

Z ALIMENTATION

la presse

LA PRESSE, MONTRÉAL, MERCREDI 7 AOÛT 1985

HERBES DE L'ÉTÉ



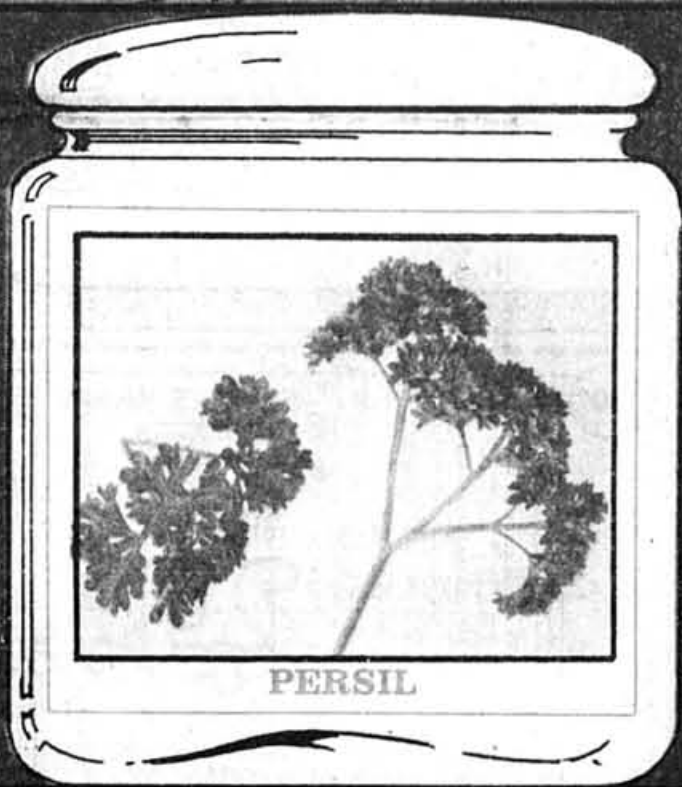
CERFEUIL



ESTRAGON



ANETH



PERSIL



BASILIC



THYM



SAUGE



SARRIETTE



MARJOLAINE

Elles prendront le chemin des bœufs sur des étagères de cuisine dès que l'automne arrivera. Mais pour l'instant toutes les herbes ont la fraîcheur de l'été. Elles parfument ou elles embau-

ment, elles changent le goût des plats de tous les jours. Surtout elles ajoutent ce tout petit quelque chose qui change la qualité de ce que l'on mange. Car si aujourd'hui, persil ou basilic, thym

ou sarriette, ne sont plus que des aromates, il y a eu toute une époque où on leur attribuait des vertus thérapeutiques. Le temps a passé. On ne cherche plus dans les herbes de cuisine autre chose que des

qualités culinaires. Mais pourquoi ne pas croire encore, un tout petit peu, que ces simples herbes peuvent jouer aussi un rôle bienfaisant. On a cru longtemps que le climat était un obstacle à la

croissance du thym, du basilic, de l'estragon, etc... On a prouvé le contraire puisque, cette année, une grande variété de « fines herbes » cultivées au Québec sont vendues en bouquets frais.



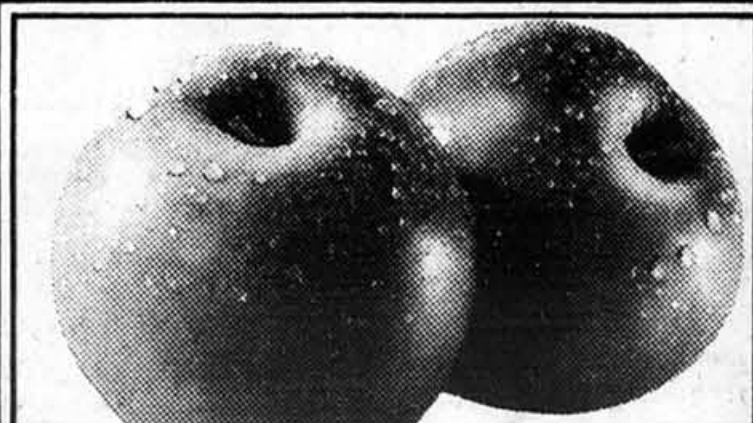
pas de vacances POUR LES PRIX!

POUR ATTRAPER PLUS D'AUBAINES
CONSULTEZ LES 16 PAGES DE NOTRE CAHIER PUBLICITAIRE

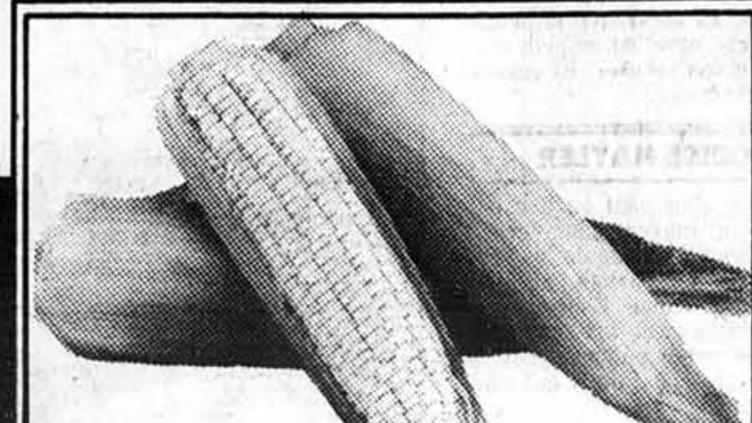


***PÊCHES EN PANIER**
produit de l'Ontario
Canada no. 1
2,89

*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.



POMMES VERTES GRANNY SMITH, "CAPE"
importées de l'Afrique du Sud, Canada de fantaisie
gr. 125-138
59¢ /lb 1,30 /kg



***MAÏS EN ÉPI**
produit du Québec, Canada no. 1
12 POUR 99¢



BUDGET PAPIER HYGIÉNIQUE
blanc, beige
paquet 4 rouleaux
99¢



FACELLE ROYALE MOUCHOIRS DE PAPIER
blancs, jaunes, amande
bte 100 f
77¢



PEPSI-COLA, SEVEN-UP
régulier ou diète
bouteille consignée
750 mL
6/3,89



LÉGUMES VARIÉS MÉTRO
maïs à grains entiers, pois assortis, maïs crème, haricots coupés jaunes ou verts
Canada de fantaisie ou de choix
bte 341 mL - 540 mL
2,99¢

Tout un coup de maître!
BALLES DE GOLF SPALDING
blanches ou jaunes
bte de 12 (take en sus)
(Jusqu'à épuisement de la marchandise)
5,99
1 douzaine de balles de golf à prix exceptionnel.
Profitez-en...

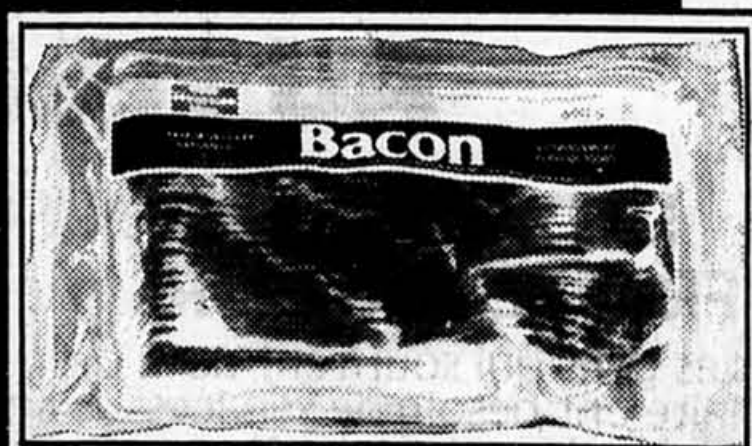
50¢ 4524829H **SINGLES/KRAFT PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU** 50¢
paquet 500 g (16 tranches)
2,39 ~~2,89~~
avec coupon sans coupon
Sur présentation de ce coupon-rabais, épargnez 50¢ à l'achat de préparation de FROMAGE FONDU SINGLE/KRAFT paquet 500 g (16 tranches) à 2,89\$. Valable du 5 au 10 août 1985, chez Métro seulement. Limite: un coupon par client. Au détaillant: Pour être remboursé, veuillez retourner vos coupons à: Kraft Ltée C.P. 3000, St-Jean, N.-B. E2L 4L3 Kraft Ltée vous remboursera 50¢ plus 0,0964 pour les frais de manutention. 50¢



FRAIS
LONGE DE PORC
bout de côtes
env. 1,4 kg
95¢ /lb 2,09 /kg



FRAIS
CÔTELETTES DE PORC
coupe du centre
1,95 /lb 4,30 /kg



BACON HYGRADE
sans couenne
tranché
500 g
1,99

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiceries Métro du lundi 5 août au samedi 10 août 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.



DIGESTIVES, AROMATIQUES, CALMANTES...

Les herbes fraîches : leur abus est salutaire

Herbes fines. Fines herbes. Elles poussent à profusion dans la nature. Et nous n'en utilisons que quelques-unes. Par tradition familiale souvent. Et souvent bien mal.

Car s'il est vrai que l'on décore à qui mieux-mieux nos assiettes avec le bouquet de persil, que fait-on du cerfeuil, de l'estragon, de l'aneth, de la marjolaine ? Bien peu de chose. Ce n'est pas vraiment de notre faute. Il arrive aux herbes ce qu'il arrive aux poissons. On en voit si peu sur nos marchés, on en trouve si peu à l'état frais, que l'on ne peut évidemment pas en user. Et encore moins en abuser.

FRANÇOISE KAYLER

L'hiver, elles sont en bocaux, séchées et souvent appauvries. On a alors l'habitude de les saupoudrer un peu partout. Au petit bonheur la chance. L'été, on les trouve facilement à l'état frais sur les marchés publics. Mais ce sont les plus courantes qui sont offertes.

Cette année, plusieurs magasins appartenant aux chaînes Métro-Richelieu, Provigo et IGA offrent à leur clientèle un éventail élargi d'herbes fraîches vendues en bouquet. Elles portent l'étiquette « Les herbes fines de chez nous inc. ». Elles ont cette qualité rare d'échapper à la production industrielle. Car, dans les champs où elles sont cultivées, on n'emploie pas d'herbicides. Pour les débarrasser des intrus, on y désherbe ces herbes... à la main. Comme dans un jardin.

Les herbes ont toujours fait partie de l'alimentation humaine. Avant d'être utilisées en cuisine, elles ont servi à prévenir ou à guérir les maux. Et même à supprimer tous les maux puisque l'on savait s'en servir pour empoisonner. Les jardins d'herbes ont même déjà été divisés en deux types de production : les bonnes et les mauvaises.

On utilise maintenant les herbes pour parfumer les plats sans soupçonner qu'elles jouent parfois un autre rôle. On suit souvent de vieilles recettes, issues de traditions anciennes, sans se douter qu'elles cachent des secrets. Pourquoi associe-t-on sarriette et féculent, pourquoi le thym entre-t-il dans les marinades ? C'est que les herbes ne sont pas neutres. Elles ont des effets, doux mais efficaces, sur notre santé et, en particulier, sur notre façon de digérer.

