

## Recevoir avec Rollande Desbois

« Ma cuisine des jours de fête, celle du bonheur et de l'amitié, se présente comme une cuisine simple, évolutive et généreuse » écrit Rollande Desbois dans la préface du petit livre de cuisine qu'elle vient de publier. Professeur d'un nouvel art culinaire, Mme Desbois a suivi pas à pas le cheminement des chefs de file français qui ont remis à l'honneur la cuisine du marché.

« Simple », dit-elle, par le choix des ingrédients et par son exécution. C'est en effet au moment du choix des ingrédients que se joue une partie de la réussite du plat. Simples il le sont, même quand ce sont des kiwis, du gingembre, des oeufs d'esturgeon ou des cailles qui sont en cause. Car, dans ce cas, simplicité veut dire fraîcheur et qualité.

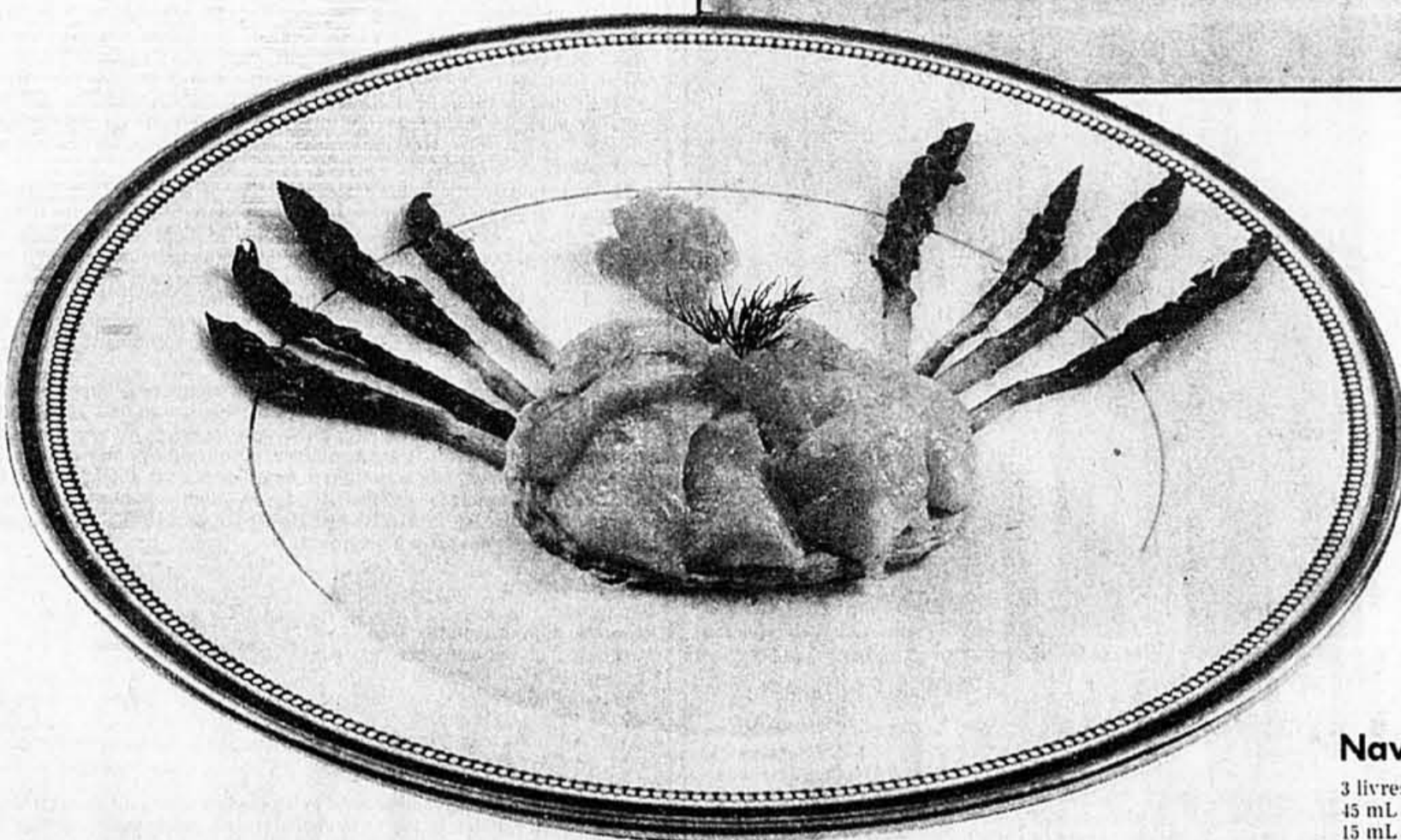
C'est la cuisson qui scellera ensuite le tout. Elle doit être très brève et respecter les produits en s'adaptant à chacun. Dans cet ordre d'idée toutes les liaisons lourdes sont dangereuses. Cette cuisine évolutive respecte le mot d'ordre du jour. Elle doit être aussi légère que savoureuse. Et si elle est généreuse, ce n'est pas par la quantité. C'est parce qu'elle réussit à offrir le meilleur et le plus flatteur.

C'est ce qu'enseigne Rollande Desbois.

(1) La fine cuisine québécoise — Rollande Desbois — Libre Expression.

Texte : Françoise KAYLER

Photos : Jean GOUPIL



### Feuillantine de truite rose aux asperges vertes

250 g (½ livre) de pâte feuilletée  
2 truites roses  
30 mL (2 c. à soupe) d'huile  
sel et poivre du moulin  
20 asperges  
2 échalotes  
125 mL (½ tasse) de Nilly Prat  
125 mL (½ tasse) de fumet de poisson  
180 mL (¾ tasse) de crème à 35 p. cent  
5 mL (1 c. à thé) de jus de citron  
sel et poivre du moulin  
30 mL (2 c. à table) de dés de tomate  
aneth ou persil à feuilles plates  
• Abaisser finement la pâte feuilletée et découper quatre disques de 4 pouces.  
• Faire cuire ces disques de pâte en les plaçant entre deux plaques à biscuit pour empêcher la feuilleté de se développer.  
dans un four à 220 degrésC (425F).  
Retirer la plaque du dessus et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes. Réserver.

• Lever quatre filets sur les deux truites. Retirer les arêtes. Badigeonner les filets avec un peu d'huile. Saler, poivrer et découper en copeaux.  
• Peler les asperges, couper les têtes (2½ pouces de longueur). Faire cuire séparément les têtes et les queues d'asperges : cuisson « al dente ».

#### Préparation de la sauce

• Hacher finement les échalotes et les mettre dans une casserole avec le Nilly Prat. Amener au point d'ébullition et réduire à 15 mL (1 cuillerée à table). Ajouter le fumet de poisson; faire réduire de moitié et ajouter la crème et les queues d'asperges.  
• Cuire jusqu'à liaison. Saler et poivrer. Terminer la sauce avec un filet de jus de citron. Passer le tout au mixer puis au tamis fin. Garder au chaud, au bain-marie.  
• Disposer les copeaux de truite sur les feuilletés, en les faisant chevaucher légèrement. Déposer au centre de chacun une cuillerée à café de dés de tomate.  
• Faire cuire dans un four à 220 degrésC (425 degrésF) pendant cinq minutes.

#### Présentation

• Sur chaque assiette, placer une « Feuillantine », déposer soigneusement un peu de sauce sur le côté et garnir de têtes d'asperges.

### au menu

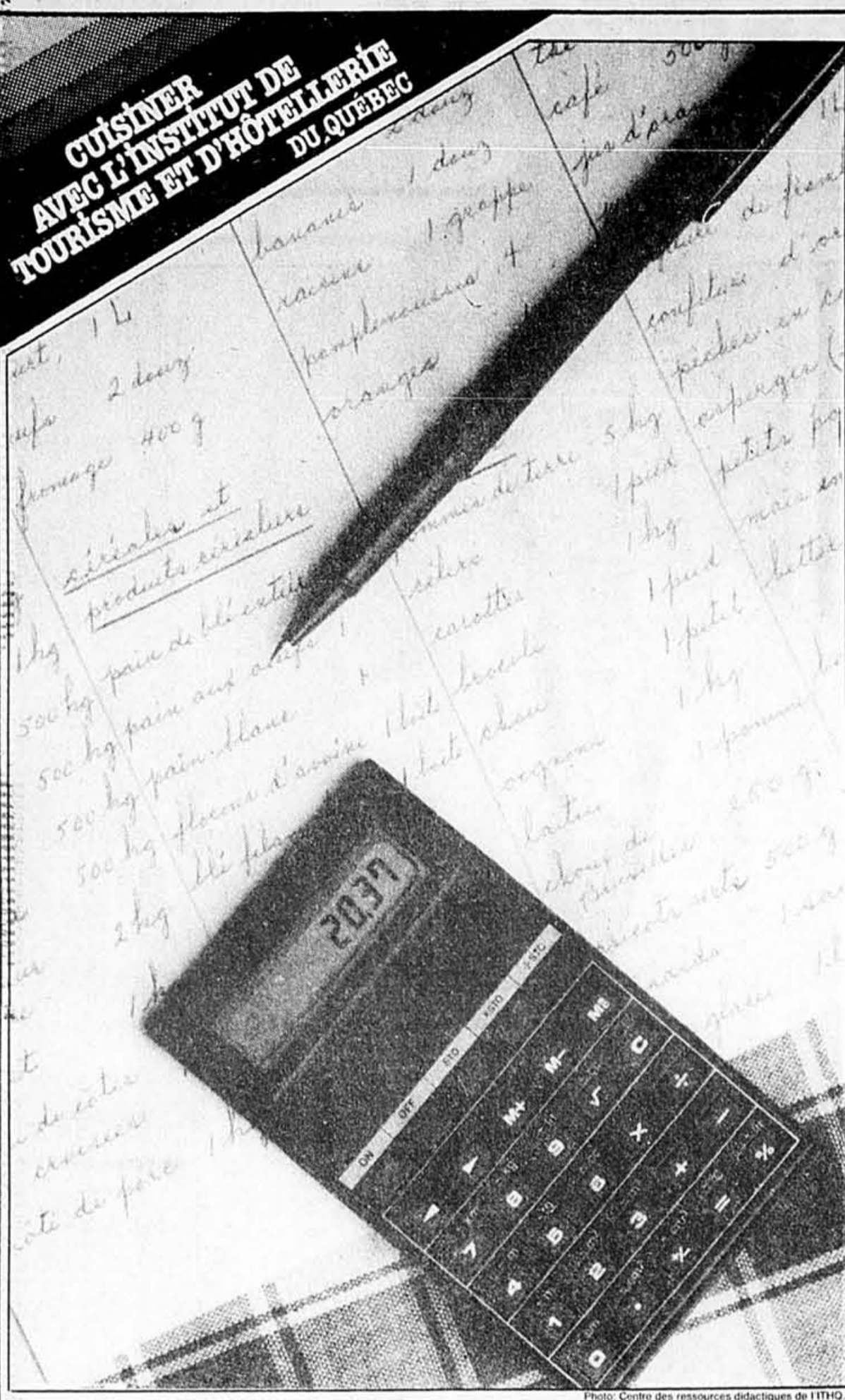
Feuillantine de truite rose  
aux asperges vertes

Navarin printanier

Omelette soufflée  
au ragoût d'agrumes

### Navarin printanier

3 livres d'agneau en cubes (épaule ou poitrine)  
45 mL (3 c. à table) d'huile  
15 mL (1 c. à table) de beurre  
5 mL (1 c. à thé) de sucre  
1 L (4 Tasses) de bouillon dégraissé  
2 tomates  
1 bouquet garni  
12 petites carottes nouvelles  
4 navets blancs nouveaux  
4 pommes de terre nouvelles  
sel et poivre du moulin  
• Mettre l'huile dans une cocotte et faire sauter vivement les morceaux d'agneau. Les retirer au fur et à mesure, lorsqu'ils sont bien dorés.  
Saler et poivrer. **Jeter le gras de cuisson.**  
• Faire fondre le beurre et le sucre et remettre les morceaux d'agneau dans la cocotte. Laisser caraméliser légèrement. Mouiller avec suffisamment de bouillon pour couvrir la viande. Ajouter les tomates (pelées, épinées et coupées en morceaux), le bouquet garni. Porter au point d'ébullition, couvrir et faire cuire pendant une heure dans un four à 160 degrésC (325F).  
• Eplucher les carottes, les navets et les pommes de terre. Couper ces deux derniers en quatre et les tourner en forme d'olive  
• L'heure de cuisson terminée, retirer la viande et passer la sauce au chinois. **La dégraisser parfaitement.** Remettre le tout dans la cocotte et cuire les carottes pendant 10 minutes, les pommes de terre pendant cinq minutes et terminer par les navets. Finir la cuisson des légumes en les gardant croquants.



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

# Faites donc participer tout le monde à la préparation du menu

Tous les membres de la famille apprécient sans doute qu'on les invite à participer à l'élaboration du menu de la semaine. Une telle collaboration permet de satisfaire chacun et de diversifier le contenu du menu. Une fois celui-ci déterminé, il s'agit de se rendre au marché d'alimentation afin d'effectuer ses achats. De nos jours, on cherche à épargner du temps en faisant cette démarche une seule fois par semaine. Les activités actuelles de chacun, qu'il s'agisse de travail, d'études ou de loisirs, permettent rarement de visiter le marché à chaque jour. Il reste cependant des personnes qui aiment se rendre quotidiennement chez l'épicier ou chez le boucher afin d'acheter les produits les plus frais qui soient.

« Faire le marché » consiste, entre autres, à planifier ses achats en fonction des besoins prévus pour une période de temps déterminée. Idéalement, on cherche à acheter des produits de chacun des quatre groupes d'aliments essentiels à une alimentation équilibrée :

- lait et produits laitiers ;
- fruits et légumes ;
- pain, céréales et produits céréaliers ;
- viande et substituts.

