89¢ / lb 1 96 / kg

MANGUES DE LA FLORIDE
VARIÉTÉ TOMMY ATKINS
PRODUIT DES É.-U.
GROSSEUR 12 - PIÈCE

1 39

CITRONS
PRODUIT DE L'ESPAGNE
GROSSEUR 120

5 / 1 00

LAITUE BOSTON
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA NO 1
PIÈCE

59¢

OIGNONS JAUNES DE CULTURE CANADIENNE
CANADA NO 1
SAC FILET DE .91 kg (2 lb)

79¢

RADIS
PRODUIT DU QUÉBEC
SAC CELLO DE 454 g (16 OZ)

49¢

LAITUE FRISÉE
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA NO 1

2 / 68¢

ACTINIDIA (KIWI)
PRODUIT DE LA NOUVELLE ZÉLANDE
GROSSEUR 39 - PIÈCE

59¢

NON ALIMENTAIRE ET BEAUTÉ SANTÉ

MINI BOUILLIÈRE ÉLECTRIQUE TOASTESS
1 LITRE
PIÈCE

8 99

BANDE DESSINÉE "JACQUES CARTIER"
PIÈCE

7 84

BAS CULOTTE TOUT DIAPHANE WHISPER
TAILLE UNIVERSELLE - BEIGE, ÉRABLE ou ÉPICE
PIÈCE

99¢

SACS À GLAÇONS SCUBS
PQT DE 12 SACS

99¢

PÂTE DENTIFRICE COLGATE
ORDINAIRE, MENTHE ou GEL
TUBE DE 150 mL
AVEC TUBE DE 50 mL EN PRIME

1 99

PAILLES DE PLASTIQUE DE 10 po. STONE
BTE DE 250

1 49

SHAMPOOING SUAVE
CHEVEUX NORMALS ou GRAS
ou REVITALISANT
PROTÉINÉ AU BALSAM
BOUT. DE 450 mL

1 99

PILES ALCALINES "AA" DURACELL
PQT PRIME DE 6 (4 + 2)

5 99

ASSIETTES EN CARTON PLASTIFIÉ CHINET
PQT DE 20

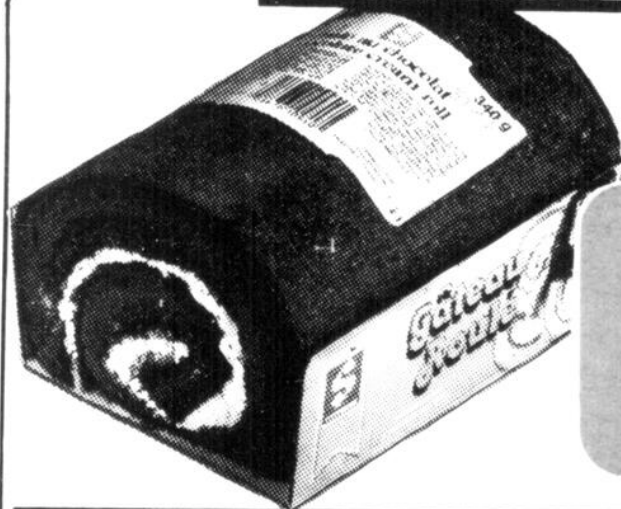
8" 3/4 6" 3/4

1 49 1 19

TASSE À CAFÉ EN PLASTIQUE POUR L'AUTO
AVEC SYMBOLE "S"
PIÈCE

99¢

BOULANGERIE



GÂTEAU ROULÉ AU CHOCOLAT STEINBERG
340 g

1 19



BRIOCHE SPIRALES SAVOUREUSES WESTON
PQT DE 6

79¢

AXEP

PRENEZ NOTE
QUE TOUS LES
MAGASINS
AXEP
SERONT FERMES
LUNDI LE
2 JUILLET 1984



Vive le

VIANDES DE CHOIX

BOEUF 3,95
 HACHE, MI-MAIGRE 1.79 lb /kg

CRETONS 2,49
 PRODUIT QUATRETOILES
 CONTENANT 300 g

BOUDIN 2,62
 PRODUIT QUATRETOILES, 1.19 lb

PATE A LA VIANDE 2,29
 PRODUIT QUATRETOILES
 8 PCES DIAMETRE, CH.

