

Le  
**CAHIER**  
de la  
**CONSOMMATION**

À L'INTÉRIEUR  
VOTRE MARCHÉ  
D'ALIMENTATION

• **GEM** PAGE 3

# le Guide

LE GUIDE, mardi 11 janvier 1983 53ième année — No 29

## Le bénévolat, c'est très simple et ça fait beaucoup de bien!

Maurice Carrier

- Cela peut être un geste, une parole réconfortante, une petite attention envers ceux et celles que vous côtoyez, qui ont besoin de vous.
- Cela peut être de donner quelques minutes de votre temps pour aider un parent, un ami, un voisin en difficulté, une personne âgée, une personne malade, une personne handicapée, etc.
- Cela peut être également de consacrer plus de temps, quelques heures par semaine ou par mois à aider une personne nécessitant une attention plus soutenue.
- Cela peut être de s'impliquer de façon assidue auprès de personnes dans le besoin.

Par sa nouvelle campagne de publicité, le ministère des Affaires sociales invite les Québécois et les Québécoises à devenir bénévoles soit à titre personnel soit au sein d'organismes structurés. De leur côté, les organismes bénévoles profitent de l'occasion pour faire la promotion des services qu'ils offrent ainsi que pour faire connaître leurs besoins en ressources humaines ou autres.

Les conseils régionaux de santé et de services sociaux (C.R.S.S.S.) ou les Centres d'action bénévole peuvent diriger les intéressés vers le type de bénévolat qui leur convient le mieux. Nous vous invitons à les contacter.



As-tu le  
temps  
d'aider?

avec d'autres  
bénévoles

Affaires sociales  
Québec

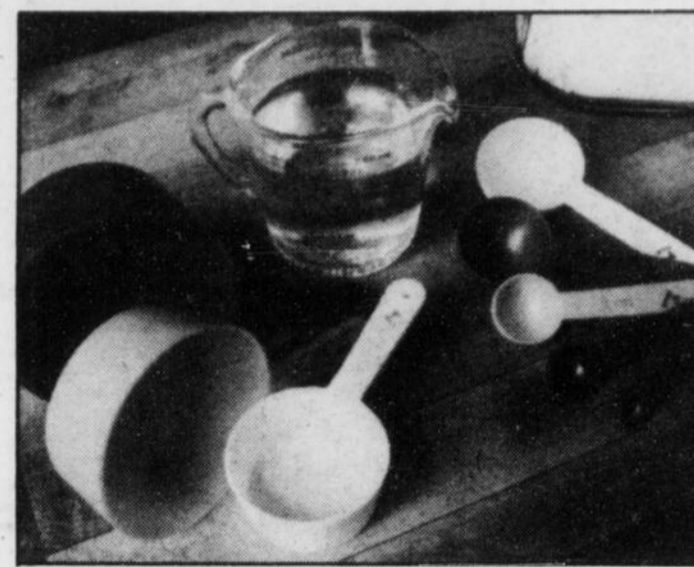
## C'EST LE TEMPS DE CUISINER EN MÉTRIQUE

Si le temps d'acheter en métrique est arrivé, le temps de cuisiner selon ce système ne peut tarder. Maintenant que la plupart des aliments sont vendus en unités métriques, les consommateurs s'intéressent de plus en plus à faire cuire ces mêmes aliments en employant des recettes métriques.

Il est simple et peu coûteux d'effectuer la conversion dans la cuisine. Tout ce qu'il vous faut, en somme, c'est quelques mesures — une pour les liquides, un jeu de mesures pour les ingrédients secs et un autre pour les petites quantités d'ingrédients liquides ou secs. Ajoutez à cela quelques recettes métriques et vous pouvez commencer. Le tout vous coûtera probablement de 5 \$ à 10 \$, un peu plus si vous achetez un thermomètre Celsius pour le four ou une règle métrique pour mesurer, au besoin, l'épaisseur ou les autres dimensions.

Que faire si votre four ne marque que les températures en degrés Fahrenheit? Vous avez plusieurs choix et le premier est d'afficher une table de conversion des températures à l'endroit qui vous convient dans votre cuisine. Vous pouvez également vous rappeler que les températures Celsius de cuisson équivalent à peu près à la moitié des températures Fahrenheit (si votre recette dit de cuire à 200° C, réglez le four à 400° F). Vous pouvez également dépenser quelques dollars pour acheter un thermomètre Celsius que vous garderez dans votre four.