### Principes de base

Quelle que soit la méthode choisie pour effectuer ses achats, il existe certains principes de base qui peuvent guider les personnes se livrant à cette activité, qu'il s'agisse d'une démarche quotidienne ou hebdomadaire :

- accorder sa confiance aux marchands qui donnent le meilleur service et qui offrent les meilleurs prix pour les meilleurs produits ;
- considérer les espaces de rangement disponibles dans la maison, soit le garde-manger pour les produits non périssables, le réfrigérateur et le congélateur pour les denrées périssables ;
- choisir les établissements qui disposent d'un espace de stationnement à proximité dans le cas de personnes qui utilisent leur voiture pour se rendre au marché ;
- se procurer un panier roulant à défaut de voiture, la marche est saine mais les produits trop lourds peuvent causer des problèmes ;
- examiner les étalages lors des visites régulières afin d'en arriver à reconnaître facilement l'ordre de rangement des produits non périssables et périssables ;
- bien lire l'étiquette avant de décider de l'achat d'un produit ;
- choisir un marché d'alimentation où les comptoirs sont propres et où les commis présentent une apparence soignée et manipulent les aliments avec soin et d'une façon hygiénique ;

• de préférence, faire son marché soi-même plutôt que de donner ses commandes par téléphones ;

• dresser une liste d'aliments en prévision des besoins de tous les membres de la famille et de tous les repas de la semaine (repas à apporter à l'école ou au travail) et en respectant l'ordre de rangement des aliments à l'intérieur du marché d'alimentation ce qui permet d'épargner du temps (la viande se trouve toujours dans la première rangée et les fruits dans la dernière) ;

• de préférence, se rendre au marché après les repas et non avant ;

• n'acheter que ce qui est inscrit sur sa liste ;

• préparer sa liste d'achat après avoir pris connaissance des produits offerts à rabais en consultant les cahiers publicitaires distribués à domicile ou inclus dans les journaux ;

• choisir de préférence les coupes de viande maigre, les céréales et le pain de blé entier, les légumes et les fruits en saison ;

• vérifier la présence d'une indication portant sur la qualité ou la provenance des produits telle que l'expression « produit du Québec », « produit de la Floride » ou « Canada catégorie A » ;

• vérifier le prix au kilogramme et faire la comparaison avec les produits vendus à l'unité ;

• choisir en fonction de critères déterminés tels que la grosseur et la forme, la couleur, la maturité, la propreté, l'absence de maladie ou de meurtrissure ;

• choisir la catégorie de l'aliment en fonction de l'utilisation que l'on veut en faire, à savoir catégorie de fantaisie pour préparer des plats dont l'apparence importe peu et catégorie de choix ou régulière si l'apparence est plus importante ;

• considérer que la valeur nutritive ne varie pas entre les trois catégories ;

• connaître la disponibilité des fruits et légumes du Québec et planifier ses menus et ses achats en conséquence.

En suivant de telles recommandations et en lisant les étiquettes, vous deviendrez certainement un acheteur averti et peut-être un cuisinier accompli.

### Modération, variété et équilibre

Voilà trois principes importants qui devraient vous guider lors de la planification de vos menus et de vos achats. Votre santé et celle de ceux qui vous sont chers dépendent en partie de la qualité de leur alimentation, laquelle résulte du bon jugement de l'acheteur que vous êtes.

La semaine prochaine, nous réfléchirons sur les techniques à suivre pour assurer une excellente conservation des aliments au réfrigérateur et au congélateur.

## Les restaurateurs du Québec tiennent congrès à Montréal

Fondée en 1937, l'Association des restaurateurs du Québec tiendra son congrès annuel, pour la première fois cette année, à Montréal. Et ses organisateurs en feront vraiment une « première » entre le 2 et le 4 juin.

### FRANÇOISE KAYLER

Le thème général de ce congrès sera axé sur la défense de la profession. L'importance du rapprochement des associations qui oeuvrent dans l'industrie de l'hôtellerie et de la restauration sera également mise en valeur. La Société des chefs de cuisine et pâtisseries, l'Association des hôteliers, l'Association des professeurs en alimentation et même les associations gastronomiques participeront activement à ce congrès. Les restaurateurs, qui veulent obtenir une reconnaissance professionnelle, désirent aussi travailler en collaboration avec les associations qui poursuivent les mêmes buts. Celles des chefs et des cuisiniers en particulier.

Au cours des deux matinées les mêmes ateliers de travail seront présentés pour que tous les congressistes puissent assister à chacun d'eux. Les sujets retenus : Banque, fiscalité, gestion et rentabilité d'un restaurant, Comment traiter un accident susceptible de se produire dans un restaurant, Comment élaborer une carte des vins. L'équipe culinaire du Québec qui a participé aux Olympiades internationales de Francfort sera de la réunion, qui aura lieu

à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, rue Saint-Denis à Montréal.

L'organisation de ce congrès a débuté il y a un an. Jean-Pierre Beauquier, qui en a pris la charge avec un comité formé de MM. Léonard Gagnon, Bernard Môme et Guy Poucand, attend avec impatience le déroulement de ce programme qui a pu être entièrement commandité. Et qui l'a été avec enthousiasme.

Car à côté des réunions de travail, des réunions de distraction ont été prévues, méchoui à Saint-Bernard de Lacolle, croisière de nuit sur le Saint-Laurent avec feu d'artifice, etc... La messe des restaurateurs, chantée et dite en latin à l'église Notre-Dame, sera précédée dimanche matin d'un grand déploiement sur le parvis. Le dîner de gala sera à la fois un repas de retrouvailles et d'adieu puisque M. Eddy Prévost, fondateur de l'ARQ, y sera honoré ainsi que Mme Marie Gaudet, qui quitte la présidence de l'association. La dernière réunion du congrès sera consacrée à l'assemblée générale et aux élections.

La présidence d'honneur du congrès sera assurée par M. Roger D. Landry, président et éditeur de LA PRESSE. M. Marcel Léger, ministre du Tourisme, viendra parler de l'importance de la restauration dans la relance touristique au Québec. M. Jean-Guy Lord, président directeur général de la Société des alcools du Québec, viendra peut-être annoncer aux restaurateurs les bonnes nouvelles



Jean-Pierre Beauquier, président du congrès de l'Association des restaurateurs.

qu'ils attendent depuis si longtemps.

Les organisateurs de ce premier congrès tenu à Montréal n'ont rien négligé pour en faciliter le déroulement. Un autobus londonien, propriété privée d'un restaurateur, sera à la disposition des membres et se promènera dans la ville avec l'un des panneaux publicitaires qui diront au public : « Nous vous mijotons quelque chose de bon ».

Pour la première fois dans un congrès de l'ARQ, des hôtes, finissantes en techniques de tourisme à l'ITHQ, seront engagées pour faciliter le déroulement des activités. Elles seront habillées par Michel Robichaud.

C'est au comédien, et restaurateur « par goût », Benoît Marleau que les organisateurs de ce congrès ont confié l'animation de toutes les réunions.

## L'aide aux serristes

En raison de notre climat, nous devons importer les légumes à salade durant de nombreux mois. Les chercheurs d'Agriculture Canada tentent de remplacer une partie de ces importations en cultivant des légumes dans des serres.

Le secteur de la serriculture du Canada est plutôt restreint et consacre moins de 200 hectares à la culture de légumes. Il se concentre en Ontario, mais on trouve aussi de petites entreprises commerciales en Colombie-Britannique, au Québec, en Nouvelle-Écosse et en Alberta.

L'escalade des coûts de l'énergie constitue l'un des plus grands problèmes sur lesquels se butent les serristes. M. Harold Jackson, ingénieur en énergie du ministère fédéral de l'Agriculture, explique que les coûts de l'énergie varient considérablement dans l'exploitation d'une serre. La plupart des producteurs ne peuvent se permettre de cultiver toute l'année, la lumière artificielle devenant indispensable durant l'hiver. De plus, les différentes cultures ont des besoins de température variés. Par exemple, les concombres nécessitent plus de chaleur que les tomates ou la laitue.

Les ingénieurs ont consacré passablement de temps à l'amélioration des plans de serres et à la mise au point de nouveaux systèmes d'isolation. Selon M. Jackson, des sources de chauffage de remplacement ont aussi été étudiées. « Un grand nombre de producteurs ont converti leur exploitation au gaz naturel, et ceux qui se trouvent près d'une source de copeaux de bois s'en servent comme combustibles », affirme M. Jackson. Au Canada, on ne peut se fier à l'énergie solaire, bien que certains tentent de l'exploiter davantage en la combinant à d'autres sources.

Les travaux de recherche visent à approvisionner les supermarchés avec un plus grand nombre de légumes de serre, à un prix raisonnable et aussi longtemps que possible. Lorsque vous serez au supermarché, recherchez les tomates, les concombres et les laitues cultivés dans les serres canadiennes. Les conseillers en alimentation d'Agriculture Canada vous suggèrent le GAZPACHO, soupe froide aux légumes comme entrée et la SALADE D'AIL BLANCHI ET DE TOMATES comme mets d'accompagnement plein d'originalité.

### GAZPACHO

- 2 tomates
- la moitié d'un concombre pelé
- la moitié d'un poivron vert
- le quart d'un oignon pelé
- 1 gousse d'ail broyée
- 500 mL de jus de légumes
- 25 mL de vinaigre de vin rouge
- 5 mL de sauce Worcestershire
- Tabasco

Couper les légumes grossièrement et les hacher avec l'ail dans un robot culinaire, ou ajouter le jus et hacher dans un mélangeur. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Laisser au réfrigérateur toute une nuit. Garnir de croûtons, au goût. Se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur. Donne 8 portions d'environ 125 mL.

### SALADE D'AIL BLANCHI ET DE TOMATES

- 25 mL d'huile
- 25 mL de vinaigre
- 10 mL de moutarde préparée forte

- 2 mL de basilic
- 0,5 mL de poivre
- 10 mL de persil haché
- 125 mL d'ail blanchi tranché
- 3 tomates tranchées
- 4 feuilles de laitue.

Bien mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, le basilic et le poivre. Ajouter le persil et l'ail. Laisser reposer au moins une heure ou toute une nuit à la température ambiante. Disposer les tranches de tomates sur la laitue, verser la vinaigrette sur les tomates. Donne 4 portions.

### AIL BLANCHI

4 têtes d'ail  
eau bouillante  
Séparer les têtes d'ail en gousses. Couvrir d'eau bouillante. Faire bouillir, à découvert, jusqu'à tendreté (environ 5 min). Egoutter. Refroidir légèrement et peler. Se conserve au réfrigérateur pendant une semaine. Donne 125 mL.

## L'art de recevoir avec Rollande DesBois

### FEUILLANTINE DE TRUITE ROSE AUX ASPERGES VERTES

Voici le troisième plat inscrit au menu proposé en première page du cahier Alimentation par Rollande DesBois.

#### Ingrédients

- 250 g (½ livre) de pâte feuilletée
- 2 truites roses
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile sel et poivre du moulin
- 20 asperges
- 2 échalotes
- 125 ml (½ tasse) de Noilly Prat
- 125 ml (½ tasse) de fumet de poisson
- 180 ml (¾ tasse) de crème à 35 p.c.

- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron sel et poivre du moulin
- 30 ml (2 c. à table) de dés de tomate aneth ou persil à feuilles plates

#### Préparation

Abaisser finement la pâte feuilletée et découper quatre disques de 4 pouces. Faire cuire ces disques de pâte en les plaçant entre deux plaques à biscuit pour empêcher le feuilleté de se développer, dans un four à 220 degrésC (425F). Retirer la plaque du dessus et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes. Réserver. Lever quatre filets sur les deux truites. Retirer les arêtes. Badigeonner les filets

avec un peu d'huile. Saler, poivrer et découper en copeaux.

Peler les asperges, couper les têtes (2½ pouces de longueur). Faire cuire séparément les têtes et les queues d'asperges : cuisson *al dente*.

#### Préparation de la sauce

Hacher finement les échalotes et les mettre dans une casserole avec le Noilly Prat. Amener au point d'ébullition et réduire à 15 ml (1 cuillerée à table). Ajouter le fumet de poisson ; faire réduire de moitié et ajouter la crème et les queues d'asperges. Cuire jusqu'à liaison. Saler et poivre.

Terminer la sauce avec un filet de jus de citron. Passer le tout au mixer puis au tamis fin. Garder au chaud, au bain-marie.

Disposer les copeaux de truite sur les feuilletés, en les faisant chevaucher légèrement. Déposer au centre de chacun une cuillerée à café de dés de tomate.

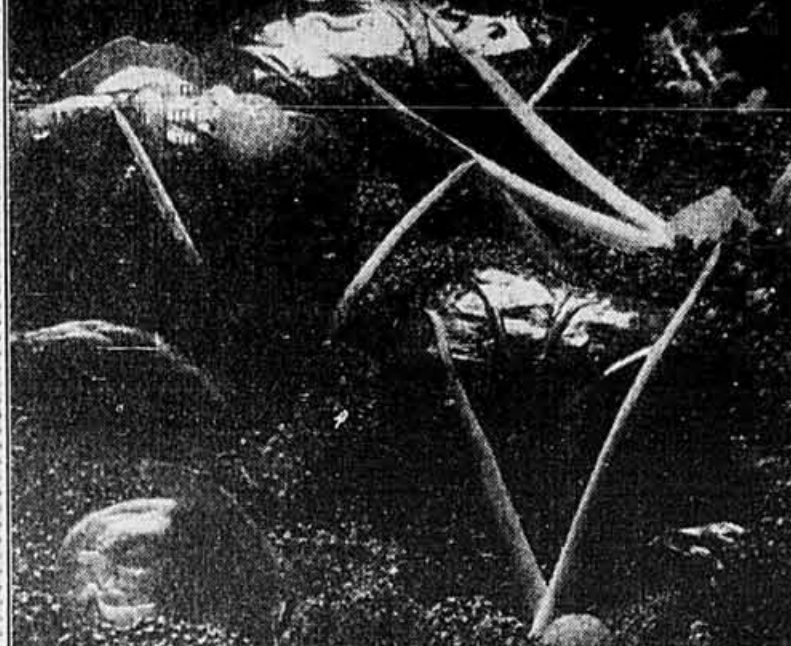
Faire cuire dans un four à 220 degrés C (425 degrés F) pendant cinq minutes.

#### Présentation

Sur chaque assiette, placer une feuillante, déposer soigneusement un peu de sauce sur le côté et garnir de têtes d'asperges.

LIVRES

# La Fine Cuisine Québécoise



## Rollande DesBois

LIBRE EXPRESSION

La fine cuisine québécoise, de Rollande DesBois.

## En prévision d'un bel été

C'est un petit livre bien fait, appétissant, qui met à la portée de tous ceux qui veulent s'en donner la peine et doués d'un minimum d'habileté, une certaine nouvelle cuisine.

FRANÇOISE KAYLER

Rollande DesBois, bien connue dans les milieux gastronomiques, a mis ses compétences de professeur d'art culinaire au service de la rédaction d'un recueil de recettes choisies. Avec celui de Serge Bruyère, c'est le deuxième livre de recettes publié au Québec qui tient compte du mouvement qui a renouvelé notre façon de concevoir la cuisine. Cuisine du marché, cuisine évolutive, cuisine allégée...

Le défaut de ce livre est le titre qu'on lui a donné. Intitulé *La fine cuisine québécoise* il risque de tromper son lecteur.

Fine cuisine, bien sûr. Mais québécoise, non. « Au Québec », peut-être. Même si le sirop d'érable fait partie d'une recette, cela ne suffit pas pour donner à l'ensemble des plats proposés le ton suggéré par le titre. L'inspiration n'est pas québécoise. L'esprit du livre est ailleurs.

Le lecteur ne devra pas s'arrêter, non plus, à la couverture où la photo suggère plus un livre pour végétariens que pour gourmets sans frontières.

Le lancement de ce livre a été doublé d'une quinzaine gastronomique pendant laquelle le restaurant Hugo du Grand Hôtel (ancien Regence Hyatt) a mis à son menu des plats tirés du livre de Mme DesBois.

**LA FINE CUISINE QUÉBÉCOISE** - Rollande DesBois - Libre Expression (\$12,95)

Devant le succès remporté par son premier livre sur la cuisine au four micro-ondes, Pol Martin vient d'en publier un deuxième. Même format et même formule, couverture cartonnée et papier glacé, nombreuses illustrations et, évidemment, des recettes différentes.

Le Dr Jean-Paul Ostiguy a choisi lui aussi la cuisson au four micro-ondes pour son dernier livre. Comme les précédents, celui-ci prend pour thème la minceur ou la perte de poids. Cent cinquante recettes émaillées de belles photos y sont réunies sous reliure spirale.