Une herbe gracieuse :

Cette grande herbe gracieuse, dont les abeilles aiment butiner les fleurs en ombelles, est souvent confondue avec le fenouil. Ses feuilles communiquent une petite saveur anisée aux salades et aux plats auxquels on les ajoute à l'état frais. Ses graines ont



Du thym, de l'aneth, de l'estragon, trois petites herbes aux grandes qualités, parmi toutes celles qu'offre l'été.

photo Jean Goupil, LA PRESSE

toujours eu la réputation d'aider la digestion d'aliments lourds.

L'aneth est fort peu utilisé dans nos traditions culinaires. Les Scandinaves, par contre, en font usage. Les Russes aussi. Et l'on connaît surtout l'usage du « dill » dans les « pickles » et les conserves diverses au vinaigre.

L'une des plus belles :

À petites feuilles, ou à grandes feuilles, le basilic est l'une des plus belles plantes de l'été. Odorante et parfumée, elle a maintenant des usages presque uniquement culinaires. Mais elle a déjà eu la réputation de posséder des pouvoirs anti-infectieux. On croit encore à ses vertus digestives.

Le basilic est associé à la cuisine méridionale. Il parfume les tomates comme aucune autre herbe. Il est le pilier de la soupe au pistou. Il s'associe avec l'ail dans des plats de pâtes dont les Italiens sont friands. Une feuille croquée donne une « haleine fraîche ». Le basilic parfume le vinaigre, comme le fait l'estragon, et pour conserver ses feuilles tout

l'hiver, c'est dans l'huile d'olive qu'il faut les mettre.

Une herbe délicate :

C'est une herbe frêle et délicate au parfum subtil. Il faut l'utiliser fraîche de préférence, car elle perd ses qualités aromatiques quand elle est déshydratée. A cause de sa délicatesse, il faut l'utiliser crue et en fin de cuisson, en pluches ou coupée menu plutôt qu'écrasée. Elle a alors des qualités qui aident la digestion et elle est une bonne source de vitamines.

On ajoute, traditionnellement, le cerfeuil aux omelettes, aux salades, aux potages, aux herbes qui servent à préparer les poissons « au vert ».

Une plante précieuse :

L'estragon est une plante précieuse que l'on découvre lentement chez nous. On peut la planter dans nos jardins car elle résiste bien à nos hivers. Mais il faut alors choisir le plant et rejeter l'estragon russe beaucoup moins intéressant.

L'estragon a un effet stimulant sur la digestion et il a le grand avantage, avec un goût à la fois de sel et de vinaigre, de pouvoir aider ceux qui sont astreints à un régime sans sel. On l'associe aux salades et aux mets en gelée. Il entre dans les sauces béarnaise, gribiche, ravigote ou tartare. Il parfume le vinaigre et la moutarde. Il condimente le lapin, le poulet, la blanquette. Il est digestif en tisane et on peut faire macérer ses feuilles dans de l'eau-de-vie pour faire une excellente liqueur.

Une herbe calmante :

On la confond souvent avec l'origan cette petite herbe puissamment aromatique. Ses qualités calmantes sont connues depuis la haute Antiquité et on l'utilise encore en tisane pour lutter contre l'insomnie.

En cuisine, on peut utiliser la marjolaine comme on utilise le thym. Elle fait partie des condiments de la cuisine méditerranéenne et assaisonne la pizza.

Elle entre dans la préparation des sauces tomate, elle va aussi bien avec l'agneau grillé qu'avec le poisson cuit au four. On l'associe aux légumineuses et il arrive qu'on la fasse entrer dans les vinaigrettes.

Fraîche ou séchée :

Elle ressemble au thym. On l'utilise un peu de la même façon et on la connaît bien. On la réserve généralement aux préparations culinaires d'hiver, mais elle a tout autant de qualité à l'état frais. Elle peut alors aromatiser les salades, les pommes de terre. Elle convient tout aussi bien au veau qu'au lapin ou au porc. Elle donne au fromage de chèvre un parfum que les Provençaux ne se privent pas d'exploiter quand ils appellent cette herbe le « poivre d'âne ».

Mais c'est dans la cuisson des légumineuses, des fèves et des pois en particulier, qu'on utilise le mieux les qualités de la sarriette. Elle a en effet le pouvoir d'aider la digestion en chassant les flatulences. On l'utilise

également, avec succès, en infusion.

La plante « qui sauve » :

C'est la panacée. Son nom latin veut dire « plante qui sauve » et les Provençaux affirment que « qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin ». Pourquoi ne pas y croire en la faisant entrer dans la cuisine ?

Elle relève le goût des tomates et des pommes de terre, et elle se marie fort bien avec l'ail, en saveur et en qualité. Un peu piquante et amère, elle condimente tous les plats gras, les charcuteries, le porc, le jambon, les farces. La cuisine italienne l'utilise souvent, autant dans l'osso buco que dans les piccata ou saltimbocca. Elle aromatise le vinaigre, le fromage Derby des Anglais et le thé des Chinois. Elle peut se transformer en infusion ou en liqueur par macération dans de l'eau de vie.

L'herbe à tout faire :

On le connaît parce qu'on l'emploie à profusion. C'est l'herbe à tout faire. Et c'est l'herbe que l'on connaît le moins bien... Car on ne soupçonne généralement pas que le persil est un aliment exceptionnel. On peut en utiliser les feuilles, les racines, les graines. Il est extrêmement riche en vitamines C et A ; il est aussi très riche en fer et contient d'autres minéraux.

On peut l'ajouter aux salades autant qu'aux potages, aux omelettes, aux plats de légumes. Et quand, au restaurant, le cuisinier garnit l'assiette pour des fins de couleur avec un bouquet de persil, il faut le croquer. On peut l'utiliser dans un excellent beurre composé en lui ajoutant de l'ail.

Le persil à feuilles plates est plus aromatique que le persil frisé. On appelle persil chinois ou persil arabe, le coriandre et persil suédois ou russe, l'aneth.

L'herbe antiseptique :

Compagnon inséparable du bouquet garni, le thym est une herbe importante et ses vertus dépassent le domaine culinaire.

Le thym a, en effet, des qualités reconnues d'antiseptiques qui l'on fait surnommer « l'ennemi de la toxine ». Et ce sont elles qui justifient sa présence dans les marinades où il protège les viandes de la putréfaction. Mais ce sont aussi ces qualités que l'on exploite en cuisine car, ajouté aux aliments de digestion difficile, il empêche les fermentations intestinales et stimule les voies digestives. On prétend également qu'il a les qualités du thé pour réveiller « l'intelligence ».

Il fait partie de la cuisine méridionale. Il parfume l'huile. Frais ou séché, seul ou avec d'autres, il va aussi bien aux ragouts qu'aux salades, aux viandes qu'aux oeufs, aux tomates qu'aux lentilles. Et l'on prétend qu'en lotion, il fait pousser les cheveux !

PARTICIPIPEZ AVEC NOUS AU TÉLÉTHON JERRY LEWIS

LA DYSTROPHIE MUSCULAIRE FRAPPE TOUJOURS!

Les gens qui souffrent de la dystrophie musculaire ont besoin de services, de soins et de la recherche médicale. C'est pourquoi Provigo appuie entièrement la campagne de souscription de l'Association canadienne de la dystrophie musculaire et participe au Téléthon Jerry Lewis qui sera diffusé à la télévision anglaise de Radio-Canada, le jour de la Fête du Travail.

PARTICIPEZ EN DONNANT VOS CANETTES D'ALUMINIUM.

Dès aujourd'hui, vous pouvez participer avec nous à la lutte contre la dystrophie musculaire.

Il vous suffit de faire don de vos canettes d'aluminium recyclables. Aujourd'hui même, apportez-les à votre supermarché Provigo. Chaque canette a une valeur de 5 cents. L'argent ainsi recueilli sera remis à l'Association canadienne de la dystrophie musculaire, lors du Téléthon Jerry Lewis.

ENSEMBLE ON PEUT VAINCRE LA
DYSTROPHIE
MUSCULAIRE.

APPORTER VOS
CANETTES VIDES
À VOTRE
SUPERMARCHÉ
PROVIGO.

LES SUPERMARCHÉS
provigo

CBC 6
CABLE 11 MONTRÉAL

JUS DE TOMATES

Canada de fantaisie
IGA
Boîte 540 mL

3/1,00



LÉGUMES

Canada de choix
Maïs en crème ou à
grains entiers (341 mL), pois
IGA
Boîte 398 mL

2/87¢



BEURRE D'ARACHIDES

KRAFT
Pot 500 g

1,39



PÂTES ALIMENTAIRES

5 variétés
PRIMO
Cello 900 g

88¢



Prix en vigueur du mardi 6 août au samedi 10 août 1985. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands.

Les Beaux Prix des Beaux Jours



TOMATES
Canada de choix
IGA
Boîte 796 mL

59¢



MARGARINE
MOLLE
CRÉNEX
Bot 800 g

1,39



KIK COLA
OU KIK DIÈTE
Bouteilles consignées
Ville de Montréal et Québec
seulement.
Bout. 750 mL

6/2,99



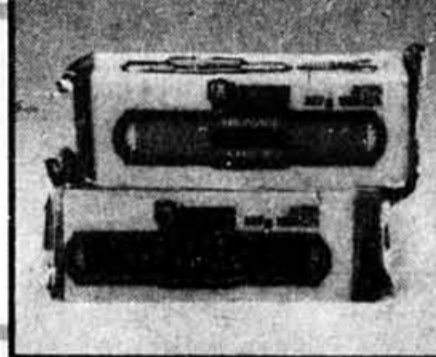
CAFÉ INSTANTANÉ
Ordinaire (227 g),
Colombie, Viva décaféiné
NESCAFÉ
Pot 198 g

4,49



FROMAGE BRICK
OU MOZZARELLA
SCHNEIDERS
Paq. 227 g

1,59



CRÈME GLACÉE
Contenant de plastique
BANQUET
Format 2 L

1,89



CAFÉ MOULU
MAXWELL HOUSE
Format 369 g

2,99



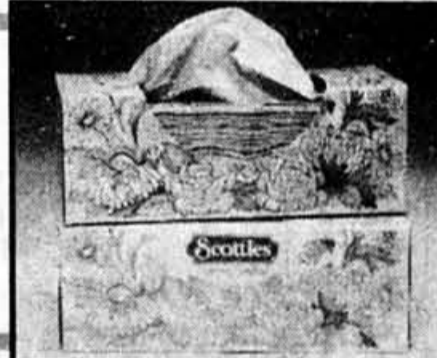
PÂTE DE TOMATES
LA NAPOLETANA
Boîte 156 mL

3/1,00



MOUCHOIRS
DE PAPIER
SCOTTIES
Boîte de 200

89¢



JUS DE LÉGUMES
GARDEN COCKTAIL
OU COCKTAIL
DE TOMATE/PALOURDE
E.D. SMITH
Pot 1,36 L

1,49



BOISSONS
AUX FRUITS
KENT
Boîte 250 mL

3/89¢



PAPIER
HYGIÉNIQUE
DELSEY
Paq. de 4 roule.

1,39



CORNING WARE®

French White™

Hâtez-vous!
La collection de
récipients Corning Ware
se termine bientôt.

Notre cahier publicitaire vous propose plusieurs autres aubaines et de nombreux "DURAPRIX IGA".
(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".

