

Françoise Kayler

Le Portugal à la carte

Photos: Jean GOUPIL

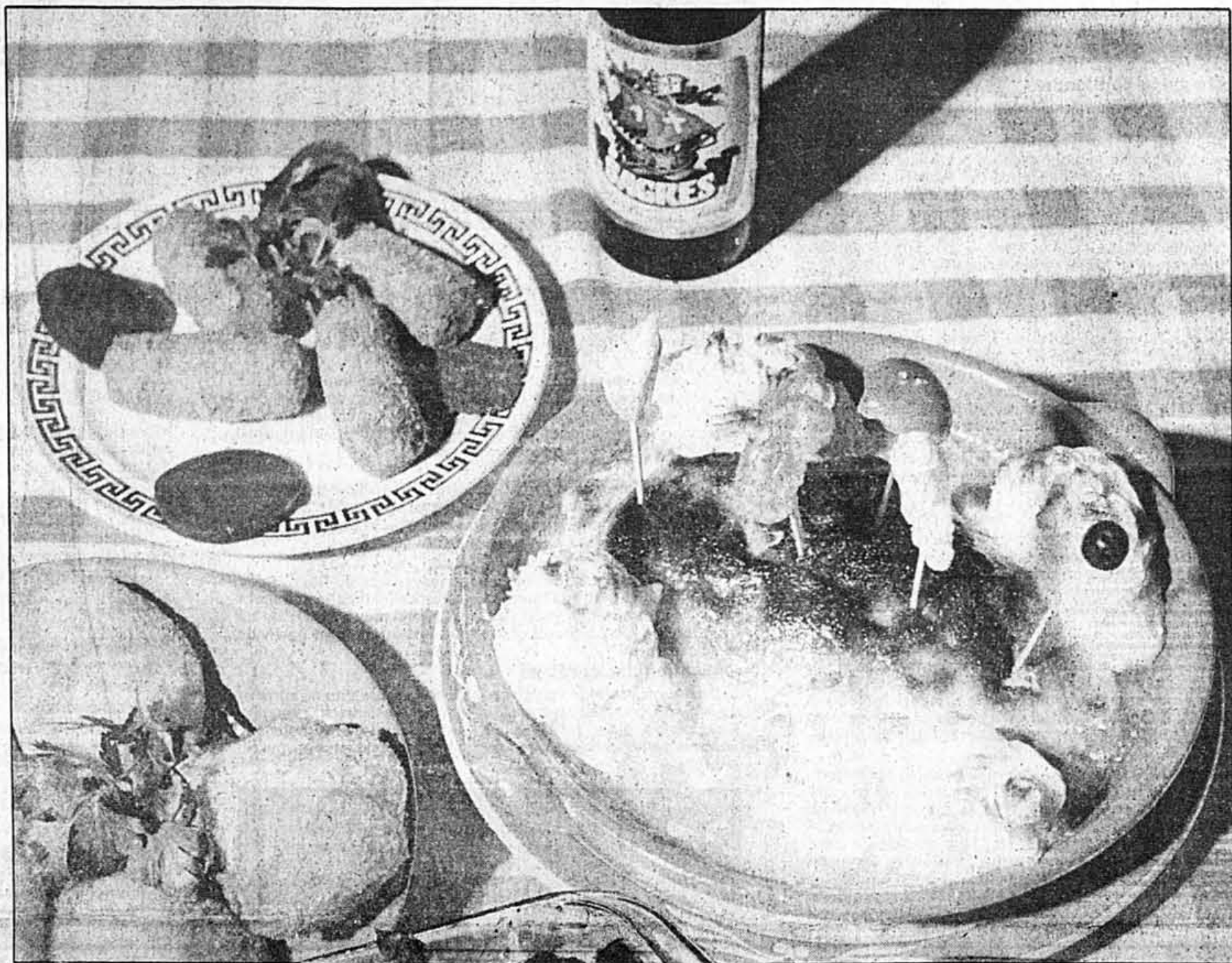
■ C'est en avril que l'on parle du Portugal. À cause d'une chanson... C'est toute l'année que nos restaurants portugais proposent une cuisine de leur pays fidèle aux traditions. Mais fidèle surtout à quelques plats. Et ce manque de recherche, avec la monotonie qui s'ensuit, finit par donner une image réduite du panorama culinaire de ce pays.

Le « caldo verde », soupe faite avec un chou particulier, le bacalhau, morue séchée que peu de palais étrangers osent adopter, peut-être parce qu'elle est toujours présentée de la même façon, se retrouvent régulièrement à la carte avec un plat qui marie d'une étrange façon le porc et les palourdes. Quant aux desserts, on dirait que seul le petit flan saupoudré de cannelle les représente tous.

Au Portugal même, la cuisine régionale n'est pas toujours bien représentée. La cuisine moderne qui uniformise tout tend à effacer les particularités des terroirs. C'est un peu pour cela que Maria Lourdes Modesto a réuni dans un livre, qui a été réédité pour la sixième fois, une foule de recettes typiques de toutes les régions du Portugal. Malheureusement pour nous, cet ouvrage n'a pas été traduit. L'auteur le regrette d'ailleurs car il pourrait être utile à tous les Portugais à l'étranger pour aider leurs enfants à se rappeler leurs origines.

Maria Lourdes Modesto a recueilli des recettes pendant près de vingt ans dans le but de laisser un document qui témoignerait des habitudes alimentaires, au Portugal, pendant cette fraction de temps. On connaît les traditions dit-elle, mais on ne connaît pas les racines, car personne n'a fait de recherches systématiques. La cuisine populaire n'est pas consignée. Et c'est ce qui fait et fera sans doute l'intérêt de ce livre, sorte de jalon pour la postérité. D'autant plus

Les pommes au four, dessert de cuisine familiale, peuvent très bien soutenir les comparaisons quand on y met un peu de porto.



Les Portugais disposent d'une infinité de recettes pour préparer la morue. Dans ce plat que l'on fait gratiner au four, le poisson est préparé avec de la mayonnaise. La friture fait partie des habitudes alimentaires de tous les jours. Les croquettes de viande et les beignets de crevettes en sont des exemples courants.

Les Portugais aiment le sucre et certaines épices. La cannelle aromatise souvent les desserts. On la saupoudre sur les petits flans autant que sur cette version d'oeufs à la neige, et sur ce plat aux oeufs, au lait et au vermicelle.

que l'auteur ne prend pas position et se contente de témoigner. Elle livre le résultat de ses recherches, sans tirer de conclusion ni faire de la petite histoire. Elle est fidèle à ses sources jusque dans le choix des photos qui présente la cuisine dans son cadre et dans ses plats d'origine.

Ce livre parle bien sûr de morue. Cette morue séchée-salée sans laquelle il semble qu'il ne pourrait y avoir de cuisine portugaise. C'est l'aliment national. Le nombre des recettes pour l'apprêter, du nord au sud, semaine, dimanche et jours de fête, ne peuvent se compter. C'est l'aliment parfait, car « avec un petit morceau, on nourrit beaucoup de monde »; il a de la saveur, de l'odeur et a la particularité de bien absorber l'huile d'olive. Sans huile d'olive, pas de cuisine portugaise d'ailleurs, car c'est son goût bien particulier qui fait la caractéristique de certains plats. Mais cette huile devient de plus en plus chère... et la morue n'a plus les qualités d'autrefois. Tout change et même le pain de maïs, cher depuis qu'il est devenu à la mode et qui a pourtant été longtemps le « pain du pauvre ».

Le livre parle des traditions de toutes les régions et ne peut oublier ces desserts excessivement sucrés que l'on prépare du nord au sud avec des jaunes d'oeufs. Le sucre, avec d'autres « épices » est un héritage des Arabes. Les pâtisseries à base de jaunes d'oeufs viendraient des couvents. Ces curieuses préparations ne sont malheureusement pas servies chez nous.

Dans un tout petit restaurant baptisé « C'est si bon », Amelia Carvalho et Maria Jao Bento préparent une cuisine simple et savoureuse composée de plats que l'on ne sert nulle part ailleurs. Et c'est si vrai qu'elles acceptent de préparer les plats que l'on voudrait goûter... le Portugal à la carte!



Les céréales: pas seulement au petit déjeuner

■ L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a choisi comme emblème un épi de blé entouré du sigle de l'ONU et la devise latine *Fiat panis* (Que le pain soit).

Le blé est la plante nutritive dont la culture est la plus répandue dans le monde. Montrer l'importance considérable des céréales dans l'agriculture, le commerce et la nutrition est un objectif qu'on ne pourrait atteindre dans une courte étude comme celle-ci.

Outre le blé, on retrouve parmi les céréales le millet, le sarrasin, l'avoine, l'orge, le seigle, le maïs, le riz, etc. Avec plusieurs de ces céréales on fabrique des alcools: le riz (sake), l'orge (whisky), le maïs (bourbon), etc. En cuisine, les principaux dérivés des céréales sont les farines et les féculés.

Aux quatre coins du monde

Les céréales sont des graminées dont les grains servent à la nourriture des hommes. On peut fabriquer du pain avec plusieurs d'entre elles. Les céréales ont profondément marqué les civilisations des régions du globe où elles poussent. Ainsi le riz, aliment fondamental dans l'existence des Malais du Sud-Est asiatique, fait partie de toutes les cérémonies marquant les différentes étapes de la vie. La consommation symbolique d'un plat de riz accompagne les célébrations de la naissance, de l'adolescence, du mariage et de la mort. Le riz, pour le Malais, compose d'une façon générale tous les repas de la journée alors que les Canadiens, les Américains et certains Européens consomment surtout les céréales, servies avec des fruits et du lait au moment du petit déjeuner.