**MICRO-ONDES 2** - Pol Martin - Éditions La Presse - (\$19,95)

**CUISINE SANTÉ MICRO-ONDES** - Éditions La Presse - (\$14,95)

La fin du printemps ou le début de l'été, c'est le bon moment pour publier un livre qui parle de maigrir. Les adeptes de cures vantant la perte de poids se heurtent souvent à la difficulté que représente la préparation des plats qui ne feront pas grossir. *Cuisinez selon le régime Scarsdale*, avec ses 200 recettes, devrait apporter une aide sérieuse à ceux qui suivent les commandements du célèbre docteur américain.

Le livre pourra d'ailleurs rendre service à tous ceux qui cherchent des recettes de cuisine lé-

gère. En préface, c'est cet adjectif qui sert à la présentation de l'ensemble de la cuisine Scarsdale.

Et les principes qu'on y expose sont ceux que préconisent les hygiénistes et, parfois aussi, les cuisiniers qui ont lancé la cuisine minceur : réduire les quantités de gras, choisir des viandes maigres, des poissons, diminuer la quantité, lier avec des purées de légumes ou du fromage blanc, utiliser des aromates ou du jus de citron pour réduire les quantités de sel, etc...

**CUISINEZ SELON LE RÉGIME SCARSDALE** - Judith Corlin - Éditions de l'Homme

Poursuivant dans la veine des livres qui mettent le végétarisme à l'honneur, Vicki Chelf Hudon vient de publier le deuxième volume de *La grande cuisine végétarienne*. C'est le quatrième recueil de recettes que l'auteur propose en suivant cette option diététique.

Celui-ci est destiné aux personnes déjà initiées au végétarisme ou, du moins, à une cuisine basée sur l'emploi d'aliments sains. Il pourrait être considéré par les adeptes de cette forme d'alimentation comme un livre de « nouvelle » cuisine végétarienne.

L'auteur le propose parce que « beaucoup de chose ont évolué dans la voie du végétarisme. Certains produits japonais, tels que les dérivés du soya (tofu, tempeh) et des légumes de mer maintenant facilement disponibles sur les marchés » font l'objet de ses recherches et sont utilisés dans les recettes de ce nouveau livre. L'emploi des produits laitiers est réduit.

Ceux qui croient aux vertus des plantes trouveront peut-être dans *Les secrets d'une bonne herboriste* un adoucissement à leurs maux puisque l'auteur y présente 250 plantes médicinales. On y trouve la capucine autant que le basilic, le polypode ou le pariétaire... Des synonymes complètent largement la présentation de chaque plante, mais comme le livre ne comporte aucune illustration il faut supposer que les lecteurs sont déjà, eux-mêmes, de distingués herboristes. Ce livre s'ajoute à tous ceux qui veulent redonner ses droits à la nature et faire vivre harmonieusement les herboristes et les pharmaciens.

**LA GRANDE CUISINE VÉGÉTARIENNE** - Vicki Chelf Hudon - Stanké **SECRETS D'UNE HERBORISTE** - Marie-Antoinette Mulot - Éditions du Dauphin

Pour tous ceux que les poissons intéressent, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec vient de publier le premier volume d'un *Guide des produits de la pêche*. Ce livre abondamment illustré s'adresse en priorité aux pêcheurs, aux transformateurs, aux distributeurs, aux poissonniers. Mais il peut intéresser les consommateurs « avertis » autant que les centres de documentation et tous ceux qui sont concernés par les questions de nutrition. (En vente chez l'Éditeur officiel, \$40.)

DANS LE DOMAINE DE LA CUISINE

## Pour Patrice Dard, le Québec constitue un tremplin vers la France

Patrice Dard a choisi d'éditer certains de ses livres de cuisine au Québec. Et il espère que le succès convaincra les Français de l'intérêt de ces recettes qu'ils boudent pour l'instant : celles qui mettent le plein air en vedette. Il était de passage à Montréal pour présenter *Le Barbecue* et *La Pizza*, publiés aux Éditions de l'Homme.

FRANÇOISE KAYLER

Ce ne sont pas ses premiers livres. Il est l'auteur de plusieurs titres à succès.

Comme *La Nouvelle pâtisserie*, qui l'a pour ainsi dire lancé dans la voie de l'édition culinaire et pour lequel il s'était inspiré des principes de la nouvelle cuisine pour alléger, moins sucrer, acidifier, colorer la pâtisserie classique.

Et *Le Grand livre des cocktails* semble plaire aux Français qui sont en train de découvrir ses mariages alcoolisés.

Mais le livre qui semble lui tenir le plus à cœur est celui qu'il a intitulé *La nouvelle cuisine et l'ancienne*, pour essayer de concilier ces deux tendances.

Patrice Dard semble inquiet de l'emprise des nouveaux maîtres de la cuisine. Il a peur que la cuisine régionale, délaissée ou reprise par de moins bons établissements, finisse par disparaître.

En allégeant, ou en présentant les plats classiques pour leur donner une apparence « nouvelle » sans les trahir, Patrice Dard espère marier « Escoffier et Girardet ».

Il ne néglige pas les petits sujets puisqu'il dirige une collection baptisée *Savoir préparer* et grâce à laquelle il présente 50 recettes et 50 photos sur un sujet précis, les pâtes, les pommes de terre, le poisson, etc... Cette collection est vendue dans les supermarchés et 28 titres sont déjà disponibles en France et en Suisse.

Cuisinier et restaurateur par choix, Patrice Dard écrit des livres de cuisine « pour donner des idées et pour stimuler l'imagination ». Il travaille comme un vulgarisateur, mais un vulgarisateur d'un art et non d'une science. Ce qui lui permet de s'écarter de la théorie: sans risquer le désastre.

Il n'est plus restaurateur. Il consacre son temps à l'écriture. Et s'il se spécialise en ce moment dans un genre bien précis, c'est peut-être en attendant de revenir au roman. C'était par là qu'il avait commencé. Et s'il a fait un détour par les cuisines et par l'écriture culinaire, c'est qu'il avait besoin de se faire un nom. Quand on est le fils de Frédéric Dard, alias *San Antonio*, et que l'on veut être écrivain il faut essayer de faire oublier cette paternité.



photo Pierre McCann, LA PRESSE

Patrice Dard, fils du célèbre auteur de *San Antonio*, a choisi d'éditer ses livres de cuisine au Québec.

# High Liner

## TEMPURA

### Moins de pâte.

La savoureuse pâte légère Tempura de High Liner a cette finesse et ce délicat assaisonnement qui font ressortir le goût exquis des filets frais High Liner. Légère, croustillante et délicieuse, la pâte Tempura vous propose du nouveau!

### Plus de poisson.

Moins de pâte, pour vous donner plus de ce délicieux filet entier de poisson High Liner de l'Atlantique Nord, épais, juteux, nourrissant. Et pour varier le menu, High Liner vous présente toute une gamme de poissons en pâte, surgelés à l'état frais et prêts pour le four. Faciles à préparer, il suffit de les réchauffer et de servir.

Les nouveaux filets de poissons en pâte légère Tempura de High Liner: une saine habitude alimentaire... de plus!

## 25¢ de moins!

Essayez les filets en pâte Tempura de High Liner: vous en redemanderez! Pour vous aider à les découvrir, voici un rabais de 25¢ applicable à l'achat de n'importe quelle espèce ou format de poisson en pâte High Liner.

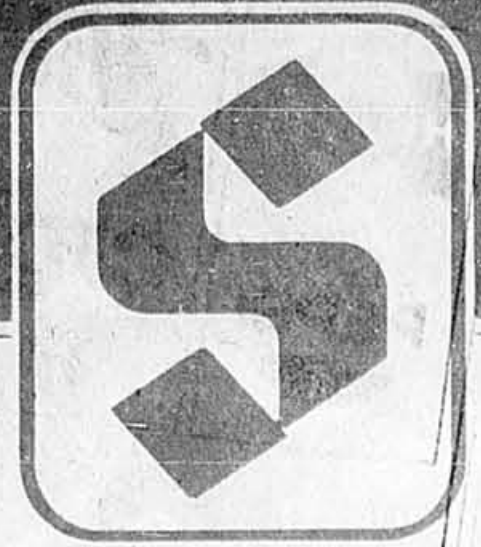
AVIS AU DÉTAILLANT: National Sea Products Limited vous rembourse la valeur nominale du coupon plus notre allocation de manutention spéciale pourvu que vous l'acceptez de votre client lors de l'achat du produit spécifié. Toute autre utilisation constitue une fraude. L'impossibilité de fournir, sur demande, des factures couvrant l'achat dans les 90 jours précédents d'une quantité de marchandise équivalente aux coupons soumis, annulera les dits coupons. Chaque coupon soumis devient notre propriété. Tout remboursement sera fait seulement aux distributeurs au détail ou aux possesseurs d'un certificat d'autorisation de National Sea Products Limited. Pour remboursement, postez à National Sea Products Limited, C.P. 3000, Saint-Jean, Nouveau-Brunswick, E2B 4L2.

DATE D'EXPIRATION 31 déc. 1985      COUPON DE MAGASIN

12676834

**GRATUIT! BON-RABAIS**  
**1\$ D'ESSENCE**  
 Un cadeau de Steinberg et Petro-Canada. Et plus de 250 000 \$ à gagner!  
 Demandez votre coupon à la caisse.

**Steinberg**  
 t'es à mmmanger!



**UNE FOURNÉE D'AUBAINES POUR MON BUDGET!**

**SAUCISSES FUMÉES HYGRADE ORDINAIRES** PQT DE 450 g ou **BARBECUE** PQT DE 375 g

**COUPON HYGRADE**  
 ECONOMISEZ **30¢**  
 LORS DE VOTRE PROCHAIN ACHAT DE SAUCISSES FUMÉES ORDINAIRES - PQT DE 450 g ou BARBECUE - PQT DE 375 g et sur présentation de ce coupon à la caisse de votre Steinberg.  
 Valeur au comptoir: 1/20¢ Limite de 1 coupon par client.  
 L'offre est en vigueur jusqu'au 1er juin 1985.  
 M. le détaillant: Pour remboursement, postez à: HERBERT A. WATTS LTEL. C.P. 2160, Succursale "A" Toronto (Ontario) M5W 1H1 073017 d

**168**

**BRIQUETTES DE CHARBON STEINBERG** SAC DE 4,54 kg (10 lb)

**249**

**CERISES BING DE LA CALIFORNIE** PRODUIT DES É.-U. CANADA N° 1

**169** / lb  
**373** / kg

**CRÈME GLACÉE ICE CASTLE** SAVEURS AU CHOIX CONT. RECT. DE 2 L

**169**

**MELON D'EAU** PRODUIT DES É.-U. 9,07 kg (20 lb) ENVIRON

**29¢** / lb  
**64¢** / kg

**DÉTERGENT EN POUDRE POUR LA LESSIVE ARCTIC POWER** BTE DE 6 L

**349** AVEC COUPON  
**399** SANS COUPON

**COUPON ARCTIC POWER**  
 ECONOMISEZ **50¢**  
 LORS DE VOTRE PROCHAIN ACHAT DE DÉTERGENT EN POUDRE POUR LA LESSIVE ARCTIC POWER BTE DE 6 L et sur présentation de ce coupon à la caisse de votre Steinberg.  
 Valeur au comptoir: 1/20¢ Limite: un coupon par client.  
 L'offre est en vigueur jusqu'au 1er juin 1985.  
 M. le détaillant: Pour remboursement, postez à STEINBERG INC. C.P. 3000, St-Jean, Nouveau-Brunswick E2L 4L3 2263590

**CONCOMBRES ANGLAIS DE SERRE** PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA N° 1 GROSSEUR MOYENNE 12 PIÈCE

**79¢**

**BOISSONS GAZEUSES STEINBERG AU CHOIX** BOUT. CONS. DE 750 mL DÉPÔT EN SUS: 30¢ BOUT.

**3/99¢**

**YOGOURT DELISLE** SAVEURS AU CHOIX PQT DE 4 CONT. DE 125 g

**140**

VOYEZ NOS NOMBREUX AUTRES SPÉCIAUX DANS LE CAHIER PUBLICITAIRE DE CETTE SEMAINE.

**STEINBERG** VOTRE SUPERMARCHÉ DE CHOIX  
 Prix en vigueur du lundi 27 mai au samedi 1er juin 1985 inclusivement.

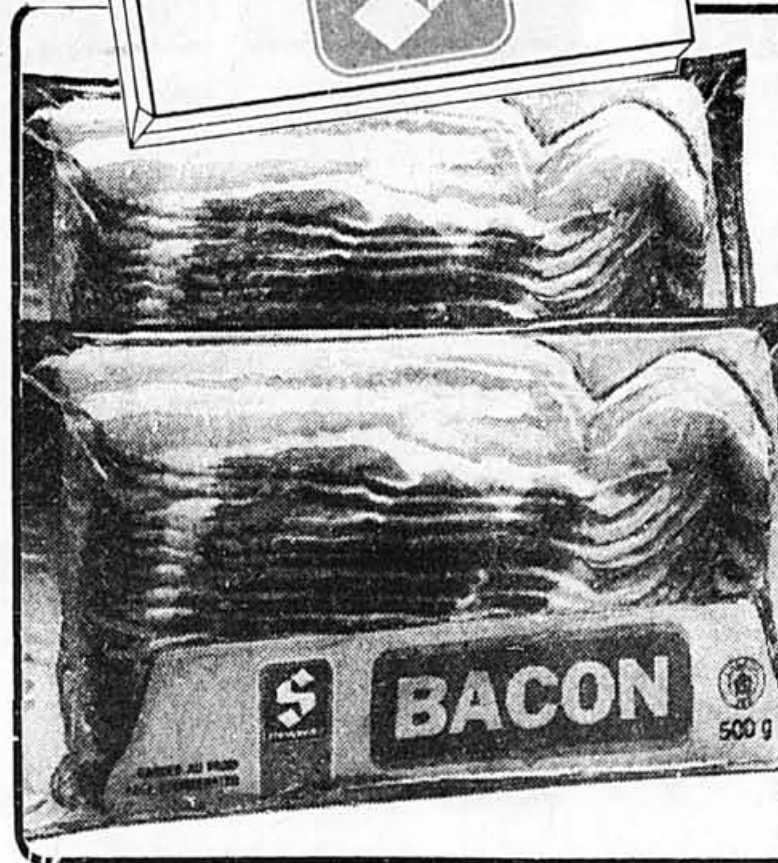


# Steinberg t'es à manger!

## DES PRIMES À PLEINS SACS!

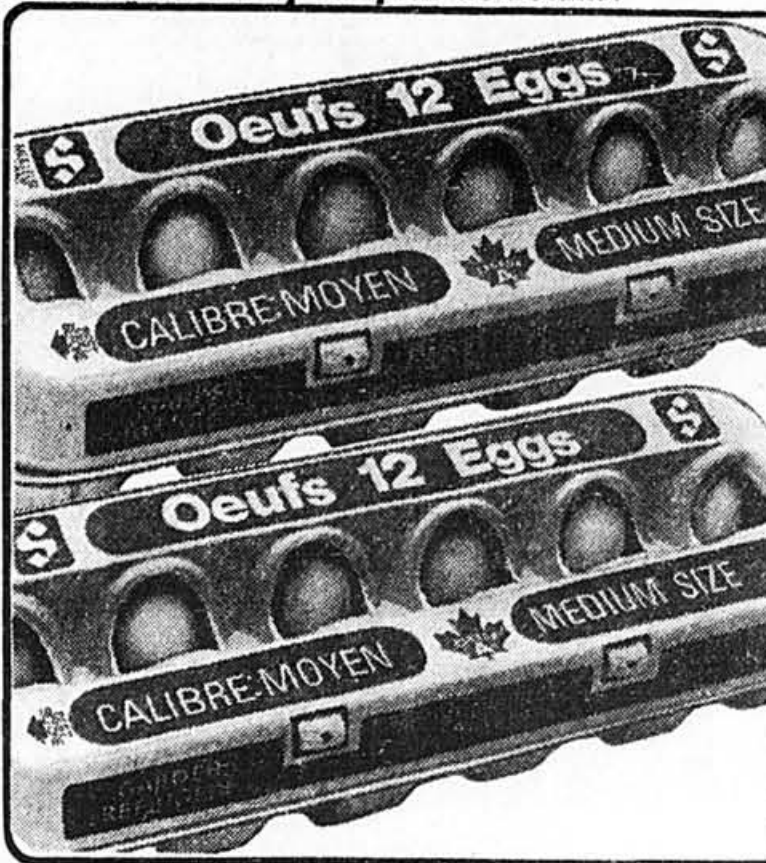
Vérifiez vos sacs! Jusqu'au 6 juillet, vos sacs d'épicerie comportent des coupons d'épicerie surprise! Des produits en prime! Courez même la chance de gagner une commande d'une valeur de 97.00\$!