Les ustensiles de cuisine et de cuisson au four que vous avez déjà sont tout ce qu'il vous faut pour préparer les recettes métriques, et il est facile de décider lequel utiliser. Par exemple, si votre recette exige un moule à gâteau de 2 L, vous n'avez qu'à verser 2 L d'eau dans votre ancien moule de 8 pouces carrés jusqu'à ce qu'il soit plein jusqu'au bord. Vous verrez qu'il contient à peu près toute cette quantité, ce



qui est certainement suffisant pour vos besoins. Toutefois, si vous songez à acheter de nouveaux ustensiles de cuisine, par exemple des moules à gâteau, tâchez d'en trouver qui portent des mesures métriques.

Lorsqu'il s'agit de cuisson métrique, seules les mesures sont différentes; la méthode reste la même. Vous continuerez à mesurer les ingrédients en volume, comme vous l'avez toujours fait, et non à la masse, comme le font beaucoup d'Européens. Donc, rassurez-vous, vous n'aurez pas à acheter des balances de cuisine.

Les principaux symboles que vous rencontrerez dans les recettes métriques sont les millilitres (mL) et, pour les grandes quantités, les litres (L). Cependant, tout comme vos anciennes recettes exigeaient certains ingrédients à la livre, comme la viande, vous trouverez des recettes métriques qui exigeront certains ingrédients mesurés en grammes (g) ou au kilogramme (kg). Règle générale: vous achèterez ces ingrédients selon les mêmes unités que vous les utiliserez (500 g de boeuf haché pour un pain de viande, par exemple).

Ne craignez rien. Il est aussi facile de préparer une recette métrique qu'une ancienne recette. Un oeuf est toujours un oeuf; une pincée de sel est toujours une pincée de sel et si vous êtes une bonne cuisinière, vous le resterez. Es-

sayez cette recette de soupe minestrone substantielle et vous le constaterez vous-même.

- 200 mL de haricots secs
- 265 mL d'eau
- 2 L de liquide (le liquide des haricots ajouté d'eau)
- 1 boîte (540 mL) de jus de tomate
- 1 boîte (156 mL) de pâte de tomate
- 125 mL d'oignon haché
- 125 mL de céleri coupé
- 250 mL de zucchini coupés en cubes
- 250 mL de chou râpé grossièrement
- 250 mL de navet en dés
- 125 mL de carottes en dés
- 125 mL de pomme de terre en dés
- 15 mL de persil frais haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 5 mL de sel
- 2 mL de poivre
- 2 mL de basilic
- 60 g de spaghetti non cuit brisé en quatre
- 25 mL de fromage Parmesan râpé.

Faire tremper les haricots toute la nuit. Égoutter et réserver le liquide. Amener à ébullition les haricots, leur liquide et l'eau. Réduire la chaleur, couvrir et mijoter pendant 1 h ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Ajouter le reste des ingrédients sauf le spaghetti et le fromage. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient à point (45 à 55 min.). Ajouter de l'eau si nécessaire. Ajoutez le spaghetti et cuire jusqu'à tendreté (15 min. de plus). Saupoudrez de fromage avant de servir. Donne 8 portions.

**GENS DE  
BEAUCE — BELLECHASSE — LOTBINIÈRE**

SOYEZ À LA UNE DE L'INFORMATION POUR SEULEMENT  
28¢ PAR SEMAINE / 15,00 \$ PAR ANNÉE.  
VOUS RECEVREZ HEBDOMADAIREMENT CHEZ VOUS

**TOUTE L'ACTUALITÉ RÉGIONALE**

**COUPON D'ABONNEMENT**  
JE DÉSIRE QUE VOUS ME FASSIEZ PARVENIR  
CHAQUE SEMAINE UN EXEMPLAIRE DE  
VOTRE PUBLICATION

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

NO DE TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

CODE POSTAL \_\_\_\_\_

le Guide

1130 Notre-Dame Nord  
Ste-Marie, Beauce,  
G0S 2Y0

- 1 AN: 15,00 \$
- 2 ANS: 28,00 \$
- CHÈQUE
- MANDAT-POSTE

11

11

11

# QUI DIT MIEUX?

MÉNAGE MODERNE (3 pièces)



Bureau, miroir, commode, tête de lit.