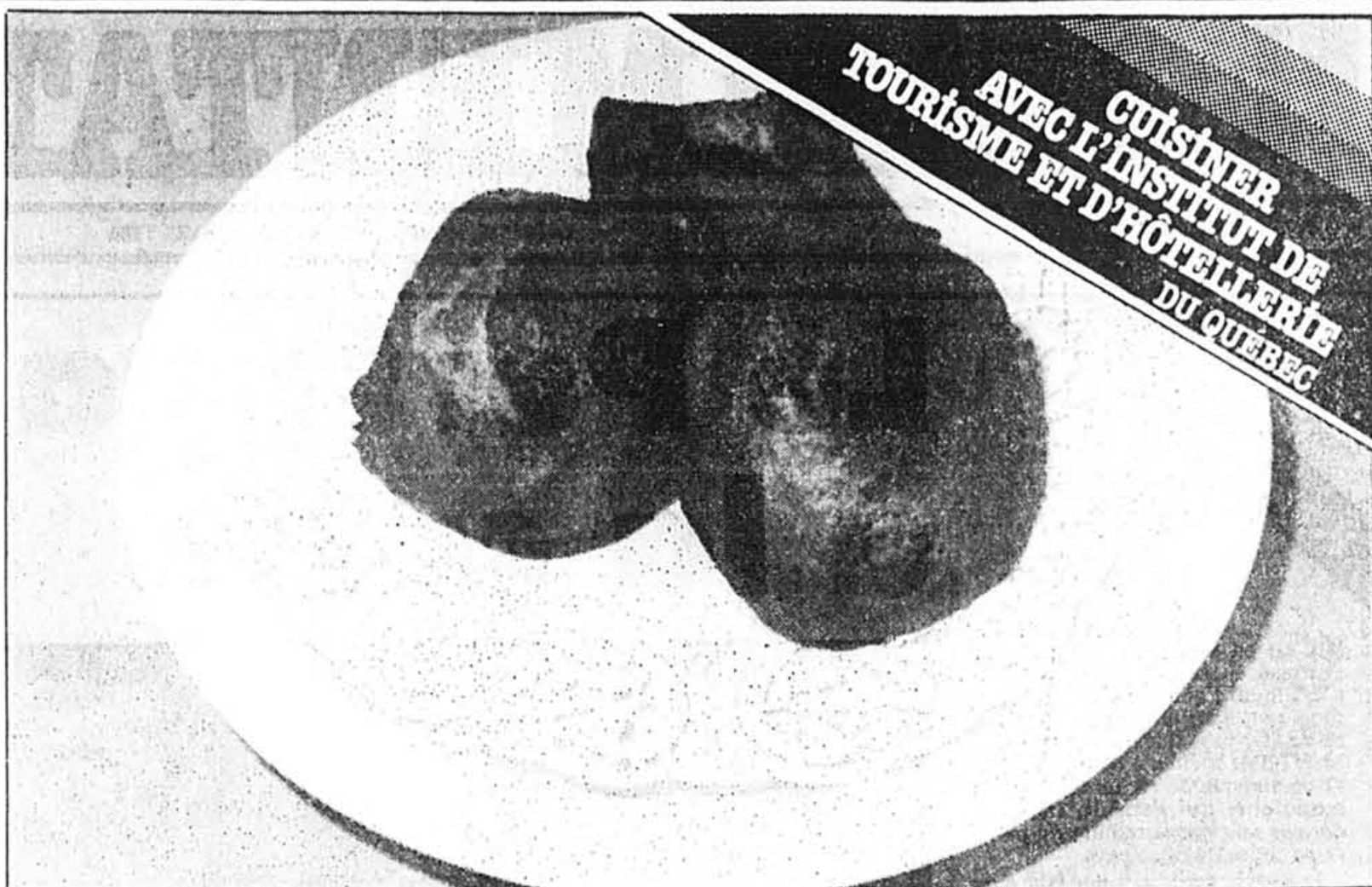
Les Pueblos du sud-ouest des États-Unis centraient entièrement leur culture sur une plante céréalière, le maïs. «Si l'on prive ce peuple de maïs, on ne le prive pas seulement de nourriture... c'est de toute sa vie qu'on le prive et c'est le sens de cette vie qui disparaît.» Il en est ainsi pour d'autres peuples qui attachent une importance indiscutable aux céréales cultivées dans leur région: blé et orge pour les peuples de l'Inde, seigle et avoine en Europe septentrionale et en Europe orientale, riz dans l'Asie des moussons, maïs sur le continent américain, mil et sorgho en Afrique.

Différentes catégories

Si les céréales restent la base de l'alimentation dans de nombreux pays, surtout les plus pauvres, les céréales sont délaissées dans les pays industrialisés au profit d'aliments plus élaborés. L'attrait des produits naturels se traduit néanmoins par un regain d'intérêt pour les céréales non transformées.

Valeur nutritive. La valeur alimentaire des céréales réside dans leur teneur élevée en glucides. Elles contiennent aussi des protéines et des vitamines B, mais elles sont déficientes en acides aminés et en calcium. Par souci d'une alimentation équilibrée, on songera donc à compenser ce manque en servant, avec les céréales, des produits laitiers, des légumes et des fruits frais.

Les céréales entières. On ne les débarrasse que de leurs enveloppes, trop dures et inconsommables. Elles sont riches en substances nutritives: la consommation de 100 g de blé filamente procure 10,5 g de protéines, 1,2 g de lipides, 82,1 g de glucides, 8 mg de calcium et 340 mg de potassium. Une portion de cette céréale, soit un biscuit de 25 g, fournit 95 calories, 2,6 g de protéines, 0,3 g de lipides, 0,7 g de glucose, 17,5 g d'amidon et 2,2 g de fibres alimentaires.



On ajoutera une touche de nouveauté au petit déjeuner en servant des muffins: on peut aussi les offrir comme collation.

photo ITHQ

Les flocons. On fait cuire ces grains de blé, d'avoine ou de maïs aplatis, à la vapeur, puis on les aplatit de nouveau, et on les fait griller. Sous cette forme, les céréales ont plusieurs usages, entre autres, elles entrent dans la préparation de biscuits.

Les grains soufflés. On les soumet à une décompression qui les fait gonfler (ce qui détruit partiellement les vitamines B1). On les sert au petit déjeuner. Les fabricants les enrichissent de vitamines B1 (thiamine), B2 (riboflavine) et PP (niacine), ainsi que de fer.

Les grains prétraités. On les fait étuver dans leur balle (enveloppe) avant le raffinage. Cette opération rassemble au centre du grain les éléments nutritifs. On obtient le riz blanchi par ce procédé.

Les grains précuits. Ce sont des grains entiers, ou fractionnés, cuits partiellement à la vapeur, puis séchés. Le consommateur peut ainsi obtenir un mets cuit plus rapidement. Le riz qu'on fait cuire en cinq minutes et le gruau instantané font partie de cette catégorie.

Utilisation des céréales

Quand on parle de céréales, on pense généralement au petit déjeuner. On oublie souvent que les céréales enrichissent plusieurs autres plats: pain et boulettes de viande, bifeck haché, jambon haché, pommes de terre, épinard ou carottes en purée, lait fouetté, etc.

Le Service de la recherche technologique de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec termine, avec l'article de cette semaine, une série de 32 articles culinaires. Cette chronique a été réalisée grâce à la collaboration de madame Jeannine Cornélius et de monsieur Michel Renaud, professeurs à l'ITHQ.

Muffins aux bananes et aux noix

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Rendement: 1 douzaine

Ingédients

500 mL (2 tasses) de farine de blé entier 20 mL (4 c. à thé) de poudre à pâte 2 oeufs
100 mL (1/2 tasse) d'huile végétale
Sel au goût
200 mL (1/2 tasse) de cassonade
250 mL (1 tasse) de lait
2 banane
200 mL (1/2 tasse) de noix concassées
Beurre en quantité suffisante

Méthode

Mélanger la farine avec la poudre à pâte.
Battre les oeufs et les mélanger avec l'huile, le sel, la cassonade et le lait.

Ecraser les bananes et les ajouter au liquide avec les noix.
Beurrer les moules à muffins. Mélanger rapidement les ingrédients secs avec le liquide et remplir les moules avec cet appareil. Cuire au four à 350° F pendant environ 15 minutes.

Note: On peut faire congeler ces muffins après leur refroidissement complet.

La semaine prochaine, nous débiterons une deuxième série dans laquelle nous traiterons de la composition de menus.

Le Portugal ou la route de la diversité culinaire

■ Le Portugal est un petit pays. Mais, allongé le long de l'océan, appuyé sur des montagnes, il bénéficie d'un climat bénéfique à l'oranger autant qu'à l'olivier, sans parler de la vigne. Dans ses eaux, douces ou sales, le poisson abonde et, dans ses campagnes, le porc et le cabri approvisionnent les marchés depuis des siècles. La cuisine a suivi le parcours de la diversité des produits et chaque région a ses plats particuliers. Il arrive qu'ils se ressemblent parfois d'un lieu à un autre, mais chaque fois une petite variante fait la différence.