Écoutez CKOI FM pour plus de détails.



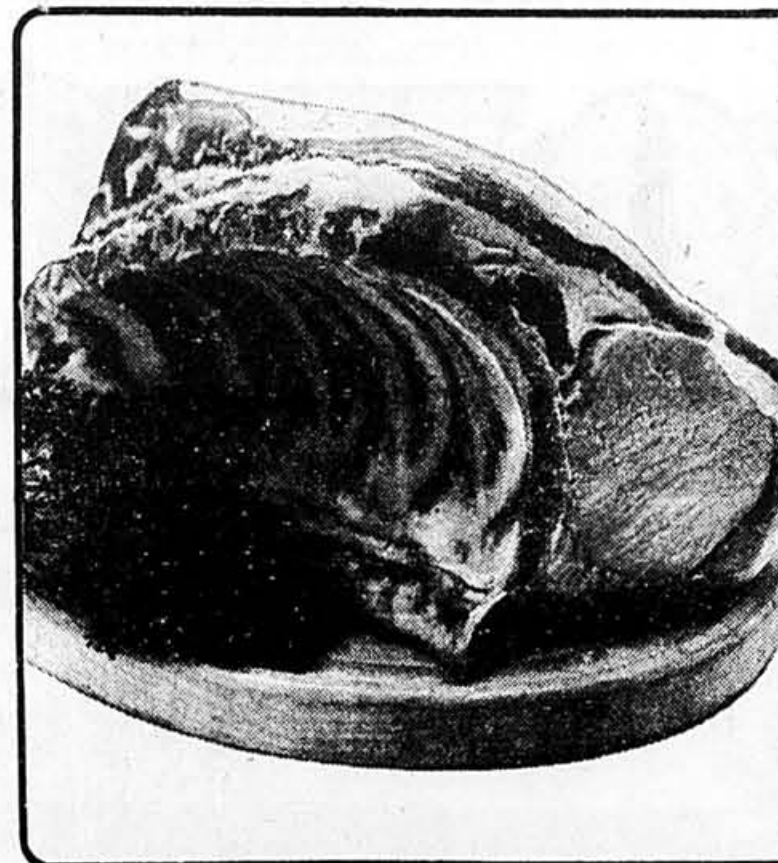
**BACON SANS COUENNE EN TRANCHES STEINBERG**  
PQT DE 500 g

**1.88**



**OEUF CALIBRE MOYEN STEINBERG**  
CATÉGORIE CANADA "A"  
LA DOUZAINÉ  
Désolés, limite de 2 douzaines par client.

**89¢**



**LONGE DE PORC FRAIS**  
BOUT DES CÔTES  
MORCEAU: 1,5 kg ENVIRON

**98¢/lb**  
**2.16/kg**



**PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU**  
KRAFT  
16 TRANCHES ORDINAIRES ou 24 TRANCHES MINCES  
PQT DE 500 g

**2.49** AVEC COUPON  
**2.99** SANS COUPON

**COUPON KRAFT**  
**ECONOMISEZ 50¢**  
LORS DE VOTRE PROCHAIN ACHAT DE PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU (16 TRANCHES ORDINAIRES ou 24 TRANCHES MINCES - PQT DE 500 g) et sur présentation de ce coupon à la caisse de votre Steinberg.  
Valeur au comptoir: 1/20¢. Limite de 1 coupon par client. L'offre est en vigueur jusqu'au 1er juin 1985.  
M. le détaillant: Pour remboursement postez à: KRAFT LIMITÉE, C.P. 3000 St-Jean, Nouveau-Brunswick E2L 4L3 4127657 H



**CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE**  
MOUTURE TOUT USAGE, POUR CAFETIÈRE FILTRE ou FILTRE AUTOMATIQUE  
EMBALL. SOUS VIDE DE 369 g

**2.89**



**JUS D'ORANGE PUR SURGELÉ ORCHARD KING**  
DE LA FLORIDE  
CONCENTRÉ, NON SUCRÉ  
BTE DE 355 mL

**99¢**



**JUS DE FRUITS ou BOISSONS FRUITÉES**  
McCain  
AU CHOIX  
PQT DE 3 CONT. DE 250 mL

**99¢**



**POMMES DE TERRE FRITES SURGELÉES LÉGER DÉLICE**  
McCain  
SAC DE 1 kg

**99¢**



**SACS À ORDURES STEINBERG**  
FORTS - 26" SUR 36"  
PQT DE 10

**99¢**



**COUCHES AVEC FRONCES PERMASÈCHES PAMPERS**  
NOUVEAU - BTE DE 84 DE JOUR - BTE DE 72 PREMIERS PAS - BTE DE 48 SUPER ABSORBANTES - BTE DE 60 PREMIERS PAS PLUS ABSORBANTES - BTE DE 40 DE NUIT - BTE DE 54

**ECONOMISEZ 75¢**  
LORS DE VOTRE PROCHAIN ACHAT DE COUCHES AVEC FRONCES PERMASÈCHES PAMPERS  
NOUVEAU - BTE DE 84 DE JOUR - BTE DE 72 PREMIERS PAS - BTE DE 48 SUPER ABSORBANTES - BTE DE 60 PREMIERS PAS PLUS ABSORBANTES - BTE DE 40 DE NUIT - BTE DE 54

**9.74** AVEC COUPON  
**10.49** SANS COUPON

**COUCHES AVEC FRONCES PERMASÈCHES PAMPERS**  
NOUVEAU - BTE DE 84 DE JOUR - BTE DE 72 PREMIERS PAS - BTE DE 48 SUPER ABSORBANTES - BTE DE 60 PREMIERS PAS PLUS ABSORBANTES - BTE DE 40 DE NUIT - BTE DE 54

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 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. Pas de garantie de prix sur certains articles non alimentaires. 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.

**MARGARINE  
MOLLE**  
LACTANTIA  
Bol 907 g

**1,69**



**ESSUIE-TOUIT**  
WHITE SWAN  
Paq. de 2 roul.

**79¢**



**LÉGUMES**

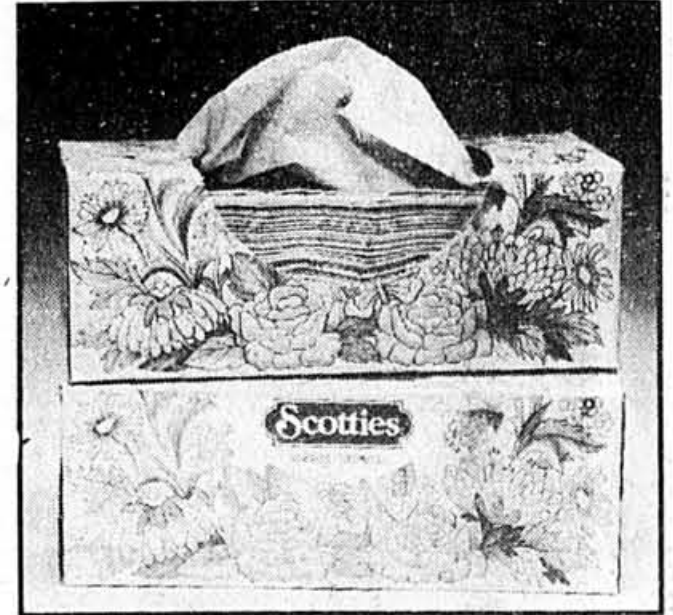
Canada de fantaisie  
Maïs à grains entiers (341 mL),  
maïs en crème, pois, haricots,  
pois et carottes, petits pois 1 & 2  
**DEL MONTE**  
Boîte 398 mL

**59¢**



**MOUCHOIRS  
DE PAPIER**  
SCOTTIES  
Boîte de 200

**79¢**



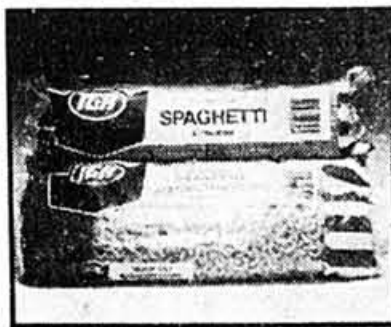
SEMAINE APRÈS SEMAINE

**On a l'tour**

Prix en vigueur du mardi 28 mai  
au samedi 1er juin 1985.  
Nous nous réservons le droit de  
limiter les quantités.  
Pas de vente aux marchands.

**PÂTES  
ALIMENTAIRES**  
4 variétés  
IGA  
Cello 1 kg

**89¢**



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

**3/1,00**



**YOGOURT  
A BOIRE**  
YOUTINE  
Paq. de 3 x 200 mL.

**1,19**



**RIZ  
À CUISSON RAPIDE**  
MINUTE  
Boîte 700 g

**1,99**



**TOMATES**  
Canada de choix  
AYLMER  
Boîte 796 mL

**79¢**



**JUS DE FRUITS  
OU DE LÉGUMES**  
DÉLICE DU JARDIN  
Surgelés  
OASIS  
Boîte 355 mL

**99¢**



**COCA-COLA,  
COKE DIÈTE,  
SPRITE OU  
SPRITE DIÈTE**

Bouteilles consignées

**6/2,99**  
Bout.  
750 mL



**ÉCONOMISEZ 50¢**

Ce bon de réduction est valide dans tous les supermarchés IGA du mardi 28 mai au samedi 1er juin 1985, seulement.

Limite d'un bon de réduction par client.

NIELSEN 4124608H

Économisez 50¢ à l'achat d'un format de 454 g de fromage cheddar P'TIT QUÉBEC KRAFT. Avec ce bon de réduction: **50¢ 2,69**

Prix annoncé: 3,19 - Bon de réduction: 50¢

**ÉCONOMISEZ 50¢**

Ce bon de réduction est valide dans tous les supermarchés IGA du mardi 28 mai au samedi 1er juin 1985, seulement.

Limite d'un bon de réduction par client.

WATTS LOH

Économisez 50¢ à l'achat d'une boîte de 6 L de détergent TIDE. Avec ce bon de réduction: **50¢ 3,49**

Prix annoncé: 3,99 - Bon de réduction: 50¢

**3\$ ÉCONOMISEZ 3\$**

Ce bon de réduction vous permet d'économiser 3\$ à l'achat d'une **CASSEROLE OVALE 2,4 L** chez votre marchand IGA. Limite d'un bon par achat. Valable du 27 mai au 1er juin 1985.

**CORNING WARE**  
*French White*<sup>MD</sup>

ARTICLE DE LA SEMAINE  
**CASSEROLE OVALE 2,4 L**

Notre bas prix ord.: **16,99**  
Bon de réduction: **- 3,00**

**13,99** ch.

Avec ce bon de réduction de 3\$

Notre cahier publicitaire vous propose plusieurs autres aubaines

(Si vous ne l'avez pas reçu, demandez-en un à votre marchand IGA)

**LES DURAPRIX IGA**

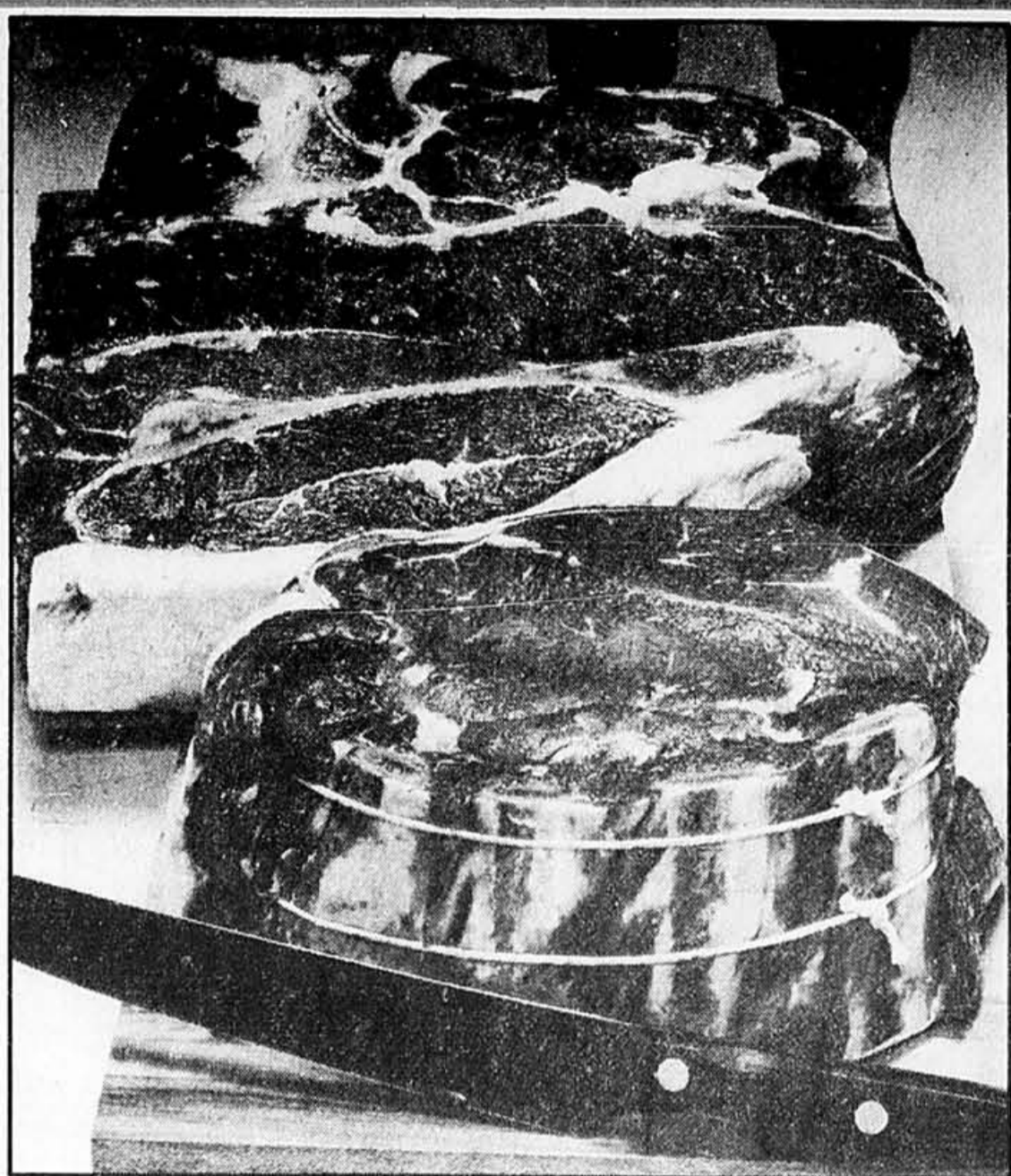
EN PLUS DE CES **SUPERAUBAINES**

les épiciers IGA ont réduit les prix sur les produits les plus en demande. Vous les reconnaîtrez, semaine après semaine en magasin, sous l'appellation **"LES DURAPRIX IGA"**.

