

ECHO-NOMIE



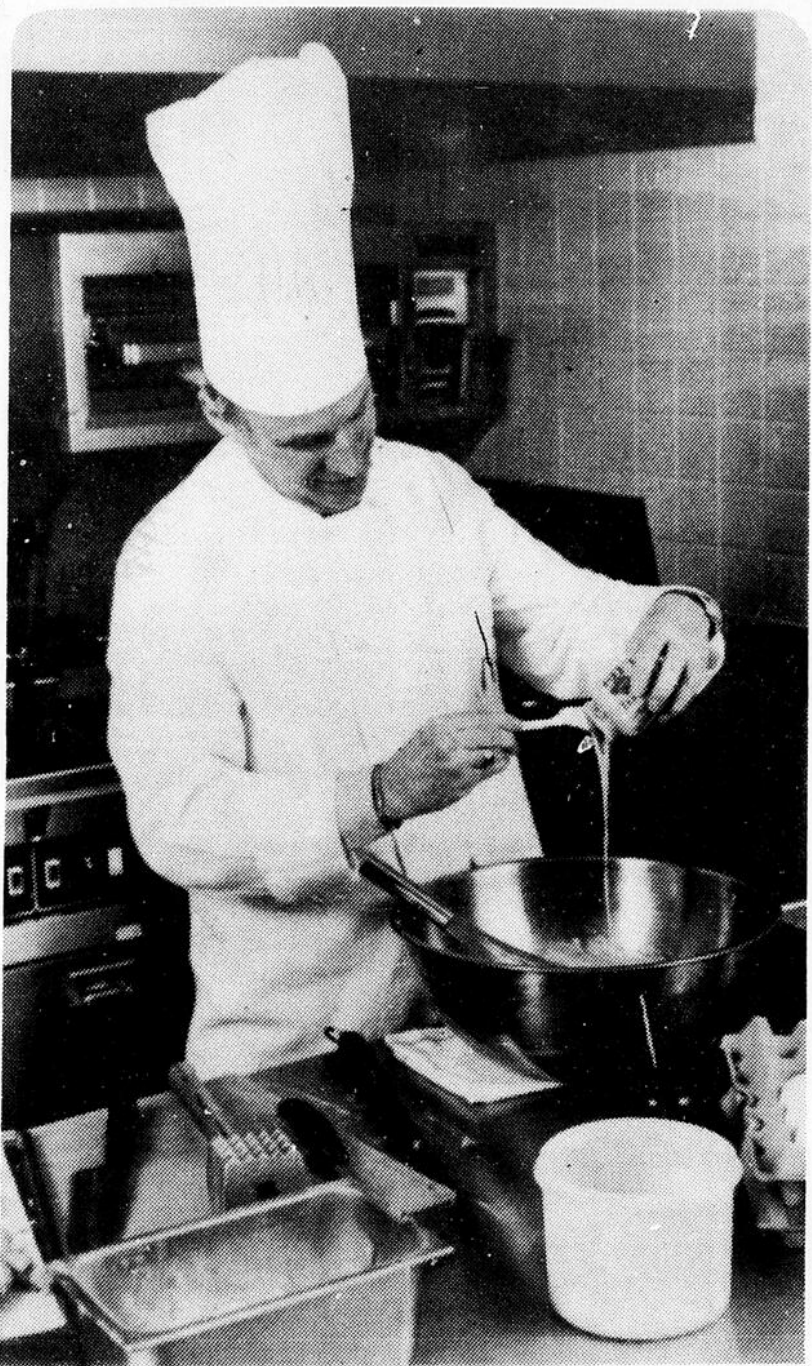
guide du consommateur

SUPPLEMENT GRATUIT DU JOURNAL PROGRÈS-ECHO

sommaire



- Boutique Ben
- Pharmacie Brunet
- Pharmacie Uniprix



Le chef René, créateur du poulet Mc Croquettes.

Le dernier-né de McDonald's

Cette semaine dans



- Le grand Yvon et ses serpents
- Le Cégep à l'heure juste
- Mets régional en 1985
- «Pot aux roses» des policiers

• Un emploi pour vous

• Chantale Larivé

• Notre ennemi: cholestérol



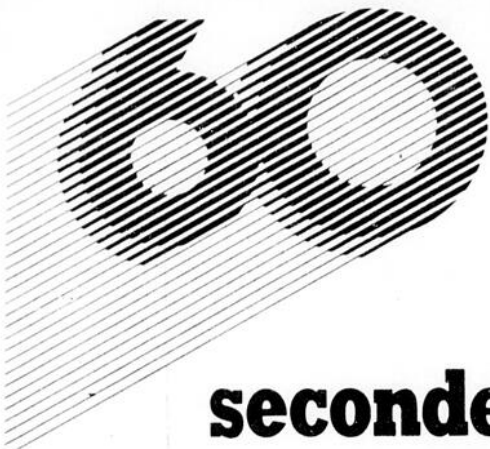
Le retour des Grands Voiliers

METRO

SIROIS

EN PLUS DE NOS SPECIAUX, SURVEILLEZ NOTRE RECETTE CHAQUE SEMAINE

Un emploi en



secondes!

Voilà le titre quelque peu surprenant d'un livre qui vient de paraître aux éditions Héritage dans la collection Héritage Amérique, dirigée par Robert Guy Scully.

COMMENT OBTENIR UN EMPLOI EN 60 SECONDES s'adresse à quiconque veut obtenir rapidement l'emploi qui lui convient.

L'auteur, Steve Kravette, vous fait pénétrer dans les coulisses des entreprises et vous indique comment les gens sont embauchés. Il vous apprend à contrôler l'image et l'impression que vous projetez ainsi qu'à capter définitivement l'attention

des responsables de l'embauche dans diverses compagnies.

Contrairement aux autres ouvrages qui traitent du même sujet, COMMENT OBTENIR UN EMPLOI EN 60 SECONDES est d'une lecture facile et vous permet de cerner rapidement les éléments qui vous permettront non seulement d'obtenir un emploi, mais le meilleur... celui que vous voulez obtenir.

COMMENT OBTENIR UN EMPLOI EN 60 SECONDES est un livre dynamique de 160 pages, en vente au prix de 9,95 \$ dans toutes les librairies.

La culture hydroponique des plantes d'intérieur

Cultiver les plantes sans utiliser la moindre parcelle de terre, cela ressemble à de la fiction; pourtant, ce n'est pas une plaisanterie. Depuis bien des années, on pratique le jardinage sans sol, uniquement en nourrissant les plantes avec de l'eau enrichie d'engrais. Très répandu chez nos voisins, en Angleterre, en Hollande, en Allemagne, en France et en Suisse, ce mode de culture révolutionnaire est encore presque inconnu au Québec.

Demandez autour de vous ce qu'est l'hydroculture: vous n'obtiendrez sans doute que très peu de réponses, ou alors du genre: «C'est une maladie de l'eau peut-être?» Pour vous aider à comprendre ce que ces mots signifient, il faut rechercher leur étymologie: en grec, «hydro» veut dire «eau», et «hydroculture» veut dire culture sur l'eau ou dans l'eau.

Cette chronique vous propose de découvrir les avantages de l'hydroculture en vous révélant ses secrets, principalement en ce qui concerne les plantes d'intérieur. Vous aurez sans doute la surprise de constater que vos plantes se portent

beaucoup mieux qu'en terre, n'ayant à souffrir d'aucune carence, ni d'excès en sels minéraux. Une fois que vous l'aurez adopté, vous trouverez ce procédé pratiquement sans défaut.

Les plantes d'intérieur sont de plus en plus à la mode. Elles contribuent à rehausser l'ambiance du foyer, à le rendre plus naturel et plus humain. Les amis des plantes en font un véritable loisir, une source de joie sans cesse renouvelée. Les plantes absorbent les sons ce qui ajoute à la quiétude des lieux. Elles sont aussi un véritable purificateur d'air naturel. De simples observations aident grandement le (la) débutant (e) à développer son intuition quant aux soins à donner à ses plantes. Au fur et à mesure qu'il (elle) prend de l'assurance, il (elle) apprend à aimer les plantes et à goûter le plaisir de les cultiver. En apprenant comment prendre soin correctement des plantes d'intérieur, tous peuvent y arriver. Toutes les plantes, sans exception, peuvent vivre en hydroponie. Les amateurs les verront pousser sans souci, pour peu qu'ils (elles) obser-

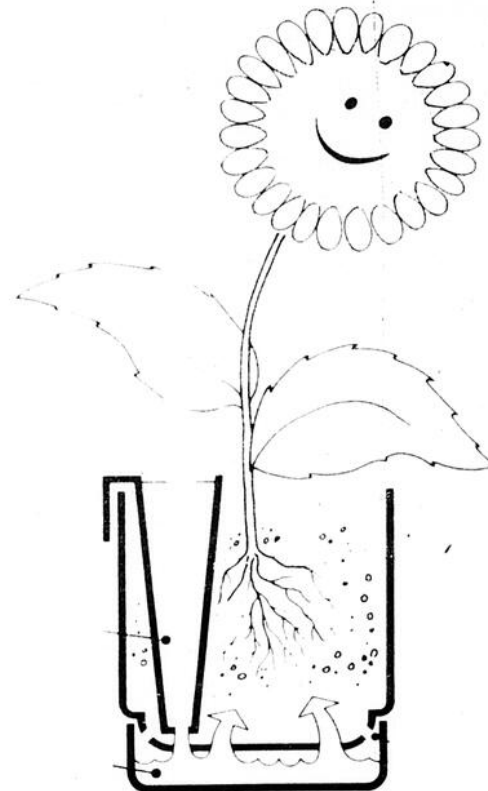
vent certaines règles.

Lorsque vous achetez ou recevez une plante, essayez de vous renseigner sur ses besoins particuliers. Certaines plantes demandent une humidité constante tandis que

d'autres ont besoin de s'assécher entre les arrosages. La lumière joue aussi un grand rôle ainsi que la température. Plusieurs plantes ont besoin de repos complet, d'autres sommeillent pen-

dant l'hiver: il est alors défendu de les transplanter.

D'autres plantes ont une espérance de vie très courte; si on ne se préoccupe pas de prélever des tiges pour boutures quand c'est encore le temps, nous aurons de grandes déceptions. Le prélèvement doit se faire en temps opportun, c'est-à-dire lorsque la plante est en bon état: seules les plantes saines donnent des boutures en santé et vigoureuses; elles ne doivent être ni trop jeunes, ni trop vieilles, elles peuvent alors remplacer avantageusement les plantes-mères. La meilleure époque de bouturage est le printemps ou la fin de l'été. Les méthodes de multiplication sont variées mais il faut respecter les manières de reproduction de chaque plante. Les semis et multiplication hydroponique se feront de préférence dans de la vermiculite, de l'argile expansée ou de la pierre de calcite. Si ces méthodes vous semblent trop compliquées, choisissez de préférence les plantes qui ne demandent qu'à pousser sans être dérangées pendant des années.



Vous guide sur le

MARCHÉ DU TRAVAIL

Si un emploi vous intéresse, communiquez avec le Centre d'Emploi du Canada à Rimouski au numéro: 722-3200

Rimouski / 722-3200

Offre # 1468: COIFFEUR(EUSE) POUR DAMES

Salaire: De base plus commission. Conditions: Permanent, temps plein. Exigences: Cours en coiffure et deux années d'expérience.

Offre # 1513: TECHNICIEN(NE) EN EVALUATION

Salaire: 300,00\$/semaine. Conditions: Permanent, temps plein. Exigences: DEC en génie civil ou en architecture et deux années d'expérience sur évaluation «Prêts hypothécaires».

Offre # 1492: CUISINIER(ÈRE) D'ETABLISSEMENT

Salaire: 5,00\$/heure. Conditions: Permanent, temps plein. Exigences: Cours en cuisine et un an minimum d'expérience.

Offre # 1458: ORTHOPHONISTE

Salaire: Selon la convention. Conditions: Permanent, temps plein. Exigences: Maîtrise en orthophonie, C.V. requis.

Offre # 2165-238 (Victoriaville): TECHNICIEN(NE) EN GENIE INDUSTRIEL

Salaire: 280,00\$/semaine et plus. Conditions: Permanent, temps plein. Exigences: DEC en génie industriel.

Offre # 2165-230 (Chapais): TECHNICIEN(NE) EN GENIE ELECTRONIQUE

Salaire: 9,15\$/heure et plus. Conditions: Permanent, temps plein. Exigences: DEC en électronique, deux ans d'expérience en électronique industrielle, de préférence dans une scierie.

Mont-Joli / 775-8111

Offre # 448: ASSISTANT(E) DENTAIRE

Salaire: 6,00\$/heure. Conditions: Permanent, temps partiel. Exigences: expérience pertinente comme assistant(e) dentaire.