BEIGNETS DE CREVETTES

Ingédients

500 g de crevettes
1 c. à soupe de margarine
1 c. à soupe d'huile
1 oignon
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
Sauce piquante
3 c. à soupe de farine
200 mL de lait
Persil haché
Poivre
1 jaune d'oeuf

Préparation

Hacher l'oignon, très fin. Le faire revenir avec l'ail dans la margarine et l'huile. Ajouter les crevettes coupées fin. Et faire revenir le tout.

Ajouter la farine et la laisser légèrement blondir. Ajouter le lait, la feuille de laurier, le persil haché, et les assaisonnements. Faire cuire en mélangeant. Quand le point d'ébullition est atteint, goûter pour rectifier l'assaisonnement. Retirer la feuille de laurier. Incorporer le jaune d'oeuf et laisser en attente.

PRÉPARATION DE LA PÂTE

Ingédients

1 t. de farine
1 t. d'eau
1 c. à soupe de margarine
1 c. à soupe d'huile
Le zeste d'un citron

Préparation

Faire bouillir ensemble l'eau, le zeste, la margarine et l'huile. Quand le point d'ébullition est atteint, ajouter la farine d'un seul coup et mélanger à la cuillère de bois pour obtenir une pâte qui se forme en boule.

Rouler cette pâte. Y répartir la préparation aux crevettes par cuillérées. Découper en rondelles (à l'aide d'un verre ou d'une tasse). Replier chaque rondelle sur elle-même pour enfermer la «farce» et receller les bords.

Badigeonner légèrement à l'oeuf, saupoudrer de chapelure et faire cuire en friture.

NB: Dans la préparation de la pâte, la quantité d'eau doit être la même que la quantité de farine.

BACCALHAU À ZÉ DO PIPO

Ingédients

4 morceaux de morue salée et séchée
150 mL d'huile d'olive
250 mL de lait
4 gousses d'ail
2 oignons
Mayonnaise
Purée de pommes de terre



photo Juan Goupil, LA PRESSE

Maria Joao Bento et Amelia Carvalho, dans leur petit restaurant portugais de Montréal, font la cuisine comme elles la faisaient chez elles, préparant même pour

les nostalgiques des plats que l'on ne trouve pas ailleurs.

Préparation

Commencer par faire dessaler la morue en la mettant à tremper dans l'eau froide et en changeant l'eau régulièrement. Faire cette opération à l'avance. Si le poisson est très sale, commencer le dessalage deux à trois jours à l'avance.

Lorsque la morue est dessalée, l'essuyer et la mettre dans un plat creux allant au four, avec l'huile, le lait et l'ail. Faire cuire dans un four à 350° F pendant trente minutes environ.

Retirer le plat du four. Enlever la peau et les arêtes du poisson. Remettre les morceaux dans le plat de cuisson.

Eplucher les oignons et les hacher fin. Faire blondir dans deux cuillérées d'huile d'olive.

Recouvrir la morue avec l'oignon.

Recouvrir le tout de mayonnaise maison et saupoudrer de chapelure.

Entourer de purée de pommes de terre et faire gratiner au four.

FAROFIAS

Ingédients

6 oeufs
1/2 litre de lait

Zeste d'un demi citron
12 c. à soupe de sucre
1 1/2 c. à thé de fécule de maïs
1 bâton de cannelle
Chocolat en poudre
Cannelle en poudre

Préparation

Faire bouillir le lait avec le zeste de citron, le bâton de cannelle et 6 cuillérées de sucre.

Séparer les blancs des jaunes des oeufs. Monter les blancs en neige, avec le reste du sucre.

Par grosses cuillérées, faire pocher les blancs sur le lait frémissant. Quand les blancs sont cuits, les retirer à l'écumoire et les ranger sur un plat.

Battre les jaunes d'oeufs en incorporant graduellement un peu de lait chaud. Verser dans le reste du lait et faire cuire en remuant constamment pour faire épaissir. Ne pas laisser bouillir.

Passer cette crème dans une passoire fine. En recouvrir les blancs. Saupoudrer de chocolat, ou de cannelle.

JUERG JOHNER DÉCÈDE SUBITEMENT

L'art culinaire vient de perdre l'un de ses meilleurs ouvriers

L'art culinaire a perdu la semaine dernière l'un de ses meilleurs ouvriers. Juerg Johner est mort subitement à sa table de travail. Il avait à peine quarante ans.

Les chefs perdent un professionnel d'une valeur exceptionnelle. Pâtissier-chocolatier, Juerg Johner ne cessait d'approfondir son art. C'était un perfectionniste qui se remettait constamment en question et qui poussait la recherche jusque dans les moindres détails. Marcel Kretz dira que sa disparition est une perte énorme. « C'est un professionnel qui s'en va avec un bagage extraordinaire de connaissances ». Et il ajoutera qu'il était un cas très rare, « il continuait d'être une étoile montante ».

Juerg Johner devait partir le 6 mai pour participer au Salon culinaire de Singapour avec l'équipe canadienne dont Marcel Kretz sera le capitaine. Ce n'était pas le premier concours international auquel il participait. En 1976, 1980 et 1984 il faisait partie de l'équipe du Québec aux Olympiades culinaires internationales de Francfort. En 1983 il participait au concours de Klagenfurt en Autriche. On sait quel succès ces équipes ont eu dans ces différentes occasions. Au dernier Salon culinaire de New-York, Juerg Johner remportait les premiers prix avec ses coéquipiers de la Pâtisserie de Gascogne. C'est à lui que les pâtisseries doivent d'avoir été inscrites dans ces manifestations. Le métier de pâtissier est, d'une certaine façon, menacé. Et Juerg Johner a toujours insisté pour qu'un pâtissier fasse partie d'une équipe déléguée pour participer à une compétition.

À la Pâtisserie de Gascogne où il était, depuis deux ans, chef-chocolatier en plus de participer à la pâtisserie proprement dite, il était sur le point de devenir directeur de la production. « C'était un travailleur infatigable. Un professionnel comme on n'en rencontre plus » dira Jean-Michel Cabanes de La Gascogne, qui ajoutera « c'était un homme estimé de tous, d'une humilité incroyable, d'une humeur toujours égale ».

Les chefs perdent un ami et l'un de leurs meilleurs ouvriers. Pour quelque temps au moins, la disparition de Juerg Johner au Québec pourrait faire mentir le proverbe qui veut que personne ne soit irremplaçable.

FRANÇOISE KAYLER

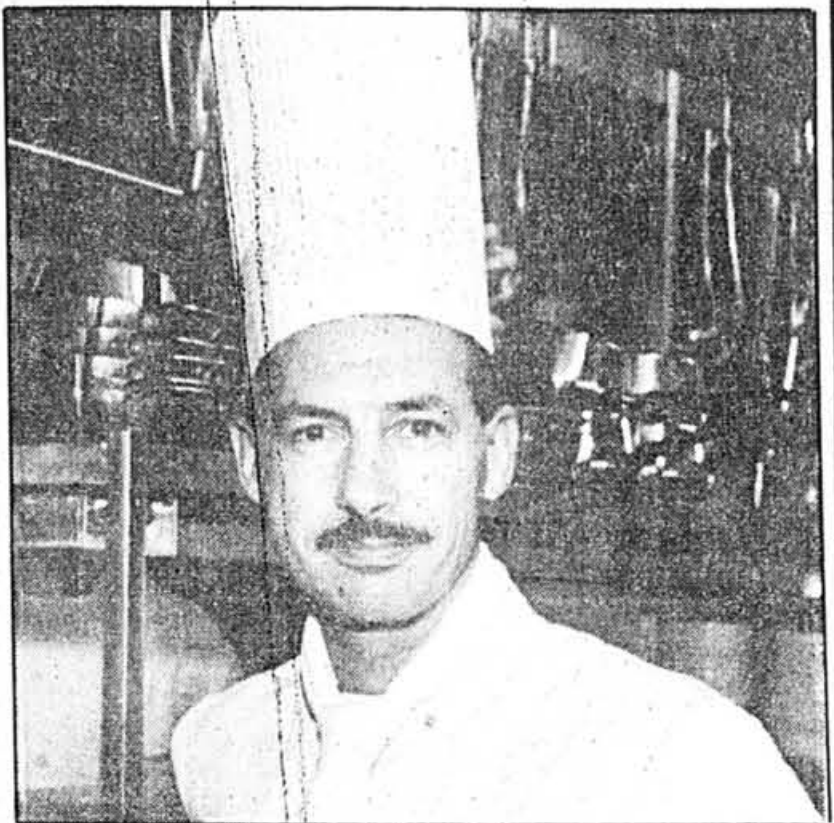


photo P.-H. TALBOT, LA PRESSE

Le chef Juerg Johner, photographié au moment où il se préparait à participer aux Olympiades culinaires de Francfort, en 1984.



Alain Soulard, chef de l'Auberge Bise à Talloires, et Jean Soulard, chef du Hilton-Québec, entourant Charline Bise, restaurateur-propriétaire de la célèbre auberge du Lac d'Annecy.

Le « Père Bise » à Québec

L'un des établissements les plus prestigieux de France fait escale chez nous. En effet, pour la première fois, la célèbre Auberge du Père Bise, « trois étoiles » du guide Michelin, participe à un festival à l'étranger. Le Hilton Québec accueille son chef, Alain Soulard, pour présenter quelques-uns de ses plats jusqu'au 11 mai, au Croquemart.