# RÔTI DE PALETTE

Coupe ordinaire  
Boeuf catégorie Canada "A"

**2,09** \$/kg **95¢** \$/lb



# RÔTI DE CÔTES CROISÉES

Boeuf catégorie Canada "A"

**3,64** \$/kg **1,65** \$/lb



## Boniprix



\*marque de certification d'IGA Canada Ltée

# de vous satisfaire

Prix en vigueur du mardi 28 mai au samedi 1er juin 1985. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévalut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

### BIFTECK OU RÔTI DE CÔTES DE CHOIX

Boeuf catégorie Canada "A"

**8,71** \$/kg **3,95** \$/lb

### BIFTECK DE PALETTE

Boeuf catégorie Canada "A"

**2,76** \$/kg **1,25** \$/lb

### RÔTI DE PALETTE

Déossé  
Boeuf catégorie Canada "A"

**4,08** \$/kg **1,85** \$/lb

### RÔTI DE PALETTE

Palette enlevée  
Boeuf catégorie Canada "A"

**2,54** \$/kg **1,15** \$/lb

### RÔTI DE PALETTE

Coupe européenne  
Boeuf catégorie Canada "A"

**2,76** \$/kg **1,25** \$/lb

### BOEUF À RAGOÛT

Déossé  
Boeuf catégorie Canada "A"

**4,30** \$/kg **1,95** \$/lb

### BOEUF HACHÉ

Mi-maigre

**4,30** \$/kg **1,95** \$/lb

### BOEUF FUMÉ

COORSH

**2,68** \$/lb  
Paq. de 4 x 50 g

### SOC DE PORC

Fumé, déossé  
LAFLEUR

**5,47** \$/kg **2,48** \$/lb

### JAMBON FUMÉ

NUGGET  
SCHNEIDERS

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

### ÉPAULE DE PORC FUMÉ

LAFLEUR

**3,04** \$/kg **1,38** \$/lb

### VIANDES CUITES TRANCHÉES

Saucisson de bologne ordinaire ou ciré, pain de viande simili poulet  
MAPLE LEAF

**2,28** \$/lb  
Paq. 375 g

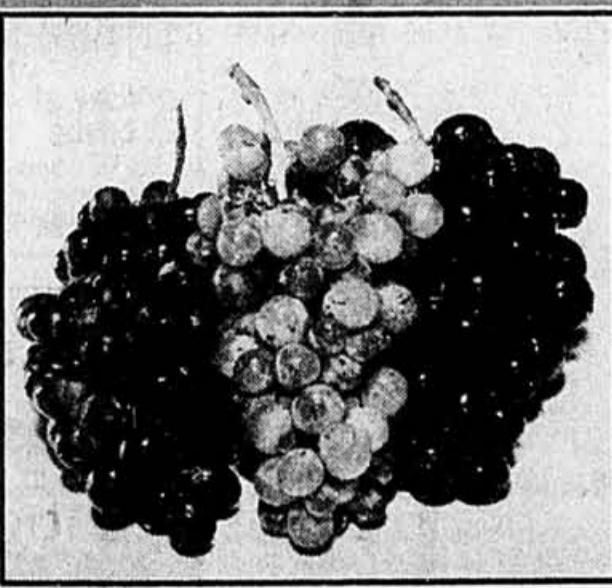
## FRUITS ET LÉGUMES

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

### RAISINS VERTS ALMÉRIA, ROUGES EMPEREUR, NOIRS RIBIER

Produit du Chili

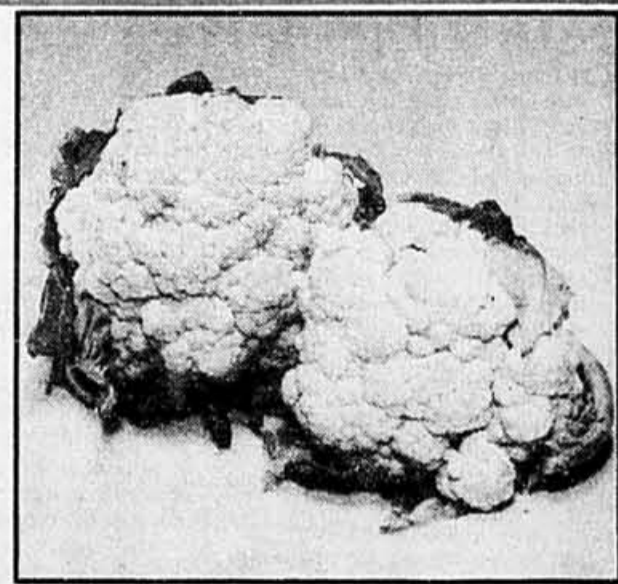
**2,62** \$/kg **1,19** \$/lb



### CHOUX-FLEURS

Produit des États-Unis  
Canada no 1  
Grosueur 12

Chacun **1,19**



### PÊCHES

Produit de Californie  
Canada no 1

**2,84** \$/kg **1,29** \$/lb

### MELONS HONEYDEW

(MELONS DE MIEL)  
Produit des États-Unis  
Grosueur 10

Ch. **1,19**

### CAROTTES

Produit des États-Unis  
Canada no 1

Sac 2,27 kg **1,59**

### ÉPINARDS

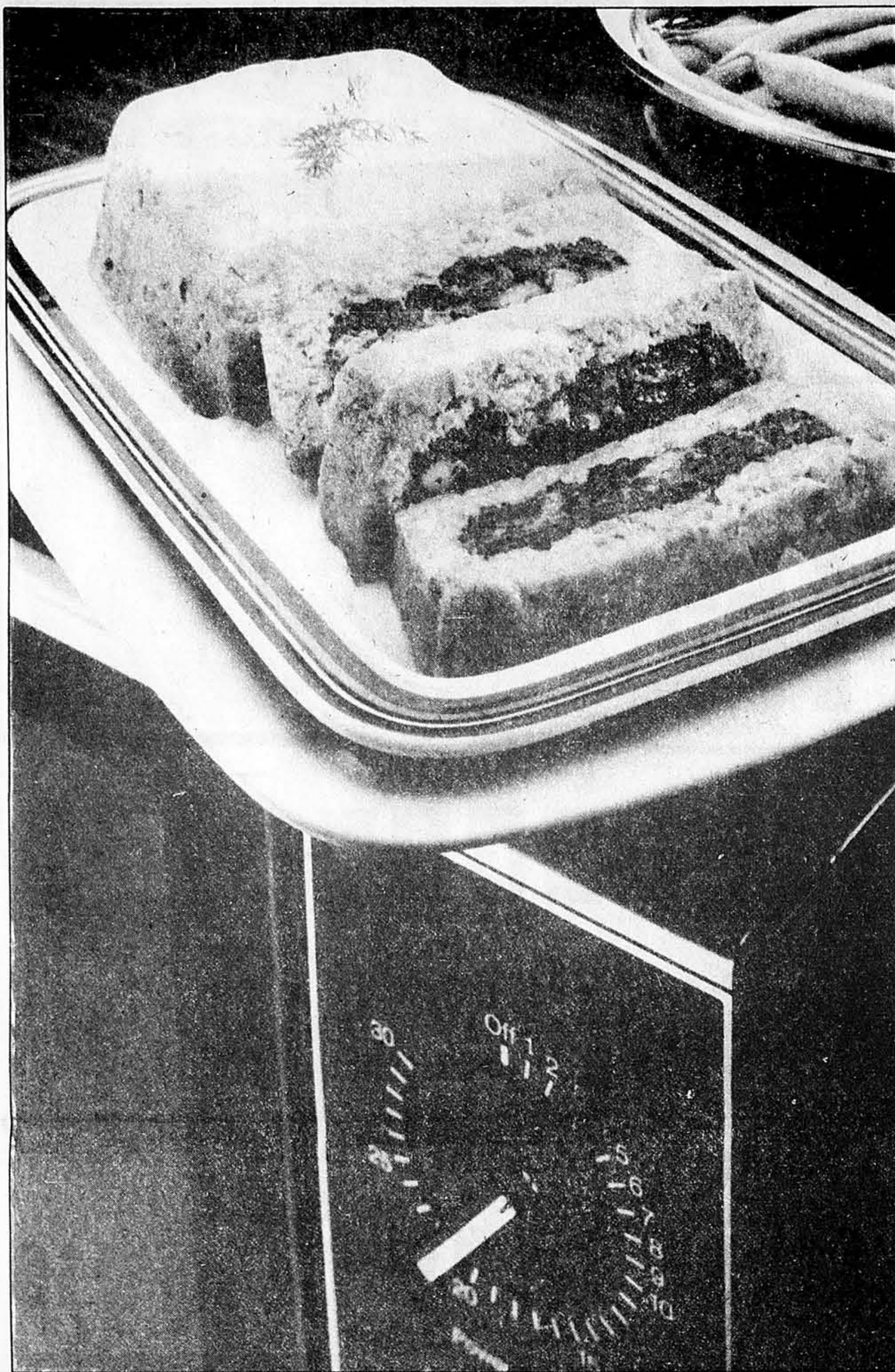
Produit des États-Unis

Cello 284 g **79¢**

### PAPAYES

Produit du Brésil  
Grosueur 12

Ch. **1,29**



## Une paire magique : le saumon en conserve et le four micro-ondes

### Trois recettes-éclair

■ Le four à micro-ondes, qui était encore un appareil mystérieux il y a peu de temps, se retrouve maintenant dans toutes les cuisines, aussi bien celles de la ville, que de la campagne, aussi bien au chalet qu'au bureau.

Le saumon en conserve, aliment pratique entre tous, s'adapte fort bien à la préparation de plats utilisant ce four moderne et bien adapté à notre mode de vie.

#### PAIN AU SAUMON À LA FLORENTINE

■ Cette recette donne un plat aussi beau à voir que bon à manger. Il faut toutefois bien extraire tout le jus des épinards pour que le fond du plat ne soit pas délavé. Par contre le jus du saumon est inclus afin de profiter complètement de la saveur du saumon. Une béchamelle, agrémentée d'aneth et de citron, se sert très bien avec ce pain.

##### Ingrédients

1 paquet (10 oz/300 g) d'épinards hachés congelés  
2 boîtes (7 1/4 oz/220 g chaque) de saumon  
1 œuf, légèrement battu  
250 ml (1 tasse) de chapelure fraîche  
125 ml (1/2 tasse) de lait ou crème légère  
50 ml (1/4 tasse) oignon haché fin  
15 ml (1 c. à table) jus de citron  
1 ml (1/4 c. à thé) sel  
0,5 ml (1/4 c. à thé) poivre  
125 ml (1/2 tasse) fromage mozzarella râpé

##### Préparation

Dégeler les épinards au four micro-ondes. Presser le plus de jus possible et mettre de côté.

Défaire le saumon et le verser dans un bol, en même temps que le jus et les arêtes bien pilées.

Ajouter les autres ingrédients sauf épinards et fromage et bien mélanger.

Prendre un moule à pain pour micro-ondes, de 1 l (9 x 5 x 3 pouces), et garnir le fond avec les deux-tiers de la préparation au saumon.

Tapiser aussi le fond du moule avec un peu de la préparation sur une hauteur d'environ 2,5 cm (1 pouce).

Répartir la moitié des épinards sur la couche de saumon, pressant légèrement.

Saupoudrer de mozzarella puis déposer le reste des épinards, en tassant délicatement.

Finir avec le reste du saumon en pressant sur le dessus et tout autour pour bien « enfermer » épinards et fromage.

Passer de 16 à 18 minutes au four micro-ondes à HAUT. La température intérieure doit être de 65°C (150°F).

Laisser reposer 5-7 min. Démouler, trancher et servir.

Donne de 4 à 6 portions.

**Note :** le pain non cuit peut être congelé 2 mois. Le dégeler au four micro-ondes 25 minutes et laisser reposer 25 minutes avant de le cuire comme indiqué ci-dessus.

#### SAUMON EN TREMPETTE OU TARTINETTE

■ Cette préparation peut être servie chaude avec des biscuits soda ou peut être tartinée sur de petits pains. Servie froide, on y trempe des légumes crus.

##### Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) beurre ou margarine  
75 ml (1/4 tasse) amandes effilées  
1 paquet (8 oz/250 g) fromage à la crème  
1 boîte (7 1/4 oz/220 g) saumon  
125 ml (1/2 tasse) fromage Parmesan râpé  
25 ml (2 c. à table) oignon haché fin  
25 ml (2 c. à table) crème sûre  
5 ml (1 c. à thé) raifort en condiment  
2 ml (1/2 c. à thé) sel  
0,5 ml (1/4 c. à thé) poivre

##### Préparation

Mettre beurre et amandes dans un moule à tarte en verre ou autre plat à four peu profond. Passer 1-2 min. au four micro-ondes à HAUT, remuant toutes les 30 secondes, pour griller les amandes. Réserver.

Déballer le fromage et le placer dans un plat de service de 1 l (1 pinte) pouvant aller au micro-ondes. Le passer à HAUT 1-2 min. ou assez pour amollir le fromage.

Verser le saumon émietté dans le même plat, y compris jus et arêtes broyées. Ajouter les autres ingrédients sauf les amandes et bien mélanger.

Cuire au micro-ondes à 50% de la force, 5-7 min., remuant vers le milieu de la cuisson.

Parsemer les amandes grillées et servir chaud avec des biscuits ou sur des petits pains à coquetel.

Rendement : 650 ml (2 3/4 tasses)

#### UNE SOUPE QUI A LE VENT EN POUPE

■ Cela ne prend pas plus de 13 1/2 minutes, y compris le temps de repos indispensable à ce plat, entre l'instant où l'on met le beurre à fondre au four, et celui où l'on pose sur la table du repas « cette superbe soupe si finement épicee ».