Divan sectionnel  
Tel que photo

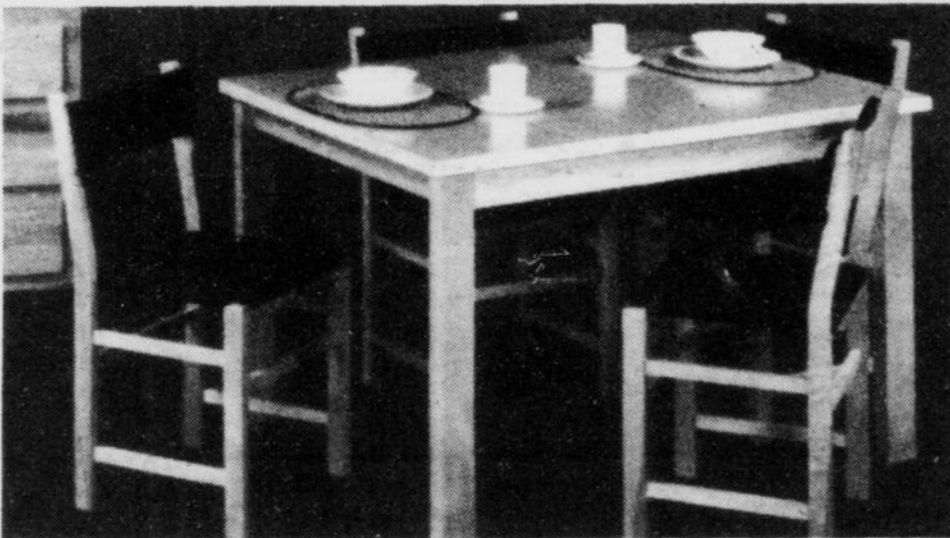


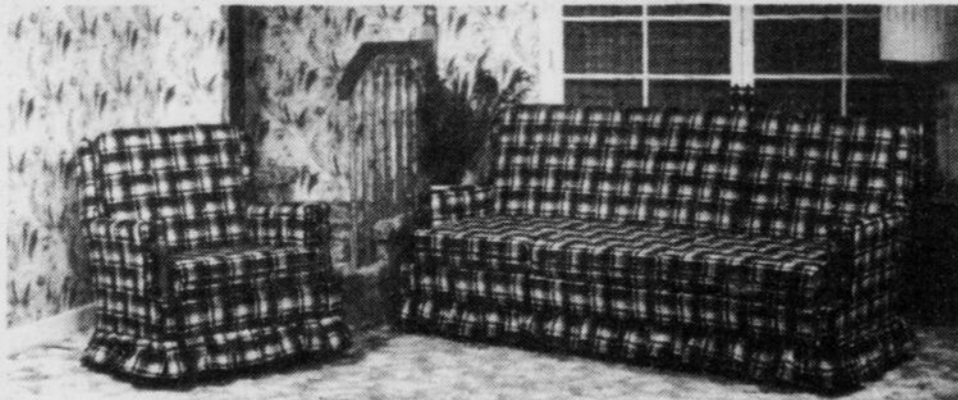
Table et 4 chaises merisier naturel solide.



Bureau triple, miroir tablettes, commode à portes, tête de lit.



Table ronde et 4 chaises  
érable massif.



Sofa 3 places et chaise.

Seulement  
**\$1199.00**  
QUI DIT MIEUX?

Seulement  
**\$1199.00**  
QUI DIT MIEUX?