CUISSEAU DE VEAU FRAIS

(Un bout ou l'autre
Produit du Québec)

5,03 \$/kg **2,28** \$/lb



BOEUF HACHÉ

Ordinaire

1,94 \$/kg **88**¢ /lb



*marque de certification d'IGA Canada Ltée

Boniprix



On a l'tour de vous satisfaire

Prix en vigueur du mardi 6 août au samedi 10 août 1985. 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.

SAUCISSES FUMÉES

LESTERS
Paq. 450 g

99¢

RÔTI D'ÉPAULE DE VEAU FRAIS

Produit du Québec

216 \$/kg **98**¢ /lb

TRANCHES D'ÉPAULE DE VEAU FRAIS

Produit du Québec

260 \$/kg **1,18** \$/lb

CÔTELETTES DE LONGE DE VEAU FRAIS

Produit du Québec

767 \$/kg **3,48** \$/lb

SOC DE PORC FRAIS

Désossé et roulé

304 \$/kg **1,38** \$/lb

CÔTES LEVÉES DE PORC FRAIS

437 \$/kg **1,98** \$/lb

FOIE DE VEAU

Surgelé
Produit importé
SELECT

855 \$/kg **3,88** \$/lb

TOURTIÈRE BILOPAGE

Format 450 g

2,58

SAUCISSES FUMÉES

Bar-B-Q
MAPLE LEAF

Paq. 450 g

1,78

VEAU FRAIS HACHÉ

437 \$/kg

1,98 \$/lb

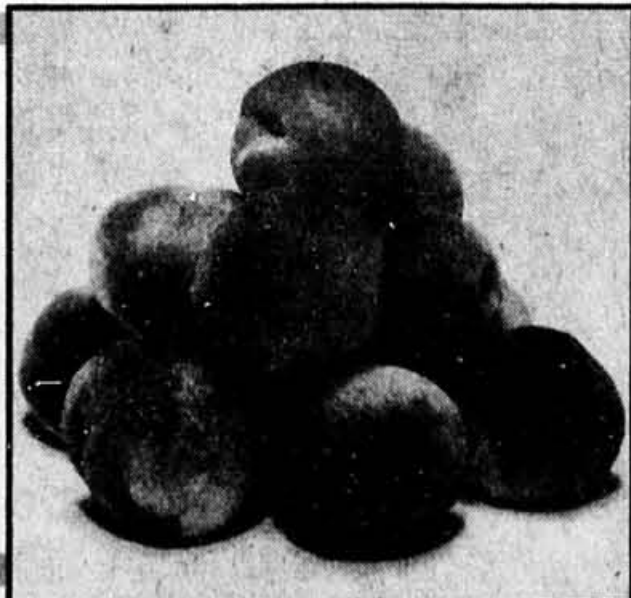
FRUITS ET LÉGUMES

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.

PÊCHES

Produit d'Ontario
Canada no 1

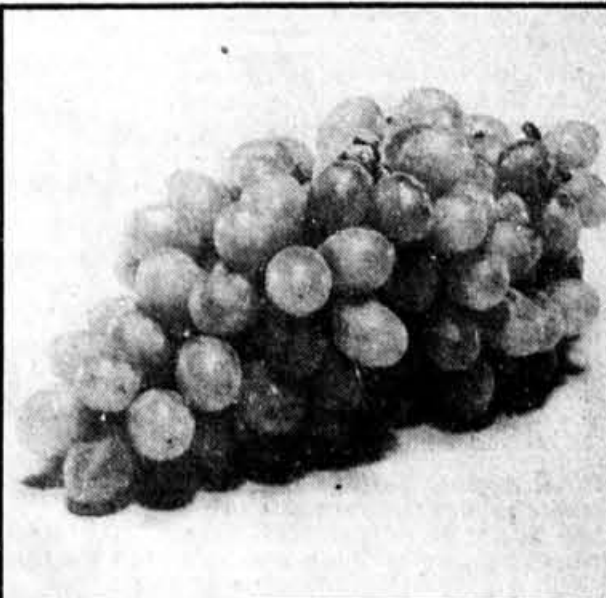
Panier 4 L **2,98**



RAISINS VERTS

Sans pépins
THOMPSON
Produit de Californie
Canada no 1

216 \$/kg **98**¢ /lb



CHAMPIGNONS BLANCS

Produit du Canada

Cont 227 g **99**¢

MAÏS EN ÉPIS

Produit du Québec
Canada no 1

Dz. **99**¢

CAROTTES MINIATURES

Produit du Québec

Sacs 341 g **2/89**¢

TOMATES ROUGES

Produit du Québec
Canada no 1

130 \$/kg **59**¢ /lb

RAISINS EXOTIQUES

Produit de Californie
Canada no 1

2,18 \$ / kg **99**¢ / lb

« MANGE, C'EST BON POUR LA SANTÉ ! »

À la conquête des légumes

Avec un peu d'imagination, et le mode de cuisson approprié, ils se transforment en mets variés, appétissants et délicieux

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

■ DEPUIS notre tendre enfance, on entend dire « mange tes légumes, c'est bon pour la santé ». La tradition populaire et la médecine ont toujours reconnu que la consommation de légumes concourt à une bonne santé. En effet, bien avant les découvertes de la biochimie moderne et de la diététique, les premiers médecins incitaient leurs patients à manger des légumes pour équilibrer leurs « humeurs » et les mères grondaient leurs enfants s'ils ne finissaient pas leurs légumes.

Mais les légumes sont-ils devenus si avantageux pour l'organisme humain ? Qu'il nous suffise de consulter une « table de composition des aliments », et l'on découvre que les légumes sont des sources importantes de vitamine A, de vitamines du complexe B, de vitamine C, de fer, de calcium et de glucides indispensables à la santé des humains. Les légumes constituent en outre une source importante de protéines. Un menu composé de façon à assurer une consommation de légumes variés assure un apport équilibré en protéines.

Par le mélange de différents légumes ensemble, par exemple les haricots verts et du maïs, on fournit à l'organisme toutes les protéines dont il a besoin. Pour tirer le meilleur parti possible de tous les éléments nutritifs contenus dans les légumes, il n'est pas nécessaire de transformer sa cuisine en laboratoire ; il suffit d'user de son imagination. À cette fin, il est utile de connaître plusieurs modes de cuisson appropriés aux légumes de façon à éviter la monotonie.

Dans une rubrique précédente, plus précisément celle du 12 juin 1985, nous avons décrit la cuisson des légumes dans l'eau bouillante salée, directement dans la casserole, ou à la vapeur à l'aide de la « marguerite ». Il est vrai, qu'en général, ces deux méthodes simples s'appliquent à presque tous les légumes, donnent de bons résultats et conservent bien les éléments nutritifs. Cependant, il ne faut pas utiliser une trop grande quantité d'eau, ni faire cuire les légumes trop longtemps (ils doivent être servis croustillants et tendres). Quant aux légumes verts, il importe de ne pas les couvrir pendant les 5 premières minutes de cuisson pour qu'ils demeurent verts-verts-verts.

Mais si ces deux méthodes se réalisent simplement et peuvent être utilisées dans les cuisines modestes comme dans les cuisines sophistiquées, il n'en reste pas moins que d'autres méthodes de cuisson ajoutent de la variété dans les menus, agrémentent les repas, développent des combinaisons délicieuses et encouragent les consommateurs à manger davantage de légumes.

SIX MÉTHODES DE CUISSON DIFFÉRENTES

NOUS considérons aujourd'hui les méthodes suivantes : sauter, rissoler à couvert, frire, braiser (ou cuire à l'étouffée), cuire au four et cuire sur le grill.

Sauter

■ On doit faire sauter les légumes sur feu vif. Il faut remuer constamment la poêle pour que les légumes cuisent également.

Les légumes doivent être préparés à l'avance avec soin ; il faut les tailler de la même grosseur pour qu'ils cuisent tous dans une même période de temps, et en petits morceaux pour que la chaleur les pénètre bien.

Il peut être nécessaire de faire blanchir un légume en le plongeant dans l'eau bouillante pendant un moment, afin de pouvoir le faire sauter avec d'autres légumes qui cuisent plus rapidement. C'est le cas du chou-fleur et des haricots verts qui ne sont plus jeunes (alors que les haricots frais, jeunes et petits, cuisent vite).

Les légumes sautés sont délicieux tels quels ; on peut aussi leur ajouter du persil et du jus de citron, mais toujours en petites quantités. Il ne faut jamais abuser des aromates.

On peut préparer une savoureuse macédoine en faisant sauter ensemble, à feu très vif et dans un peu de matière grasse, de l'ail, des haricots verts, des oignons nouveaux finement taillés, des petits champignons, des asperges taillées en biseau, des morceaux de céleri et des coeurs d'artichaut.

Rissoler à couvert

■ Les pommes de terre, surtout les petites pommes de terre nouvelles avec leur pelure, les carottes et les navets coupés grossièrement, de même que les coeurs d'artichaut finement émincés se prêtent très bien à cette technique de cuisson parce que les légumes rendent très peu d'eau. La cuisson à couvert convient en particulier aux légumes qui exigent une cuisson prolongée. On met les légumes dans une poêle avec une quantité suffisante de beurre chaud, ou d'huile d'olive pour bien les enduire. On couvre la poêle et on cuit à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres (il faut compter environ 30 minutes pour les pommes de terre nouvelles).

On peut faire rissoler des croquettes avec des légumes blanchis ou des restes

de légumes hachés ou réduits en purée, puis liés avec du beurre, de la crème fraîche, des jaunes d'œufs ou une sauce épaisse. On moule cet appareil en petits cylindres ou en boulettes qu'on enduit d'œuf battu avant de les paner.

Frire

■ Ce mode de cuisson conserve bien le moelleux et la saveur des légumes sous l'enveloppe croustillante.

Les pommes de terre se prêtent très bien à ce mode de cuisson. Elles peuvent être taillées de façons fort diversifiées et elles accompagnent bien les viandes et les poissons. D'autres légumes, depuis les bouquets de chou-fleur jusqu'aux feuilles d'oseille, peuvent être frits. Les brocolis, les fonds d'artichauts, les courgettes, les petits champignons de Paris et les oignons nouveaux sont délicieux lorsqu'ils sont frits. On peut aussi les tremper dans la pâte à frire avant de les plonger dans l'huile très chaude.

On prépare la pâte à frire dans un bol en mélangeant 125 g de farine tamisée et deux pincées de sel. On forme une fontaine (une cavité au centre du mélange) dans laquelle on dépose 45 ml d'huile d'olive ainsi que deux jaunes d'œufs et 200 ml de bière, d'eau ou de lait. On bat les ingrédients avec le fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis on couvre le bol et on laisse reposer l'appareil pendant une heure. Juste au moment de l'utiliser, on incorpore à l'aide d'une spatule en les pliant délicatement dans la pâte, deux blancs d'œufs battus en neige ferme.

Il faut chauffer l'huile à 190° C (l'huile végétale est peu parfumée, ne fume qu'à 230° C et se conserve bien). Il est préférable de vérifier la température de l'huile avant de cuire les légumes enrobés en y faisant tomber une petite quantité de pâte. Si la pâte grésille, l'huile est prête pour la cuisson.

Après la cuisson, on égoutte bien les légumes sur un essuie-tout et on les garde au chaud dans une serviette pliée, dans un four chaud.