##### Ingrédients

15 ml (1 c. à table) beurre ou margarine  
25 ml (2 c. à table) oignon haché fin  
1 boîte (3 1/2 oz/106 g) saumon  
1 boîte (10 oz/284 ml) soupe crème de céleri  
1/2 boîte à soupe de lait 2%  
1/2 boîte à soupe d'eau  
15 ml (1 c. à table) persil haché  
10 ml (2 c. à thé) ketchup  
2 ml (1/2 c. à thé) jus de citron  
1 pincée de thym  
1 pincée de poivre  
1 filet de sauce Tabasco  
1 pincée de paprika

##### Préparation

Mettre le beurre dans un plat à four de 2 l (2 pintes) allant au micro-ondes et le faire fondre à HAUT (environ 30-45 sec.). Ajouter l'oignon et l'attendrir en le passant 45 sec. à HAUT.

Verser le saumon émietté et son jus dans le plat.

Incorporer les autres ingrédients sauf le paprika.

Passer 6-8 min. au four micro-ondes à HAUT. Laisser reposer 4 min.

Saupoudrer de paprika et servir de suite.

Rendement : 3 à 4 portions

## La salubrité des aliments et la cuisson aux micro-ondes : des précautions spéciales

■ Si vous ne possédez pas de four à micro-ondes et que vous n'avez pas l'intention d'en acheter, il se peut que vous soyez bientôt en minorité. Statistique Canada rapporte en effet qu'en 1983, environ 12 p. cent des familles canadiennes possédaient un four à micro-ondes et ce chiffre ne fait qu'augmenter. Si vous habitez dans les provinces de l'Ouest, ces probabilités sont encore plus fortes. Ainsi, près de 30 p. cent des foyers de l'Alberta et 25 p. cent de ceux de la Saskatchewan possédaient un four à micro-ondes en 1983.

Un grand nombre de progrès technologiques ont été réalisés durant les années 1970 en ce qui a trait aux effets de l'énergie des micro-ondes sur les aliments. Cependant, les chercheurs aujourd'hui prennent la cuisson aux micro-ondes pour acquis, comme en témoignent ces propos de Linda Malcolmson, professeur en alimentation à l'Université du Manitoba. « Le four à micro-ondes est aujourd'hui considéré comme un appareil courant dans nos laboratoires. Auparavant, deux cours portaient sur la cuisson aux micro-ondes ; aujourd'hui, les méthodes de cuisson aux micro-ondes sont intégrées aux autres programmes. »

#### NOUVELLE PRÉOCCUPATION

Lorsque les fours à micro-ondes ont été mis sur le marché, on s'inquiétait surtout de leur sûreté. La fuite de micro-ondes dans l'air ambiant constituait une source d'inquiétudes suffisante pour inciter les gens à ne pas acheter de ces appareils.

Les garanties offertes par les fabricants, ainsi que les normes très strictes établies par le gouvernement, ont toutefois apaisé ces inquiétudes. Aujourd'hui, on ne se préoccupe plus de la sûreté de l'appareil, mais plutôt de la salubrité des aliments.

Nous savons que les micro-ondes cuisent plus rapidement que les sources de chaleur habituelles. Reste à savoir toutefois si les micro-organismes sont détruits lors de cette cuisson rapide. M. Euing Todd, microbiologiste à Santé et Bien-être Canada, déclare qu'il y a très peu de documentation sur ce sujet. Les microbiologistes estiment pour la plupart qu'il faut toujours prendre les mêmes précautions pour la préparation des aliments, quelle que soit la méthode de cuisson utilisée. Le temps requis pour atteindre la température désirée dans les fours ordinaires, dit temps de réchauffement, joue également un rôle dans la destruction des micro-organismes. Dans les fours à micro-ondes, la température de cuisson est atteinte immédiatement. C'est pourquoi on recommande une température légèrement plus élevée et un temps de cuisson légèrement plus long.

Cette recommandation est peut-être facilement appliquée en laboratoire, mais peu d'entre nous possédons à la maison des thermomètres précis. C'est la raison pour laquelle les microbiologistes comme M. Todd recommandent de cuire les aliments susceptibles de contamination, tels la volaille et le porc, dans le four à micro-ondes jusqu'au stade dit bien cuit.

#### LE PORC ET LA DINDE

Anita Stanger, conseillère en alimentation à Agriculture Canada, recommande de suivre

les étapes suivantes pour la cuisson du porc au four à micro-ondes :

— Choisir un rôti avec os ou déossé pesant moins de 2 kg.

— Inciser ou enlever la couenne et placer le rôti sur un support non métallique ou sur une soucoupe renversée dans un plat de verre peu profond.

— Bien couvrir le rôti ou utiliser un sac de cuisson.

— Cuire à demi-puissance, en tournant le rôti toute les dix minutes, ou utiliser un plateau rotatif et retourner le rôti à mi-cuisson.

— Cuire jusqu'à ce que le thermomètre à viande enregistre une température interne de 80°C (170°F). Vérifier la température à plusieurs endroits, afin de s'assurer que celle-ci est uniforme dans l'ensemble du rôti.

— Laisser reposer le rôti bien recouvert d'un papier d'aluminium pendant au moins 10 minutes avant de servir.

— Au moment du découpage, s'assurer qu'aucune partie de la viande n'est rosée. Si c'est le cas, cuire plus longtemps.

Mme Stanger ajoute que lorsqu'on fait cuire une dinde au four à micro-ondes, il faut prendre les mêmes précautions que lors de la cuisson dans un four ordinaire. Elle recommande de suivre les étapes suivantes :

— Lire les directives du fabricant pour déterminer le poids maximum de la dinde que l'on peut faire cuire.

— Couvrir la dinde avec un couvercle ou une pellicule plastique conçue pour la cuisson aux micro-ondes, ou utiliser un sac de cuisson.

— Cuire à demi-puissance en tournant fréquemment, ou utiliser un plateau rotatif et retourner la volaille à mi-cuisson.

— Cuire jusqu'à ce que le thermomètre à viande enregistre une température interne de 80°C (185°F) dans les deux cuisses ou 70°C (165°F) dans la farce.

— Laisser reposer la dinde bien recouverte d'un papier d'aluminium pendant au moins 20 minutes avant de servir, pour s'assurer que la température interne est uniforme.

#### LA STÉRILISATION DU FOUR ET DES USTENSILES

Mary Johnson, spécialiste de la salubrité des aliments à Santé et Bien-être Canada, explique qu'il y a d'autres précautions à prendre. La cuisson dans un four conventionnel a pour effet de stériliser les ustensiles et l'intérieur du four. La cuisson aux micro-ondes n'a pas le même effet puisque la chaleur est produite par la vibration des molécules d'eau et la friction qu'elles exercent. Ainsi les ustensiles de cuisine, tout comme l'intérieur du four, ne chauffent pas. Les micro-organismes pourraient donc survivre et être une source de contamination croisée. Mme Johnson recommande d'utiliser de l'eau et du savon ainsi qu'un désinfectant doux pour garder l'intérieur du four à micro-ondes propre. Les ustensiles de cuisson doivent également être bien propres.

La popularité des fours à micro-ondes ne fait qu'augmenter. Il deviendra de plus en plus important de rappeler aux propriétaires de ces fours qu'il est essentiel d'utiliser des méthodes sûres pour la préparation des aliments ainsi que l'entretien du four et de l'équipement.

## Les asperges et le micro-ondes

■ Contrairement à plusieurs légumes, les asperges gagnent à être cuites plutôt qu'à être consommées crues.

Leur texture fibreuse s'attendrit lorsque les tiges sont immergées dans l'eau bouillante et cuites de 6 à 12 minutes, selon le grossier. La cuisson à la vapeur gagne aussi en popularité, ainsi que la cuisson au four à micro-ondes. En suivant l'une ou l'autre de ces deux méthodes, les asperges conservent leur belle couleur et leur apparence fraîche.

Pour faire cuire les asperges au four à micro-ondes, disposer les tiges en rond, les pointes tournées vers le centre. Ajouter 25 ml d'eau pour deux portions ou 50 ml pour six portions. Faire cuire à pleine puissance, de 2 à 3 minutes pour deux portions, ou de 4 à 5 minutes pour six portions.



photo Pierre McCann, LA PRESSE

Apprendre à manger en mangeant, une bonne leçon quand les aliments sont bien choisis. Un dîner communautaire qui mettait fin à plusieurs semaines d'éducation en nutrition pour les élèves de première année de l'école Marie-Rollet.

# L'école peut apprendre à mieux manger

C'est parfois à l'école que l'on apprend à manger. De plus en plus souvent, les titulaires des classes de la maternelle ou du primaire inscrivent un cours de nutrition à leur programme pour encourager leurs élèves à prendre de bonnes habitudes alimentaires. À l'école Marie-Rollet, c'est le comité de parents qui a permis la réalisation de ce projet.

## FRANÇOISE KAYLER

Pendant six semaines, dans les trois classes de première année, l'alimentation a été le prétexte à tous les apprentissages. Mais pour que toutes les activités puissent être organisées la bonne volonté des enseignants ne suffisait pas.

Les parents ont dû prendre en charge l'organisation matérielle. Pour offrir aux enfants un petit-déjeuner composé comme on aimerait qu'ils le soient toujours, le comité avait rassemblé plus d'un élément, en plus d'avoir supervisé la confection de muffins.

C'est aussi avec le soutien de ce comité que des dégustations ont pu être organisées, que le dîner communautaire qui devait mettre fin au projet a pu être présenté et que les visites dans un supermarché se sont bien déroulées.

## Déficiences

Les professeurs, autant que

certains parents, sont conscients des déficiences alimentaires des enfants qui fréquentent l'école.

Les boîtes à lunch en sont un témoin éloquent. Pour aider à faire des corrections, le bulletin de l'école donne des suggestions de menus à emporter et même, parfois, des recettes. On a aussi lancé des « interdits » en mettant à l'index les chips et les boissons gazeuses et en donnant des avertissements quand la boîte à lunch en transporte.

L'environnement est un facteur déterminant dans l'acquisition des habitudes alimentaires. Les parents de ce comité reconnaissent que la publicité leur donne beaucoup de souci et va à l'encontre de ce qu'ils essaient de faire apprendre, et comprendre, à leurs enfants.

Titulaire de l'une de ces trois classes, Jacques St-Amour, préoccupé de saine alimentation, se demande si le fait qu'aucune boutique d'alimentation ne soit installée dans le quartier n'influence pas défavorablement la prise de bonnes habitudes alimentaires.

Les enfants ne sont jamais en contact avec ces choses élémentaires de la vie que sont les aliments simples et coutumiers. Quand il a voulu organiser une visite de familiarisation dans les magasins d'alimentation, il a dû quitter le quartier et emmener les élèves dans un supermarché.

## Et pourquoi pas une gelée glacée pour dessert? ...

Ce dessert très frais, facile à faire et simple à servir, réjouira les grands autant que les petits et remplacera même le gâteau d'anniversaire.

Combiner dans une petite casserole une tasse de jus d'orange et le sucre, brasser sur un feu bas jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajouter à la gélatine; brasser jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.

Ajouter les 2 tasses de jus d'orange. Incorporer le sorbet à l'orange dans le mélange de gélatine et mélanger au fouet jusqu'à consistance onctueuse. Mettre au réfrigérateur, en brassant souvent, jusqu'à ce que le mélange reste ferme lorsqu'on le laisse tomber d'une cuillère.

Dans un moule à pain de 9 X 5 X 3 pouces, disposer une rangée de 8 biscuits doigts de dame. Étendre un tiers de la préparation à l'orange. Répéter les autres couches successivement. Refroidir pendant 3 heures ou jusqu'à fermeté.

Fouetter la crème avec le sucre fin jusqu'à formation de pics. Démouler le pain sur une assiette de service. Glacer avec la crème fouettée. Garnir avec les feuilles de menthe et une tranche d'orange.

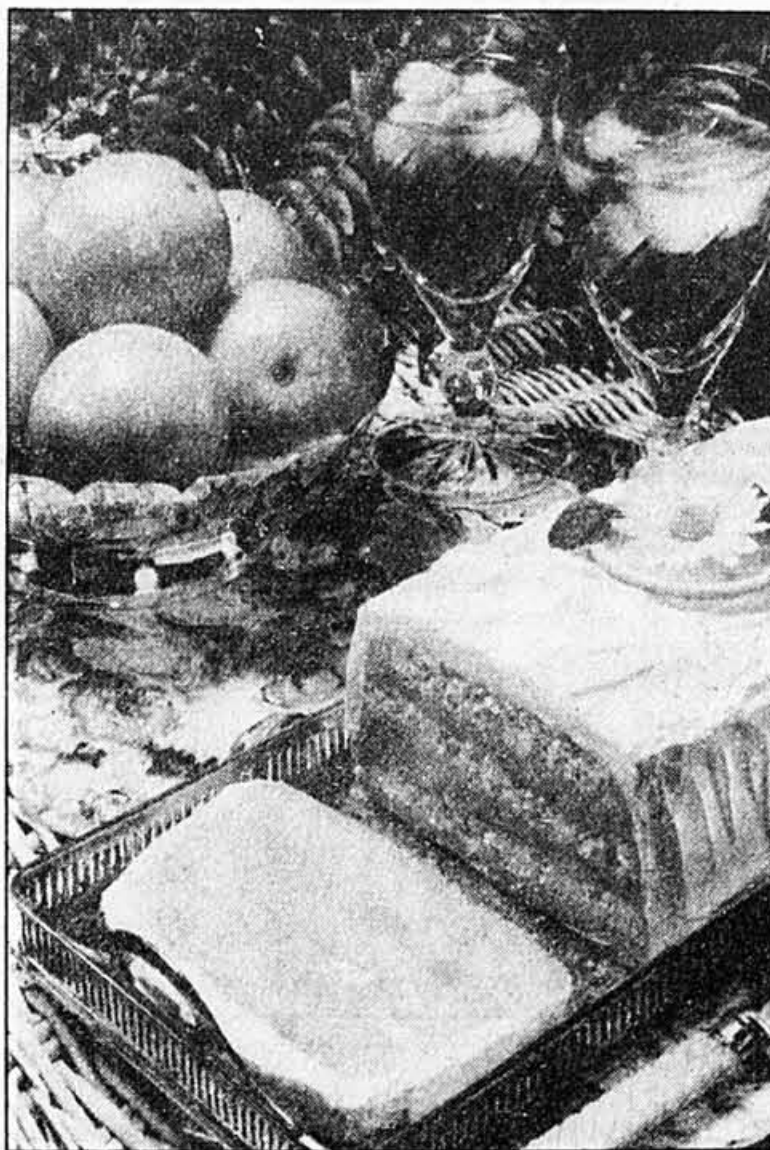
## PAIN À LA GELÉE D'ORANGE

### INGRÉDIENTS

- 2 enveloppes de gélatine sans saveur
- 1/2 tasse d'eau froide
- 3 tasses de jus d'orange
- 1/2 tasse de sucre
- 1 pinte de sorbet à l'orange, légèrement ramolli
- 24 biscuits « doigts de dame » (2 paquets de 3 oz)
- 1/2 tasse de crème à fouetter
- 2 c. à table de sucre fin
- feuilles de menthe
- tranche d'orange

### PRÉPARATION

Dans un grand bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide; laisser en attente durant 3 minutes.