Offre # 451: TECHNICIEN(NE) EN AGRONOMIE

Salaire: 18 000,00\$ à 20 000,00\$/année selon l'expérience. Conditions: Permanent, temps plein, 8 1/2 heures/jour, 5 jours/semaine. Exigence: cours en agronomie ou être finissant(e) de l'Institut de technologie agricole de La Pocatière en zootechnique.

Offre # 1334 (Trois-Rivières): ELECTRICIEN(NE) D'ENTRETIEN

Salaire: 13,02\$/heure. condition: 40 heures/semaine. Exigences: DEC en électrodynamique ou électronique plus trois ans d'expérience d'électricité de construction et d'entretien industriel dans des moulins à papier ou dans l'industrie lourde, posséder une licence «C». Le 15 février 1984

Vous désirez vous abonner au journal Progrès-Echo?

Rien de plus facile, découpez ce coupon et vous

ECONOMISEZ 5.50 pour 24 mois

Je désire m'abonner au Progrès-Echo

pour une période de 12 mois rég. 21.50\$ spécial 17.50\$

24 mois 34.50\$ 27.00\$

à l'étranger 1 an 60.00\$ INCLURE VOTRE CHÈQUE OU MANDAT POSTAL

Votre nom:

Adresse:

Code Postal:

Signature:

CARTES DE CREDIT VISA & MASTER CARD ACCEPTÉES

NUMERO DE VOTRE CARTE

DATE D'ECHEANCE

□□□□ □□□ □□□ □□□

Postez au Progrès-Echo

16, St-Germain est, C.P. 410, Rimouski G5L 7C4



723-4800

Commandes téléphoniques acceptées

Le poulet McCroquettes chez McDonald's

Le dernier-né des produits fait son entrée au Québec!

Après avoir connu un succès fulgurant aux États-Unis, un tout nouveau mets fera bientôt sa grande entrée sur la table des quelque 100 restaurants McDonald's du Québec. La trouvaille, que mijotait depuis longtemps le grand patron des cuisines McDonald's, va se tailler rapidement une place de

choix parmi les préférences des consommateurs: cette nouveauté, c'est... le Poulet McCroquettes.

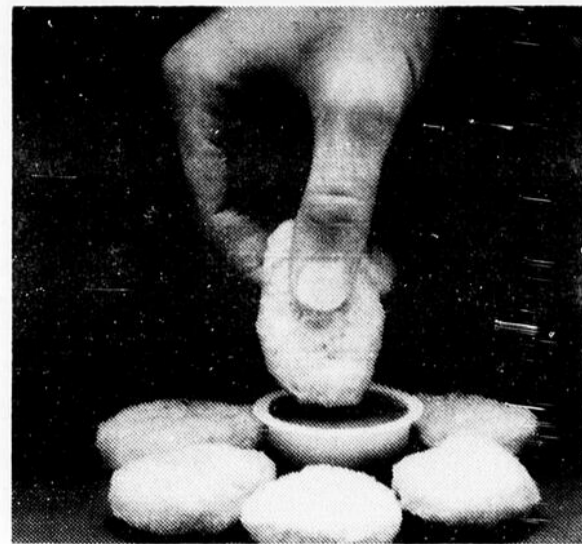
En mettant soigneusement au point la recette du Poulet McCroquettes, les restaurants McDonald's ont conservé les mêmes critères de haute qualité que pour les

autres produits: le Poulet McCroquettes, fait à partir de chair de poulet de choix et d'ingrédients de toute première qualité, est léger, nourrissant...et absolument délicieux! Offert en format de 6, 9 ou 20 morceaux, il se déguste avec l'une ou l'autre des quatre savoureuses sauces qui l'agrémentent.

La gamme déjà variée des produits McDonald's va donc s'élargir dès le mois de février, et ce, dans le plus pur respect de la tradition de bon goût et de qualité qui a fait la renommée internationale des restaurants McDonald's.

La satisfaction de ceux qui auront la chance de

goûter les premiers au Poulet McCroquettes devrait, comme ce fut le cas aux États-Unis, assurer par le bouche à oreille un succès retentissant au Poulet McCroquettes, d'autant plus que son entrée en scène sera marquée d'un concept publicitaire sortant de l'ordinaire...à l'image du produit qui en sera l'objet!



Le poulet McCroquettes, de délicieux morceaux de poulet enrobés d'une chapelure fine et dorés à point sauront vous séduire.

L'impôt

Comment en payer moins

Pour la 4^{ième} année, Johanne Leduc-Dallaire, une spécialiste en fiscalité qui a déjà été à l'emploi du ministère du Revenu du Québec et qui travaille maintenant chez Maheu Noisieux, publie COMMENT REDUIRE VOTRE IMPÔT aux éditions Héritage.

Ce guide permettra aux contribuables québécois de:

- préparer adéquatement leur rapport d'impôt 83 et leur indiquer comment en payer moins;

- bénéficier avantageusement des différents abris fiscaux;
- planifier leurs revenus pour l'année 84.

Dans cette nouvelle édition, revue et augmentée, l'auteur apporte une importance particulière aux **changes** concernant:

- le régime d'épargne-action;
- les frais de garde d'enfants;
- le régime d'épargne-logement;
- le régime de pla-

cements en titres indexés (RPTI)

On y trouvera également un chapitre additionnel sur les droits successoraux.

En somme, COMMENT REDUIRE VOTRE IMPÔT, de Johanne Leduc-Dallaire, est un petit guide indispensable pour ceux et celles qui veulent sauver des sommes d'argent et aussi, éviter les maux de tête causés par les rapports d'impôt...

Un livre de 208 pages, en vente partout au prix de 7,95\$.

Un événement unique au Québec

Le Festival de la mode et des créations

Comme par les années passées, le Festival de la Mode et des Créations de Cowansville se déroulera les 28-29 avril 1984, à l'auditorium de la Polyvalente Massey-Vanier de Cowansville.

Pour une cinquième année consécutive, le Festival de la Mode et des Créations n'entend pas laisser sous le silence les nombreuses activités de

cet événement. A ce chapitre, vous aurez l'opportunité de découvrir différents talents créateurs en art vestimentaire.

Ce concours de création vestimentaire, réalisé à l'échelle québécoise, invite tous les couturiers (es) (non professionnel (les)) à venir présenter leur réalisation à ce concours de création où des personnes de renom-

mée seront parmi les membres du jury.

Créé dans le but d'améliorer l'originalité de la mode canadienne et québécoise, le Festival de la Mode et des Créations de Cowansville vous offre l'opportunité de participer à ce concours de créations qui pourrait devenir un tremplin pour créateurs de talent. Tous les candidats intéressés

devront être inscrits avant le 15 mars 1984; aucune inscription ne sera acceptée après cette date.

Nous vous invitons à communiquer avec nous pour tous renseignements supplémentaires. Serge Boucher, Agent d'information Festival de la Mode et des Créations de Cowansville Inc. Tél.: (514) 263-5454



Si vous pensez

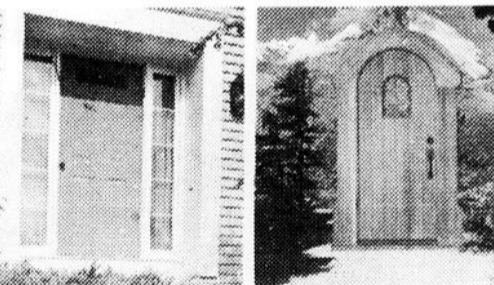
Construction Rénovation Bricolage Chez B.G.B., c'est tout gagné.

- Un département de plomberie complet, ainsi qu'un vaste choix d'accessoires pour salle de bain.
- Un inventaire impressionnant de matériel électrique dont le fameux système de ventilation Aston Atic 2000.

Nous sommes également dépositaires de la peinture

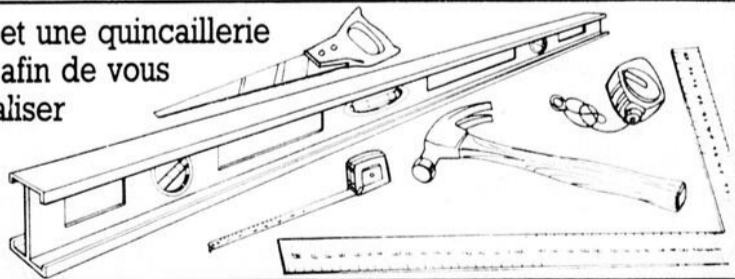
SICO

dont la preuve n'est plus à faire.



-Des portes et fenêtres qui rehausseront l'aspect extérieur de votre maison.

Des outils et une quincaillerie de qualité afin de vous aider à réaliser



-Des matériaux de premier choix toutes les dimensions.

-Un rayon de décoration intérieure incomparable et pour tous les goûts.



MATÉRIAUX B.G.B. LTÉE

162 - 166 OUEST, ÈVECHE, RIMOUSKI, C.P. 218, G5L 7C1 - TEL. 722-7744
296 LÉONIDAS, RIMOUSKI, C.P. 218, G5L 7C1 - TEL. 723-7622

GROS ET DETAIL





METRO

Aubaines bien d'ici



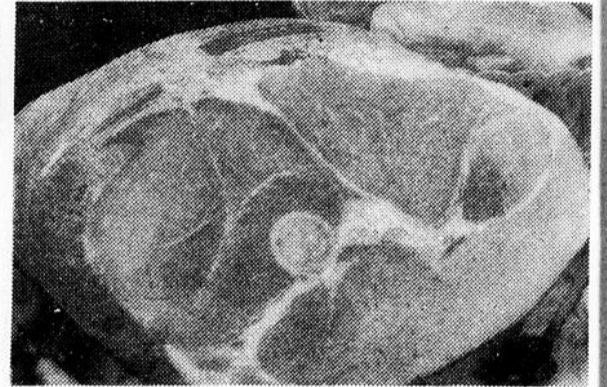
CRÈME GLACÉE
SAVEURS VARIÉES
MÉTRO
ICE CREAM
ASSORTED FLAVOURS
CARTON 2 L

1,69



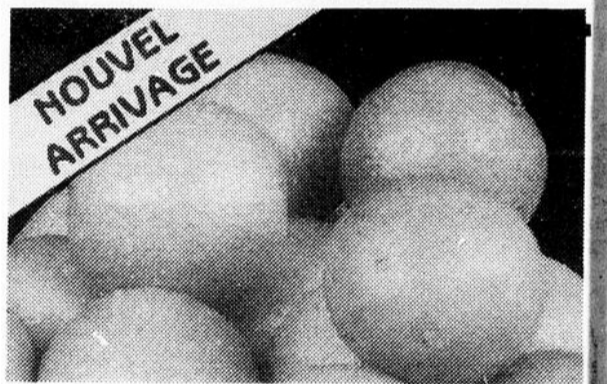
TOMATES
CANADA DE CHOIX
HEINZ
TOMATOES CANADA CHOICE
BTE 796 mL TIN

69¢



JAMBON FUMÉ
DÉCOUENNÉ, SANS JARRET,
PRÊT À MANGER,
UN BOUT OU L'AUTRE
MÉRITE
SMOKED HAM
SKINLESS, SHANKLESS,
READY TO EAT
EITHER END

1,15 /lb
2,54 /kg



NOUVEL ARRIVAGE

ORANGES JAFFA
IMPORTÉES D'ISRAËL
JAFFA ORANGES
IMPORTED FROM ISRAËL
GR. 123 SIZE

1,38
DOUZ.
DOZ.