Voici une façon originale de présenter les aubergines frites. Il faut d'abord choisir des aubergines longues. On taille à l'aide d'un couteau à lame longue, flexible et pointue, en partant de la partie la plus mince vers l'autre extrémité, des tranches d'environ 5 millimètres d'épaisseur. On doit laisser les tranches reliées au bout le plus mince. À l'aide de la paume de la main, on provoque un mouvement circulaire pour écarter légèrement les tranches et former un éventail. On assaisonne de sel fin. On enfarine et on plonge dans l'huile chaude. On égoutte, on dresse sur un plat et on sert.

Braiser

(ou cuire à l'étouffée)

■ Ce mode de cuisson consiste à faire mijoter les légumes dans très peu de liquide. La cuisson doit être prolongée ; cela permet aux arômes de chacun des ingrédients de se marier. Le liquide de cuisson s'imprègne des différents saveurs ; on peut ensuite le faire réduire

de façon à obtenir une sauce légère. Ce type de sauce est hautement utilisé dans la nouvelle cuisine à l'heure actuelle. On doit choisir un liquide en fonction du légume à cuire. Il peut s'agir d'eau ou d'un ingrédient qui rehaussera la saveur finale du plat : vin, sauce, tomate, fond de veau, etc...

Parmi les légumes qui peuvent être braisés, on retrouve le fenouil, le céleri, le chou, le poireau, la laitue, le céleri-rave, le cardon et l'oignon.

Pour braiser le fenouil, il faut d'abord le faire revenir dans un peu d'huile d'olive pour concentrer sa saveur en provoquant une caramélisation superficielle. Ensuite, on le fait braiser dans un peu d'eau avec des gousses d'ail non pelées.

Dans le cas des coeurs de céleri, on les fait blanchir pendant environ 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, on les rafraîchit sous l'eau courante, puis on les laisse égoutter sur une grille. On beurre une casserole et on dispose au fond des carottes et des oignons émincés, un bouquet garni et quelques morceaux de couenne de lard. On range sur ce fond les coeurs de céleri bien égouttés. On assaisonne de sel et de poivre. On fait revenir pendant au moins 10 à 15 minutes. On ajoute un liquide qui peut être un fond blanc ou un bouillon fait avec un cube de concentré de poulet. On couvre avec de la couenne et un papier d'aluminium, puis on cuit à couvert au four durant environ 1 h 30.

Cuire au four

■ De la pomme de terre au four, servie avec du beurre et de la crème sure, aux aubergines à la parmesane, il existe plusieurs façons de cuire les légumes au four.

Les gratins, les puddings, les soufflés aux légumes sont des mets fort adaptés aux personnes du troisième âge à cause de leur valeur protidique venant des produits laitiers qu'ils contiennent. De plus, des aliments protidiques tels que poissons, fruits de mer, volaille, jambon peuvent aussi accroître la valeur nutritive.

Aux saveurs de légumes, se marient les saveurs des autres ingrédients et la variété s'ajoute à l'excellence de la présentation des mets.

La pomme de terre peut être farcie avec sa propre purée enrichie de beurre et de crème fraîche et poudrée de fromage râpé. Gratinée au four, cette pomme de terre devient un mets délicieux au dessus doré et à la texture onctueuse et veloutée.

Cette préparation s'adapte aussi aux courgettes, aux aubergines, aux tomates, aux oignons, aux artichauts, avec certaines variations au niveau des ingrédients qu'on doit ajouter au légume de base.

Cuire sur le grill

■ La méthode de cuisson sur le grill implique l'exposition du légume à une chaleur directe, sèche et ardente. Les légumes développent ainsi des saveurs nouvelles et prennent des apparences variées.

Ce mode de cuisson est excellent pour ceux qui surveillent leur poids, puisque l'ajout de gras n'est pas nécessaire. C'est une délicieuse alternative aux légumes cuits à la vapeur ou à l'eau bouillante.

La cuisson des légumes doit commencer sur un grill très chaud et ensuite se poursuivre un peu plus loin de la source de chaleur. La première étape permet au légume de dorer sur tous les côtés ; il faut le retourner souvent pendant ce temps. Par la suite, le légume cuit lentement à une chaleur plus douce.

Les champignons, les tomates, les pommes de terre, les épis de maïs, les aubergines, les artichauts se prêtent très bien à cette technique de cuisson. Il importe de bien préparer les légumes avant la cuisson. Il est préférable de couper les pommes de terre en deux parties égales avant de les déposer sur le grill. Il en va de même pour les courgettes, les aubergines, les artichauts et les tomates. Quant aux champignons, il est pratique d'enlever leur pied pour qu'ils restent à plat sur le grill.

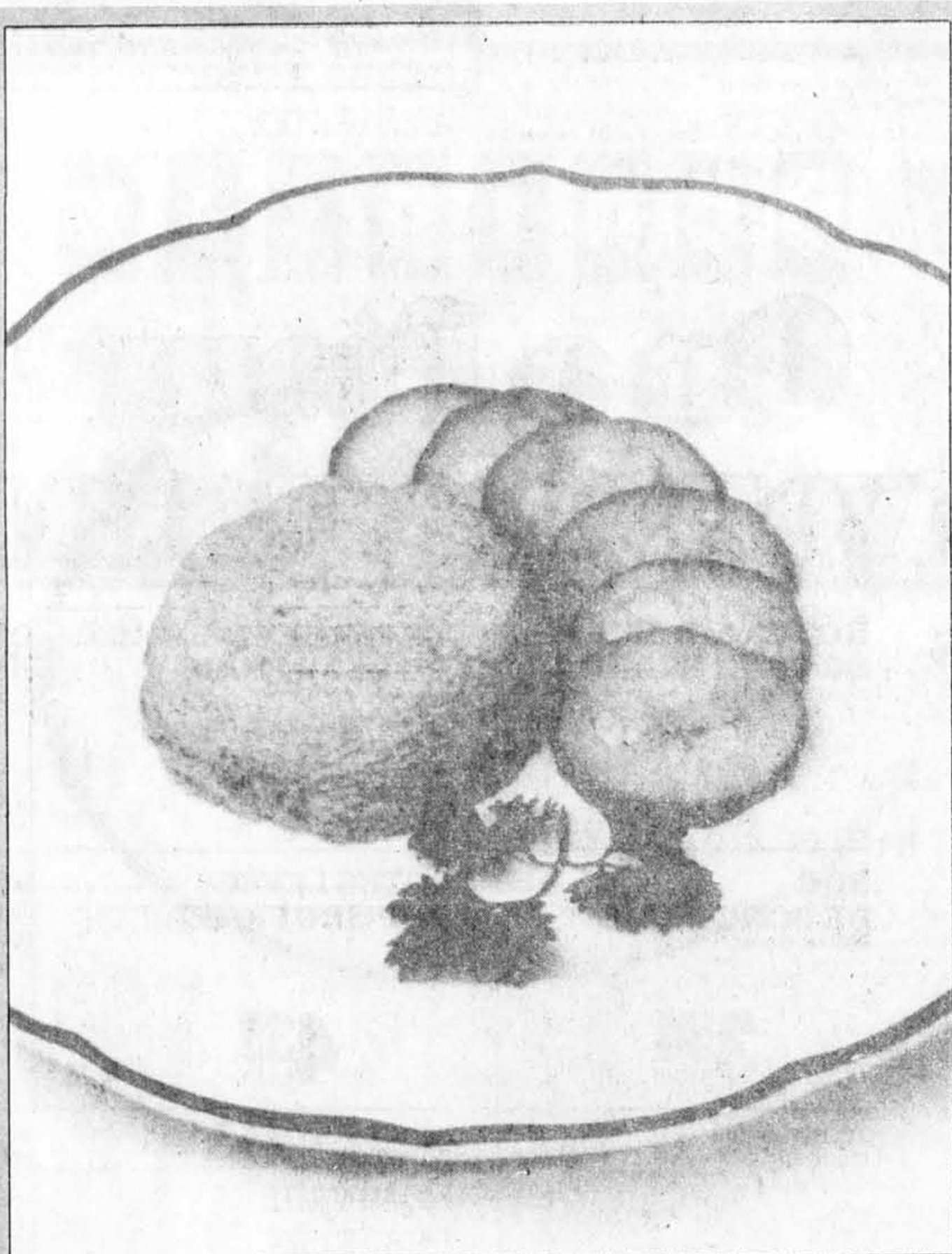
Certains légumes seront meilleurs s'ils sont blanchis quelques instants dans l'eau bouillante avant d'être placés sur le grill. C'est le cas des petites pommes de terre nouvelles.

Les épis de maïs requièrent un traitement spécial. Il faut développer soigneusement l'épi, ôter les barbes, puis rattacher l'enveloppe autour de l'épi avec du fil de cuisine. Ainsi enveloppé, l'épi doit tremper pendant trente minutes dans l'eau froide. Après l'avoir séché, on le place sur le grill tel quel. Les grains demeureront tendres et juteux.

Une technique très facile pour la cuisson des légumes sur le grill consiste à les envelopper dans une feuille d'aluminium. Des assaisonnements et du beurre ou de l'huile peuvent être ajoutés avant de bien fermer et de déposer sur le grill.

L'imagination, tant au niveau de l'assaisonnement qu'en ce qui concerne la combinaison d'ingrédients, permet d'arriver à des résultats fort savoureux pour le plus grand plaisir des consommateurs.

LA SEMAINE PROCHAINE — Après avoir étudié la cuisson des légumes, la prochaine rubrique nous mènera à découvrir les trempettes faites avec du yogourt ; délicieux accompagnements des légumes crus.



Flan aux courgettes

préparation : 20 minutes
cuisson : 30 minutes
portions : 6

Ingrédients

250 g (9 onces) de courgette
3 oeufs
eau
sel
poivre

Préparation

Laver les courgettes, enlever les extrémités et émincer grossièrement.

Cuire dans l'eau bouillante salée pendant 4 à 5 minutes, puis égoutter.

Passer au mélangeur et réduire en purée.

Ajouter les oeufs ; saler et poivrer.