Cet événement permettra à deux frères d'être aux fourneaux en même temps puisque Alain Soulard est le frère du chef du Hilton, Jean Soulard. Mme Charline Bise, qui assume seule la direction de l'Auberge d'Annecy depuis la mort de son mari, est venue présenter le menu où l'on

trouvera: le Soufflé de truite Père Bise aux queues d'écrevisses, la Blanquette de homard, le Mignon de veau Père Bise, le Suprême de poulet braisé à la crème d'estragon, le Rognon de veau à la sa-voyarde, etc...

Fondée en 1901 par le « grand-père », l'Auberge de Talloires est devenue celle du Père Bise en 1928 avec Marius et sa femme aussi connue sous le nom de la Mère Bise. En 1968, leur fils, François prend la direction de la maison et de ses fourneaux. À sa mort, il y a quelques années l'Auberge a perdu ses étoiles mais elles les a reprises en 1985. François et Charline Bise ont une fille, Sophie, qui se prépare à faire revivre la tradition des « Mère Bise » puisqu'elle se destine à la cuisine.

MARKS & SPENCER

Des menus à calories contrôlées

Dans la section de ses magasins consacrés à l'alimentation, Marks & Spencer vient de lancer des « menus à calories contrôlées ».

Quatre plats sont actuellement proposés et chacun totalise moins de 300 calories. Le poulet pizzaiola avec nouilles aux oeufs (poitrine de poulet en sauce tomate assaisonnée à l'italienne); la fricassée de poulet avec riz pilaf (poitrine de poulet en sauce béchamel); poulet à la sauce aigre-douce avec du riz (poitrine de poulet en sauce piquante); cannelloni (farce de poulet, trois fromages et d'épinards dans une sauce tomate).

La préparation de ces plats est simple. Les plats de poulet peuvent être réchauffés à l'eau bouillante, dans leur sac, en moins de quinze minutes ou au four à micro-ondes en moins de 5 minutes. Les cannelloni cuisent au four en 45 minutes.

Ces plats fabriqués au Canada viennent s'ajouter à la liste de ceux que Marks & Spencer importe du Royaume-Uni: la sa-gne au poisson, fruits de mer Tagliarini et palourdes et qui comptent, aussi, moins de 300 calories.

Chaque plat est accompagné d'un « menu à calories contrôlées » établi sur sept jours et oscillant entre 1 075 et 1 200 ca-

lories, sauf pour le dimanche où il grimpe à 1 400 calories en introduisant le « Trille » à 170 calories. Ces menus sont évidemment composés avec des plats M & S spécialement réduits en calories, ou des produits tels que poulet grillé (50 grammes, 100 calories), aigle-fin en sauce au persil (200 calories), fromage anglais (50 grammes, 160 calories), fram-boises congelées (1/2 tasse, 35 calories).

Les plats de poulets, oscillant entre 270 et 280 grammes sont vendus \$4,49. Le plat de cannelloni de 250 grammes est vendu \$2,99.

MAGASINAGE

Pour les petits repas...

Pour cuire, griller et frire, ce four compact, efficace et économique, convient particulièrement à la préparation des repas de ceux qui mangent seul ou de ceux qui n'ont que de petits repas à préparer. Il sera également apprécié de ceux qui se préparent à ouvrir leur chalet d'été. Et c'est peut-être pour cela qu'on a pensé le mettre en vente une semaine avant la Fête des Mères!

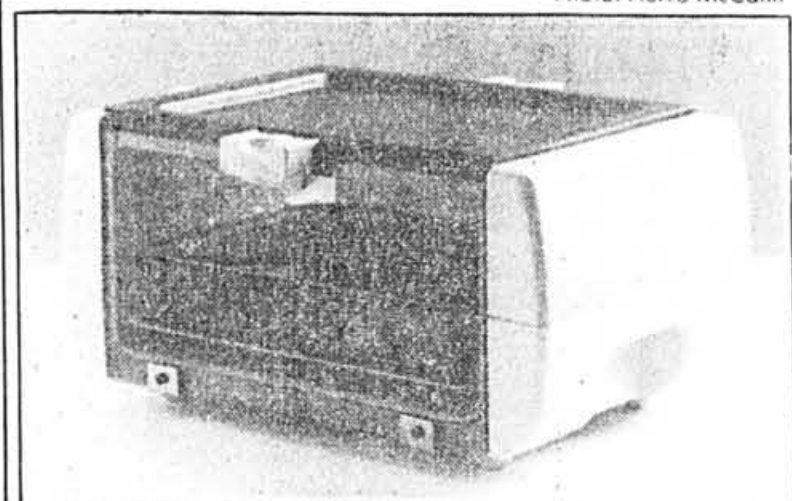
Le four-gril SEB est léger et de manipulation facile. Deux portes de verres permettent de surveiller la cuisson et donnent accès d'un côté ou de l'autre de

l'appareil. Sur le dessus, une plaque anti-adhésive et amovible peut être utilisée pour faire frire ou pour réchauffer dans une casserole. On peut l'utiliser aussi bien dans la cuisine que sur une table.

En thermoplastique blanc à l'extérieur, il est émaillé gris à l'intérieur. La grille réglable sur trois positions est en acier inoxydable.

Le four-gril SEB sera mis en vente chez Simpson. Il est actuellement disponible chez Importation J.P. 4251 Belanger est. Prix suggéré: \$149,95.

Recherche: Michèle Dubreuil
Photo: Pierre McCann



50^e ANNIVERSAIRE

LA SAVOUREUSE SAGA DES VRAIS PIMENTS MARINÉS

1936, UNE ANNÉE INOUBLIABLE.

Lorsque Mrs. Whyte préparait ses marinades de piments, elle choisissait les piments les plus fermes, les plus appétissants. Elle ne prenait que le meilleur de la récolte pour être bien certaine d'obtenir les meilleures marinades. De sorte que les autres pouvaient toujours aller

sont à l'honneur. Les piments cerises doux, les piments bananes doux ou forts, en tranches ou entiers, tous sont aussi savoureux les uns que les autres... quel choix piquant!

voir ailleurs. C'est ainsi depuis 50 ans.

UN FAIBLE POUR LE FORT.

Notre histoire débute avec les cornichons, les piments sont venus y mettre du piquant. Les vrais amateurs ont toujours su reconnaître les bons piments. La réussite de Mrs. Whyte c'est de faire de ces bons piments le choix des connaisseurs. Votre problème: choisir, tous les goûts

LE PIQUANT DE L'HISTOIRE.

Les années n'ont rien changé à la qualité de nos produits. Marinés selon notre recette et mis en pot un à un, au Québec, ils sont favoris depuis des générations. Tout le monde aimerait connaître notre recette. Certains ont essayé de les imiter, sans aucun succès.

50 ANS ÇA SE FÊTE EN GRAND.

Pour célébrer les noces d'or de ses piments, Mrs. Whyte's vous fera parvenir gratuitement une magnifique affiche couleur. Recevez en plus les recettes du mois. Découvrez comment agrémente vos menus et servir en toute occasion vos marinades préférées. Faites la joie de vos petits et grands. Mettez sur leur 36 les 36 marinades de Mrs. Whyte's et régalez-vous.

Faites-nous parvenir nom et adresse à: RECETTES DELI 5403 boul. St-Laurent, Montréal, Québec H2T 1S5

50

Mrs. WHYTE'S
50 ANS DE TRADITION
DELI-BÉRÈMENT MEILLEURS

Les Français se mettent au lave-vaisselle

Seize millions de ménages français n'ont pas encore découvert les joies de l'utilisation du lave-vaisselle. Aux freins dus à la crise s'ajoutent les réticences psychologiques incompréhensibles à l'heure de la libération des femmes. Nombre d'entre elles estiment encore que la vaisselle fait partie des tâches qui, traditionnellement leur incombent.

Pour tenter de charmer les clients potentiels, la publicité a dépensé des trésors d'ingéniosité. Cependant, à la fin des années 70, une opération de lavage de la vaisselle à la machine faisait consommer soixante litres d'eau et dépensait plus de trois kilowatts-heure. C'est à cette époque que la grande campagne sur les économies d'énergie fut lancée. On menait la chasse contre le gaspillage et le lave-vaisselle était pris dans le colimateur.

Ce fut alors le départ de la course aux prouesses technologiques dans ce domaine. Il se traduisit d'abord par une réduction de moitié environ de la consommation d'eau et d'un tiers de celle de l'électricité. Mais la machine ne restait bruyante et l'on s'attaqua avec succès à cette nuisance, faisant rebondir des campagnes de publicité à grand renfort de décibels. En quelques années le lave-vaisselle devint sobre et silencieux. Il restait à le rendre rapide.

Grâce à des perfectionnements divers ils sont devenus non seulement plus performants, mais aussi et surtout, plus rapides. Le préchauffage de l'eau réduit le cycle de lavage et donc, en même temps, la consommation d'électricité et d'eau. Les appareils les plus rapides lavent une vaisselle complète en moins de 18 minutes, là où il fallait, il n'y a pas très longtemps, une heure.

Autre avantage, il n'est plus nécessaire d'utiliser du sel, puisque la température de l'eau constamment maintenue sous 57° C, rend la formation de calcaire caduque.

Si le lave-vaisselle n'a pas enregistré le développement escompté, c'était surtout son encombrement qui freinait la vente. Quand une ménagère avait déjà pu caser dans sa cuisine (souvent au prix de savants calculs) un réfrigérateur, une cuisinière et une machine à laver, elle devait presque toujours renoncer au lave-vaisselle.