SIROIS

308 Rouleau 7
465 Boul. St-Ge

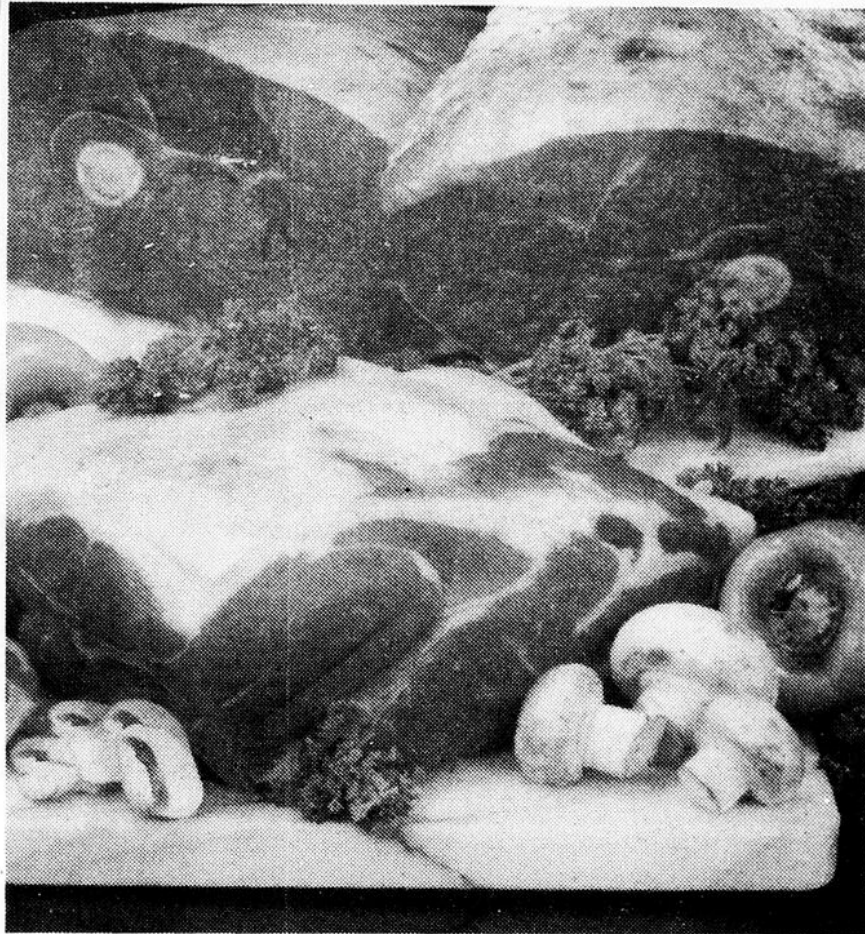
SHOW



GIGOT D'AGNEAU

FRAIS, ENTIER OU DEMI
FRESH LEG OF LAMB, WHOLE OR HALF

2.99
/lb
6.59
/kg



*Alimentation
Express*

L'AGNEAU

La viande d'agneau, particulièrement le gigot, est suffisamment tendre pour être rôtie au four.

L'ail, le romarin et la moutarde sont des assaisonnements qui relèvent le goût particulier de l'agneau.

RECETTE DE GIGOT D'AGNEAU

À LA MOUTARDE

Source: Encyclopédie Superchef
(6 à 8 portions)

- 125 mL (1/2 tasse) de moutarde préparée (ou de Dijon)
- 45 mL (3 c. à table) de sauce soya
- 2 gousses d'ail écrasées
- 10 mL (2 c. à thé) de romarin séché
- 15 mL (1 c. à table) d'huile
- 1 gigot d'agneau de 2.5 kg (5 lb)
- Sel et poivre

Dans un bol, bien mélanger la moutarde, la sauce soya, l'ail et le romarin.

Ajouter un peu d'huile à la fois, en brassant. Déposer le gigot sur la grille d'une rôtissoire, saler et poivrer.

Rapper de la sauce moutarde.

Cuire au four à 180 C (350 F) pendant environ 1h40 min.



**BOULANGERIE
"LA MICHE"**

**PAINS
ET PÂTISSERIES
FRAIS
DU JOUR**



EN PROLONGATION

LE MÉTRO SHOW
VOUS OFFRE
LA PROMOTION

SPICE O' LIFE.
**CORNING
WARE**

Avec cartes de collection complétées

A partir de **2,99**

DEUX POINTS DE SERVICE POUR MIEUX VOUS SERVIR.

723-3783

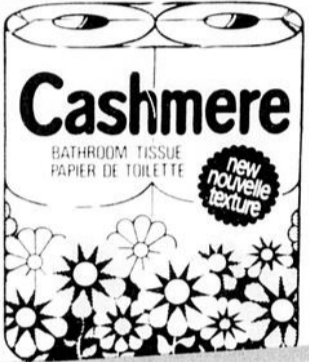
St Germain ouest **722-0722**

*Place à nos prix
super stars!*

FUNIPRIX

Des pharmacies pas comme les autres!

PROMOTION DU 22 FÉVRIER AU 3 MARS 1984

 <p>CASHMERE Papier hygiénique blanc, 4 rouleaux</p> <p>99¢*</p>	 <p>HEAD & SHOULDERS Shampooing lotion ou shampooing revitalisant 350 ml</p> <p>2.99*</p>	 <p>SCHTROUMPFS Figurines assorties</p> <p>99¢*</p>
---	--	--

 <p>SI FRAÏCHE 5 serviettes Protège-Dessous, format d'essai</p> <p>39¢*</p>	 <p>ALLERGAN Solution préservative Saline 240 ml</p> <p>1.99*</p>	 <p>SCOTT PLUS Essuie-tout blanc, 2 rouleaux</p> <p>1.19*</p>	 <p>ULTRA RICH DE L'OREAL Shampooing ou conditionneur 450 ml</p> <p>2.99*</p>
--	---	--	--

 <p>UN PAR JOUR SUPER Formule Integrale 12 VITAMINES plus 12 MINÉRAUX</p> <p>3.99*</p>	 <p>LES PIERRAFEU PLUS FER 100 comprimés</p> <p>4.99*</p>	 <p>HORMODAUSE 24 ampoules buvables</p> <p>11.99*</p>	 <p>HEMAREXIN 24 ampoules buvables de Bio Chimique</p> <p>9.59*</p>	 <p>PARAMETTE Vitamines, 100 comprimés à croquer</p> <p>3.99*</p>	 <p>PARAMETTE SUPER Vitamines, 100 comprimés</p> <p>4.99*</p>
---	--	---	--	--	--

 <p>STRESS TABS 600 60 comprimés</p> <p>4.99*</p>	 <p>STRESS TABS AVEC FER 60 comprimés</p> <p>5.79*</p>	 <p>STRESS TABS AVEC ZINC 60 comprimés</p> <p>5.99*</p>	 <p>NUTRI-DIÈTE Lait Malté 20 sachets ou Pouding 18 sachets. Saveurs assorties</p> <p>9.19*</p>	 <p>SUGARTWIN Sans saccharine, 100 sachets</p> <p>1.59*</p>	 <p>LISTERMINT Rince-bouche 500 ml plus 125 ml en boni</p> <p>2.49*</p>
--	---	---	--	--	--

* Sur remise du coupon du 22 février au 3 mars 1984. Limite 3 par client.

VOUS NE PAVEZ LE PRIX COUPE ANNONCE QUE SUR REMISE DU COUPON AU COMPTOIR SEULEMENT. DISPONIBILITE GARANTIE. Si nous ne pouvons vous fournir le produit que vous désirez au prix coupé annoncé durant cette promotion, nous vous GARANTISSONS le même bas prix coupé dès que notre stock sera renouvelé, en vous remettant un BON D'ACHAT DIFFERE. Consultez notre circulaire pour de nombreux autres spéciaux.

Les dessins sont utilisés pour fins d'illustration seulement. Les descriptions prévalent sur les illustrations en tout temps.

L'ennemi du coeur

C'est prouvé: le coupable c'est le cholestérol

Si vous ne voulez pas avoir de crise cardiaque, réduisez votre taux de cholestérol. Telle est la conclusion de l'une des plus importantes études de toute l'histoire de la médecine.

Une étude sur la prévention primaire des maladies coronariennes par des recherches cliniques sur les lipides prouve en effet que réduire son taux de cholestérol, c'est réduire les risques de maladies cardiaques. L'étude a duré dix ans et a porté sur 3 806 hommes de Toronto, Hamilton et 12 grandes villes américaines, qui

avaient un taux de cholestérol élevé, mais pas de problème cardiaque.

Tous les participants ont suivi un régime visant à réduire leur taux de cholestérol, c'est-à-dire contenant relativement peu de cet agent et de gras saturés, mais beaucoup de gras polyinsaturés. En outre, leur consommation quotidienne totale de gras était limitée à 30 % de leur absorption quotidienne de calories.

En terme de groupes alimentaires, cela voulait dire diminuer la consom-

mation de beurre, de crème, de bacon et de viandes grasses. Ces aliments ont une forte teneur en gras saturés et en cholestérol et augmentent le taux de cholestérol du sang.

A la place, on a insisté sur la consommation de volaille, de poisson, de fruits et légumes frais et de céréales de grains entiers, qui contiennent moins de ces gras indésirables.

Les hommes ont aussi été encouragés à consommer des aliments riches en gras polyinsa-

turés comme les margarines spéciales du genre Fleischmann et les huiles végétales à base de soya, de tournesol et de carthame. Il y a dans ces aliments un genre spécial de gras polyinsaturés appelé acide linoléique, qui contribue à réduire le taux de cholestérol du sang. Selon des études expérimentales, la consommation de l'acide linoléique en quantités suffisantes est la clé de la prévention des problèmes de reins, de peau, de reproduction et de métabolisme.

L'acide linoléique ne

s'obtient que des aliments - l'organisme n'en produit pas. Santé et Bien-Etre Canada recommande que trois pour cent des calories quotidiennes contiennent de cet élément nutritif. Si vous absorbez 2 000 calories par jour, vous pouvez répondre à vos besoins en acide linoléique en consommant l'une des trois choses que voici:

- 3 1/2 c. à table de margarine Fleischmann à l'huile de tournesol;
- 1 c. à table d'huile de maïs, de soya ou de tournesol;
- 1/2 tasse d'amandes.

Chacune de ces portions contient environ sept grammes (63 calories) d'acide linoléique,

ce qui correspond à trois pour cent de 2 000 calories.

Outre leur diète spéciale, la moitié des participants absorbaient un médicament réducteur de cholestérol (cholestyramine) tandis que les autres avaient un placebo qui ne changeait rien à leur taux de cholestérol.

Une fois l'étude terminée, les chercheurs ont découvert que les risques de maladies du coeur diminuent de 19 % quand le taux de cholestérol du sang baisse de huit pour cent et baissent de 49 % quand on réduit son cholestérol de 25 %.

Autrement dit, plus vous réduisez le taux de cholestérol que contient

votre sang, plus vous diminuez les chances d'avoir une crise cardiaque.

Les résultats de cette étude devraient avoir des incidences considérables sur les habitudes alimentaires des Canadiens. Pour réduire son taux de cholestérol, il faut surveiller son régime alimentaire: réduire les aliments riches en cholestérol et en gras saturés comme le beurre, la crème, le bacon, le gras animal et la viande rouge, et accorder plus de place à la volaille, au poisson, aux céréales de grains entiers, aux fruits et légumes ainsi qu'aux margarines et huiles spéciales contenant beaucoup de gras polyinsaturés.

bellavance '82 inc.

Soyez prêts pour vos rapports d'impôts

Protégez vos documents importants.

Port-A-File

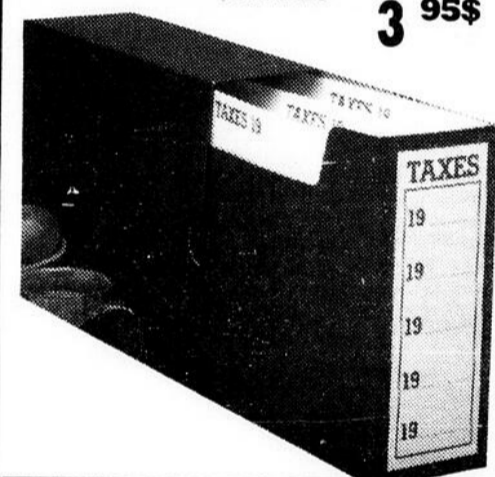
169 00\$



Classez vos papiers d'impôts.

TX File

3 95\$



Calculez vos impôts

Calculatrice Sanyo CX-3552

69 95\$



Calculatrice Canon P6-d

89 95\$



bellavance '82 inc.
82 rue St Germain est
Galeries La Grande Place
723-8282

PLAISIR ET JEU



Quadrunner 185



Si vous aimez la chasse, la pêche ou les plaisirs du plein air, nous avons le véhicule tout-terrain qu'il vous faut. Il possède la puissance et le couple-moteur du moteur Suzuki à quatre temps et à culasse à double chambre de combustion. Une boîte de vitesses à cinq rapports avant, avec une position "Power Low". Un rapport de marche arrière facile à utiliser pour sortir des situations

dans lesquelles les autres vous abandonneraient. Et la première suspension avant à structure en double A que vous puissiez trouver sur un véhicule tout-terrain ailleurs dans le monde. C'est le summum — essayez le vôtre dès aujourd'hui.



ON A DE QUOI VOUS CONVAINCRE

MINI
M MECANIK
INC.

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi: 9h00 à 12h00
13h00 à 17h30
Samedi et dimanche: 10h00 à 21h00
324 Cathédrale,
Rimouski, 723-9424

Le retour des Grands Voiliers

Les 17, 18, 19 et 20 juin, séjournera dans la Baie de Gaspé un des plus importants rassemblements de grands voiliers ayant existé au monde. Un tel rassemblement ne se produit qu'à l'occasion de très grandes célébrations et rarement plus souvent qu'une fois les dix ans. En hommage au geste du découvreur Cartier qui, au nom du Roi de France, prit possession du Nouveau-Monde il y a 450 ans cette année, les grands voiliers feront voile vers le Québec cet été.