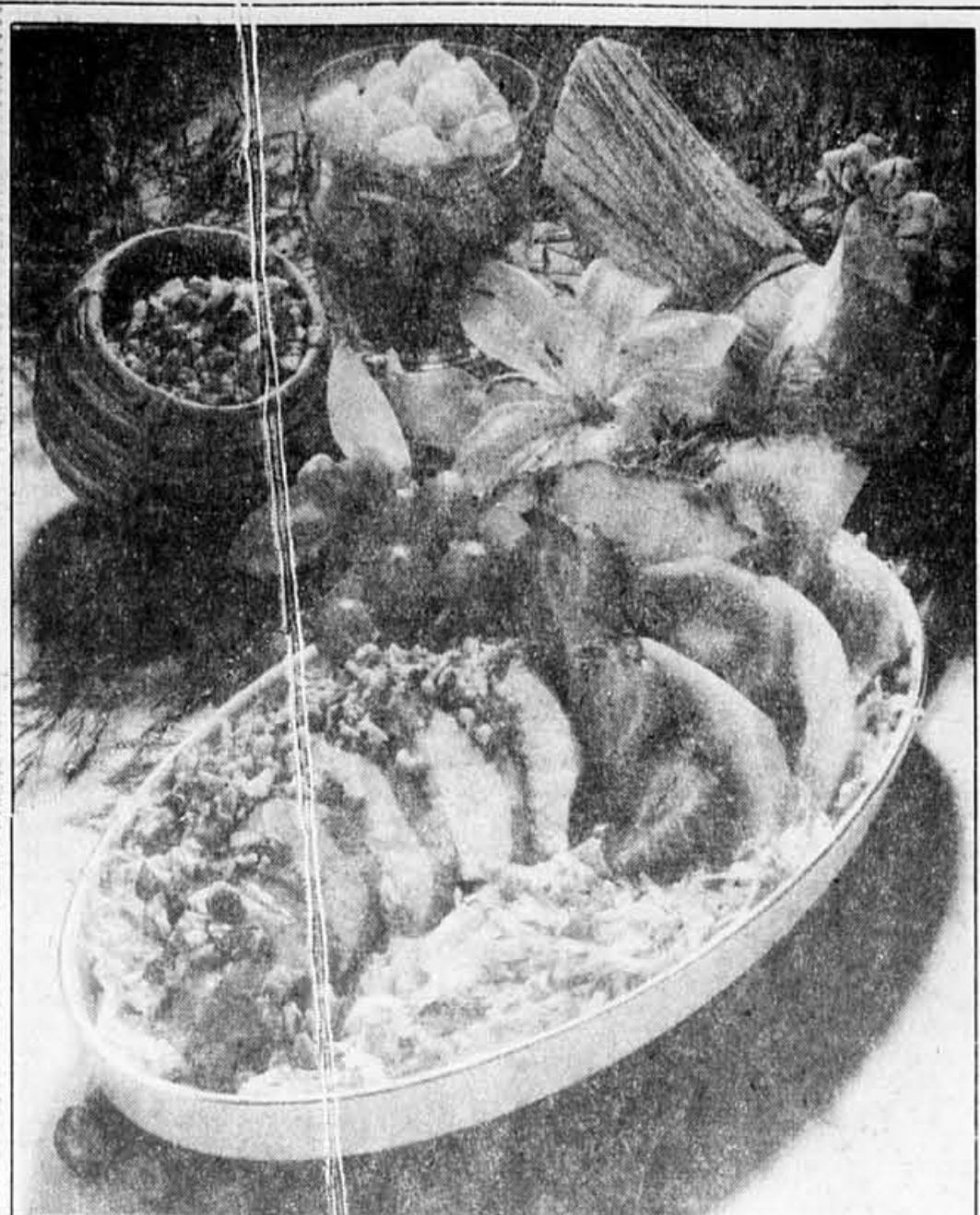
Laisser tourner jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Beurrer des moules, les remplir avec l'appareil et cuire au four, au bain-marie, à 170° C (325° F) pendant environ trente minutes.

Démouler et servir comme accompagnement.

Suggestion : on peut décorer le flan de quelques tranches de courgette cuites.





Faisant appel à une petite myriade de fruits, à du poulet et à des amandes, cette jolie salade a de quoi réjouir plus d'un palais.

Salade aux amandes doucement exotique

Les amandes sont des « noix » bien particulières, aux qualités nutritives spéciales. Elles sont le complément idéal des repas légers. Riches en fibres et en vitamine E, en vitamine B, en phosphore et en magnésium, les amandes sont aussi une bonne source de cuivre, de calcium et de fer. Elles ont un excellent goût, qu'elles soient grillées ou non.

Dans cette salade d'inspiration californienne, le poulet est mariné, une fois cuit, dans une sauce faite à base d'huile d'amande et l'ensemble des fruits qui l'accompagne est aussi savoureux que nutritif.

POULET-AMANDES

INGRÉDIENTS

- 1/2 l. d'huile d'amande
- 1/2 l. de vinaigre de cidre
- 1/2 l. de cassonade
- 2 c. à table de gingembre confit haché
- 3 poitrines de poulet cuit
- 1 ananas coupé en longueur
- 1 cantaloup, épluché coupé en tranches
- 1 casseau de fraises
- 3 kiwis pelés et tranchés
- 6 petits bouquets de raisins sans pépin
- 6 l. de laitue ciselée
- 1 l. d'amandes grillées hachées

PRÉPARATION

Mélanger parfaitement l'huile, le vinaigre, le sucre

et le gingembre.

Retirer la peau et les os des poitrines de poulet cuit et les couper en deux. Faire mariner dans la préparation précédente, toute une nuit, en les retournant quelquefois. Au moment de servir, préparer les fruits, retirer le poulet de sa marinade et découper transversalement. Disposer la salade sur des assiettes individuelles, ajouter les fruits, les tranches de poulet et napper avec la marinade à laquelle on aura ajouté les amandes hachées. Ajouter les amandes à la marinade et la verser sur le poulet.

Cette recette est prévue pour six personnes.

Des chefs sont en train de créer une cuisine israélienne

NOUVELLE-ORLÉANS — Dans sa vigueur de jeune nation, Israël a produit une faction dissidente chez ses chefs de cuisine ayant même d'avoir une tradition culinaire établie.

JOHN DEMERS de l'agence UPI

Ces jeunes chefs ont des racines dans diverses parties du monde. Ils ne s'embarrassent pas de la logique selon laquelle on ne peut avoir une nouvelle cuisine si l'on n'en a pas d'abord eu une ancienne.

Ils donnent à leur cuisine le nom de « Nouvelle Israël ». Ils s'inspirent de l'école de pensée qui a révolutionné la cuisine française au cours des dernières années.

« Il n'y a pas de cuisine israélienne, dit le chef Jacques Azoulay qui a présenté quelques unes de ses innovations aux Etats-Unis au cours d'un dîner de gala à la Nouvelle-Orléans. Nous sommes constitués de 80 nationalités diverses, nous avons plus de 80 langues et nous avons plus de 80 façons de faire la cuisine.

« Ce que nous cherchons à faire, c'est de donner à nos enfants, dans quelques décennies, leur propre cuisine. Dans 50 ou 60 ans, nous pourrions peut-être dire qu'il y a une cuisine israélienne. C'est pour l'avenir. Ça n'existe pas actuellement. »

M. Azoulay, chef du complexe Sonesta à Eilat, sur la Mer Rouge, a travaillé à la préparation du dîner de gala de la Nouvelle-Orléans avec son ami et partenaire Shalom Kadosh, du Plaza de Jérusalem.

Avant le sabbat

Tous les préparatifs du repas du dimanche soir à l'hôtel Royal Sonesta, dans le Quartier français, durent être complétés avant le début du sabbat qui commence le vendredi au coucher du soleil et se termine au coucher du soleil le samedi. M. Azoulay et ses aides ont dû travailler toute la nuit du samedi au dimanche.

L'entrée avait une saveur multinationale. Par elle, M. Azoulay rend hommage à son pays d'origine, le Maroc, utilisant la semoule appréciée aussi bien au Liban qu'en Israël. Les plats principaux, l'achigan de mer « Carmel » et le filet d'agneau « Massada » reflétaient des influences de France, du Liban et d'Israël.

« Nous prenons un peu de chaque nation et faisons quelque chose de nouveau, dit le chef. C'est ainsi que l'on a fait la cuisine américaine. Sauf que l'Amérique avait 200 ans et qu'Israël n'en a que 37. »

Le repas, fait selon les règles kascher du début à la fin, commençait par un couple de tartines de viande et fromage et des poires servies sur un plat chaud, avec un vin doux.

Le plat de poisson était constitué d'un filet d'achigan de mer dans une sauce à l'avocat, avec jus de poisson et citron frais; de tranches de légumes cuites à la vapeur; le tout surmonté d'une petite tomate et d'une fleur de radis.

Un sorbet de limette était ensuite servi, avant le plat de viande. Il contenait un peu de vodka et de menthe.

Plat principal

Le plat principal était constitué de filet d'agneau enveloppé d'une pâte de foie de poulet, de champignons et d'épinards, le tout recouvert d'une matière faite de blé concassé. Accompagnait la viande une riche sauce d'agneau avec feuilles de fenouil.

Pour dessert, les chefs israéliens présentèrent une coupe de glace que faisaient scintiller des bâtons phosphorescents, accompagnée de petits fours.

Il y avait aussi un grand buffet de desserts placés autour d'une sculpture de sucre représentant l'Arche d'Alliance.

M. Azoulay ne se préoccupe pas des règles kascher lorsqu'il voyage, préférant goûter de tout dans l'espoir d'en apprendre davantage. Mais il pense que la plupart des restrictions diététiques israéliennes sont bénéfiques pour la santé. Il dit que son organisme proteste violemment lorsqu'il s'en écarte un peu trop.

La cuisine kascher traditionnelle a bien des choses en commun avec les diètes populaires qui depuis quelques années prétendent ajouter de la qualité à la vie tout en prolongeant celle-ci, selon M. Azoulay.

Ni beurre, ni crème

Pour être conformes aux règles kascher et être acceptables dans tout établissement israélien, les créations du chef ne doivent comporter ni beurre ni crème, deux ingrédients classiques de la cuisine européenne.

Le porc est évidemment exclu; il y a d'autres restrictions touchant la viande.

Pour la préparation du gala, les cuisines du Royal Sonesta durent être inspectées et bénies par un rabbin. Ensuite, Azoulay et ses aides durent respecter certaines règles interdisant de mêler de la viande et des produits laitiers sur les comptoirs, dans les plats et les assiettes.

M. Azoulay trouve parfois frustrant de respecter toutes ces règles et de s'abstenir pour des motifs religieux de certaines combinaisons utilisées par ses pairs.

Mais dans un certain sens, il se sent privilégié. Dans un kibboutz, près de Eilat, on peut trouver des produits autrefois très rares comme le kiwi, la plaquemine, l'anas.

« Nous avons maintenant en Israël tout ce que l'on peut trouver dans le monde, dit M. Azoulay. Il y a cinq ans, il n'y avait rien. Nous devons faire venir ces denrées de l'étranger. Maintenant, nous les produisons nous-mêmes. »

10 sur

10,000

DES BAS PRIX COURANTS

de Super Carnaval

1 BOEUF HACHÉ ORDINAIRE Provenant de parties fraîches et/ou surgelées 1⁹² /kg .87 /lb	2 POULET SURGELÉ Catégorie utilité Moins de 2 kg 1⁷⁴ /kg .79 /lb
3 PÊCHES EN PANIER De l'Ontario Canada No 1 4 litres 2⁸⁷ /ch	4 CÉLÉRI Du Québec Canada No 1 Grosseur 24 .59 /ch
5 DÉTERGENT À LESSIVE Tide 6 litres 3⁷⁹	6 JUS DE TOMATE Heinz 19 oz .49
7 BOISSONS GAZEUSES Denis choix de saveurs bout. consignées 3⁹⁹	8 EAU MINÉRALE Perrier Bout. de 695 ml .79
9 LIMONADE SURGELÉE Sunpac 12 oz 3⁸⁷	10 PEPSI-COLA ou SEVEN-UP Rég. ou diète 24 x 10 oz Cannelles consignées Valide du mercredi 7 au mercredi 14 août 1985 à vos supermarchés de la région de Montréal seulement 7⁹⁹ /dépôt sans coupon 6⁴⁹ /dépôt avec ce coupon ECONOMIE SUPPLÉMENTAIRE DE 1⁵⁰ \$

consultez nos circulaires hebdomadaires ou passez chez nous pour profiter des 9990 autres

HEURES D'OUVERTURE:
 Lundi au mercredi 9h00 à 18h00
 Jeudi et vendredi 9h30 à 21h00
 Samedi 9h30 à 17h00

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.