PRODUITS ALIMENTAIRES

Pamplermousse 1,29
 CONGELE, MINUTE MAID
 BOITE 355 ml

SAUCE CORDON BLEU ,87
 B.B.Q. BTE, 398 ml ou POUR
 SANDWICHS CHAUDS, 540 ml

REPAS MINUTE ,94
 Boeuf, Crevettes ou Légumes
 DELICE-O-NOUILLES, 70 g

BOVRIL CONCENTRE 2,99
 BOEUF, POULET, LEGUMES
 BOUTEILLE 250 ml

MELANGE GATEAUX ,98
 YOGOURT, SAVEURS VARIEES
 MONARCH, BOITE 340 g

PAPIER 2,45
 ALUMINIUM, ALCAN, ROUL.
 12 POUCES X 50 PIEDS

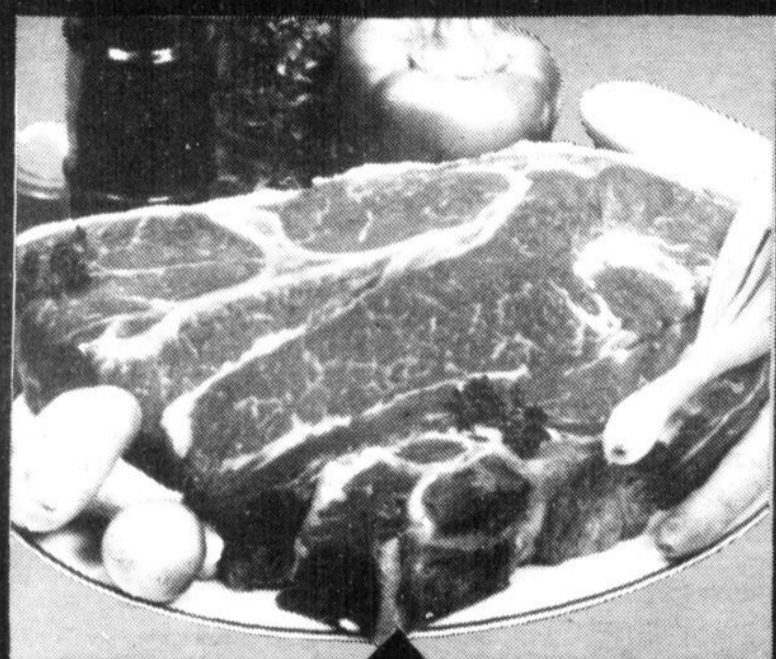
ENTREES AU BOEUF 1,17
 Boul. Vianes, Dinde, Poulet
 FRIT, SWANSON, 198 A 255 g

GARNITURE 1,05
 A FOUETTER, COOL-WHIP
 PRETE-A-SERVIR, 500 ml

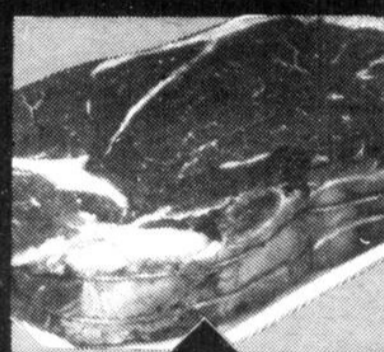
BISCUITS HARNOIS 1,69
 L D PAPINEAU, EMB. 300 g ou
 L D WINDSOR, EMB. 400 g