Anciennement appelés les Rois de la Mer, les grands voiliers ont marqué le développement des activités commerciales maritimes du XVIIIe siècle. Par la suite, l'avènement de la vapeur a sonné leur glas et les survivants sont aujourd'hui devenus des navires-écoles au service des pays qui les possèdent. Parfois affrétés pour des motifs culturels, économiques ou sociaux, ils servent surtout à l'entraînement de futurs officiers de la marine militaire, marchande ou aux pêcheurs.

Les grands voiliers d'aujourd'hui font l'orgueil de leurs pays. Construits au XIX et XXe siècles, ils possèdent jusqu'à quatre mâts et leur longueur varie jusqu'à 375 pieds. L'équipage des grands voiliers peut compter jusqu'à 400 marins et les voyages qu'ils entreprennent peuvent durer des centaines de jours.

Tous ces voiliers ont leurs cartes de noblesse. Par exemple, le trois-mâts GORCH FOCK, qui sera présent cet été, s'est toujours mérité la réputation d'une discipline de fer et d'une organisation impeccable au sein de son équipage. Il participe régulièrement aux courses organisées pour les grands voiliers et a recolté le plus grand nombre de victoires dans la classe A (catégorie des 160 pieds et plus). Propriété de la marine nationale allemande, sa longueur est de 293 pieds, sa surface de voilure de 21.011 pieds carrés, sa hauteur de 266 pieds et son équipage se compose de 200 personnes dont environ 100 cadets.

Faisant parfois office

d'ambassadeurs flottants lors d'événements mondiaux d'importance, les grands voiliers se sont rendus à New-York en 1976 pour la célébration du bicentenaire de la Révolution Américaine. Cet été, à l'occasion du 450e anniversaire de l'arrivée de Cartier à Gaspé, ils seront plus d'une soixantaine à venir défilé sous nos yeux.

Partant de St-Malo en France le 15 avril, la flotte européenne se disputera une course jusqu'aux Bermudes où rejointe par les navires des trois Amériques, elle courra jusqu'à Halifax en Nouvelle-Ecosse. Par la suite, dans une majestueuse procession, les grands voiliers leveront les voiles vers Gaspé où ils arriveront le 17 juin 1984.

Ils séjourneront dans la Baie jusqu'au 20 juin et leur rassemblement entraînera une foule d'activités nautiques et culturelles pour les milliers de gens qui viendront les admirer. Ainsi, le 18 juin, la Corporation GASPE 84 procédera à l'ouverture officielle des fêtes du 450e anniversaire. Durant les quatre journées où les voiliers seront dans la Baie, une multitude de manifestations baigneront Gaspé dans une effervescence encore jamais vue.

En conclusion, le retour des Grands Voiliers constituera un événement inoubliable pour tous ceux qui auront la chance d'y assister: un événement de taille qui attirera des gens du monde entier!



L'Esthétique écrite pour vous

avec Chantale Larivé
723-8991 ou 775-4488.



Les traitements contre la cellulite

Pour vaincre ces amas graisseux causés par des infiltrations cellulitiques, le régime seul ne suffit pas. Afin de maximiser les chances de succès contre cet ennemi tenace, les traitements en instituts deviennent indispensables.

La cellulite reste un problème commun à presque toutes les femmes (92%). Même les adolescentes depuis qu'elles consomment la pilule avec assiduité sont aux prises avec la cellulite très jeunes.

Qu'elle apparaisse à la puberté, lors d'une grossesse ou suite à un événement particulièrement éprouvant, un brusque déséquilibre en est presque toujours la cause.

Plusieurs pseudo-traitements ont été essayés en vain afin de la

combattre et malgré toute la bonne volonté et le désir qui animaient celles qui en sont infligées le résultat était loin d'être encourageant. Pourquoi? Parce que pour se débarrasser de la cellulite une combinaison de traitements est nécessaire.

Il est faux de croire que seul une injection ou un massage peut venir à bout d'une cellulite. Dépendamment de l'âge de la cellulite, de l'état de la peau, du degré d'obésité ou non, les traitements ne seront pas les mêmes et devront être conjugués afin d'obtenir les meilleurs résultats.

La semaine prochaine le traitement Gérobio. Esthétiquement votre Chantale Larivé Clinique Chantale Larivé Rimouski 723-8991 Mont-Toli 775-4488

8— S. PROGRÈS-ECHO MERCREDI 15 FEVRIER

Pharmacie brunet

CENTRE PHOTO DEVELOPPEMENT DE FILMS-COULEURS PROCÉDÉ C-41 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>RÉG.</th> <th>SPECIAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12 poses</td> <td>7.79\$</td> <td>3⁹⁷</td> </tr> <tr> <td>15 poses</td> <td>8.69\$</td> <td>5⁵⁷</td> </tr> <tr> <td>24 poses</td> <td>12.99\$</td> <td>8¹⁷</td> </tr> <tr> <td>36 poses</td> <td>18.39\$</td> <td>11⁷⁷</td> </tr> </tbody> </table>		RÉG.	SPECIAL	12 poses	7.79\$	3 ⁹⁷	15 poses	8.69\$	5 ⁵⁷	24 poses	12.99\$	8 ¹⁷	36 poses	18.39\$	11 ⁷⁷	C'EST BIEN PENSE! CES SPECIAUX SONT VALABLES JUSQU'AU 26 FEVRIER INCL.	Avec achat d'un rouge à lèvres LANCÔME, vous obtenez un poli à ongle gratuit valeur 6⁵⁰
	RÉG.	SPECIAL															
12 poses	7.79\$	3 ⁹⁷															
15 poses	8.69\$	5 ⁵⁷															
24 poses	12.99\$	8 ¹⁷															
36 poses	18.39\$	11 ⁷⁷															
Cigarettes 12⁶⁹	Vitaform 8⁹⁹																
Savon Irish Spring 2 x 140g 1¹⁹	Ultra Rich Shampoing L'Oréal 450 ml. 2⁹⁹	Lave vitre 41. 1⁴⁹	Finesse shampoing et revitalisant 300 ml. 2⁶⁹														
brosse à dent Oral B 1²⁹	Liberté nouvelle maxi 30 3⁷⁹	Métamucil 600 g. 5⁹⁹	Ramses 12 + 3 2⁹⁹														

OUVERT LE DIMANCHE DE 10H00 À 17H00

LIVRAISON GRATUITE, 722-8226

CES SPECIAUX SONT EN VIGUEUR JUSQU'AU 26 FEVRIER EN MAGASIN SEULEMENT. JUSQU'A EPUISEMENT DU STOCK.

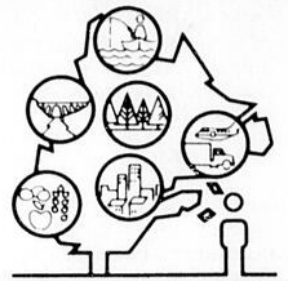
carrefour Rimouski
limite 3 par client

Ce cours est offert en collaboration par le Cégep de Rimouski, le journal PROGRÈS-ECHO et la Direction des cours par correspondance du ministère de l'Éducation.

2e semaine

L'environnement québécois Équilibre et qualité de vie

1- MOI ET MON ENVIRONNEMENT



1-2 MA NICHE ÉCOLOGIQUE

1-2.3 Il y a des limites!

Parmi tous les facteurs qui déterminent la présence ou l'absence d'un être vivant dans un milieu, il en est un qui peut limiter la présence ou l'état de santé de ces organismes même si tous les autres facteurs semblent former une combinaison idéale.

Le facteur limitant est le facteur écologique qui est absent, réduit au-dessous d'un minimum critique ou présent en trop grande quantité dans le milieu, de telle façon qu'il met en danger la survie ou le bon développement de l'organisme.

C'est le facteur qui empêche le succès d'un organisme dans un milieu précis. C'est lui qui explique souvent la répartition des poissons dans un lac, la présence ou l'absence d'une plante dans une région donnée ou qui évite aux Drummondvillois de rencontrer des crocodiles.

DEFINITION:

facteur limitant: *facteur écologique dont la présence ou l'absence dans un milieu dépasse les limites de tolérance d'un organisme à un stade de son développement. Ce facteur peut limiter la présence d'un organisme dans un milieu ou encore ralentir la croissance d'un organisme ou d'une population d'organismes.*

Exemple:

Si tu as une plante d'intérieur dans ton logement et qu'elle manque de lumière, elle se mettra à dépérir ou elle poussera "en orgueil" pour essayer de se rapprocher de la source de lumière la plus proche. Si la lumière est vraiment trop faible, la plante ne pourra pas survivre. La lumière, qui est un facteur écologique puisqu'elle influence directement l'organisme, joue donc ici le rôle de facteur limitant.

Comme tu vois, la notion de facteur limitant est très large. Pourtant, il faut faire attention à cette notion puisqu'elle est reliée non seulement au milieu mais surtout à la capacité biologique de tolérance de l'organisme.

Exemple:

Le brochet est un poisson qui survit très bien dans les eaux chaudes ou froides mais qui ne peut pas supporter l'eau salée, même en très petite quantité.

La truite mouchetée peut très bien supporter l'eau salée, même si on la rencontre surtout en eau douce. Par contre, elle ne supporte pas que la température de l'eau s'élève au-dessus de 24°C.

La salinité de l'eau est donc un facteur limitant pour le brochet alors qu'elle n'est pas un facteur limitant pour la truite mouchetée.

La température de l'eau devient un facteur limitant pour la truite si elle dépasse 24°C, tandis que le brochet se sent encore très bien à cette température.

Un facteur écologique qui se révèle limitant dans un milieu pour une espèce donnée n'est pas nécessairement limitant pour une autre espèce du même milieu.

Donc, les facteurs limitants représentent un des éléments qui nous permettent de comprendre les limites de la répartition des espèces dans les différents milieux que nous connaissons.

Il existe d'autres éléments qui gouvernent la répartition des

organismes. Ce sont, en particulier: la présence de barrières géographiques infranchissables comme les océans ou les grandes chaînes de montagnes et les facteurs de dispersion reliés à la présence de l'homme qui transporte avec lui les espèces qu'il considère utiles comme le bétail et les céréales et qui est suivi partout où il va par des espèces nuisibles comme le rat ou la mouche domestique.

Exemple: L'étourneau sonnet commun que nous connaissons tous est un oiseau d'origine européenne. Il n'existait pas en Amérique du Nord avant la fin du 19e siècle.

En 1890, cent étourneaux furent lâchés dans l'est des États-Unis. Tous les étourneaux canadiens, américains et mexicains sont leurs descendants!

La liste des introductions d'espèces par l'homme est impressionnante et les animaux, plantes et champignons qu'il a introduits, au Canada par exemple, ont souvent prospéré au détriment d'espèces indigènes.

1-2.4 Niche dorée, étui de velours

Un organisme particulier aura, avec son milieu et les autres organismes de la même espèce ou d'espèces différentes, une série de relations et d'interactions complexes qui résumant la place qu'il occupe dans son milieu.

Un peu comme la profession définit les actions d'un individu dans la société, la niche écologique décrit les interactions de l'organisme avec les autres composantes de son environnement.

DEFINITION:

niche écologique: *la niche écologique, c'est le portrait global de l'organisme dans son environnement, la définition de la place qu'il occupe dans l'environnement et de toutes ses relations avec les facteurs vivants et non vivants de son environnement.*

Exemple: la niche écologique "oiseau insectivore" définit un animal qui porte des plumes, pond des oeufs et se nourrit d'insectes. Il est probable que cet oiseau aura un long bec effilé pour attraper ses proies. Il est aussi probable qu'il sera relativement petit et il est certain qu'il sera migrateur si on le retrouve au Québec en été, puisque les insectes ne sont pas disponibles chez nous en hiver.

Cette "profession" implique certaines contraintes communes à tous ceux qui l'exercent, mais elle laisse aussi place à une très grande diversité selon que l'oiseau se nourrit d'insectes qui vivent dans les arbres de la forêt ou dans des champs cultivés.

Dans l'environnement, chaque organisme vivant joue un rôle. Comme dans la société où tout le monde n'est pas médecin ou pompier, dans la nature, chaque organisme occupe une niche écologique différente.

TABLE DE CONVERSION

1 unité lait	= 125 ml de lait	= 125 ml dessert au lait	= 1 boule de crème glacée
1 unité boeuf	= 100 g de viande	= 3 oeufs	= 100 g de fromage
1 unité pain	= 1 tranche de pain	= 125 ml de pâtes alimentaires	= 4 biscuits petit beurre
1 unité pomme	= 1 fruit ou légume frais	= 125 ml de jus de fruit ou de légume	= 125 ml de fruits ou légumes en conserve
1 unité beurre	= 1 c. à thé de gras*		

* 1 c. à thé de gras pèse 5 g, 1 livre de beurre pèse 454 g.

Plus un environnement est riche, plus il dispose de niches écologiques.

Dans l'activité 1.2, tu m'as indiqué comment tu percevais ton environnement. Je te propose maintenant d'approfondir cette question et de me parler de ta niche écologique.