VOS SUPER SUPERMARCHÉS

OU PRIME



CROUSTILLES
RUFFLES
NATURE
SAC DE 200 g



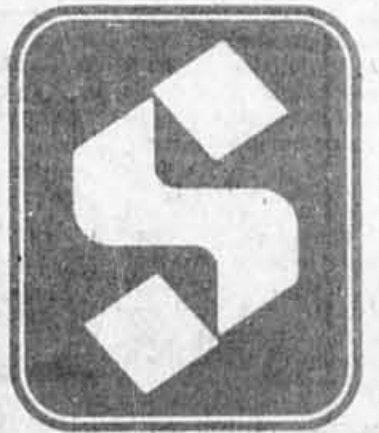
À L'ACHAT DE 2 CARTONS DE 6 BOUTEILLES CONS. DE 750 mL DE



ou de toute combinaison
des produits
Pepsi ou 7-Up.



chez



STEINBERG

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue. 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.

Pepsi, Pepsi-Cola, Diet Pepsi et Diet Pepsi-Cola sont des marques déposées de Pepsi Co. Inc. Seven-Up, 7-Up et Diet 7-Up sont les marques déposées de The Seven-Up Company, dont Seven-Up est un usager inscrit.

STEINBERG

tu me mets l'été à la bouche!



économisez

AVEC LES DOLLARS MIRACLE DE LA RENTRÉE!

JUSQU'AU 31 AOÛT, STEINBERG VOUS DONNE UN DOLLAR MIRACLE AVEC CHAQUE TRANCHE D'ACHAT DE \$10. ÉCHANGEZ-LE CHEZ MIRACLE MART ET ÉCONOMISEZ \$1 SUR CHACUNE DE VOS TRANCHES D'ACHAT DE \$10. * PROFITEZ-EN. VOUS AVEZ JUSQU'AU 14 SEPTEMBRE POUR LE FAIRE.

* SAUF ACHAT DE CIGARETTES, FILMS, APPAREILS PHOTOS ET MAGNÉTOSCOPES.

Prix en vigueur du lundi 5 août au samedi 10 août 1985 inclusivement.



PÊCHES DE L'ONTARIO CANADA N° 1 PANIER DE 4 L

288

COUPONS

BORDEN ÉCONOMISEZ BORDEN

20¢

SUR DU LAIT CONDENSÉ SUCRÉ EAGLE BRAND BTE DE 300 mL À L'ACHAT D'UN PANIER DE PÊCHES DE 4 L

sur présentation de ce coupon à la caisse de votre Steinberg.

Valeur au comptoir: 1/20¢. Un coupon par article. L'offre est en vigueur jusqu'au 10 août 1985.

BORDEN LTÉE. 1404180 H



BACON SANS COUENNE EN TRANCHES LAZY MAPLE SWIFT

199

PQT DE 500 g



OEUF CALIBRE MOYEN CATÉGORIE CANADA "A" LA DOUZAINÉ

Désolés, limite de 2 douzaines par client.

89¢



JUS SURGELÉ ORCHARD KING ORANGE ou PAMPLEMOUSSE

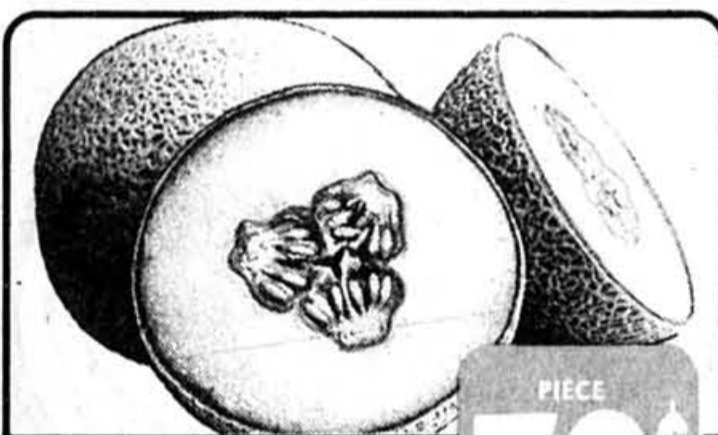
BTE DE 355 mL

89¢



RÔTI DE PALETTE COUPE EUROPÉENNE BOEUF ESTAMPILLÉ CATÉGORIE CANADA "A"

109 /lb 230 /kg



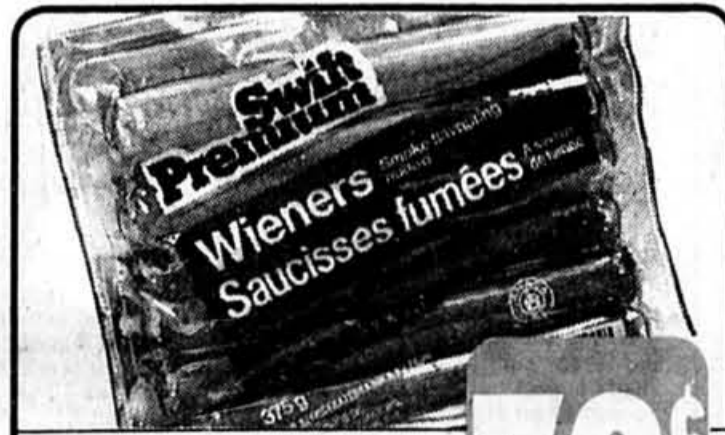
CANTALOUPE DE LA CALIFORNIE PRODUIT DES É.-U. CANADA N° 1 GROSSEUR 12

PIÈCE 79¢



CRÈME GLACÉE LA CRÈMAGLACE SEALTEST SAVEURS AU CHOIX CONT. ROND DE 2 L

289



SAUCISSES FUMÉES ORDINAIRES SWIFT

PQT DE 375 g

79¢



PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU SINGLES KRAFT

229 279

COUPONS

ÉCONOMISEZ

50¢

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU SINGLES PQT DE 500 g 16 TRANCHES

sur présentation de ce coupon à la caisse de votre Steinberg.

Valeur au comptoir: 1/20¢

Un coupon par article. L'offre est en vigueur jusqu'au 10 août 1985.

KRAFT LTÉE. 4522361 H



COUCHES JETABLES HUGGIES KLEENEX PREMIER PAS

974 1049

COUPONS

ÉCONOMISEZ

75¢

COUCHES JETABLES HUGGIES PREMIER PAS - BTE DE 33 DE JOUR - BTE DE 48 NOUVEAU-NÉ - BTE DE 66

sur présentation de ce coupon à la caisse de votre Steinberg.

Valeur au comptoir: 1/20¢

Un coupon par article. L'offre est en vigueur jusqu'au 10 août 1985.

A.C. NIELSON LTÉE. 1393506 H

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

STEINBERG VOTRE SUPERMARCHÉ DE CHOIX

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.

Les oranges en été: du soleil au soleil

Orange et poivron vert mettent de la couleur dans cette préparation qui a, particulièrement, le goût de l'été. Dans cette présentation suggérée par les producteurs d'oranges « Outspan », le plat de poulet est accompagné d'une salade intéressante, faite de pâtes ayant la forme de petites coquilles, de rondelles de radis et de tranches d'oranges pelées à vif. Une vinaigrette relevée à la moutarde de Dijon assaisonne le tout.



Le plat de poulet est accompagné d'une salade faite de pâtes ayant la forme de petites coquilles, de rondelles de radis et de tranches d'oranges pelées à vif.

POULET SAUTÉ, SAUCE À L'ORANGE

Ingrédients

4 oranges
3 c. à table de sauce soja
450 g de poitrines ou de cuisses de poulet sans la peau et désossées
3 c. à table d'huile
1 poivron vert moyen, épépiné et haché grossièrement
1 petit oignon haché grossièrement
1 gousse d'ail hachée fin

Préparation

Avec un couteau zesteur ou tranchant, retirer le zeste de 2 oranges (pelure mince orange); extraire le jus des oranges. Dans un bol peu profond, combiner le zeste, le jus d'orange et la sauce soja pour faire une marinade.

Avec un maillet ou un rouleau à pâte, aplatir le poulet en 4 portions de même épaisseur; déposer dans la marinade, laisser reposer à température de la pièce de 20 à 30 minutes.

Peler les 2 oranges qui restent, séparer en sections et couper chaque section en deux. Couvrir et mettre de côté.

Chauffer 2 c. à table d'huile dans un grand poêlon. Faire revenir le poivron, l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres.

Retirer le poulet de la marinade et réserver la marinade; assécher le poulet. Ajouter les légumes attendris à la marinade.

Chauffer l'huile qui reste dans le poêlon et faire revenir le poulet de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit.

Ajouter le mélange légumes-marinade et les sections d'oranges. Remuer et cuire à feu moyen pour réchauffer seulement.

Déposer le poulet sur des assiettes réchauffées. Napper le poulet du mélange légumes-marinade. Servir immédiatement.

Donne 4 portions.

Le FROMAGE du MOIS

Le fromage du mois: le Brick de KRAFT. Il agrémenté un buffet, il rehausse les sandwiches et, fondu, il se transforme en une sauce délicieuse. Quoi de mieux!

Le Brick de KRAFT.
Frais comme du bon lait.



50¢ DE RABAIS à l'achat d'un paquet de n'importe quel format de fromage Brick de KRAFT.

Au détaillant participant — Pour avoir remboursé la valeur de ce bon à votre client qui a acheté un des produits KRAFT désignés, KRAFT LIMITEE, 8600, chemin Devonshire, Mont-Royal (Québec) H4P 2K9 vous remboursera la somme de 50¢ plus 9,9¢ pour frais de manutention. Un remboursement pour toute autre raison constitue une fraude. Sur demande, vous devez prouver l'achat de stocks suffisants des produits KRAFT visés par l'offre pour justifier le nombre de bons remboursés. Ces bons ne seront acceptés que par l'intermédiaire des détaillants participants. Le client est tenu de payer la taxe de vente ou toute autre taxe semblable. Le bon est nul s'il est l'objet d'une interdiction, d'une restriction ou d'une taxe. Aux fins de remboursement, poster à KRAFT LIMITEE, C.P. 3000, Saint-Jean (Nouveau-Brunswick) E2L 4L3. Valeur de rachat: 1,20¢ par bon.

Cher consommateur: Faites rembourser ce bon rapidement chez le détaillant participant. Un seul remboursement de 50¢ par article. L'offre est valable au Canada seulement sur le produit KRAFT 50¢ spécifié.



FAITES-VOUS REMBOURSER RAPIDEMENT

3962305H

© 1985 Kraft Limitée

Les tomates de champ: l'été à son meilleur

■ Chaque année, environ 130 tomates sont consommées par chaque Canadien, homme, femme et enfant. C'est du moins ce que nous disent les statisticiens puisque la consommation par habitant s'établit à quelque 16 kilogrammes.

Même si les tomates transformées et celles de serre ont une cote d'amour élevée auprès des Canadiens, ce sont toujours ces délicieuses tomates de champ que nous préférons quand vient l'été.