## La cuisine indienne est plus ou moins assaisonnée, dépendamment des régions

VICTORIA (PC) — Les non-initiés s'approchent parfois avec crainte de la cuisine des Indes orientales, redoutant qu'elle ne soit trop épicée. D'autres l'évitent parce qu'ils trouvent les menus indiens trop déroutants.

Si vous êtes dans une ou l'autre catégorie, vous devez tenter une autre fois votre chance.

Gulshan Adatia exploite avec son mari, Abdul, le restaurant Taj Mahal à Victoria. Le couple vient de l'Ouganda mais la mère de Gulshan Adatia demeurait dans l'ouest de l'Inde, près de Bombay.

Gulshan a appris la cuisine indienne de sa mère et a parfait ses connaissances au cours d'un stage à l'hôtel Taj Mahal à la Nouvelle-Delhi.

« Les gens croient que toute la nourriture indienne est très épicée, mais il n'en est rien, assure Gulshan. Les assaisonnements varient selon la région et les plats. Les curry aux légumes, par exemple, sont souvent plus doux que les curry à la viande et permettent aux légumes de dégager leur saveur subtile. »

**Sauveur aigre-doux**  
À Madras, dans le sud de l'Inde, la nourriture est habituellement plus épicée qu'ailleurs parce qu'on y utilise plus de piments rouges. Tous les plats méridionaux ont souvent une saveur aigre-douce parce qu'on y incorpore du tamarin; un fruit qui est à la fois doux et amer, explique-t-elle.

Le curry du sud est souvent marqué par l'arôme prononcé du fenouil, fréquemment utilisé avec les légumes. La plupart des Indiens du sud, des hindous, sont végétariens, note Mme Adatia.

Elle précise que les hindous du nord de l'Inde mangent du poulet et de l'agneau mais pas de bœuf, parce que la vache est un animal sacré. Par contre, les musulmans mangent du bœuf mais pas de porc.

Parmi les autres différences régionales, Gulshan note une plus forte utilisation de noix de coco dans l'ouest et la côte sud de l'Inde et une préférence pour le yogourt dans le nord du pays.

### Cuisine du nord

Le yogourt est utilisé comme ingrédient dans un curry appelé korma et il est le principal ingrédient du poulet tandoori, un plat introduit dans le nord de l'Inde par les Mongols, tribu guerrière musulmane dirigée par Ghengis Khan.

Le poulet, qui est toujours écorché avant la cuisson en Inde afin de lui permettre de capter la saveur, est mis à mariner durant plusieurs heures dans du yogourt et des épices puis est cuit dans un four en forme de puits appelé tandoor.

Le Biryani est un autre plat nordique mariné dans le yogourt. La version mongole, servie par la haute société au cours des mariages et autres célébrations, inclut du gingembre, de l'ail, des noix, des fruits séchés tels que abricots, raisins et prunes, et de la viande, bœuf, poulet ou agneau.

La principale épice est le safran bien que pour la cuisine ordinaire au Pendjab on utilise plutôt une racine pour la couleur. Le Biryani, servi moyennement chaud, n'est pas considéré comme un curry parce qu'il y a divers assaisonnements.

La texture des curry varie d'une région à l'autre, souligne Gulshan. Les curry du sud, fabri-

qués avec du lait de noix de coco, sont plus doux que ceux du nord. On se sert de diverses autres lentilles ailleurs, notamment sur la côte ouest et dans le sud de l'Inde.

La poudre de curry, qui est un mélange d'épices et non pas une épice comme telle, n'est pas utilisée en Inde. Les femmes indiennes broient chaque jour leurs propres épices et les mélangent selon leur goût. Les principaux ingrédients d'un curry sont les suivants: tomates, oignon, ail, gingembre, coriandre, cumin, turmeric et garam-masala. Les poivrons rouges servent à donner

du piquant et le sel, à améliorer la saveur.

Le garam-masala peut être acheté pré-mélangé comme on peut fabriquer sa propre variation en mélangeant canelle, clous de girofle, muscade, macis et poivre noir.

« Les épices utilisées dans les curry devraient toujours être sautées légèrement dans le beurre avant d'être ajoutées à un plat, afin d'en faire ressortir la saveur et d'éliminer tout goût âcre, conseille Mme Adatia. Si vous désirez un curry plus piquant, ajoutez-y simplement des poivrons rouges ou verts. »

**SPÉCIAUX DU 29 MAI AU 8 JUIN**

<p><b>BROCHETTES SPÉCIAL</b> AUX FRUITS DE MER Produit « Délice maison » 397 g., ord. 9<sup>95</sup></p>	<p><b>SPÉCIAL \$8<sup>50</sup></b></p>
<p><b>ESCARGOTS</b> préparé avec notre beurre à l'ail. Produit « Délice maison »</p> <p><b>UNE FOURCHETTE À ESCARGOT GRATUITE</b> SUR PRÉSENTATION DE CETTE ANNONCE</p> <p><b>SPÉCIAL \$2<sup>95</sup></b></p>	<p><b>SCAMPIS du Danemark</b> Grosseur 12/15. Boîte 1 kg. Tant qu'il y en aura... <b>\$35<sup>85</sup> ch.</b></p>
<p><b>LANGOUSTINE</b> Beurre à l'ail Grosseur grosse. Produit « Délice Maison ». Ord. 110<sup>00</sup>, pqt 227 g. <b>\$8<sup>95</sup> Spécial</b></p>	<p align="center"><b>POISSONNERIE JEAN-TALON LTÉE</b></p> <p align="center">3562, rue Jean-Talon est / Tel.: 721-9948</p>

Le commerce qui compte 22 ans d'expérience, toujours la même direction.

Rafraichissante, facile à faire et à servir, cette gelée à l'orange pourrait, sait-on jamais, remplacer le gâteau d'anniversaire d'un être cher soucieux de sa taille...

**E.W. FINNIE INC**

14,031 EST RUE NOTRE-DAME  
POINTE-AUX-TREMBLES MONTREAL P.Q.  
H1A 1T9

TELEX: 05-829508 • TEL: (514) 642-8843

**COURROIES DE CONVOYEURS POUR TOUS LES GENRES D'INDUSTRIES:**

CONFISERIE — ALIMENTATION — MANUFACTURE — MINES — ÉQUIPEMENT DE FERME — FABRICANT DE BOÎTES DE CARTON — IMPRIMERIE

### NOUVEAU aux Éditions La Presse

**POL MARTIN**

**MICRO ONDES 2**

Heureux du succès de son premier livre sur la cuisson au four micro-ondes, et de plus en plus convaincu des avantages que comporte ce type de cuisson, Pol Martin présente, dans *Micro-ondes 2*, des recettes différentes mais qui respectent l'idée de simplicité et de facilité d'exécution.

On y trouve aussi de nombreux conseils qui s'appliquent à tous les fours micro-ondes.

Un complément indispensable!

**160 pages en couleurs**  
**Couverture cartonnée de luxe**

**COMMANDEZ PAR TÉLÉPHONE** Service rapide et efficace  
**285-6984**

Economisez temps et argent en commandant vos livres des Éditions La Presse par téléphone. Vous n'avez qu'à composer le numéro 285-6984, donner votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD et le tour est joué.

Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h.

Aussi disponible: *Micro-ondes 1* au même prix

---

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

Veillez me faire parvenir 518 ( ) exemplaire(s) de «MICRO-ONDES 2» au prix de 19,95\$ chacun, plus 1\$ de frais de poste et de manutention. Je suis abonné(e) à LA PRESSE. Veuillez me faire parvenir ( ) exemplaire(s) de «MICRO-ONDES 2» au prix de 15,95\$ l'exemplaire, plus 1\$ de frais de poste et de manutention. No d'abonné(e)

À retourner aux: **Éditions La Presse, Ltée, 44, rue Saint-Antoine ouest, Montréal, Québec H2Y 1J5**

En vente également dans toutes les librairies

NOM.....

ADRESSE.....

VILLE.....

PROVINCE.....

CODE POSTAL.....

TÉL.....

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

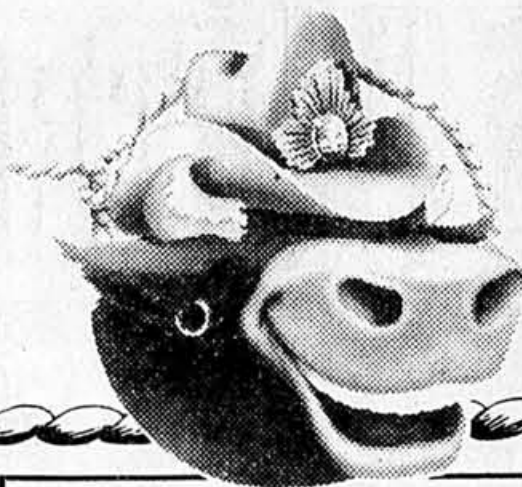
Prrière de noter que les échanges et remboursements ne sont pas acceptés.

IMPORTANT: Joignez à cette commande un chèque ou mandat payable aux Éditions La Presse, Ltée. Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement.

MASTERCARD no.....

VISA no.....

POUR ATTRAPER PLUS D'AUBAINES AU LASSO CONSULTEZ NOTRE CAHIER PUBLICITAIRE



# FESTIVAL

**BOEUF HACHÉ**  
ORDINAIRE

**89¢** /lb **1,96** /kg



**ÉPAULE PICNIC DE PORC FUMÉE**  
MÉTRO

**89¢** /lb **1,96** /kg



**PETIT SAUMON COHOE**  
importé,  
300-400 g

**FRAIS**

(si la température le permet)  
**4,99** /lb **11,00** /kg



**POITRINES DE POULET AVEC DOS**

**FRAIS**

**1,68** /lb **3,70** /kg



**CUISSES DE POULET AVEC DOS**

**FRAIS**

**98¢** /lb **2,16** /kg

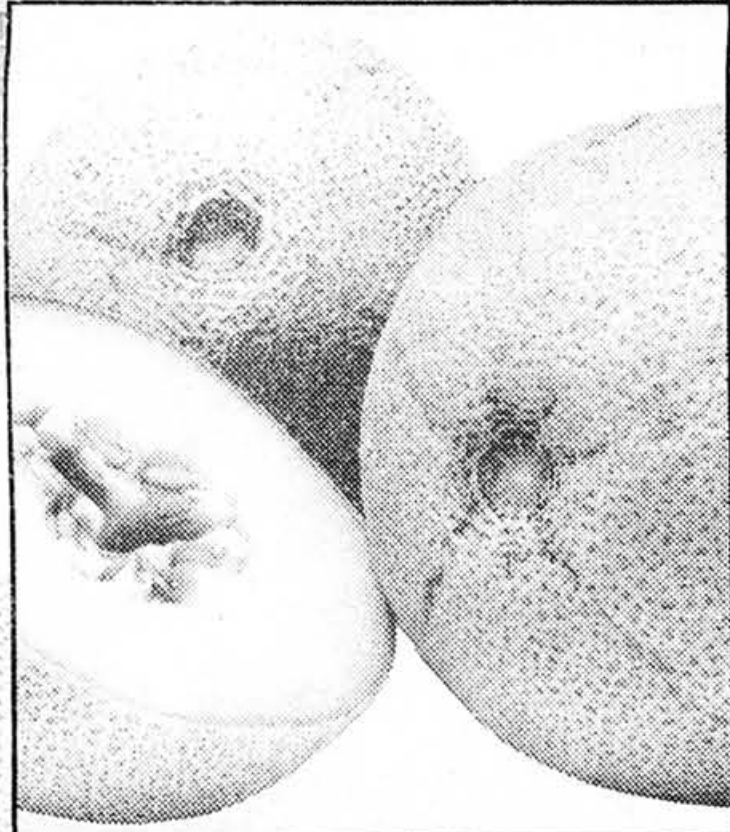


**BACON SANS COUENNE**  
MÉTRO  
tranché 500 g

**1,98**



## Le potager Métro

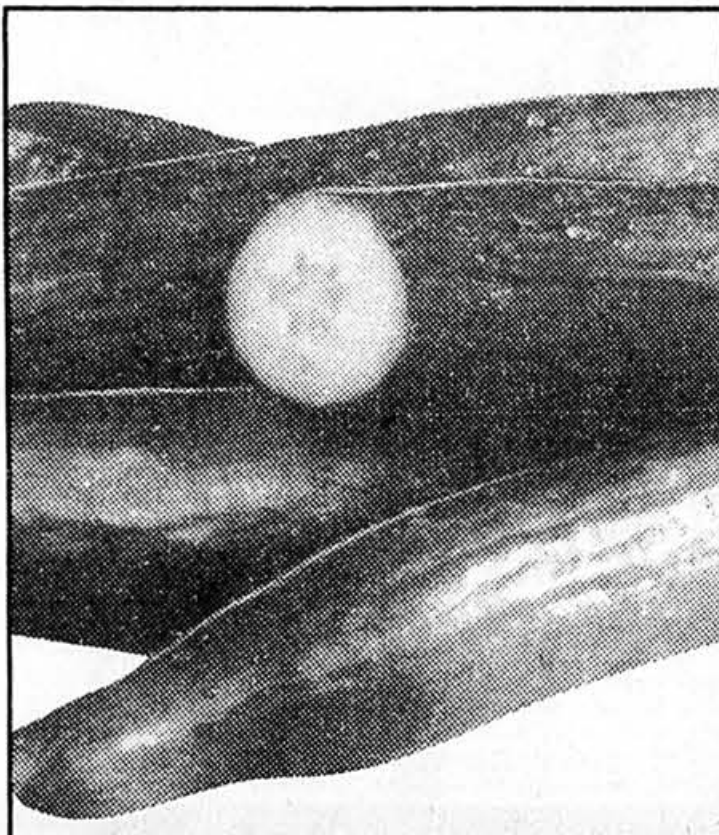
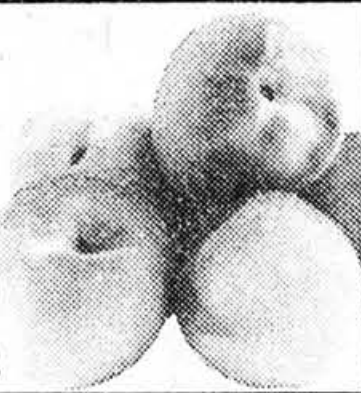


**CANTALOUPE**  
Produit du Mexique  
Canada no. 1  
gr. 30

**99¢** ch.

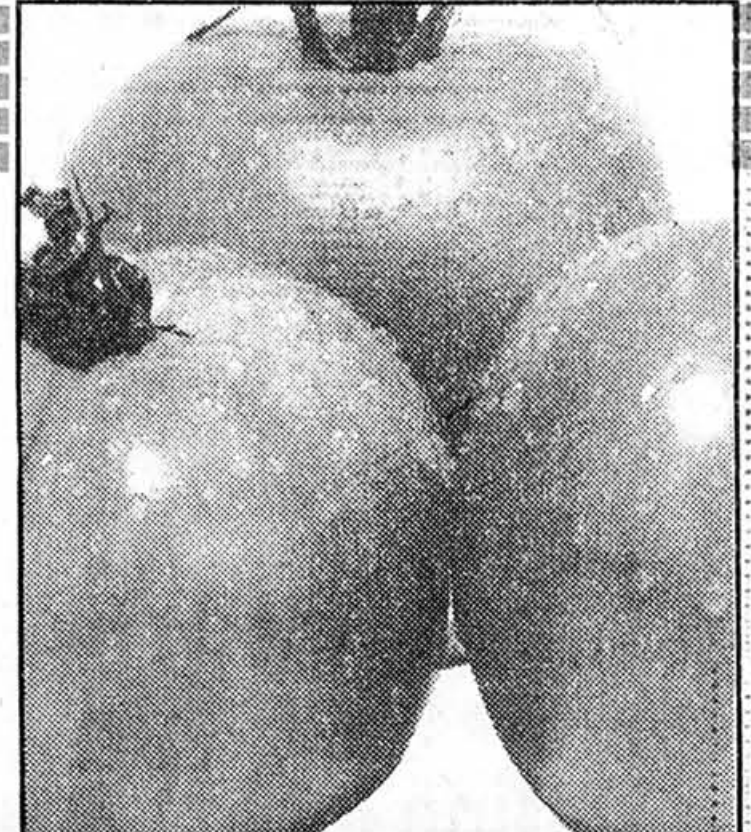
**PÊCHES**  
produit de  
la Californie

**99¢** /lb **2,18** /kg



**\*CONCOMBRE ANGLAIS MOYEN**  
Produit de l'Ontario  
Canada no. 1  
gr. 12

**79¢** ch.



**\*TOMATES ROSES**  
Produit de  
l'Ontario  
Canada no. 1

**69¢** /lb **1,52** /kg

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

**1,89¢**

**RAISIN ROUGE EMPEREUR**  
Importé du Chili  
Canada no. 1

**1,49** /lb **3,28** /kg

**HARICOTS VERTS**  
Produits des États-Unis  
Canada no. 1

**89¢** /lb **1,96** /kg

**MELON MIEL**  
Produit du Texas  
gr. 10

**1,49** ch.

\*La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients, que dans le cas de ces denrées, les épiceries Métro, ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons.