Notre niche écologique globale est très semblable, nous les humains, puisque nous sommes des animaux omnivores à sang chaud.

Pourtant, nous satisfaisons nos besoins essentiels de manière très différente selon notre position sociale, notre éducation ou notre état de santé.

Certains d'entre nous se nourrissent de filet mignon, tandis que d'autres ne mangent pas du tout de viande. D'autres ne possèdent pas de voiture ou occupent leurs loisirs au chalet. D'autres encore sont des fanatiques du ski nautique ou vont passer l'hiver en Floride.

L'activité que je te propose maintenant va te permettre de bien comprendre la notion de niche écologique et d'identifier tes relations avec ton environnement. Encore une fois, c'est une activité que tu auras avantage à faire faire à des amis.

Activité 1.3 Ma niche écologique

Indique-moi, dans chacune des sections que tu rempliras, comment tu interagis avec ton environnement.

Tu dois me dire quel type d'individu tu es. Quels sont les éléments de ton alimentation, de ton logement, de ton transport, de ton travail et de tes loisirs?

Tu dois aussi effectuer de petits calculs et je suis certain que les résultats te paraîtront surprenants.

Tu fais cet exercice par sections; la première section porte sur ton alimentation. Conserve ces sections car nous les utiliserons à nouveau un peu plus loin. De plus, il pourrait être intéressant que tu compares tes réponses avec celles d'un(e) ami(e) ou d'un parent.

Pour bien répondre aux questions qui te sont posées, fais-toi aider par une personne qui vit avec toi et qui te connaît très bien. Lorsqu'une question t'embête, tu peux tenter d'y répondre au meilleur de ta connaissance. Le but de l'activité n'est pas vraiment de tout savoir sur ce que tu fais ou ce que tu possèdes, mais plutôt d'avoir une image globale de ta niche écologique.

Section 1 Mon alimentation

DIRECTIVES:

Dans cet exercice, je te demande de me dire quelle quantité de différents produits alimentaires tu peux consommer dans une année.

Pour simplifier les choses, nous allons réduire le calcul à cinq unités de base: le lait, le boeuf, le pain, la pomme et le beurre.

La table de conversion suivante t'indique de quoi peut se composer chacune de ces cinq unités de base.

Mon alimentation

Quelle quantité de nourriture consommes-tu?

Type d'aliments	Consommation hebdomadaire	x 52 =	Consommation annuelle
Lait et produits laitiers			
Viande, fromage et oeufs			
Pain et céréales			
Fruits et légumes			
Beurre (gras)			

Dans une année, je mange:

_____ unités lait
_____ unités boeuf
_____ unités pain
_____ unités pomme
_____ unités beurre

Je suis certain que tu ne t'imaginais pas avoir un tel appétit... Comme tu vois, tu manges beaucoup plus que la valeur de ton poids à chaque année.

Tous ces produits sont transformés par ton système digestif et tu en retires la matière et l'énergie qui sont nécessaires à ta survie.

Comme tu peux le voir, tu es un omnivore et les produits que tu manges, chaque semaine, proviennent de l'environnement. Ils subissent des transformations et sont transportés et distribués jusqu'à ta table par une foule de personnes. Nous reviendrons sur ce phénomène plus loin.

Section 2 Mon logement

Ton habitat physique est une partie de ton environnement dans laquelle tu poses beaucoup d'actions quotidiennement. Ton logement est la partie de ton environnement que tu contrôles le plus. C'est là où tu choisis de vivre, où tu crées un environnement à ton goût.

Naturel = 1
Transformé = 2
Composé = 3

Exemple:

- Le bois rond est naturel
- Le bois scié est transformé
- Le panneau de contre-plaqué ou aggloméré est composé

Mon logement

1- TYPE DE LOGEMENT:

(maison unifamiliale, appartement, chambre)

a) _____ c) surface _____ m²
b) nombre de pièces _____ d) superficie par personne _____ m²

2- TYPE DE CHAUFFAGE:

Montant dépensé à chaque année pour le chauffage? _____ .00\$

(Si tu habites un appartement chauffé et éclairé par le propriétaire, tu peux compter les coûts d'énergie comme le tiers du prix de ton loyer.)

Montant dépensé à chaque année pour l'éclairage? _____ .00\$

CHAUFFAGE + ÉCLAIRAGE = coût du logement en énergie = _____

3- CLIMATISATION:

Possèdes-tu un appareil de climatisation? Si oui, combien de jours par année t'en sers-tu? _____ jours an

4- COMPOSITION DU LOGEMENT:

Matériaux	Pourcentage approximatif	Degré de transformation
Bois	_____	_____
Plâtre	_____	_____
Brique	_____	_____
Béton	_____	_____
Acier et métaux	_____	_____
Plastique	_____	_____

5- APPAREILS ÉLECTRIQUES:

Un des phénomènes modernes les plus importants dans l'amélioration de la qualité de la vie des personnes qui restent à la maison et qui s'occupent des tâches ménagères, est la prolifération des appareils électriques de tout acabit qui sont souvent d'ailleurs de simples gadgets de consommation. Fais ici l'inventaire des appareils électroménagers que tu possèdes ou dont tu disposes.

APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS Indique combien tu en possèdes

- Cuisinière électrique
- Réfrigérateur électrique.....
- Laveuse électrique.....
- Sècheuse électrique.....
- Téléviseur noir et blanc.....
- Téléviseur couleurs.....
- Radio.....
- Stéréo, table tournante ou système de son.....
- Robot culinaire, malaxeur ou mélangeur.....
- Grille-pain électrique.....
- Cafetière électrique.....
- Ouvre-boîte électrique.....
- Couteau électrique.....
- Moulin à café électrique.....
- Horloge électrique.....
- Ventilateur électrique.....
- Broyeur à déchets électrique.....
- Aspirateur électrique.....
- Lave-vaisselle électrique.....
- Congélateur électrique.....
- Bouilloire électrique.....
- Tondeuse à gazon électrique.....
- Fer à repasser électrique.....
- Hachoir ou tranchoir électrique.....
- Séchoir à cheveux électrique.....
- Miroir à maquillage électrique.....
- Appareils électriques de bricolage:
 - scie sauteuse.....
 - scie ronde.....
 - scie radiale.....
 - perceuse.....
- Machine à coudre électrique.....
- Machine à calculer électrique.....
- Rasoir électrique.....

Comme tu peux le constater, ton logement est assez bien garni et il représente un milieu dans lequel tu peux avoir une vie beaucoup plus facile que celle qu'ont connue nos ancêtres. C'est une partie importante de ton habitat puisque tu y passes la plus grande partie de ta vie, c'est-à-dire normalement une moyenne de plus de douze heures par jour.

Section 3 Mes transports

Entre ton logement où tu passes la plus grande partie de ta vie, et ton travail ou tes loisirs, tu dois te déplacer. Le mode de transport que tu utilises représente aussi une partie importante de ton environnement et c'est aussi un facteur très important par lequel tu influences ton environnement.

DIRECTIVES:

Tu dois m'indiquer le mode de transport que tu utilises pour te rendre à ton travail ou à tes loisirs et tu dois évaluer le coût de revient en énergie de ton transport.

Nous allons calculer simplement le coût de ton transport en équivalent-litres d'essence ordinaire. Il s'agit de calculer combien tu consommes d'essence ou d'autres carburants en dollars par semaine pour ton transport. Ensuite, tu divises ce nombre de dollars par le prix d'un litre d'essence ordinaire chez le détaillant le plus près de chez toi. Si tu utilises les transports en commun, calcule le prix de tes billets et transforme ce montant en équivalent-litres d'essence.

Dans le tableau suivant, tu trouveras une énumération de moyens de transport. Pour répondre aux questions, tu peux cocher plusieurs choix.

Mes transports

- 1- Quel mode de transport utilises-tu pour te rendre à ton travail?
 - a) Transports en commun (autobus, train ou métro)..... ()
 - b) Automobile ou camionnette..... ()
 - c) Camion..... ()
 - d) Covoiturage..... ()
 - e) Motocyclette..... ()
 - f) Bicyclette..... ()
 - g) A pied..... ()
 - h) Autre (précise)..... ()
- 2- Quel mode de transport utilises-tu pour tes loisirs?
 - a) Automobile..... ()
 - b) Véhicule tout terrain..... ()
 - c) Autobus..... ()
 - d) Avion..... ()
 - e) Motocyclette..... ()
 - f) Train..... ()
 - g) Bateau motorisé..... ()
 - h) Motoneige..... ()
 - i) Voilier..... ()
 - j) Auto-stop..... ()
 - k) Autre (précise)..... ()
- 3- Coût du transport:

Combien dépenses-tu d'équivalent-litres d'essence à chaque année?
 prix du transport en \$ = _____ équivalent-litres d'essence.
 prix d'un litre d'essence
- 4- Véhicules:

Combien possèdes-tu de véhicules permettant de te transporter (parmi les catégories précédentes) et quelle est leur valeur?

	TYPE	VALEUR
Véhicule 1:	_____	\$ _____
Véhicule 2:	_____	\$ _____
Véhicule 3:	_____	\$ _____
Véhicule 4:	_____	\$ _____
Véhicule 5:	_____	\$ _____

Section 4 Mon travail

Dans notre société moderne, le travail est subdivisé en de nombreuses tâches souvent très spécialisées. T'est-il déjà venu à l'idée de faire tes propres souliers, ou d'abattre ton propre boeuf ou d'être complètement autosuffisant? Cette autosuffisance serait extrêmement difficile à atteindre dans une société comme la nôtre et le niveau de vie qui en résulterait serait probablement inférieur à celui que tu connais actuellement.

Donc, tu échanges ton travail contre une rémunération. La fonction que tu occupes est une partie importante de la niche écologique puisque d'une part, par ton travail, tu es en interaction avec le milieu et, d'autre part, la quantité d'argent que tu en retires influence la manière dont tu te nourris, dont tu te vêts et dont tu te loges. C'est aussi la fonction que tu occupes qui détermine tes loisirs, par la durée de ta période de vacances, et la portion de ton revenu que tu peux y consacrer.

DIRECTIVES:

Dans cette section, il te suffit de répondre aux questions posées.

Mon travail

1- Rémunération:

Le travail que tu fais est-il rémunéré?
 (Une personne qui reste au foyer accomplit un travail non rémunéré.)
 Rémunération: () complète
 () partielle; indique le %: _____
 () pas de rémunération

2- Type de travail:

Quel est ton type de travail?

- a) Travail à la maison..... ()
- b) Manoeuvre..... ()
- c) Ouvrier(ère) spécialisé(e)..... ()
- d) Artisanat..... ()
- e) Art..... ()
- f) Fonctionnaire (col blanc)..... ()
- g) Enseignant(e)..... ()
- h) Professionnel(le)..... ()
- i) Affaires..... ()
- j) Industriel(le)..... ()
- k) Autre (précise)..... ()

3- Influence du travail sur l'environnement:

Dans le travail que tu effectues, est-ce que tu...

- a) extrais des matières premières?..... ()
- b) transformes des matières premières?..... ()
- c) construis ou répare des machines?..... ()
- d) utilise des machines à calculer ou à dactylographier?..... ()
- e) exploites des idées ou les transmets?..... ()
- f) fais partie d'une administration?..... ()
- g) rends des services techniques?..... ()
- h) rends des services d'entretien?..... ()
- i) rends des services d'autre nature?..... ()

Précise: _____

Section 5 Mes loisirs

Le concept de loisirs fait appel à une gamme d'activités extrêmement large à partir desquelles il serait difficile dans le cadre du présent cours de définir assez précisément la niche écologique. Tu répondras donc à quelques questions simples sous cette rubrique.

DIRECTIVES:

Il suffit de répondre aux questions. Tu peux cocher plusieurs réponses.

Pour évaluer le coût annuel de tes loisirs, il suffit de calculer:

- 1- le coût d'achat du matériel, divisé par le nombre d'années que le matériel durera,
- 2- le coût en énergie pour se rendre sur les lieux et pour transporter et utiliser le matériel,
- 3- le coût de location ou d'achat de terrain ainsi que les taxes et autres dépenses inhérentes à la possession de ce matériel.

Mes loisirs

1- Nature:

Tes loisirs sont-ils de nature...

- a) consommatrice?..... ()
- b) contemplative?..... ()
- c) éducative?..... ()
- d) sportive?..... ()
- e) participative?..... ()

2- Intensité:

De combien de semaines de vacances disposes-tu à chaque année?
 semaine(s) par an

Combien peux-tu consacrer d'heures par semaine à tes loisirs?
 _____ heure(s) par semaine (incluant les heures où tu regardes la télévision)

3- Coût:

À combien de dollars par année peux-tu évaluer le coût de tes loisirs?
 ,00\$

4- Préférences:

Peux-tu me faire une liste de tes loisirs par ordre de préférence en indiquant dans la deuxième colonne le nombre d'heures que tu y consacres et dans la troisième colonne, le montant approximatif que tu y consacres?