BREUVAGE ,99
 ORANGE, FRUITS PUNCH
 ALLEN'S, BOITE 1.36 l

CROUSTILLES 1,49
 REG., B.B.Q., ONDULEES
 HUMPTY DUMPTY, SAC 200 g



ROTI HAUT-COTES DE BOEUF
 1.09 \$/lb 2.40 \$/kg



ROTI COTES-CROISEES DE BOEUF, 1.79 lb
 3.95 \$/kg



JUS OASIS
 SAVEURS VARIEES
 EMBALLAGE 1 l
 .87

BIFTECK HAUT-COTES DE BOEUF
 POUR B.B.Q. 1.59 lb
 3.51 \$/kg

BOEUF EN CUBES 2.29 lb
 5.05 \$/kg

MARGARINE MOLLE, THIBAUT
 CONTENANT 907 g
 1.77 \$

CRISTAUX
 SAVEURS VARIEES, QUENCH
 EMBALLAGE 3 X 80 g
 .87



JUS LEGUMES
 ou TOMATES ET PALOURDES
 GARDEN COCKTAIL, 796 ml
 .97



MOUTARDE PREPAREE, CONDOR
 BOCAL 500 ml
 .77



CAFE MOULU
 REGULIER ou FILTRE MATIQUE
 CHASE & SANBORN, 369 g
 2.57 \$



NOURRITURE POUR CHATS, SAV. VARIEES
 PURRR, BOITE 397 g
 .57

FIXATIF BLEU ou ROSE 2,39
 ADORN
 CONTENANT 200 ml

LAMES SUPER STAINLESS DE GILLETTE 4,49
 EMBALLAGE DE 10

CREME A BARBE 2,32
 FOAMY ou TRAC II, GILETTE
 MENTHOL, MUSK ou REG.
 CONTENANT 200 ml

POUDRE ,23
 SAVEURS VARIEES
 KOOL-AID
 L'ENVELOPPE

SHAMPOOING CHEVEUX NORMAUX ou ULTRA-VOL, SILKIENCE 2,68
 CONTENANT 200 ml

LAMES ATRA ou TRAC II DE GILLETTE 2,59
 EMBALLAGE DE 5

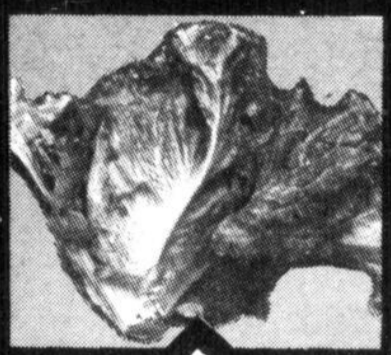
LOTION 3,26
 PARFUM ADAGIO, JOVIABLE
 MUSK ou TIRANA
 IMAGINE, CONT. 100 ml

GLACONS 1,41
 KISKO FREEZIES
 EMBALLAGE 730 ml

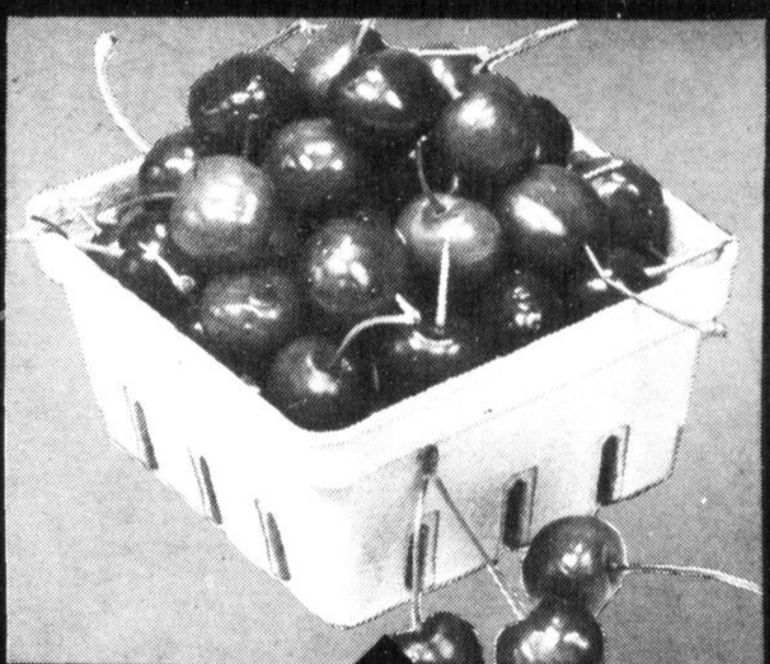
plein air!