Les constructeurs offrent maintenant des modèles d'un encombrement très réduit, ne nécessitant plus un branchement fixe, ni une installation électrique spéciale. L'appareil se pose sur l'évier, ou même sur une table. Il est relié à un robinet par un simple tuyau et une prise électrique suffit à le mettre en marche. Un système de sécurité permet l'évacuation de l'eau sans aucun risque.

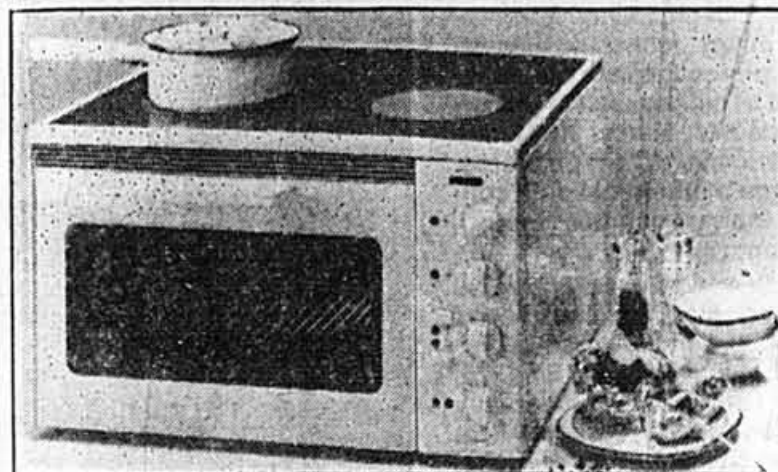
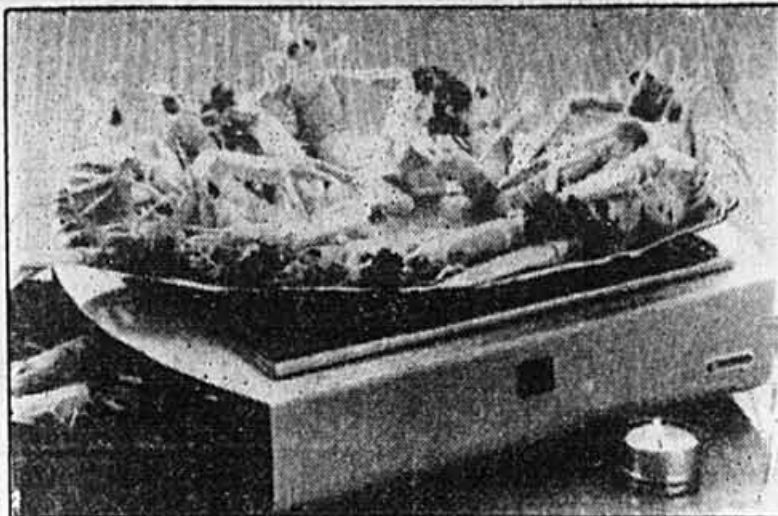
Le lavage de quatre couverts est accompli en 15 minutes (programme économique) ou en 26 minutes (programme normal), le séchage intervient après le dernier rinçage. Cet appareil qui pèse 13 kilogrammes est portatif et peut être rangé si la place disponible ne permet pas une installation fixe.

— AFP

LE SALON DES ARTS MÉNAGERS DE PARIS



Quelques vedettes du Salon de Paris: le réfrigérateur de plus en plus perfectionné, le pratique «toutplateau», et le four à micro-ondes.



Peu d'appareils nouveaux, mais bien des perfectionnements

Au dernier Salon des Arts ménagers de Paris, peu de nouveaux appareils sont apparus. Au premier abord les appareils de 1986 ne se distinguent pas de ceux que l'on avait présentés en 1985. Mais en les examinant de près on s'aperçoit qu'ils offrent des avantages nouveaux. L'amélioration consistait en une plus grande capacité sous un format réduit adaptée à une cuisine exigüe et, naturellement, à une économie d'énergie.

L'industrie de l'électro-ménager fait maintenant appel à l'informatique pour libérer la ménagère d'un certain nombre de corvées. Il suffit maintenant qu'elle programme l'appareil pour qu'il exécute ensuite les opérations à sa place. La surveillance est ainsi inutile, ce qui permet de gagner du temps.

Les machines à laver le linge,

déjà très perfectionnées, ont néanmoins encore fait des progrès. Les constructeurs ont considérablement réduit les dimensions (400 mm de largeur) sans diminuer la capacité (5 kg). Autre amélioration importante, la possibilité de ne laver qu'une quantité réduite de linge, ce qui permet à la ménagère de faire souvent des petites lessives, plus rationnelles et plus économiques.

Parmi les autres perfectionnements qui rendent la machine à laver plus performante et moins encombrante, il faut noter l'installation de touches pour le lavage de linge très délicat, un essorage spécialement adapté aux différents programmes, avec période intermédiaire de défilage et surtout pour la laine, un dispositif de sélection de temps du séchage, la possibilité de laver ensemble, coton, synthétique

et tissus mélangés grâce à une programmation «multi-textiles» et l'application du traitement anticorrosion utilisé uniquement jusqu'à maintenant dans l'industrie de l'automobile.

Les réfrigérateurs

Le froid aussi devient plus moderne. C'est cependant dans ce domaine que les constructeurs ont le plus grand mal à trouver des perfectionnements. Les appareils actuellement sur le marché sont déjà... parfaits.

On a quand même su améliorer le fonctionnement par l'application du système de refroidissement sans givre. Une circulation d'air froid absorbe l'humidité et élimine la formation de givre. La température est ainsi mieux répartie et le froid devient plus homogène. Les ali-

ments ne se dessèchent plus, les glaçons se détachent facilement et les produits congelés ne collent plus entre eux.

Les aspirateurs

Dans ce domaine les constructeurs font largement appel à l'électronique. Par exemple, un constructeur obtient une haute précision d'aspiration par une sonde ultra sensible qui assure un réglage automatique, en fonction de différentes natures de sols. On peut donc aspirer une moquette haute puis une rase, en passant par un parquet, sans qu'il soit nécessaire d'adapter la puissance de l'appareil, chaque fois.

Certains appareils sont équipés d'un micro-filtre à air propre, qui rejette dans la pièce l'air épuré à 99 p. cent.

— AFP

C'est dans le domaine de la cuisson que les choses évoluent le plus vite

Si elle veut rester à la page, la ménagère doit constamment refaire un apprentissage ne serait-ce que pour bien comprendre tous les nouveaux termes de cuisson.

Depuis quelques années, c'est dans ce domaine que le progrès a marqué une évolution très rapide. En effet, les autres appareils, machines à laver et réfrigérateurs surtout, ayant atteint une haute perfection technique, les constructeurs et les inventeurs se sont intéressés à la cuisson, restée longtemps sans progression importante. Après les fours à chaleur tournante et les

plaques de cuisson en vitrocéramique, les innovations se sont succédé à un rythme de plus en plus accéléré.

Le Salon des Arts ménagers est une plateforme des techniques les plus avancées, le rendez-vous des principaux constructeurs de matériel électro-ménager. Cette année, il a donné sa chance aux nouveaux procédés de cuisson en accordant surtout une large place à la deuxième génération des fours à micro-ondes et à la cuisson «vapeur».

Pour la ménagère qui, dans les mois à venir, va faire, connaissance avec ces nou-

veaux appareils, le principe de leur fonctionnement n'est pas toujours évident. À peine a-t-elle eu le temps de se familiariser avec un type de four à micro-ondes, que celui-ci appartient déjà au passé.

En effet, ces fours, après avoir connu un succès foudroyant aux États-Unis et en Scandinavie, n'ont guère réussi à s'implanter dans les pays européens. La raison en est simple : crée surtout pour la cuisson des aliments surgelés, leur utilisation est évidemment liée à la consommation de ces denrées encore faiblement représentées en Europe.

— AFP

Des gadgets bien utiles et presque parfaits

Quand le Salon international des Arts ménagers de Paris était une manifestation grand public, la section des gadgets en était la principale attraction. Conçus par des gens qui, pour avoir des idées ne disposaient que de moyens précaires pour les mettre en application, ces gadgets se détraquaient vite. Les exposants du Salon 1986, réservés uniquement aux professionnels, ont des idées et ils savent les exploiter. Les gadgets de la nouvelle génération fabriqués en usine par une main-d'œuvre qualifiée peuvent être considérés comme des nouveautés utiles et d'une qualité parfaite.

Venu d'Angleterre l'Icecool est un récipient pratiquement incassable, bien qu'il ait l'aspect du verre. On y place une bouteille de vin, ou d'eau, après l'avoir sortie du réfrigérateur. Elle peut y rester pendant trois heures sans changer de température. C'est plus pratique et plus esthétique qu'un seau à glace.

Le Toutplateau est un chauffe-plat alimenté par des bougies conditionnées en godets pour qu'elles ne coulent pas. Les bacs pivotants et facilement démontables peuvent être lavés au lave-vaisselle. On foie le plat qu'on a voulu tenir au chaud est vide, le toutplateau devient desserte de table. Pratique et esthétique il existe en plusieurs couleurs afin de s'harmoniser avec la nappe et la vaisselle.

Inutile d'aiguiser le couteau «à double tranchant» puisque sa lame garde indéfiniment son coulant. Mais ce n'est pas toute son originalité : il offre deux possibilités de coupe, suivant qu'on le tient dans un sens ou dans l'autre. Ainsi peut-on trancher net viande et volailles, ou couper en morceaux ou en dés d'autres aliments cuits ou crus. Le manche est anti-dérapant.