LOISIR	TEMPS EN HEURES PAR SEMAINE	COÛT ANNUEL
a) _____	_____	_____
b) _____	_____	_____
c) _____	_____	_____
d) _____	_____	_____
e) _____	_____	_____

1-2.5 Concluons

Voilà! Tu m'as fait une description de toi en termes de besoins et de caractéristiques. Je suis presque certain que tu n'avais jamais considéré toutes ces dimensions à la fois.

Comme tu es un être humain, en plus d'être un être vivant, tes besoins dépassent le niveau biologique de la simple survie animale.

En me décrivant ta niche écologique, tu m'as donné une idée des éléments que tu exiges de ton environnement pour satisfaire tes besoins.

Dans les prochains fascicules, tu apprendras à connaître ton environnement du point de vue biologique et physique ainsi qu'à évaluer les répercussions de tes actions quotidiennes sur ton environnement. Ensuite, tu auras à évaluer l'effet multiplicateur généré par les collectivités. Enfin, tu apprendras comment tu peux, si tu le veux, améliorer la situation.

Si on révisait?

- Tu es un être vivant.
- Tout être vivant a besoin de son environnement pour survivre et se reproduire.
- L'environnement, c'est tout ce qui entoure un individu: l'eau, l'air, le sol, la flore, la faune mais aussi la société, la culture, la technologie, enfin tout ce qui peut influencer directement un être vivant.
- Tout élément du milieu susceptible d'influencer directement un être vivant constitue un facteur écologique.
- Un facteur écologique qui est absent parce que réduit en dessous d'un minimum critique ou dépassant la capacité de tolérance d'une espèce, constitue un facteur limitant pour cette espèce.
- L'état de survie d'un organisme dépend de son intégration à l'ensemble des facteurs écologiques qui constituent son milieu.
- La niche écologique représente l'ensemble des relations que peut entretenir un organisme avec les différents facteurs de son milieu.
- La semaine prochaine, nous commencerons le deuxième fascicule qui a pour titre: Un écosystème, c'est quoi?

La semaine prochaine, nous commencerons le deuxième fascicule qui a pour titre: Un écosystème, c'est quoi?

N'oublie pas de conserver les exercices de ce premier fascicule. Nous en aurons besoin plus loin dans notre cours.

L'environnement québécois, Équilibre et qualité de vie, est un cours produit par la Direction des cours par correspondance et qui a été adapté pour la présente publication.

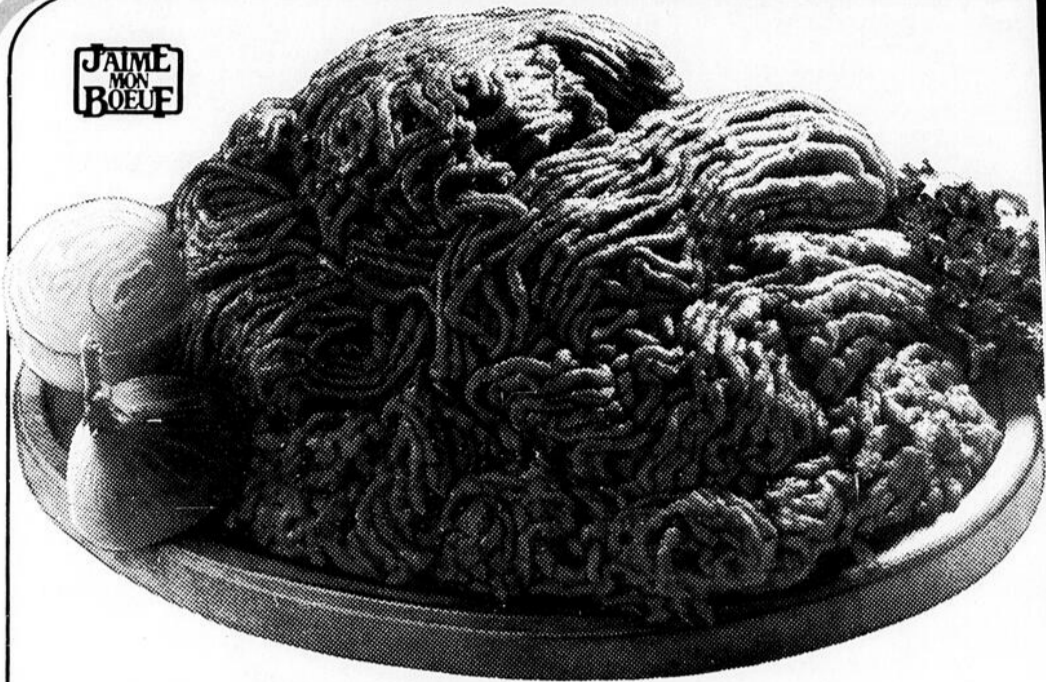
Auteur: Claude Villeneuve.
 Responsable du projet: Denise Larin.
 Illustrations: Ideacom Inc.

ISBN 2-551-05744-2
 Dépôt légal - 3e trimestre 1983.
 Bibliothèque nationale du Québec.

Tous droits réservés: DCC, ministère de l'Éducation, Montréal.

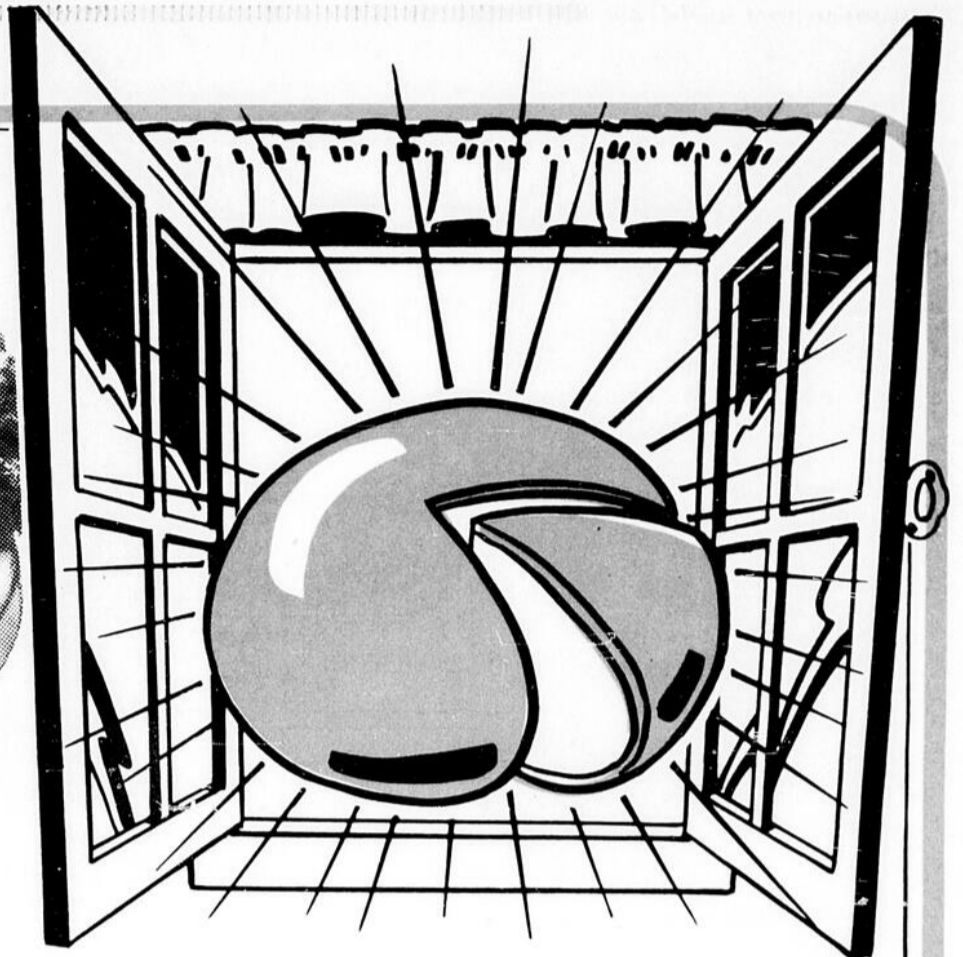
À suivre.

**J'AI ME
MON
BOEUF**

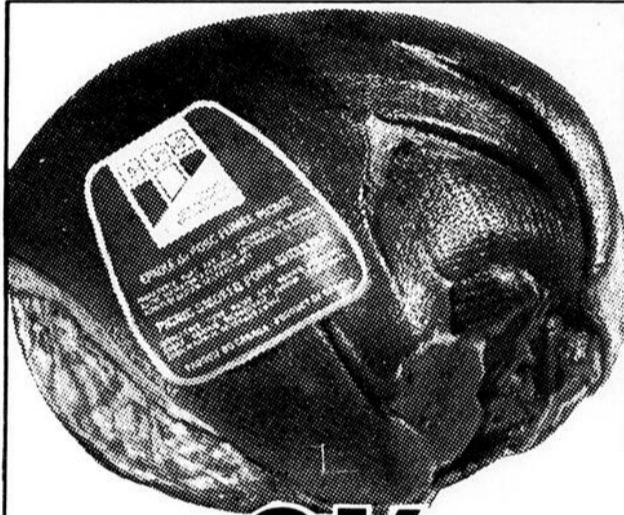


**BOEUF HACHÉ
ORDINAIRE**
PROVENANT DE PARTIES
FRAÎCHES ET/OU SURGELÉES

218 /kg **99¢** /lb

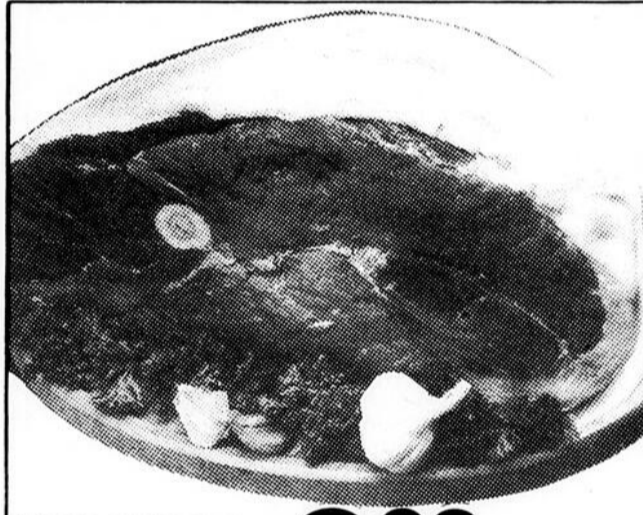


FRAÎCHEUR GARANTIE!



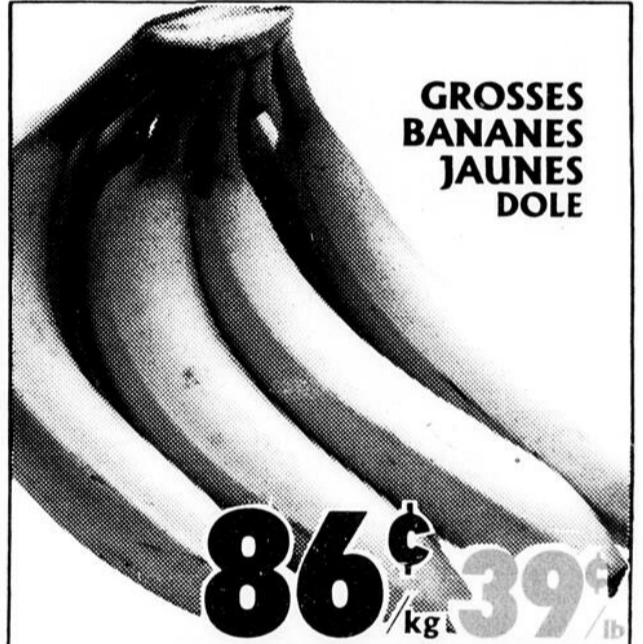
**ÉPAULE DE
PORC FUMÉ
TYPE PICNIC**

216 /kg **98¢** /lb



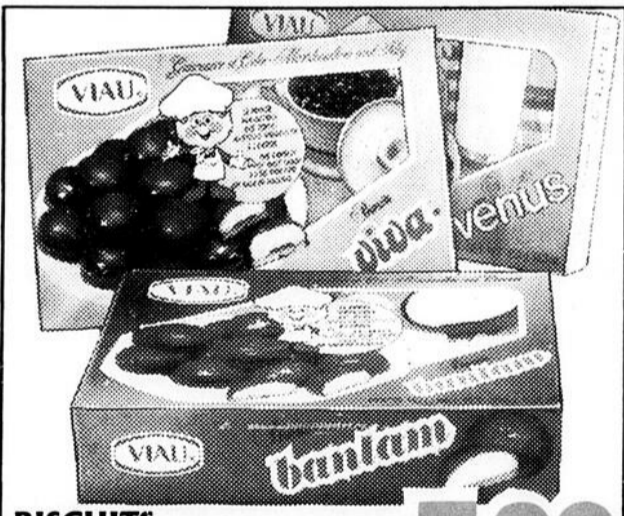
**JAMBONNEAU
ou CROUPE DE
PORC FRAIS
DEMI**