## MEUBLES NAPERT ET FILS

VOUS OFFRE  
LA CHANCE DE GAGNER  
UN VOYAGE DE RÊVE

au monde merveilleux de  
**WALT DISNEY**  
ORLANDO, FLORIDE  
et sur les plages de

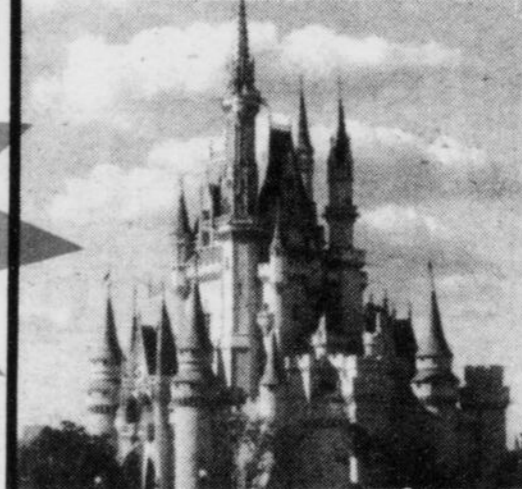
**DAYTONA BEACH**  
FLORIDE

comprenant:

**1 SEMAINE: 3 nuits ORLANDO  
WALT DISNEY  
4 nuits DAYTONA BEACH  
PLAGE**

- Voyage aller-retour par avion de Montréal à Orlando par Nordair.
- Service de repas avec vin et champagne à titre gracieux en cours de vol.
- Transfert au comptoir de location de voitures.
- Chambre climatisée avec salle de bains, pendant 7 nuits.
- Services d'un représentant Treasure Tours.
- Porte-documents et sac de voyages Treasure Tours.
- L'automobile avec air climatisé pendant une semaine avec kilométrage illimité (tel qu'indiqué).
- Taxe canadienne d'aéroport.
- Taxe américaine internationale de départ.
- Frais de service et taxes d'hôtel.

UNE COLLABORATION



### CONDITIONS DE PARTICIPATION

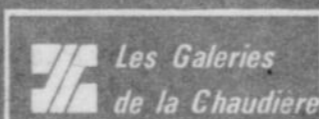
- 1- Acheter un ménage complet chez Meubles Napert & Fils Ltée à St-Sylvestre **OU** Aux Galeries de la Chaudière Ste-Marie entre le 4 janvier et le 30 avril 1983
- 2- Être prêt à partir à la date de votre choix entre le 15 mai et le 31 octobre 1983.

Le tirage aura lieu le 5 mai 1983 à 21h00 aux Galeries de la Chaudière Ste-Marie.

**MEUBLES NAPERT & FILS LTÉE**

859 rue Principale  
St-Sylvestre  
596-2228

Les Galeries  
de la Chaudière  
Ste-Marie  
387-5015



#### GRATUIT

- Mise de côté 12 mois
- Livraison
- Service de décoration



ÉPICIERIS UNIS

# GEM

## ECONOMIQUE EN GRAND

Les prix sont en vigueur du lundi 10 janvier au samedi le 15 janvier 1983. Nous réservons le droit de limiter les quantités. Les illustrations de cette page ne servent qu'à illustrer la marque des produits annoncés, le texte prévaut en toutes occasions. S'il advenait qu'un article vienne à manquer veuillez demander un coupon de remise au comptoir et le prix vous en sera garanti.



**CUISSES DE POULET**  
Sans dos  
Surgeles  
Individuellement  
Sac 1.5 kg Env.

**2,80\$ /kg**  
**1,27\$ /lb**

**POITRINES DE POULET**  
Sans dos  
Surgeles individuellement  
Sac 1.5 kg

**1,59\$ /lb**  
**3,51\$ /kg**

**FILETS DE PORCS**  
Surgeles

**1,48\$ /lb**  
**6,37\$ /kg**

**EPAULE DE PORC**  
Picnic fumée  
déossée  
Prête-à-manger MERITE

**2,89\$ /lb**  
**5,00\$ /kg**

**SAUCISSON DE SALAMI**  
Tout boeuf  
Tranche selon vos besoins  
MERITE

**2,27\$ /lb**  
**5,03\$ /kg**

**«PASSE-PARTOUT»**



Maintenant disponible chez votre épicer GEM!

le nouveau disque

**«PASSE-PARTOUT»**

Volume 4

Prix régulier 8,98 \$

Prix de vente

**5,98\$**

Une économie de 3,00 \$

(avec un minimum d'achat de 5,00 \$)