D'un rouge resplendissant, de texture ferme et juteuse, les tomates de champ canadienne ont un goût qui vous font lever le nez sur ces tomates mûries en atmosphère gazeuse, cueillies avant maturité, qui nous arrivent d'autres pays.

Tous les étés, les tomates de champ sont choisies spécialement et cueillies à la main. Les cueilleurs ne ramassent que les fruits les plus fermes et les plus mûrs. Dans beaucoup de régions productrices, vous pouvez les cueillir vous-même ou les acheter directement du producteur à son kiosque le long de la route.

Dans les comtés les plus au sud du Canada, soit ceux d'Essex et de Kent, où les voitures et les machines lourdes sortent des chaînes de montage à un rythme incroyable, des tonnes de tomates de champ attendent patiemment la venue des cueilleurs. Cette région produit plus de tomates que n'importe quelle autre au Canada. Les tomates de champ sont surtout cultivées sur les fermes familiales. Les saisons de croissance est si longue dans cette partie du pays que les producteurs peuvent repiquer les plants de tomate à la mi-mai et, s'il ne survient aucune catastrophe semblable au gel qui a endommagé la récolte de 1984, la cueillette peut parfois commencer pendant la dernière semaine de juin.

Glen Fisher, conseiller en production maraîchère à la Station de recherches de Harrow, dans le comté d'Essex, indique que même si la valeur de la production des secteurs de la tomate transformée et de la tomate de serre est la plus élevée, le secteur de la tomate locale rapporte tout de même aux producteurs quelque 3 millions de dollars. Dans cette région relativement peu étendue, 286 hectares sont consacrés à la culture de tomates qui seront écoulées sur les marchés de l'Ontario, du Québec et des Maritimes. Grâce à un système de transport bien rodé, les tomates du sud de l'Ontario arrivent chez les grossistes de fruits et de légumes dans les centres urbains un ou deux jours après la cueillette.

La Colombie-Britannique produit également des tomates de champ. De Keremeos à Salmon Arm dans la vallée de l'Okanagan, les agriculteurs produisent des tomates si bonnes que les gens de Vancouver, de Calgary et d'Edmonton n'hésitent pas à prendre leur voiture pour aller s'en procurer.

Le secteur de la tomate de champ de la Colombie-Britannique est petit mais, aux dires de Irv Strong, agent régional des marchés d'Agriculture Canada à New Westminster (Colombie-Britannique), la randonnée en voiture en vaut le coup. « Les gens sont emballés par le goût fantastique des tomates de champ de la Colombie-Britannique. Si on les compare aux tomates importées, mûries en atmosphère gazeuse, les tomates mûries au champ sont tout simplement délicieuses ».

Les producteurs de l'Okanagan parviennent avec passablement de succès à écouler leurs tomates à l'intérieur de la province et à Calgary. Ils espèrent avoir bientôt accès aux grands magasins d'alimentation de Vancouver.

Plus à l'est, les producteurs maraîchers des environs de Winnipeg et les exploitants de petites parcelles dans le triangle de Pembina approvisionnent en tomates de champ fraîche des kiosques le long de la route et les marchés de Winnipeg. Au Manitoba, la production de tomates de champ est faible tandis que les variétés tuteurées cultivées nécessitent beaucoup de travail; Ed Sumners, du bureau régional d'Agriculture Canada à Winnipeg. Selon lui, « en saison, les prix sont honnêtes et les tomates, fantastiques ».

Est-il possible d'avoir trop d'une bonne chose? Dans le cas des tomates de champ, la réponse est oui et non, puisqu'il y a parfois surabondance de tomates pendant une brève période. Les recettes de TOMATES AU FOUR ET TOMATES AUX HERBES sauront satisfaire les gourmets en saison. Les conseillères de la Division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada proposent également la Marmelade de tomates. Cette marmelade assez inhabituelle, quoique bien connue des cuisiniers et des cuisinières chevronnés du comté d'Essex, a été mise à l'essai par le laboratoire de la Division à Ottawa. D'un beau rouge vif, elle saura agrémente les plats d'oeufs ou les rôties au petit déjeuner, ou même servir à glacer le poulet rôti.

MARMELADE DE TOMATES

Ingrédients

1,5 kg de tomates (environ 12 de taille moyenne)
1 orange
½ citron
750 ml de sucre

Préparation

Trancher finement les tomates. À l'aide d'un couteau à peler, enlever les pelures de l'orange et du citron et les trancher en lamelles très fines. Enlever les pépins des fruits et les jeter. Trancher finement les fruits. Mélanger ensemble les tomates, les pelures, les fruits et le sucre. Amener à ébullition, réduire la chaleur et laisser épaissir tout en remuant fréquemment (environ 1 heure) Verser dans des pots chauds stérilisés et sceller avec de la paraffine. Garder dans un endroit frais et sec. Donne environ 1 L.

TOMATES AUX HERBES

Ingrédients

4 tomates de taille moyenne
50 mL d'eau
50 mL d'huile
50 mL de vinaigre
50 mL de persil finement haché
50 mL d'oignon vert tranché
10 mL de marjolaine fraîche et hachée
OU 2 mL de marjolaine déshydratée, écrasée
2 mL de sel
1 mL de poivre

Préparation

Ébouillanter les tomates pour faire lever la peau (environ 30 secondes); peler les tomates. Mélanger les autres ingrédients et les verser sur les tomates. Couvrir et réfrigérer pendant plusieurs heures ou toute une nuit; arroser les tomates à l'occasion. Servir sur un lit de laitue, si désiré. Donne 4 portions.

TOMATES AU FOUR

Ingrédients

4 tomates
50 mL de céleri finement haché
50 mL d'oignon finement haché
25 mL de beurre ou de margarine fondu
5 mL de basilic
1 mL de poudre d'ail

Préparation

Couper les tomates en deux. Les déposer sur une plaque à biscuits, la partie tranchée vers le haut. Mélanger les autres ingrédients. Saupoudrer le mélange sur les tomates. Faire rôtir au four, à 8 cm de l'élément, jusqu'à ce que les tomates soient tendres (environ 8 min). Donne 4 portions.

Pêches, poires et prunes d'août

Parmi les fruits du mois d'août, les pêches, les poires et les prunes sont ceux qui se prêtent le mieux à la mise en conserve, la congélation, la confection de chutneys et de marinades, la préparation de confitures, la cuisson en compotes. Sans compter que pêches, poires et prunes se suffisent et se consomment nature.

Ces fruits nous arrivent à pleins paniers des vergers de la péninsule du Niagara. Jusqu'au milieu du mois d'août, les pêches à noyaux adhérents (semi-freestone) seront sur nos marchés. Elles sont plutôt destinées à la consommation immédiate. Les pêches « freestone », dont la chair se détache bien du noyau, seront disponibles jusqu'au début du mois de septembre.

Les recettes qui suivent sont des suggestions d'utilisation données par l'Association des producteurs de « fruits tendres » de l'Ontario.

FLAN AUX POIRES

INGRÉDIENTS

250 mL (1 t) de farine tout usage
50 mL (¼ t) de sucre glacé
125 mL (½ t) de beurre froid
1 jaune d'oeuf
15 mL (1 c. à table) d'eau froide

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et le sel. Incorporer le beurre à l'aide d'un coupe-pâte, jusqu'à ce que le mélange soit granuleux.

Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau et incorporer à la pâte en remuant très légèrement à la fourchette. Former une boule.

Si la pâte est trop molle, l'envelopper la réfrigérer pendant une demi-heure.

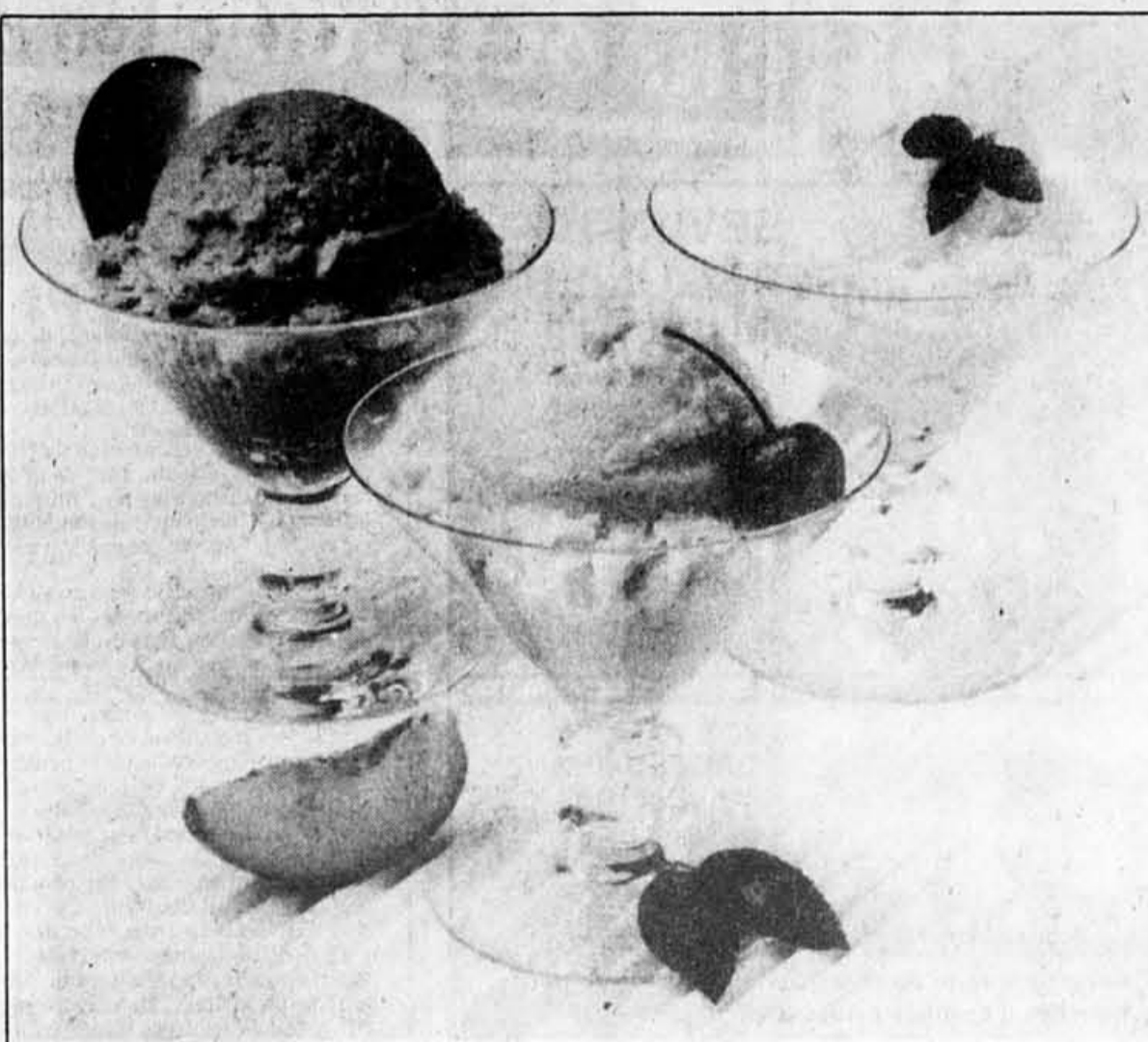
Abaisser sur une assiette à flan de 9 pouces de diamètre.