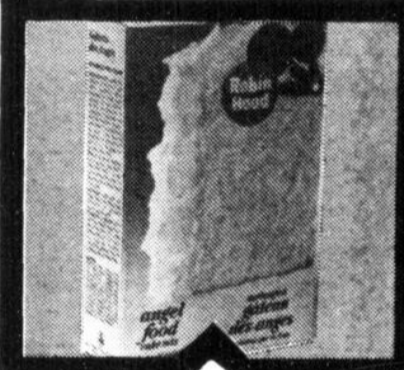
COUCHES HUGGIES
NOUVEAU-NE 24, JOUR 16,
NUIT 14 ou PREMIER PAS 12
3.27\$



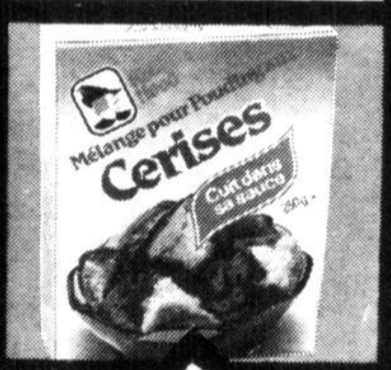
LAITUE
EN FEUILLES, PRODUIT
DU QUEBEC, CHACUNE
.29



CERISES BING
DES ETATS-UNIS
CANADA No.1
1.09\$ lb **240\$ /kg**



MELANGE
A GATEAUX DES ANGES
ROBIN HOOD, BOITE 425 g
1.47\$



MELANGE
POUDING, SAVEURS VARIEES
ROBIN HOOD, BOITE 250 g
.57

POMMES
VERTES, CAPE, GRANNY SMITH
Afrique du Sud, GR.138, 0.59 lb
1.30\$ /kg

PIMENT VERT
PRODUIT DES ETATS-UNIS
CHACUN
.39



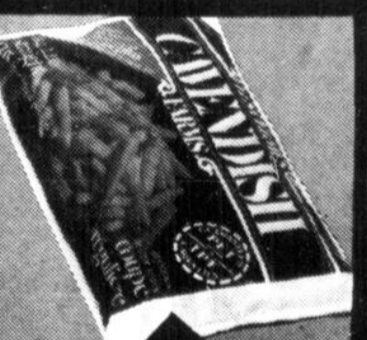
MOUCHOIRS
BLANCS, 2 PLIS
FACETTE, BOITE DE 400
1.47\$