**MARGARINE MOLLE THIBEAULT**  
Cont. 907 gr

**1,39\$**

**SAUCISSES FUMÉES**  
Régulières ou tout boeuf  
MAPLE LEAF Pqt 454 gr

**1,97\$**

**SAUCISSES FRAICHES**  
Pur porc ou tout boeuf  
(Plateau) BILOPAGE

**5,40\$ /kg**

**TÊTE FROMAGÉE**  
BILOPAGE Cont. 283 gr

**1,98\$**

**BOEUF FUMÉ**  
Tranche  
COORSH 4 Env. de 50 gr

**2,58\$**

**FRIANDS SURGÉLÉS**  
BELLE FERMIERE  
Pqt 500 gr

**2,37\$**

**PÂTE À LA VIANDE SURGÉE**  
Poulet, dinde, boeuf, boeuf haché, chinois ou tourtière  
BELLE FERMIERE  
Bte 175 gr

**1,15\$**

**SAUCISSON DE BOLOGNE**  
Régulier ou cire  
MAPLE LEAF  
Morceau 1 kg et plus

**2,54\$ /kg**

**1,15\$ /lb**

**CAROTTES**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1  
Sac 2,27 kg (5 lbs)

**68¢**

**CHOUX VERTS**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1

**20¢ /kg**

**0,09\$ /lb**

**RUTABAGAS**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1

**20¢ /kg**

**GERMES DE LUZERNE**  
Cont. 113 gr (4 on)

**35¢**



**JUS DE TOMATE LIBBY'S**  
Cont. 1,36 litre

**97¢**

**PÂTE SANDWICH**  
Foie, jambon-veau-bacon-langue, viande, veau-porc-poulet  
CORDON BLEU Cont. 85 gr

**2/89¢**

**SAUCE**  
Champignon ou viande  
CATELLI Bte 398 ml

**99¢**

**PÂTE DE TOMATE**  
GATTUSO Bte 156 ml

**2/79¢**

**SOUPES**  
Tomates ou légumes  
ST-CASTIN Bte 283 ml

**4/1,00\$**

**PÂTES ALIMENTAIRES**  
Lasagne rég. ou épinard  
CATELLI Bte 500 gr

**99¢**

**PÂTES ALIMENTAIRES DINER**  
Macaroni  
KRAFT Bte 225 gr

**2/89¢**

**TARTINADE**  
Beurre de sucre  
MAP-O-SPREAD  
Cont. 397 gr

**89¢**

**APPRÊT À SALADE**  
MIRACLE WHIP  
Kraft Bocal 500 ml

**1,09\$**

**MARGARINE MOLLE**  
Soya MIRAGE  
Cont. 907 gr

**1,59\$**

**JUS DE LÉGUMES**  
BRIGHT Bout. 1 litre

**1,15\$**

**CRISTAUX ORANGE**  
ST-CASTIN  
Pqt 4 env. de 90 gr

**89¢**

**JUS D'ORANGE OU PAMPLEMOUSSE**  
Concentre non-sucre  
BRIGHT Cont. 1 litre

**1,15\$**

**LÉGUMES EN CONSERVE**  
Pois verts, fèves jaunes ou vertes assaisonnées, fèves jaunes ou vertes coupées  
jaunes ou vertes en crème ou pois & carottes  
DEL MONTE Bte 398 ml

**67¢**

**TOMATES**  
De choix  
ST-CASTIN Bte 796 ml

**69¢**

**SAUCE À PIZZA**  
GATTUSO Bte 213 ml

**59¢**

**CAFÉ INSTANTANÉ**  
MAXWELL HOUSE  
Bocal 283 gr

**5,39\$**

**BREUVAGE CHOCOLAT INSTANTANÉ**  
ST-CASTIN Sac 1 kg

**1,98\$**

**CHOCOLAT CHAUD**  
Régulier ou guimauves  
NESTLÉ Bte de 10

**1,79\$**

**EAU MINÉRALE**  
ST-CASTIN  
Cont. 750 ml

**3/1,00\$**



**JUS ORANGE, PAMPLE MOUSSE OU POMMES**  
ou non sucré  
OASIS  
Cont. 1 litre

**87¢**



**SAUCE HABITANT**  
B.B.Q.  
Bte 398 ml  
SANDWICHS CHAUDS  
Bte 540 ml

**1,00\$**



**ESSUIE-TOUT**  
Champagne, jaune, blanc  
VIVA  
pqt 2 rlx

**99¢**



**BREUVAGES**  
Pommes, raisins, orange, fraises, limonade  
Bessey's  
Pqt de 6 x 200 ml

**89¢**



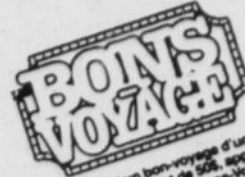
**POMMES DE TERRE**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1  
Sac 9,09 kg (20 lbs)