Faire cuire dans un four à 350 degrésF (180C) en protégeant le fond avec des fèves puis en enlevant les fèves pour faire colorer. Laisser refroidir et remplir avec la garniture préparée avec les ingrédients suivants :

250 mL (1 t) de lait
2 oeufs
75 mL (½ t) de sucre granulé
25 mL (2 c. à table) de féculé de maïs
1 mL (¼ c. à thé) d'extrait d'amande
10 mL (2 c. à thé) de beurre

Dans une casserole, faire réchauffer le lait à feu doux. Ne pas laisser bouillir.

Battre les oeufs et le sucre jusqu'à ce que l'on obtienne une consistance crémeuse et jaune clair. Ajouter la féculé de maïs et mélanger pour obtenir une consis-



tance homogène. Ajouter le lait chaud, en versant peu à peu et en mélangeant constamment.

Cuire à feu doux en remuant constamment jusqu'à épaississement.

Hors du feu, ajouter l'extrait d'amande. Mettre le beurre sur le dessus et laisser fondre. Laisser refroidir à la température de la pièce. Verser, à la cuillère, dans l'abaisse de pâte refroidie.

Recourir avec de fines tranches de poires mûres et fermes en les faisant chevaucher légèrement.

Dans une petite casserole, faire fondre une demi-tasse de confiture aux pêches avec deux cuillères à table de jus de citron et recouvrir les fruits, avec cette préparation, à la cuillère.

SORBETS AUX PÊCHES

INGRÉDIENTS

125 mL (½ t) d'eau
125 mL (½ t) de sucre
375 mL (1½ t) de purée de pêche

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau et cuire en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Laisser mijoter à feu moyen pendant cinq minutes.

Hors du feu, ajouter la purée de pêche et aromatiser, au goût, avec une cuillère à table de liqueur à l'orange.

Verser dans un moule peu profond, de préférence en métal, et faire congeler jusqu'à fermeté.

Briser en morceaux et mettre dans un robot culinaire en battant jusqu'à l'obtention d'une purée homogène et épaisse.

Conservé dans un récipient ferment bien et laisser au congélateur pendant au moins quatre heures.

Si la préparation est trop ferme au moment de la servir, la laisser une demi-heure au réfrigérateur.

* : On peut remplacer la purée de pêche par de la purée de poire et la liqueur à l'orange par de l'Amaretto.

SORBET AUX PRUNES

INGRÉDIENTS

125 mL (½ t) d'eau
125 mL (½ t) de sucre granulé
250 mL (1 t) de purée de prunes
125 mL (½ t) de yogourt nature (de style suisse)

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger eau et sucre. Cuire en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissout puis laisser mijoter pendant cinq minutes à feu moyen.

Hors du feu, ajouter la purée de prunes.

Bien mélanger le yogourt puis l'ajouter au mélange précédent.

Verser dans un moule en métal peu profond et congeler jusqu'à fermeté.

Briser en morceaux, mettre dans un robot culinaire et battre en purée homogène.

Faire congeler pendant au moins quatre heures dans un bocal ferment hermétiquement.

Pour amollir, laisser séjourner une demi-heure au réfrigérateur avant de servir.

Un petit peu de miel avec un petit peu de tout

Le miel rehausse le goût du jambon, des côtes de porc et du poulet. Il s'harmonise avec la plupart des fruits, notamment les fraises, les framboises, les pommes et les agrumes. Au petit déjeuner, on en met sur les rôties, les muffins, les croissants et aussi dans les céréales. Ce ne sont là que quelques exemples de la grande versatilité de cet aliment.

De plus le miel peut servir à adoucir une sauce ou une vinaigrette tout en leur donnant un « p'tit goût » vraiment spécial.

INGRÉDIENTS

1 tasse d'huile
½ tasse de miel
½ c. à thé de sel
½ tasse de sauce Chili
½ tasse vinaigre
½ tasse d'oignon haché fin
1 c. à table de sauce Worcestershire

PRÉPARATION

Combiner tous les ingrédients dans un bocal hermétique et agiter vigoureusement.

Brochette de fruits

INGRÉDIENTS

½ tasse de miel
2 c. à table de jus de citron
2 c. à table de beurre
Pommes, poires, cubes de cantaloup et cerises au marasquin

PRÉPARATION

Faire chauffer le miel et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et laisser refroidir. Combiner quartiers de pommes et de poires, cubes de cantaloup et cerises au marasquin ; laisser mariner une demi-heure dans le mélange.

Enfiler sur les brochettes en alternant les fruits. Griller à 8 ou 10 cm (3 à 4 pouces) de la source de chaleur, en badigeonnant et en retournant jusqu'à ce que les fruits soient glacés et chauds (5 min.) Verser le reste de la sauce sur les fruits avant de servir.

Sauce à fondue

Cette sauce à fondue se marie bien avec les viandes rouges ou blanches ou encore avec les mets chinois.

INGRÉDIENTS

1 tasse d'huile
½ tasse de miel
½ c. à thé de sel
½ tasse d'oignon haché fin
1 c. à table de sucre
½ tasse de moutarde préparée
1 c. à thé de sauce Worcestershire

PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients et servir chaud ou froid

Vinaigrette

L'été, c'est le temps des salades. Cette vinaigrette « douce » fera toute la différence

Saviez-vous que...

Le miel se conserve mieux à température ambiante, dans un endroit sec. Les températures élevées peuvent rendre le miel plus foncé.

Dans des contenants bien scellés, le miel peut se conserver presque indéfiniment au congélateur, sans que sa saveur ou sa texture en soient affectées.

La cristallisation du miel est un processus normal. Elle n'affecte en rien ses qualités. Cependant, si vous le préférez liquide, il suffit de déposer le bocal dans un récipient

contenant de l'eau chaude (pas plus de 50°C), ou encore de dévisser le couvercle et mettre le bocal au four (maximum de 50°C). Au four (micro-ondes, le miel se liquéfiera en moins d'une minute. Notez qu'il n'est pas bon de trop chauffer le miel car cela peut affecter sa saveur, sa couleur, son arôme et sa valeur nutritive.)

On ne doit pas conserver le miel (sur une étagère) durant plus d'un an si l'on veut profiter au maximum de ses qualités.

Voyez

NOTRE PRIX



PEPSI-COLA

OU SEVEN-UP

régulier ou diète
caisse de 24 canettes
de 284 ml



LES SUPERMARCHÉS

provigo

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 10 AOÛT 1985. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.

CONSULTEZ NOTRE CIRCULAIRE ET PROFITEZ DE NOS NOMBREUX AUTRES BAS PRIX!



MARCHÉ DU JOUR

LES PLUS BAS PRIX, CHAQUE JOUR!

CAFÉ INSTANTANÉ NESCAFÉ
 POT DE 227 g
 SANS CE BON 3.99
 VALIDE CHEZ:
 MARCHÉ DU JOUR
 LIMITE 1 BON PAR CLIENT
 EXPIRATION LE 10 AOÛT 1985

AVEC CE BON

2.99

SEVEN-UP RÉGULIER OU DIÈTE
 BOUT. DE 750 ml
 (DÉPÔT EN SUS)

6/2.99

C'EST LE TEMPS DU MAÏS!
MAÏS EN ÉPI
 PRODUIT DU QUÉBEC
 CANADA NO 1

12/.99

BISCUITS BRISURES DE CHOCOLAT COLONIAL
 SAC DE 400 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.27
ÉCONOMISEZ 1.28

.99

THON PÂLE EN MORCEAUX STAR-KIST
 BTE DE 184 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.57
ÉCONOMISEZ .58

.99

JUS D'ORANGE CONCENTRÉ SURGELÉ SUNCROP
 BTE DE 341 ml

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.08
ÉCONOMISEZ .49

.59

CRÈME GLACÉE LA FERME
 SAVEURS ASSORTIES
 CONT. DE PLASTIQUE
 2 LITRES

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.79
ÉCONOMISEZ 1.20

1.59

SACHETS DE THÉ ORANGE PEKOE RIDGWAYS
 BTE DE 72

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.19
ÉCONOMISEZ .20

1.99

DÉTERGENT LIQUIDE JET
 BOUT. DE 1 LITRE

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.29
ÉCONOMISEZ .80

.49

JUS DE TOMATES BRIGHT'S
 CANADA DE FANTAISIE
 BTE DE 1.36 LITRE

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.73
ÉCONOMISEZ .94

.79

DÎNER AU MACARONI ET FROMAGE CATELLI
 BTE DE 225 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ .79
ÉCONOMISEZ .40

.39

CAFÉ MOULU RÉGULIER MAXWELL HOUSE
 POT DE 369 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.36
ÉCONOMISEZ 1.37

2.99

NOURRITURE POUR CHATS PURRR
 SAVEURS ASSORTIES
 BTE DE 170 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ .53
ÉCONOMISEZ .24

.29

DENTIFRICE COLGATE
 TUBE DE 100 ml

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.69
ÉCONOMISEZ .70

.99

HUILE VÉGÉTALE PRIMO
 BOUT. DE 1 LITRE

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.29
ÉCONOMISEZ .50

1.79

BOUCHERIE
BIFTECK DE CÔTES
 BOEUF ESTAMPILLÉ
 CANADA
 CATÉGORIE "A"

2.98
 lb
6.57
 kg

POISSONNERIE
SAUMON ROSE ENTIER FRAIS DU PACIFIQUE

1.99
 lb
4.39
 kg

FRUITS ET LÉGUMES
RAISINS VERTS SANS PÉPINS THOMPSON
 DE LA CALIFORNIE
 PRODUIT DES É.-U.
 CANADA NO 1

.98
 lb
2.16
 kg

FRUITS ET LÉGUMES
TOMATES ROUGES
 PRODUIT DU QUÉBEC
 CANADA NO 1

.49
 lb
1.08
 kg

BOUCHERIE
BOEUF HACHÉ ORDINAIRE
 (PROVENANT DE PARTIES FRAÎCHES ET/OU SURGELÉES)

.87
 lb
1.92
 kg

CHARCUTERIE
JAMBON FORÊT NOIRE BRANDT

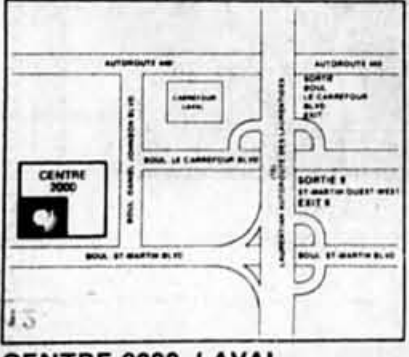
4.99
 lb
11.00
 kg

BOULANGERIE
TARTE AUX POMMES FRAÎCHE
 680 g

1.59
 ch

FRUITS ET LÉGUMES
MELON D'EAU ENTIER
 PRODUIT DES É.-U.
 ENVIRON 20 LB

2.79
 ch



QUANTITÉS
 Nous nous réservons le droit de limiter les quantités ou de substituer un produit de qualité comparable. Pas de vente aux marchands.
 Prix en vigueur du lundi 5 août 9h au samedi 10 août 17h.
ÉCONOMIES
 Les économies annoncées sont calculées sur le prix habituel des supermarchés.



MARCHÉ DU JOUR

Le meilleur... meilleur marché.