DETERSIF
EN POUDRE, JET
SAC 2 kg
2.27\$



TARTE A LA CREME
CHOCOLAT, CITRON ou COCO
FARM HOUSE, EMB. 340 g
1.27\$



FRITES
Reg., Jullennes, Campagnard
CAVENDISH, EMBALLAGE 1 kg
.97

LAIT
EVAPORE
CARNATION 2%
BOITE 385 ml **.80**

MARGARINE
MOLLE, A L'HUILE DE MAIS
PARKAY
CARTON 2 X 227 g **1,46**

JUS POMMES
REGULIER ou BRUT
ROUGEMONT
BOITE ou BOCAL 1,36 l **1,54**

MAIS EN CREME,
FEVES JAUNES COUPEES ou
POIS VARIES, DE CHOIX
AYLMER, BOITE 540 ml **.79**

LAIT
EN POUDRE
CARNATION
BOITE 1 kg **6,07**

FROMAGE
CANADIEN DELUXE
TRANCHE DE KRAFT
EMBALLAGE 500 g **3,59**

SALADE DE FRUITS
PECHES DEMIES, TRANCHEE
POIRES BARTLETT,
DEL MONTE, BOITE 540 ml **1,29**

PAIN
A LA VIANDE
PREM OBLONG DE SWIFT
BOITE 340 g **1,98**

FRUITS ET LEGUMES

CAROTTES ,79
TIGES, DES ETATS-UNIS
LE PAQUET

KIWI ,59
PRODUIT DE NOUVELLE-
ZELANDE, GR. 36, CHACUN

ECHALOTES ,49
PRODUIT DU QUEBEC
2 PAQUETS POUR

PRODUITS ALIMENTAIRES

POIS VERTS ,69
DE FANTAISIE, LIBBY'S
BOITE 398 ml

POULET ,69
DESOSSE, ESTA
BOITE 142 g

FRAISES 1,59
SURGELEES, FROZO
BOITE 425 g

PAPIER HYGIENIQUE 1,49
BLANC, VELOUR
EMBALLAGE 4 ROULEAUX

CERTIFICATS DE NOEL 1984
AXEP
EN VENTE EN TOUT TEMPS
1.00 CHACUN
VOTRE ARGENT EST DEPOSE EN FIDUCIE.
VOYEZ VOTRE CASSIERE POUR PLUS DE DETAILS.

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'A SAMEDI 17 HRES LE 30 JUIN 1984. NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES SUR LES PRODUITS ANNONCES, TANT QU'IL Y EN AURA. PAS DE VENTE AUX MARCHANDS. LES PHOTOS DE CETTE PAGE NE SERVENT QU'A IDENTIFIER LA MARQUE-DES PRODUITS ANNONCES. LE TEXTE PREVaut EN TOUTES OCCASIONS. LES PRIX DES DENREES FRAICHES SONT SUJETS AUX FLUCTUATIONS DU MARCHÉ.





JUS
DE POMMES. ST-HILAIRE
BOITE 1.36 l

1.09



MAIS
EN GRAINS NIBLETS 341ml
HARICOTS VERTS. Français.
Ass. Fant. Géant Vert. 398 ml

.59



CONFITURE
FRAISES ou FRAMBOISES
DORA. BOCAL 500 ml

1.39



MOUCHOIRS
BLANCS JAUNES. MOKAS
Classique Kieenex. Boite 100

.89



PAPIER
ALUMINIUM. ALCAN
ROUL. 12 PCES X 25 PIÈDES

.89



THE
ORANGE PEKOE. SALADA
BOITE 50 SACHETS

2.09

PRENEZ NOTE
QUE TOUS LES
MAGASINS
JOVI
SERONT FERMES
LUNDI LE
2 JUILLET 1984

Jovi

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'À
SAMEDI 17 HRES LE 30 JUIN 1984.
NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE
LIMITER LES QUANTITES, TANT QU'IL Y
EN AURA. PAS DE VENTE AUX MAR-
CHANDS. LES PHOTOS DE CETTE PAGE
NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MAR-
QUE DES PRODUITS ANNONCÉS.