Le fer à repasser pour le voyage est petit et léger et il est à la vapeur. Le nouveau fer à repasser est celui qui sonne. La ménagère distraite ou obligée de s'éloigner ne risquera plus de l'oublier s'il est branché. Au bout de quelques instants une sonnerie se met en marche.

Le grill-plat est revêtu d'un super-email qui simplifie le nettoyage à deux niveaux de cuisson. Une fois la cuisson terminée, on adapte deux poignées anti-brûlures pour sortir le plat du four, poignées qui garantissent également la stabilité de l'ensemble grâce à leur fonction anti-bascule. Beaucoup plus léger qu'un gril en fonte, plus rationnel qu'une lèchefrite, cet ensemble s'adapte aux cuisinières électriques ou au gaz.

Dans un logement où l'on manque de place, comment ranger les bouteilles ? Une nouvelle table baptisée porte-bouteilles permet de régler le problème car son pied fait office de casier pour ranger 15 bouteilles. Quand on veut placer cette table contre le mur, il suffit de rabattre les deux battants pour effectuer immédiatement la transformation.

La «tasse-rapide» est un petit appareil électrique très esthétique grâce auquel on peut préparer, rapidement et partout, la boisson chaude de son choix.

La tajine, un ragoût nord-africain typique doux et savoureux

La tajine est un plat typique d'Afrique du Nord. C'est une sorte de ragoût aux recettes multiples, qui doit être préparé dans un plat particulier.

Cette recette, créée en Californie par les producteurs d'amandes de cet État américain, suit les grandes lignes de la préparation de base. Elle donne un plat doux et savoureux, extrêmement nourrissant.

TAGINE À L'AGNEAU

Ingédients

- 1 t. d'amandes blanchies
- 3 livres d'agneau désossé
- 3 c. à table d'huile d'amande
- 2 t. d'oignon haché
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 bâton de cannelle
- 1 bolle (10 1/2 onces) de bouillon de bœuf
- 1 t. de dates dénoyautées
- 1/4 de t. de persil haché
- 1 c. à table de miel

Préparation

Étaler les amandes sur une plaque et faire blondir légèrement, en les retournant une fois, dans un four préchauffé à 350° F. Faire refroidir.

Couper l'agneau en morceaux d'un pouce environ. Le faire revenir dans l'huile. Ajouter l'oignon et l'ail, le cumin, le gingembre, le sel, la cannelle et le bouillon de bœuf. Porter au point d'ébullition puis couvrir et faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'agneau soit tendre, une heure environ.

Ajouter les amandes, les dates, le persil et le miel. Poursuivre la cuisson quelques minutes pour réchauffer le tout.

photo LA PRESSE

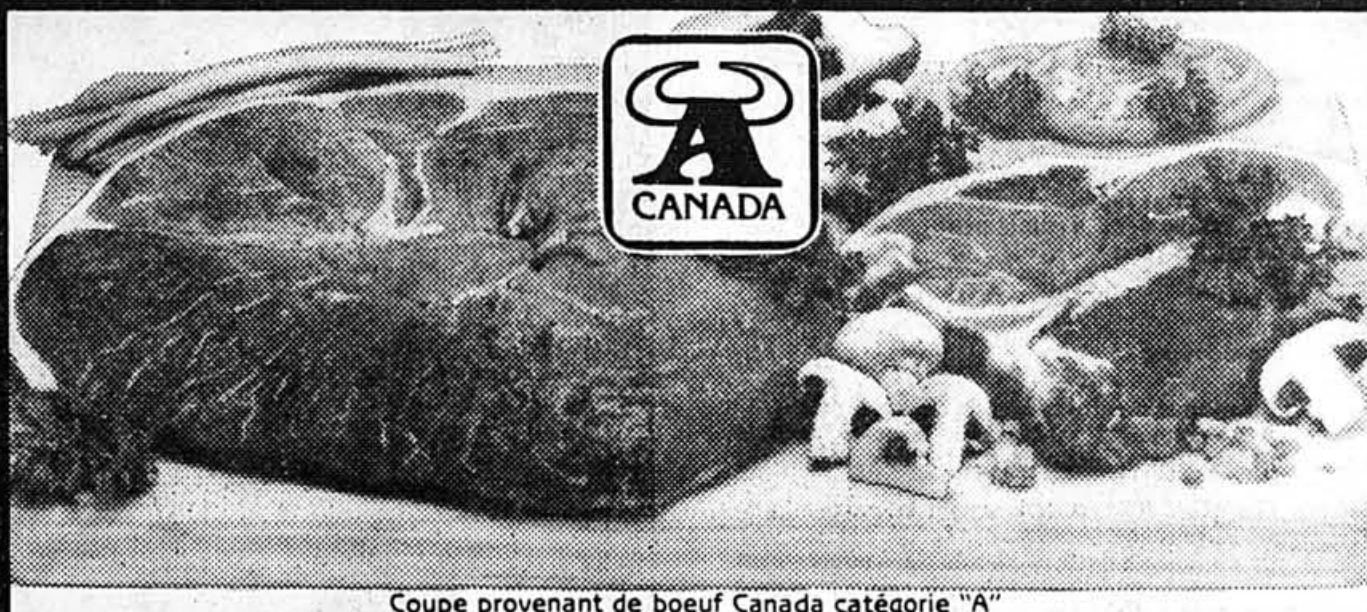
De l'agneau, du miel, des dattes et des amandes: une recette exotique.

Boeuf Métro

QUALITÉ CHAMPIONNE

**BIFTECK DE
RONDE DÉOSSÉ**
tranche entière
**OU ROSBIF D'EXTÉRIEUR
DE CROUPE DÉOSSÉ**

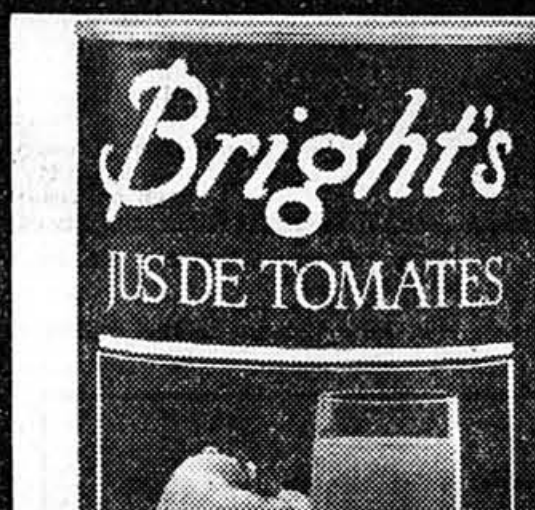
1,88
/lb
4,14/kg



Coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"

**BIFTECK OU CÔTE
D'ALOYAU**
bout enlevé

3,58
/lb
7,89/kg



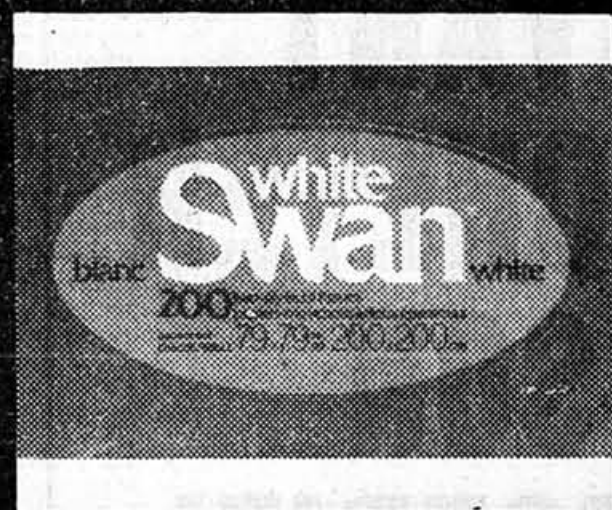
**JUS DE TOMATES
BRIGHT'S**
Canada de fantaisie
bte 1,36 L

79¢



**BOEUF HACHÉ
MI-MAIGRE**

1,68
/lb 3,70/kg



**MOUCHOIRS
DE PAPIER
WHITE SWAN**
blanc, beige, bte 200 f

79¢



**TABAC À CIGARETTES
MARQUES POPULAIRES**
bte 200 g
(disponible au Québec seulement)

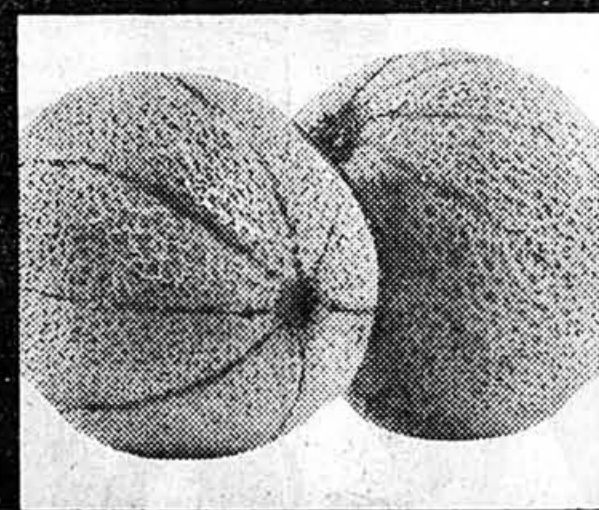
8,89

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



FRAISES
produit de la Californie
Canada no 1

1,09
/chop.



CANTALOUPE
produit du Mexique
Canada no 1, gr. 30

59¢
/ch.