238 /kg **108¢** /lb



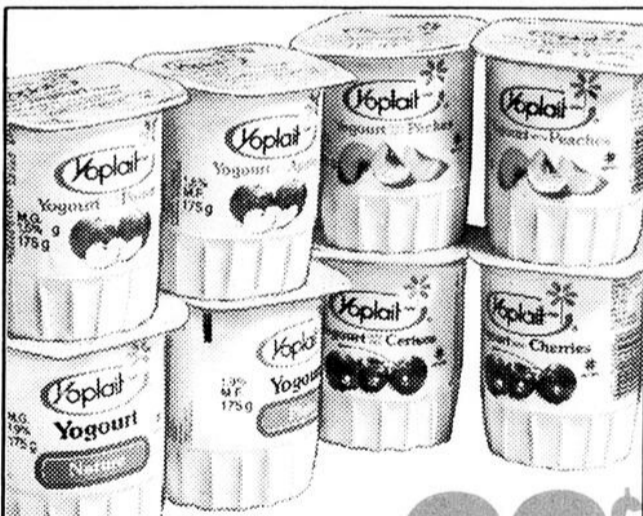
**GROSSES
BANANES
JAUNES
DOLE**

86¢ /kg **39¢** /lb



**BISCUITS
VIAU**
VENUS AU CHOCOLAT,
VIVA À LA GUIMAUVE,
ou BANTAM À LA GUIMAUVE
BTE DE 350 ou 400 g

139



**YOGOURT
YOPLAIT**
NATURE ou SAVEUR DE FRUITS
AU CHOIX
PQT DE 2 CONT. DE 175 g

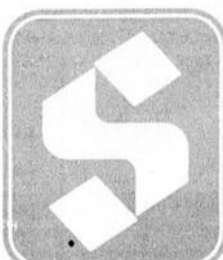
88



**CAFÉ INSTANTANÉ
NESCAFÉ**
ORDINAIRE - BOCAL DE 283 g
VIVA ou COLOMBIE
BOCAL DER 227 g

499

Les articles annoncés dans ces pages sont en réclame aux supermarchés situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue. 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 au comptoir d'information.



**LE SUPERMARCHÉ
DE CHOIX**

Prix en vigueur du
20 au 25 février inclusivement.



FRAÎCHEUR CERTIFIÉE EN TABLETTE!



JUS DE POMMES PUR ROUGEMONT BRUT ou VITAMINE
BTE ou POT DE 1.36 LITRE

109



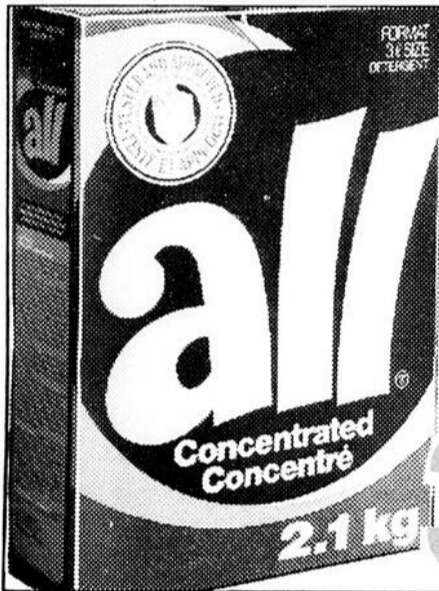
CHAMPIGNONS ORCHARD KING TIGES ET MORCEAUX
BTE DE 284 mL

59¢



FROMAGE KRAFT BRICK ou MOZZARELLA
PQT DE 454 g

288



DÉTERGENT À LESSIVE ALL
BTE DE 3 LITRES

339



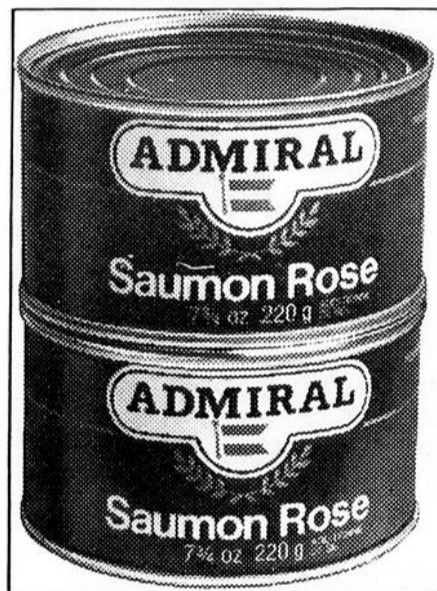
MARGARINE MOLLE PARKAY - KRAFT
CONT. DE 907 g

189

20¢ DE RABAIS

A L'ACHAT DE MARGARINE MOLLE - PARKAY
CONT. DE 907 g - (2 LB)

Quand vous présentez ce coupon à votre supermarché Steinberg. Date d'expiration: 17 mars 1984. Limite: Un coupon par achat, par client. *H. le détaillant. Aux fins de remboursement poster à Kraft Limitede, C.P. 3000 Saint-John, Nouveau Brunswick, E2L 4L3. Valeur de rachat 1/20¢ par coupon



SAUMON ROSE ADMIRAL
BTE DE 220 g

109

DÉTERGENT EN POUDRE POUR LAVE-VAISSELLE ALL
BTE DE 1.8 kg

479

PRÉPARATION POUR SOUPE POULET ET NOUILLES LIPTON
PQT DE 132 g
2 SACHETS

79¢

CHOCOLAT LIQUIDE MILK MATE
BOUT. DE 350 mL

109

TARTE AUX POMMES WESTON
624 g

129

ASSOULISSANT À TISSUS FLEECY
BOUT. DE 5 LITRES

339

FÈVES AU LARD BIEN MIJOTÉES AVEC MÉLASSE ou EN SAUCE TOMATE AVEC ou SANS LARD, ALPHA-GETTI ou ZOODLES LIBBY'S
BTE DE 398 mL

79¢

CÉRÉALES GENERAL MILLS COUNT CHOCULA, FRANKENBERRY
BTE DE 375 g
FRAISINETTE BTE DE 350 g
ou LUCKY CHARMS BTE DE 400 g

189

CONFITURES TRADITION VACHON FRAISES ou FRAMBOISES
BOCAL DE 500 mL

219

PAPIERS-MOUCHOIRS CLASSIQUE KLEENEX JAUNES, BLANCS ou MOKA
BTE DE 100

89¢

NOUILLES À SOUPE, VERMICELLI TOURNÉS ou PETITES COQUILLES CATELLI
BTE DE 375 g

79¢

BONBONS TREBOR FÈVES À LA GELÉE, MENTHES RAYÉES ou ÉCOSSAISES, BOULES AU BEURRE, ÉCLAIRS AU CHOCOLAT ou JUJUBES DELUXE
SAC DE 175 A 280 g

89¢

COKE, COKE DIÈTE, SPRITE ou SPRITE DIÈTE
6 BOUT. CONS. DE 750 mL
DEPOT EN SUS: 30¢ BOUT.

359

CIGARETTES TOUTES MARQUES POPULAIRES ORDINAIRE
ou FORMAT KING
CARTOUCHE DE 200

ORDINAIRE 1279
FORMAT KING 1289

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage - éviter d'inhaler

SAUCE AUX TOMATES CATELLI
BTE DE 796 mL

159

FARINE TOUT USAGE FIVE ROSES ORDINAIRE ou NON BLANCHIE
SAC DE 2.5 kg

259

SACHETS DE THÉ ORANGE PEKOE SALADA
PQT DE 227 g
60 SACHETS

199

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU BLACK DIAMOND
24 TRANCHES EMBALLÉES SEPARÉMENT
PQT DE 500 g

329

CRAQUELINS JAC BRUNCH JACQUET
DE BLÉ ENTIER ou ORDINAIRE - BTE DE 200 g

179

PRÉPARATION POUR SOUPE INSTANTANÉE AU POULET LUDA
POT DE 350 g

179

CACAHUËTES ÉMONDÉES STEINBERG
BTE DE 400 g

199

PRÉPARATION POUR GÂTEAU AU YOGOURT - MONARCH
VANILLE, FRAISE ou PECHÉ - BTE DE 340 g

145

EAU DE SOURCE LABRADOR
BOUT. DE 1.5 LITRE

79¢

CHAUDRÉE GAMME D'OR - HIGH LINER MARITIME DE PALOURDES ou DE PRODUITS DE MER
BTE DE 284 mL

99¢

TARTES SURGELÉES - MRS. SMITH POMMES ou POMMES AVEC GARNITURE ÉMIETTÉE - 700 g

229

HUILE D'OLIVE GALLO
BOUT. DE 500 mL

269

GRIGNOTISES - HOSTESS BATONNETS AU FROMAGE, TORTILLAS TACO ou CROUSTILLES - SAC DE 150 g ou TORTILLAS RONDES AU FROMAGE - SAC DE 125 g

119

AGENT DE RINÇAGE POUR LAVE-VAISSELLE - ALL
BOUT. DE 125 mL

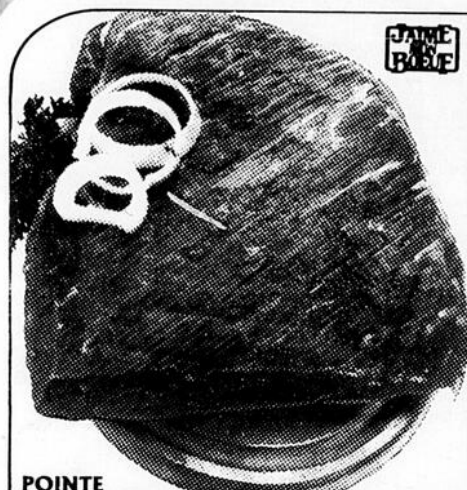
159

KETCHUP AUX TOMATES STEINBERG
BOUT. DE 1 LITRE

199

FRAÎCHEUR ASSURÉE DANS L'ASSIETTE!

FRAÎCHEUR GARANTIE!



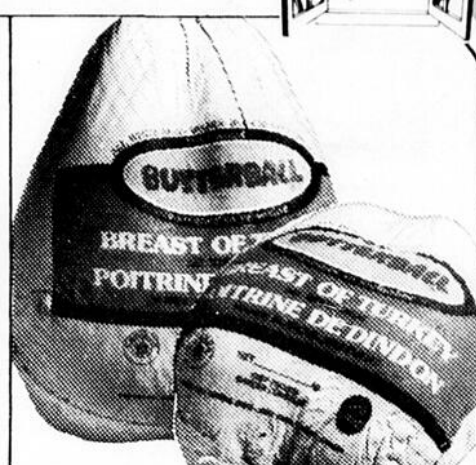
POINTE DE POITRINE DÉOSSÉE ENTIÈRE
BOEUF ESTAMPILLE CATÉGORIE CANADA "A"
5⁰³ /kg **2²⁸** /lb



CÔTELETTES D'AGNEAU SURGELÉES DE LA NOUVELLE ZÉLANDE
6¹³ /kg **2⁷⁸** /lb



CÔTES DE FLANC DE PORC FRAIS (CENTRE)
4¹⁴ /kg **1⁸⁸** /lb



POITRINE DE DINDON IMPRÉGNÉE SURGELÉE BUTTERBALL - SWIFT
7⁶⁹ /kg **3⁴⁹** /lb

TRANCHE DE JAMBON ET SAUCE - SCHNEIDERS
PQT DE 175 g **1⁸⁹**

PÂTÉS LA BELLE FERMIÈRE
POULET, DINDE ou PÂTE CHINOIS
175 g **99^c**

CRETONS TAILLEFER
CONT. DE 275 g
2⁴⁹

BIFTECK À SANDWICH ou DE RONDE ATTENDRI
BOEUF ESTAMPILLE CATÉGORIE CANADA "A"
7²³ /kg **3²⁸** /lb

PLIE (Sole) ou AIGLEFIN SURGELÉ STEINBERG
PQT DE 340 g - 4 PORTIONS **1⁹⁹**

POITRINE DE BOEUF SALÉ STEINBERG
5⁷¹ /kg **2⁵⁹** /lb

PÂTÉS DE POISSON SURGELÉS BLUE WATER
POT DE 200 g **69^c**



BOLOGNE ORDINAIRE ou CIRE TAILLEFER
2⁷⁶ /kg **1²⁷** /lb



CRETONS 4 ÉTOILES
5⁷¹ /kg **2⁵⁹** /lb

L'Exquis

Roulé Suisse

au chocolat
Weston
paquet de 4

1¹⁵

POIRES PASSE CRASSANE
PRODUIT DE FRANCE
1⁵² /kg **69** /lb

ACTINIDIA (KIWI) DE CALIFORNIE
PRODUIT DES É.-U.
PIÈCE **55^c**

COURGETTES
PRODUIT DU MEXIQUE
1⁵² /kg **69^c** /lb

FRUITS & LÉGUMES

Demandez la brochure du Mois de la nutrition.