ROTI DE POINTE
DE SURLONGE
DE BOEUF 2.99 lb

6.59
kg

ROTI
DE CROUPE
DE BOEUF 1.79 lb

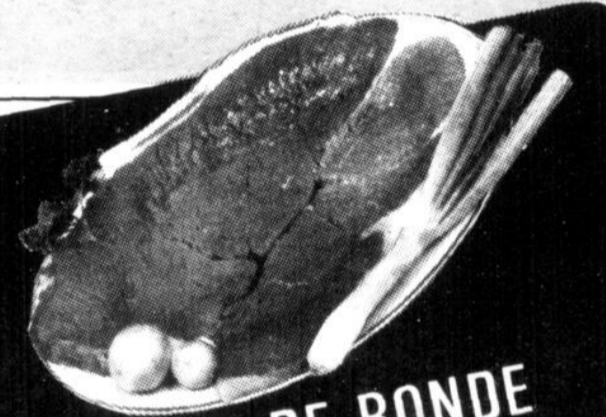
3.95
kg

SAUCISSES
FUMÉES. HYGRADE.
EMBALLAGE 453 g

1.59

JAMBON
CUIT. TRANCHE
HYGRADE. 2.19 lb

4.83
kg



BITECK DE RONDE
DE BOEUF

1.79 /lb **3.95** /kg



CELERI
DE CALIFORNIE
GROSSEUR 24
CHACUN

.69

RAISINS
ROUGES. CARDINAL
DE CALIFORNIE
CANAD No. 1. 1.19 lb

2.62
kg

BROCOLI
FRAIS. DES ETATS UNIS
GR. 14. CHACUN

1.29

CAROTTES
PRODUIT
DES ETATS UNIS
CELLO 907 g (2 lb)

.69

KIWI
NOUVELLE ZELANDE
GROSSEUR 36
CHACUN

.59

POUR LES MARCHANDS PARTICIPANTS SEULEMENT

BRIQUETTES
CHARBON DE BOIS
GOURMET KING. Sac 4.54 kg

2.79

PAPIER
HYGIENIQUE. BLANC
WHITE SWAN. 2 ROULEAUX

.69

SHAMPOING
LOTION
HEAD & SHOULDERS
BOUTEILLE 250 ml

2.89

DESODORISANT SECRET
BATON INODORE. 15 g BOML. 75 g. A BILLE
PARFUME 15 ml BOML. 75 ml. A BILLE INODORE
CONTENANT 80 ml. ou ANTISUDORIFIQUE
INODORE. PARFUME. 50 ml BOML. CONT. 250 ml

2.89

BISCUITS RITZ
AU FROMAGE
CHRISTIE
EMBALLAGE 250 g

1.49

JUS DEL MONTE
ANANAS, POMMES, NON SUCRE ou
PAMPLEMOUSSES, ORANGE PUR
NON SUCRE, 3 X 250 ml

1.29

CRISTAUX
SAV. D'ORANGE ou RAISIN
NEILSON
EMBALLAGE 3 X 88 g

1.19

FLOCONS
DE POULET
MAPLE LEAF
BOITE 184 g

2.49

SPAGHETTI
SAUCE TOMATES
HEINZ
BOITE 540 ml

.99

SAUCE A PIZZA
PRONTO DOUCE ou
EPICÉE, CATELLI
BOITE 398 ml

1.19

VINAIGRE
BLANC
HEINZ
CONTENANT 1 l

.85

BISCUITS
PREMIUM PLUS
CHRISTIE, EN SACHETS
BOITE 18 X 4

.99

JAMBON
PICNIC
MAPLE LEAF
BOITE 680 g

4.19

DINER
AU MACARONI
CATELLI
BOITE 225 g

.59

RIZ
GRAINS LONGS
UNCLE BEN
BOITE 900 g

2.39

SIROP
DE TABLE
HABITANT
CONTENANT 500 ml

1.69

CAFE MOULU
REGULIER ou FILTRE MATIQUE
CHASE & SAMBORN
EMBALLAGE 369 g

2.57

LITIERE
POUR CHATS
SAULAR
SAC 4 kg

1.89

SACS A ORDURES
KITCHEN CATCHERS
GLAD
EMBALLAGE DE 24

1.89

NETTOYEUR
LIQUIDE
LESTOIL
CONTENANT 425 ml

1.39

ALLUME-FEU
EN CUBES
ZIP
EMBALLAGE 375 g

1.29

BATONNETS
SURGELES, BLUE WATER
D'AIGLEFIN EMB. 250 g ou
DE GOBERGE EMB. 350 g

1.99



JUS F.B.I.
LIMONADE. ORANGE.
POMME. RAISIN ou
PUNCH AUX FRUITS
BOCAL 1.82 l

.99



Margarine
DURE
CRENEX
EMBALLAGE
454 g

.69