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 28 avril au samedi 3 mai 1986 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.

DEMANDEZ
LA CIRCULAIRE
DE LA SEMAINE
À VOTRE
SPÉCIALISTE
DES AUBAINES!

METRO

LE SPÉCIALISTE
par excellence

Luncher en couleurs: simple et agréable

■ Une soupe tiède, un yogourt chaud et un café froid... cela devient vite lassant. Cessez de manger en noir et blanc. Lunchez en couleurs, c'est beaucoup plus appétissant.

Rien n'est plus simple. Il suffit de choisir de bons contenants, hermétiques et en matière plastique, bouteilles et récipients thermos.

Ces contenants sont disponibles en différents formats et sont de trois types: à large goulot pour les mets chauds; à petit goulot pour les boissons chaudes ou froides; à grande ouverture pour les aliments froids tels que salade, yogourt, crème glacée, etc...

Pour garder le contenu froid, mettez le contenant thermos au réfrigérateur deux à trois heures avant de le remplir.

Pour garder le contenu chaud, versez de l'eau bouillante dans le thermos et laissez reposer quelques minutes. Jetez l'eau et la remplacez par l'aliment liquide ou solide choisi.

Pour accompagner sans « calories vides » la tasse de café

■ Pour recevoir chez soi, pour apporter quand on est reçu, à l'occasion d'un goûter ou d'un brunch, ou pour servir au petit-déjeuner, ce gâteau est aussi savoureux que nourrissant. C'est une sorte de pâtisserie qui n'est pas faite de « calories vides », comme disent les diététistes.

Cette recette utilise des raisins du Chili qui seront disponibles sur nos marchés jusqu'à la mi-mai

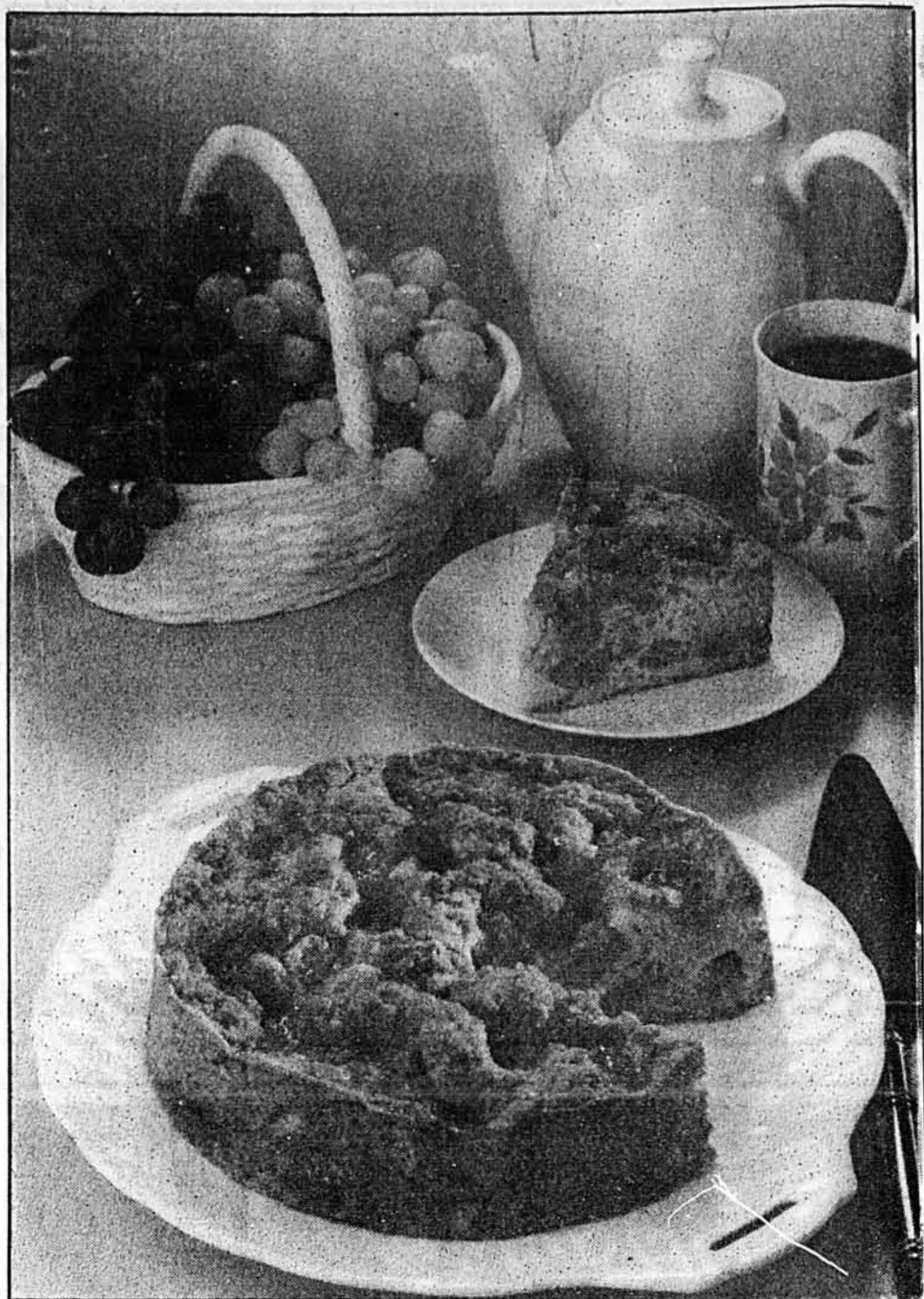
CRÈME SURE ET RAISINS FRAIS

Ingédients:

1 1/2 t. de farine tout-usage
1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de soda à pâte
1/4 c. à thé de sel
1/4 t. de beurre
1/2 t. de sucre
1 oeuf (gros)
1 c. à thé de vanille
1/2 c. à thé de zeste de citron râpé
1/4 t. de crème sure vendue dans le commerce
1 1/2 t. de grains de raisins verts
1/4 t. de cassonade
2 c. à table de farine
2 c. à table de beurre
1/2 c. à thé de muscade râpée

Préparation:

- Tamiser la farine avec la poudre et le soda à pâte, le sel.
- Mettre le beurre en crème et lui incorporer le sucre, l'oeuf, la vanille et le zeste de citron. Incorporer la farine en alternant avec la crème sure.
- Préparer une chapelure fine en mélangeant la cassonade, le beurre, la farine, la muscade.
- Verser la moitié de la pâte dans un moule de 8 pouces bien beurré. Recouvrir avec la moitié des grains de raisin puis avec la moitié de la chapelure. Recommencer l'opération.



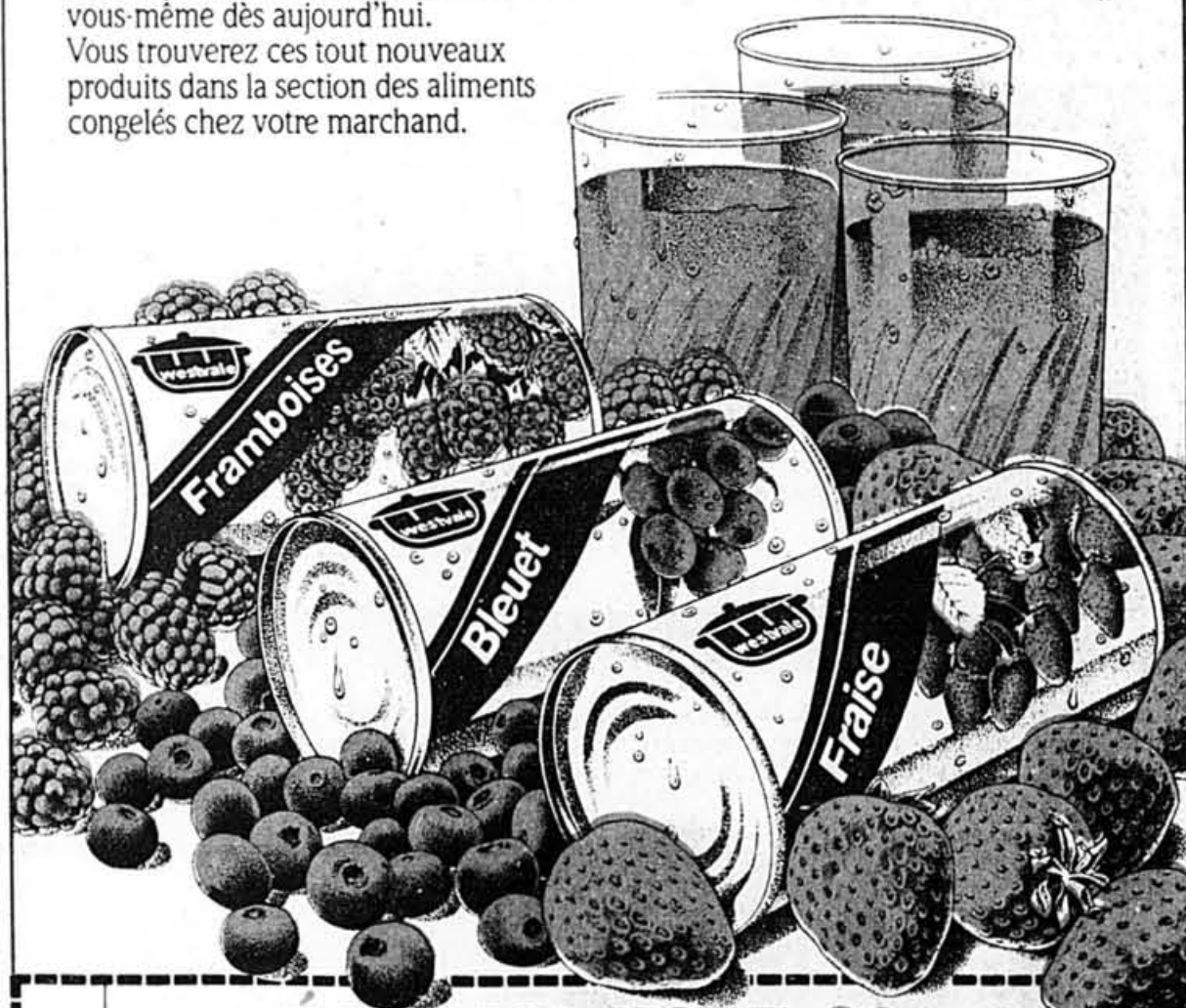
→ Faire cuire dans un four préchauffé à 350 degrés F. pendant une heure environ, ou jusqu'à ce qu'une pointe enfoncée au centre en ressorte sèche.