**1,35\$**



**POMMES MC INTOSH**  
Produit du Québec  
Catégorie de fantaisie  
Sac 1,82 kg (4 lbs)

**1,38\$**



Obtenez gratuitement un bon-voyage d'une valeur de \$5 avec chaque tranche d'achat de \$25, applicable sur les forêts-régionales "Les Bons-Voyages" d'Air Canada Tourism.

**30%**

DE BARABE  
PRIX LES PLUS BAS OFFERTS SUR LE MARCHE!  
Profitez-en! Faites profiter vos parents et amis!  
AIR CANADA @ TOURAM



Sur présentation de ce coupon et l'achat de café instantané à la chicorée Encore en bocal de 283gr au prix de 4,29\$, obtenez un "Bon-voyage" d'une valeur de 5,00\$.

Limite: 1 coupon par achat

**BISCUITS**  
Premium D'Antan  
CHRISTIE Sac 400 gr

**1,29\$**

**JUS DE POMMES**  
Concentre  
ROUGEMONT  
Cont. 355 ml

**89¢**

**PÂTE À PÂTES IMPÉRIAL**  
Bte 454 gr

**99¢**

**GOBERGE & FRITES**  
BLUE WATER  
Bte 907 gr

**2,69\$**

**FROMAGE**  
Canadien Env. individ.  
Pqt de 1 kg (32 tranches)

**5,89\$**

**CRAQUELIN-FROMAGE**  
Fromage canadien  
KRAFT Bte 96 gr

**65¢**

**SAVON EN BARRE**  
Régulier  
COAST Pqt de 4 (380 gr)

**1,89\$**

**SAVON EN POWDRE**  
Pour la vaisselle  
CALGONITE Bte 1.4 kg

**3,49\$**

**ADOUCISSEUR LIQUIDE**  
DOWNY Cont. 3 litres

**4,39\$**

**SACS À SANDWICHS**  
BAGGIES Bte 50

**78¢**

**YOGOURT**  
Nature ou aux fruits  
asst. YOPLAIT  
Cont. 2 x 175 gr

**2/99¢**

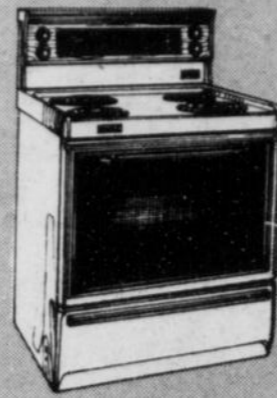
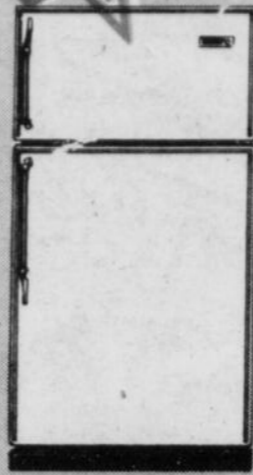
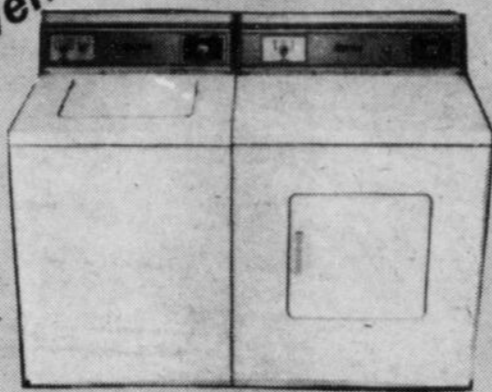
**BISCUITS**  
Pépites de chocolat ou Fudge-O  
CHRISTIE  
Sac 450 gr