# On connaît not' monde

# DE LA BOUCHERIE METRO

Bienvenue au:  
**MARCHÉ**  
**ROGER LEMAY & FILS**  
228, rue St-Paul est  
Coaticook



C'est le  
**376<sup>e</sup>**  
supermarché  
Métro  
et ce  
n'est pas fini...

**E.D. SMITH**  
**JUS DE LÉGUMES**  
garden cocktail,  
cocktail  
tomates-palourdes,  
cont. 1,36 Litre

**1,39**



**BEURRE**  
**MÉTRO**  
paquet 454 g

1<sup>ere</sup>  
livre

**1,77** **2,98**

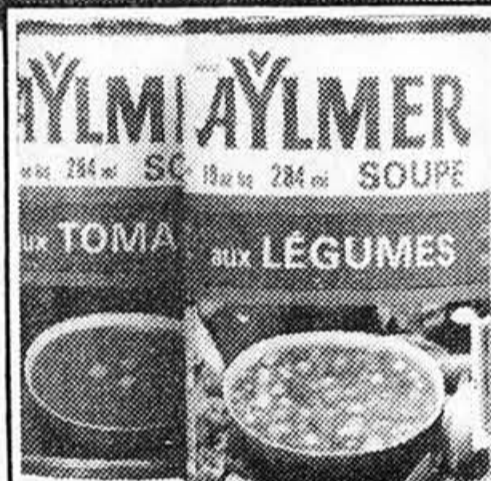
2<sup>e</sup> et les autres  
à notre prix  
coûtant  
**2,07**



**COCA-COLA,**  
**SPRITE**  
régulier ou diète  
bouteille consignée  
6/750 mL



*Produits  
surgelés*



**AYLMER**  
**SOUPE**  
tomates,  
légumes,  
bte 284 mL

**3/1,00**



**DEL MONTE**  
**LÉGUMES VARIÉS**  
pois verts, pois Petit Jardin flo 1 & 2,  
haricots jaunes ou verts - coupés, longs,  
assaisonnés, mais en crème,  
mais à grains entiers,  
pois et carottes,  
tomates étuvées,  
Canada de choix ou fantaisie,  
bte 341-398 mL

**65¢**



**DÉTERSIF**  
**EN POUDRE**  
**MÉTRO**  
cello 6 Litres

**2,49**

**Filets de Gobe**  
non cuit

**Filets de Goberge**  
non cuit

**FILETS DE**  
**GOBERGE**  
**HIGH LINER**  
bte 454 g

**1,99**

**TARTE AUX POMMES**  
**CUITE**  
**SARA LEE**  
bte 624 g

**1,89**

**BÂTONNETS**  
**DE POISSON**  
**HIGH LINER**  
aiglefin, sole  
bte 350 g

**2,69**

**CROISSANTS**  
**SARA LEE**  
tout beurre, blé et miel  
bte 170 g

**1,69**

**VOL AU VENT**  
**GRANDMA MARTIN**  
bte 300 g

**1,09**



**NESCAFÉ**  
**CAFÉ INSTANTANÉ**  
bocal 227 g  
Viva,  
Colombie,  
bocal 198 g

**4,49**



**JUS**  
**MÉTRO**  
orange et pommes  
paquet 3/250 mL

**89¢**

**LITIÈRE SANITAIRE KITTY LITTER**  
sac 4 kg

**79¢**

**PURIFICATEUR DE TOILETTE**  
**WOODS**  
85 g

**2,39**

**FLOCONS**  
**MAPLE LEAF**  
jambon, dindon,  
bte 184 g

**1,39**

**TOMATES**  
**MÉTRO**  
Canada de choix,  
bte 796 mL

**79¢**

**DÎNER MACARONI-FROMAGE**  
**PAC MAN**  
paquet 225 g

**69¢**

**ABRICOT EN DEMIES SUCCÉS**  
bte 398 mL

**89¢**



**HEINZ**  
**TOMATO**  
**KETCHUP**  
**AUX**  
**TOMATES**  
bouteille 1 Litre

**2,49**



**BEIGNES**  
**MÉTRO**  
nature, sucres,  
cello 12

**79¢**

**MAYONNAISE HELLMANN'S**  
bocal 750 mL

**2,59**

**NOURRITURE POUR CHATS**  
**DR. BALLARD**  
saveurs variées,  
bte 700 g

**65¢**



**BOISSON**  
**GAZEUSE**  
**MÉTRO**  
saveurs variées,  
bouteille consignée  
750 mL

**3/99¢**

**POUDRE POUR GELÉE JELL-O**  
saveurs variées,  
bte 85 g

**3/99**



**Aquafres**  
**PÂTE DENTIFRICE**  
**AQUA FRESH**  
saveur ordinaire ou menthe,  
tube 100 mL

**99¢**



**VERRES À VIN**  
**LUMINAIRE**  
bte de 5

**1,99**



**BAS CULOTTES**  
**FANTAISIE**  
essortis

**69¢**  
la paire



**MÉTRO**

**MÉTRO et ESSO** vous offrent...  
**1 Métrodollar par**  
**tranche de 20 \$ d'achat\***  
\*Voir détails en magasin



**69¢**  
la paire  
taxé en sus  
(jusqu'à épuisement)

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 27 mai au samedi 1er juin 1985 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.

JUSQU'À  
**30%**  
D'ÉCONOMIE



# CHEZ SUPER CARNAVAL

*les bas prix annoncés*

## NE CACHENT PAS DE

*gros prix non-annoncés*

Dans certains supermarchés, si vous n'y prenez pas garde vous pouvez payer cher pour faire des économies. Un spécial cache souvent d'autres articles à prix spécialement élevé. Super Carnaval vend à aussi bas prix les articles non annoncés que ceux qui le sont. Chez nous, pas de spéciaux mais la constante assurance du moins cher sur tout. Chez Super Carnaval, nos prix n'en font pas monter d'autres en baissant.

*Des valeurs exceptionnelles au nombre de nos bas prix de tous les jours.*

DES FRUITS ET LÉGUMES BEAUX ET FRAIS	chaque jour chaque semaine
<b>MELON D'EAU</b> Produit des États-Unis env. 16 lb	2 <sup>99</sup> /ch
<b>TOMATES ROSES DE SERRE</b> Produit de l'Ontario Canada No 1	2 <sup>18</sup> /kg .99 /lb
<b>MAÏS EN ÉPIS</b> Produit des États-Unis Canada No 1	3 / .99
<b>BANANES IMPORTÉES</b>	.97 /kg .44 /lb
<b>LAIQUE EN FEUILLES</b> Produit du Québec	.49 /ch
<b>PIMENT VERT</b> Produit des États-Unis calibre gros	2 <sup>18</sup> /kg .99 /lb
<b>MANGUE IMPORTÉE</b> Gros 12	.99 /ch
PRODUITS D'ÉPICERIE DE MARQUES CONNUES	chaque jour chaque semaine
<b>SUCRE BLANC GRANULÉ</b> Lantic sac de 4 kg	1 <sup>49</sup>
<b>CHAMPIGNONS</b> Tiges et morceaux Accord, 10 oz	.59
<b>NOURRITURE POUR CHAT</b> Aristocat 6 oz	4 / 1 <sup>00</sup>
<b>VINAIGRETTES</b> Kraft 250 ml	.98
<b>CAFÉ INSTANTANÉ</b> Maxwell House 8 oz	4 <sup>33</sup>
<b>ASSOULISSANT TEXTILE</b> Fleecy 5 litres	3 <sup>99</sup>
<b>CHARBON DE BOIS</b> Feuille d'érable, produit de Portneuf naturel ou briquettes, 4 kg	2 <sup>29</sup>
<b>MARGARINE MOLLE</b> Lactantia 2 lb	2 <sup>17</sup>

COUCHES JETABLES	9 <sup>99</sup>
Luvs bte de 36, 48 ou 66 avec coupon	9 <sup>19</sup>
<b>CRÈME GLACÉE</b> Fiesta cartonnage de 2 litres	1 <sup>59</sup>
<b>POPSICLES</b> Casavant, saveurs assorties bte de 24	2 <sup>49</sup>
<b>POUDRE POUR GELÉE</b> Jell'O 3 oz	4 / 1 <sup>00</sup>
<b>LIMONADE SURGELÉE</b> Sunpac 12 oz	.29
<b>HUILE À MOTEUR</b> Shell, 10W30 contenant de 1 litre en plastique	1 <sup>29</sup>
<b>FILTRES À CAFÉ</b> Melitta pour toutes les cafetières	1 <sup>09</sup>
<b>MOUTARDE PRÉPARÉE</b> French's 500 ml	.89
<b>DÉTÉRGENT LIQUIDE</b> Pour la vaisselle Mir, 2 x 750 ml	1 <sup>99</sup>
DES VIANDES DE QUALITÉ	chaque jour chaque semaine
<b>BOEUF HACHÉ ORDINAIRE</b> Provenant de parties fraîches et/ou surgelées	2 <sup>14</sup> /kg .97 /lb
<b>RÔTI DE PALETTE</b> Coupe régulière, boeuf estampillé Canada catégorie A	2 <sup>58</sup> /kg 1 <sup>17</sup> /lb
<b>RÔTI DE CÔTES CROISÉES</b> Boeuf estampillé Canada catégorie A	4 <sup>12</sup> /kg 1 <sup>87</sup> /lb
<b>POULE SURGELÉE ET DÉPECÉE</b>	1 <sup>99</sup> /kg .89 /lb
<b>POULET SURGELÉ</b> Catégorie utilité moins de 2 kg	1 <sup>74</sup> /kg .79 /lb
<b>BACON TRANCHÉ</b> Lazy Maple Swift, emb. de 500 g	2 <sup>39</sup> /ch
<b>SAUCISSES FUMÉES</b> Tallefer emb. de 450 g	.99 /ch

DES PRODUITS GASTRONOMIQUES	chaque jour chaque semaine
<b>CRETONS</b> Cuisine Rochette morceaux de poids variés	3 <sup>95</sup> /kg 1 <sup>79</sup> /lb
<b>JAMBON CUIT TRANCHÉ</b>	4 <sup>34</sup> /kg 1 <sup>97</sup> /lb
<b>NOIX DE RONDE FUMÉE TRANCHÉE</b>	9 <sup>40</sup> /kg 4 <sup>26</sup> /lb
DES FROMAGES D'ICI ET D'AILLEURS	chaque jour chaque semaine
<b>FROMAGE EN GRAINS</b>	6 <sup>99</sup> /kg 3 <sup>17</sup> /lb
<b>FROMAGE CHEDDAR DOUX</b> Jaune ou blanc	6 <sup>55</sup> /kg 2 <sup>97</sup> /lb
<b>FROMAGE ST-PAULIN</b>	9 <sup>99</sup> /kg 4 <sup>53</sup> /lb
LES DÉLICÉS DE LA MER	chaque jour chaque semaine
<b>CREVETTES CUITES</b> Matane emb. de 200 g	2 <sup>97</sup> /ch
<b>GUISSÉS DE GRENOUILLES SURGELÉES</b>	10 <sup>99</sup> /kg 4 <sup>99</sup> /lb
<b>SAUMON SURGELÉ DU PACIFIQUE</b>	4 <sup>17</sup> /kg 1 <sup>89</sup> /lb
PLUS DE 500 PRODUITS OFFERTS EN VRAC POUR PLUS D'ÉCONOMIE	chaque jour chaque semaine
<b>ÉPICES À BIFTECK</b>	3 <sup>73</sup> /kg 1 <sup>69</sup> /lb
<b>MAÏS À ÉCLATER</b>	1 <sup>52</sup> /kg .69 /lb
<b>CONFITURE DE FRAISES</b> Ou de framboises pure	3 <sup>51</sup> /kg 1 <sup>59</sup> /lb
<b>BISCUITS OPÉRA ASSORTIS</b>	4 <sup>83</sup> /kg 2 <sup>19</sup> /lb
DES PAINS ET PÂTISSERIES CUTTS SUR PLACE	chaque jour chaque semaine
<b>PAIN HOT-DOG</b> Ou hamburger Pqt de 8	.89
<b>CRÈME GLACÉE MAISON</b> ½ litre	1 <sup>75</sup>
<b>MUFFINS AU SON</b> Vrac	5 / 1 <sup>00</sup>

**Avertissement.** Les prix de Super Carnaval, tels qu'ils apparaissent ici, ne sont pas des prix spéciaux. Ce sont nos prix réguliers et vous pouvez en bénéficier à tous les jours. Ils seront maintenus tant que nos sources d'approvisionnement nous le permettront. Prix en vigueur dans la région de Montréal seulement. Pas de vente aux marchands.

\* Votre marché chez Super Carnaval vous permet d'économiser jusqu'à 30% par rapport aux prix réguliers des supermarchés conventionnels. L'économie réalisée peut être supérieure ou moindre selon vos habitudes de consommation.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

**HEURES D'OUVERTURE:**

Lundi au mercredi 9h00 à 18h00

Jeu et vendredi 8h30 à 21h00

Samedi 8h30 à 17h00

**ST-LÉONARD**  
6675 Jean-Talon est

**LONGUEUIL**  
3630 ch. Chambly

**GREENFIELD PARK**  
1011, boul. Taschereau

**SACS GRATUITS...**  
Une économie  
additionnelle

# SUPER CARNAVAL

**VOS SUPER SUPERMARCHÉS**