- Laisser reposer pendant une quinzaine de minutes puis démouler.
- Servir tiède ou froid.
N.B. - Pour plus de facilité, utiliser un moule dont le pourtour se détache.

Le tout nouveau trio...

... les breuvages Westvale faits de jus purs à 100%!

Westvale vous présente son tout nouveau trio de breuvages... FRAMBOISES, FRAISES ET BLEUETS. Ils sont faits de jus purs à 100%. Une gorgée suffit pour en percevoir le secret. Des saveurs uniques, différentes et incomparables. Il n'y a rien de pareil sur le marché. Essayez-les vous-même dès aujourd'hui. Vous trouverez ces tout nouveaux produits dans la section des aliments congelés chez votre marchand.



ÉCONOMISEZ 20¢

AVIS AU DÉTAILLANT: Westvale Foods Limited vous remboursera la valeur nominale du coupon plus notre allocation de maintenance spécifique pourvu que vous l'acceptiez 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 lesdits 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 Westvale Foods Limited. Pour remboursement, postez à Westvale Foods Limited, C.P. 3000, Saint-Jean, Nouveau Brunswick E2L 4L3. CE COUPON EXPIRE LE 31 DÉCEMBRE 1986.

À l'achat d'un produit du tout nouveau trio de breuvages Westvale, FRAMBOISES, BLEUETS OU FRAISES faits de jus purs à 100%.



20¢

20¢

ON ACHÈTE LA PRESSE AVANT D'ACHETER SON ÉPICERIE!

Si vous vendez de l'épicerie, LA PRESSE est le meilleur des quotidiens français de Montréal pour rejoindre les consommateurs qui forment votre clientèle idéale*. Les chiffres le prouvent. À la question « Quel quotidien utilisez-vous le plus pour vous aider dans votre magasinage pour de l'épicerie? »

182 600 personnes ont cité LA PRESSE.

Plus d'annonceurs avertis choisissent LA PRESSE parce qu'ils savent que les gens qui ont l'intention d'acheter et qui en ont les moyens consultent LA PRESSE avant d'acheter.

Montréal — Tél.: (514) 285-7306
Toronto — Tél.: (416) 967-1814

la presse

le guide d'achat
#1 à Montréal



* Adultes de 18 ans et plus, revenu familial de 30 000 \$ et plus. (Source: NADbank 84)

Pour vendre
il me faut
la presse

2 LIGNES D'ANNONCE*, 5 JOURS CONSÉCUTIFS POUR SEULEMENT 9,95 \$
UNE ANNONCE CLASSÉE DANS
PÊLE-MÊLE
VOUS REVIENT SEULEMENT

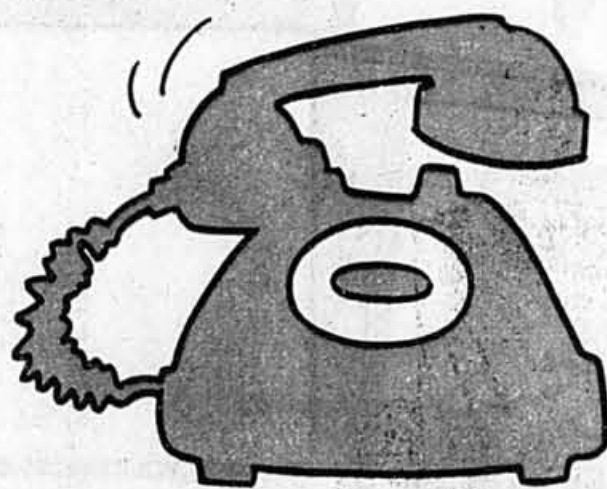
À 1,99\$

PAR JOUR.

**ÇA C'EST UNE
AUBAINE!**

AJOUTER 5\$ PAR LIGNE ADDITIONNELLE

POUR VENDRE
VITE, VITE, VITE
IL NOUS FAUT
LA PRESSE, HEIN
GÉRARD!



OUAIS
OUAIS!

285-7111

(INTERURBAIN SANS FRAIS 1-800-361-5013)

LES ANNONCES CLASSÉES

la presse

• Sauf les immeubles,
les services et les
véhicules motorisés
(pour les particuliers
seulement)

Annonces annulables à
partir de la première
parution, mais la
facturation s'établira
sur 5 jours de parution

nirprix

IGA

Boniprix

IGA

Boniprix

IGA



POULET FRAIS

Catégorie Canada "A"
Moins de 2 kg



194 88¢
\$/kg /lb

CUISSES DE POULET FRAIS

Avec dos



152 69¢
\$/kg /lb

MOITRINES DE POULET FRAIS

Avec dos



370 168
\$/kg /lb

SOC DE PORC FRAIS

Déossé, roulé

326 148
\$/kg /lb

ÉPAULE DE PORC

Fumée, déossée
MAPLE LEAF

503 228
\$/kg /lb

JAMBON TOUPIE

Déossé
LESTERS

522 237
\$/kg /lb

SAUCISSES FUMÉES

Ordinaires
LAFLEUR

Pkg.
450 g

138

Un cahier publicitaire sera distribué à votre domicile. Consultez ses pages débordantes de nombreuses autres aubaines.

(Si vous ne recevez pas ce cahier publicitaire, demandez-en un à votre marchand IGA)



M·I·S·S·I·O·N

SUPERAUBAINES

Prix en vigueur du lundi 28 avril au samedi 3 mai 1986. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



Boniprix



*marque de certification d'IGA Canada Ltée

BEURRE

Canada 1
IGA
Format 454 g



1,99

CONFITURE DE FRAISES OU DE FRAMBOISES

Avec pectine
SUCCES
Pot 500 mL



88¢

AMPOULES ÉLECTRIQUES

40 - 60 - 100 watts
PRICEMARK
SYLVANIA
Pkg. de 2



79¢

LÉGUMES

Mais en crème, petites carottes, haricots coupés, macédoine, pois assortis, pois et carottes tranchées

Canada de choix
IDEAL
Boite 398 mL



2/1,00

MOUCHOIRS DE PAPIER

IGA
Boite de 200



78¢

PAPIER HYGIÉNIQUE

WHITE SWAN
Pkg. de 4 roul.



1,39

Fruits et Légumes

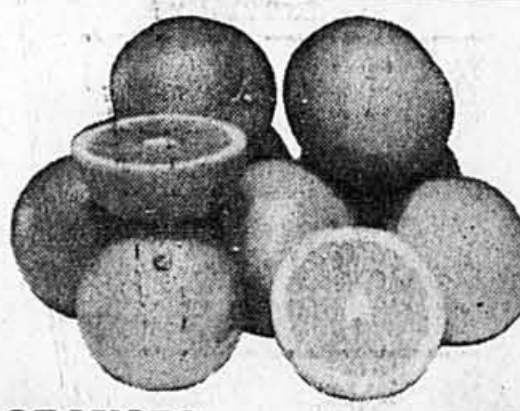
Suite à des délais de livraison et/ou aux variations climatiques de certaines régions, des difficultés d'approvisionnement en fruits et légumes peuvent survenir. Si cette situation devait se produire, votre marchand IGA veillera à ce que chacun de ses clients soit entièrement satisfait.



CHAMPIGNONS BLANCS
Produit du Canada

Cont
227 g

89¢



ORANGES VALENCE
Produit du Maroc
Grosneur 113

Dz.

1,99

CÉLERI

Produit de la Floride
Canada no 1
Grosneur 24

Ch.

1,29

CONCOMBRES

Sans pépins
Produit de l'Ontario
Canada no 1
Calibre moyen

Ch.

89¢

RAISINS NOIRS

RIBIER
Produit du Chili

2,9/kg

284 1,29

\$/lb



Mes meilleures recettes

Chaque semaine, procurez-vous GRATUITEMENT nos feuillets-recettes

Nos feuillets-recettes se veulent plus qu'une simple recette. Ils vous proposent de succulents mets équilibrés pour une saine alimentation. Collectionnez "Mes Meilleures Recettes", elles sont gratuites chez votre épicerie IGA.

Recherchez en magasin les cartes identifiées

"Offre Spéciale".

En plus de nos nombreuses aubaines hebdomadaires, elles vous proposent une foule de rabais supplémentaires.

Offre Spéciale

le cancer agit réagissez

Société Canadienne du Cancer

On a toute de vous satisfaire