**1,39\$**

LIQUIDATION  
DE TOUS LES  
APPAREILS MÉNAGERS  
«FACINATION»

Tout doit être vendu d'ici fin janvier

TOUTE  
OFFRE  
RAISONNABLE — PRIX  
ACCEPTÉE — SUR PLACE  
du 11 janvier au 31 janvier 1983



VENEZ ET SURVEILLEZ LES ÉTIQUETTES DE COULEUR  
**\$50<sup>00</sup> À \$100<sup>00</sup>** DE RABAIS SUR TOUS LES  
APPAREILS «HOT POINT» EN MAGASIN

FOURS MICRO-ONDES EXCLUS

VENEZ VOIR  
C'EST VRAI

RÉFRIGÉRATEUR  
13 Pieds RT131

Rabais:  
**\$70<sup>00</sup>**

Rég.: \$689.00  
Spécial: \$619.00



CUISINIÈRE  
KE 230

Rabais:

**\$60<sup>00</sup>**

Rég.: \$634.50  
Spécial: \$574.50



CHAISE SUR  
BILLES EN MERISIER  
SEULEMENT

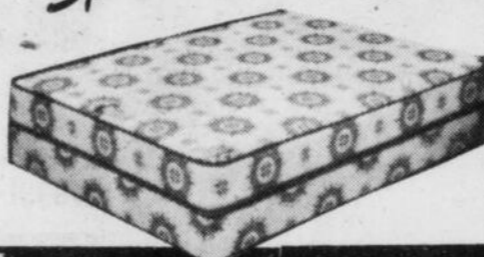
**\$89<sup>00</sup>**

Tabouret  
non inclus



MATELAS 1 PLACE

Spécial **\$79<sup>95</sup>**



MOBILIER DE SALON  
SOFA ET FAUTEUIL

Spécial **\$279<sup>95</sup>**



MOBILIER DE CHAMBRE AVEC COMMODE  
BUREAU DOUBLE, MIROIR, TÊTE DE LIT  
SEULEMENT

**\$189<sup>95</sup>**

AVEC BUREAU  
TRIPLE:  
**\$209.95**



MOBILIER DE CUISINE  
TABLE 4 CHAISES

SEULEMENT

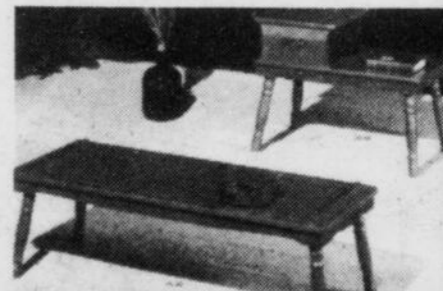
**\$129<sup>95</sup>**



TABLE DE SALON

À PARTIR DE

**\$24<sup>95</sup>**



POUR PLUS D'INFORMATION APPELÉZ-NOUS: 642-2852

MOBILIER DE CUISINE  
table et 4 chaises, orme  
table 60", légers défauts  
Rabais: \$200.00  
Rég.: \$925.00  
Spécial **\$725<sup>00</sup>**

MOBILIER DE  
CHAMBRE  
usage,  
pour enfants  
PRIX SPÉCIAL

MOBILIER DE SALON  
sofa 3 places  
et fauteuil, moderne  
Rabais: \$146.00  
Rég.: \$795.00  
Spécial **\$649<sup>00</sup>**

BALANCE DE TAPIS  
environ 60 verges  
Rég.: \$7.95  
Spécial **\$5<sup>95</sup> v.c.**

BALANCE DE PRÉLART  
environ 125 verges  
Rég.: \$6.95  
Spécial **\$4<sup>95</sup> v.c.**

FACILITÉ DE PAIEMENTS  
LIVRAISON IMMÉDIATE

MOBILIER DE CUISINE  
table 52"  
et 4 chaises, orme  
léger défaut  
Rabais: \$200.00  
Rég.: \$895.00  
Spécial **\$695<sup>00</sup>**

LAVEUSE ET SÈCHEUSE HOT POINT  
1 ensemble seulement  
Rabais: \$120.00  
Rég.: \$895.00  
Spécial **\$775<sup>00</sup>**



MEUBLES

TANDON Ltée

ROUTE 277  
ST-LÉON

642-2852