MANGER MIEUX C'EST MEILLEUR

LE MOIS DE LA NUTRITION MARS 1984

Mythes et réalités dans l'alimentation.

LAITUE ICEBERG
PRODUIT DES É.-U.
CANADA No. 1
GROSSEUR 24 PIÈCE **68^c**

MINEOLAS DE CALIFORNIE
PRODUIT DES É.-U.
1⁰⁸ /kg **49^c** /lb

GROS POIVRONS VERTS
PRODUIT DU MEXIQUE
CANADA No. 1 **2¹⁸** /kg **99^c** /lb

ÉPINARDS
PRODUIT DES É.-U.
SAC CELLO DE 10 OZ **1⁰⁹**

GERMES DE LUZERNE
DE CULTURE CANADIENNE
BTE D'UNE CHOPINE **48^c**

AIL ÉMINCÉ DANS L'HUILE DE SOYA
POT DE 112 g - (4 oz) **1³⁹**

NON-ALIMENTAIRE

CRÈME À BARBE FOAMY GILLETTE
ORDINAIRE, MENTHE, MUSC ou CITRON/LIMETTE
BOMBE AÉROSOL PRIME DE 350 ML **2²⁹**

SHAMPOOING - SLAVE POUR BÉBÉS ou DORÉ
BOUT. DE 350 mL OU MOUSSE POUR LE BAIN BOUT. DE 450 mL **1¹⁹**

ANTISEPTIQUE BUCCAL LISTERINE
BOUT. PRIME DE 1000 ML **3⁹⁹**

AMPOULES ÉLECTRIQUES DÉPOLIES STEINBERG
25, 40, 60, ou 100 WATTS
PQT DE 2 **7⁹⁹**

TASSE À CAFÉ EN GRÈS SCANDIA
RÉSISTE AU FOUR ET AU LAVE-VAISSELLE
1 LITRE - PIÈCE **1¹⁹**

LAMES DE RASOIR TRAC II - GILLETTE
CARTOUCHE DE 10 **3⁵⁹**

PÂTE DENTIFRICE AIM
TUBE DE 190 ML **1²⁹**

COMBUSTIBLE À FONDUE MARCO
BOUT. DE 450 ML **1²⁹**

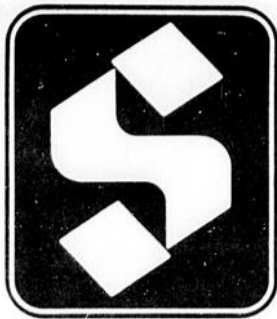
THEÏÈRE EN GRÈS - SCANDIA
RÉSISTE AU FOUR ET AU LAVE-VAISSELLE
1 LITRE - PIÈCE **3⁹⁹**

LAMES MICRODOUCES ATRA
PQT DE 10 **3⁵⁹**

SHAMPOOING ou REVITALISANT ENHANCE
PARFUM AU CHOIX - BOUT. DE 300 ML **2⁹⁹**

PLANCHE À DÉCOUPER
22" sur 22" - PIÈCE **3⁹⁹**

CAFETIÈRE EN GRÈS - SCANDIA
RÉSISTE AU FOUR ET AU LAVE-VAISSELLE
1 LITRE - PIÈCE **3⁹⁹**



LE SUPERMARCHÉ DE CHOIX

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame au supermarché de Rimouski jusqu'à la fermeture samedi prochain. Pas de vente aux marchands. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un supermarché est à court d'un produit annoncé, veuillez demander un bon de garantie de prix au comptoir d'information.

131, La Grande Place, Rimouski

Steinberg

EAU DE SOURCE

4 litres

,99

Steinberg

SPAGETTI SPAGETTINI MACARONI

coupé

,99

Kraft

P'TIT QUEBEC

fromage doux 454 gr.

3²⁹

PRODUIT MEXIQUE

GROS POIVRONS VERTS

canada no 1

2¹⁸_k ,99_{lb}

alimentation



La fondue suisse...

c'est l'irrésistible fondue au fromage qui a acquis une forte popularité les samedis soirs d'hiver chez nous! Après une journée au grand air, dans la neige, il fait bon célébrer des retrouvailles au chaud, autour d'une fondue au fromage, onctueuse et reconfortante.

Ce plat traditionnel suisse remonte à la nuit des temps... il semble même que les ancêtres helvètes le connaissaient puisque le célèbre Astérix en fait mention dans une de ses aventures! Grand producteur de fromages, la Suisse nous en offre une vaste variété qui peut être utilisée dans la fondue.

Mais, il existe de multiples variantes de la fondue suisse tout aussi délicieuses!

Enfin, n'oubliez pas que la fondue donne soif... mais évitez de boire le grand coup d'eau glacée qui vous tente tellement pendant que vous dégustez la fondue, car le fromage pourrait former un vilain bloc dans l'estomac et vous

faire détester la délicieuse fondue. De plus, il ne suffit pas seulement de faire trempette, il faut brasser le fromage et travailler la fondue; donc, il faut toujours que l'un des convives trempe son pain dans le caquelon et tourne la fondue!

Un mets d'accompagnement devient inutile avec une fondue au

fromage; peut-être toute-fois une salade de fruits légère comme dessert,

accompagnée d'une tisane sera la bienvenue. C'est un plat qui sait

réchauffer l'atmosphère et créer une chaleureuse complicité... à vous de

découvrir le plaisir de partager et d'être ensemble!

Fondue au fromage bleu

4 oz de fromage bleu, émietté
1/2 tasse de vin blanc sec
8 oz de fromage à la crème, en dés
8 oz de fromage suisse, en dés
1 c. à table de kirsch

Chauffer le vin et le fromage à la crème en remuant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Incorporer le fromage suisse graduellement en tournant; ajouter ensuite le fromage bleu. Remuer jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse; ajouter le kirsch et bien réchauffer. Servir aussitôt avec des cubes de pain, des fruits frais ou des légumes en bâtonnets. 5 tasses.

Fondue Neuchateloise

C'est la vraie fondue suisse... paraît-il! Le caquelon à fondue par excellence est fait de terre cuite mais la casserole de fonte émaillée, plus répandue, est fort acceptable.

La fondue n'est pas un plat qui se réchauffe... il faut la finir! Par conséquent, il est important de bien calculer les quantités nécessaires à partir des points de base suivants:

- compter 200 g (7 oz) de fromage par adulte (réduire la quantité pour un enfant)
- calculer 2/3 de fromage suisse/gruyère pour 1/3 de fromage emmenthal.
- verser 300 mL de vin blanc sec (1 1/4 tasse) pour 500 g (18 oz) de fromage

3 gousses d'ail
2 c. à table de kirsch
1 c. à thé de fécule de maïs ou de pommes de terre (pour une fondue de 4 portions)
pincée de muscade et de poivre blanc
pain croûté bien déchiqueté

Chauffer le vin dans lequel flottent les gousses d'ail bien écrasées; ajouter graduellement le fromage et remuer constamment jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Mélanger kirsch et fécule de maïs et ajouter à la préparation; incorporer muscade et poivre. Poser le caquelon sur un réchaud et faire trempette.

Fondue Hollandaise

fromage Gouda ou Edam, en petits cubes
2 tasses d'huile à friture
1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
2 oeufs
1/2 tasse de bière
pincée de muscade

Verser environ 2 pouces d'huile dans un caquelon et chauffer à 375° F; déposer le caquelon sur le réchaud. Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter les oeufs et la bière; battre à grande vitesse jusqu'à ce que la préparation soit lisse et crémeuse.

Verser dans un bol décoratif et déposer sur la table près du caquelon.

Enfariner légèrement les cubes de fromage (verser 1/2 tasse de farine dans un sac et bien y secouer les cubes de fromage).

Piquer un cube avec une fourchette à fondue, le tremper dans le mélange d'oeufs puis le cuire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il gonfle et devienne doré et croustillant.

Servir avec des sauces d'accompagnement: sauce aux prunes, sauce à cocktail, etc.

Fondue Suisse aux tomates

1 gousse d'ail coupée en 2
1 lb de fromage suisse, râpé
1 1/4 tasse de vin blanc sec
1 boîte de sauce tomate (8 oz)
pincée de poivre blanc
2 c. à table de fécule de maïs
1 baguette taillée en cubes d'un pouce

Frotter l'intérieur d'un caquelon à fondue avec les moitiés d'ail, puis les jeter.

Mélanger le fromage, 1 tasse de vin, la sauce tomate et le poivre dans le caquelon et à feu moyen, en tournant constamment, fondre le fromage. Retirer du feu (ne pas cuire plus longtemps, même si la préparation n'est pas homogène).

Délayer la fécule de maïs dans le quart de tasse de vin qui reste et ajouter à la préparation au fromage. Remettre à feu moyen et cuire sans cesser de remuer, environ 2 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et crémeuse.

Déposer le caquelon sur le réchaud et servir aussitôt. 12 portions.

Deux soupes crémeuses...

qui plairont et sauront se tailler une place de choix dans votre livre de recettes préférées par leur simplicité et leur bon goût... Réchauffez une boîte de crème de pommes de terre du commerce et ajoutez une tasse de lait et une pincée de muscade et de poudre d'ail; une fois bien chaude, ajoutez un paquet de 12 oz d'épinards hachés et réchauffez parfaitement; ou remplacez le lait par de l'eau et les épinards par des choux-fleurs et passez la soupe bien chaude au mélangeur pour la réduire en purée veloutée. Deux potages bien relevés et d'une présentation digne de figurer à vos menus de réceptions!

Fondue Suisse

1 gousse d'ail coupée en 2
1 tasse de vin blanc sec
1 c. à thé de jus de citron
8 oz de fromage gruyère en cubes
8 oz de fromage emmenthal en cubes
2 c. à thé de fécule de maïs
1 c. à table de vin blanc sec
pincée de poivre de cayenne
2 c. à table de kirsch
1 baguette taillée en cubes d'un pouce

Frotter l'intérieur d'une casserole avec les moitiés d'ail, puis les jeter.

Verser le vin dans la casserole, ajouter le jus de citron et chauffer à feu doux.

Ajouter les fromages et remuer jusqu'à ce que les fromages soient fondus et la préparation, homogène. Délayer la fécule de maïs dans la c. à table de vin puis sans cesser de remuer, l'ajouter à la préparation au fromage; ajouter le poivre de cayenne.

Laisser épaissir environ 2 minutes puis retirer du feu; ne pas faire bouillir.

Incorporer le kirsch et battre 1 minute; verser la fondue dans un caquelon et déposer sur un réchaud. Servir avec le pain taillé en cubes.

4 portions.

Fruits en fondue

1 lb de raisins sans pépin
1 grosse pomme tranchée
1 petit ananas, en dés
1 paquet de fromage à la crème (8 oz)
8 oz de fromage doux râpé (Port-Salut ou autres)
1/2 tasse de vin blanc
pincée de muscade

Laver les raisins et garder au réfrigérateur avec les autres fruits parés.

Mélanger les fromages et le vin et cuire à feu doux en tournant jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse et bouillonnante.

Incorporer la muscade et faire trempette avec les fruits.

6 portions.

Mini-fondue au camembert

1 petit camembert (7 oz)
craquelins, bâtonnets de pain, de légumes, etc.

Chauffer le four à 350° F.

Déposer le fromage dans un petit plat et cuire au four environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud et mou.

Pour servir, tailler le dessus de la croûte et écarter légèrement les côtés.

Faire trempette avec les aliments de votre choix. 3/4 tasse.

Fondue au four

1 lb de fromage Oka ou Saint-Paulin
4 grosses pommes de terre cuites, chaudes
4 tranches de pain français
oignons marinés
cornichons

Retirer la croûte du fromage et tailler en fines tranches; remplir des petits moules de 10 onces de fromage.

Cuire au four à 375° F de 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit chaud, fondu et bouillonnant.

Déposer dans 4 assiettes, une pomme de terre découpée en quartiers et une tranche de pain.

Déposer un petit moule dans chaque assiette et faire trempette.

Servir avec des oignons marinés et des cornichons. 4 portions.



**cette
semaine
la BOUTIQUE
Ben VOUS offre**
sa vente avant rénovation

DES JEANS
de denim à

1995

**LES
TOUS
VELOURS**
en magasins à

1200

UN SPECIAL
de coton ouaté à

1295

B

Un coton
ouaté
gratuit
à l'achat d'un
jeans
délavé

**BOUTIQUE
BEN**

