

# Hé oui!

TEXTE :  
FRANÇOISE KAYLER

PHOTOS :  
MICHEL GRAVEL

CONCEPTION GRAPHIQUE :  
JACQUES NORMANDIN

## UN RÔTI DE DINDE



1 — Sur la chaîne qui passe devant les couteaux rapides la dinde perdra l'aile autant que la cuisse. Chaque morceau sera ensuite désossé et débarrassé de tout ce qui n'est pas chair.

2 — Les rôtis sont façonnés à la main. Légèrement assaisonnée la viande, sans être roulée, est arrondie avant d'être placée sur une barde de gras de porc qui lui donne son assise.

3 — Les rôtis sont ficelés d'une manière rapide. Ils sont enfilés dans un filet. Pour trancher sans difficulté au moment de servir, il suffit de retirer le filet en le coupant sur toute la longueur.

4 — En fin de course, sur le dernier parcours de la chaîne, les rôtis sont insérés dans des sachets dans lesquels on fera le vide avant de les faire entrer dans le tunnel de surgélation.

■ Un rôti de boeuf, un rôti de porc, un rôti de veau... un rôti de dinde! Bardée, ficelée, et pour le moment vendue uniquement congelée, cette coupe renouvelée de la volaille. On est en train de recycler ce gros volaille abonnée aux fêtes de fin d'année et familier des grandes tablées. C'était un oiseau d'exception. Ce n'est encore sous cette forme parce que la présentation n'en est qu'à ses débuts. Cependant, le rôti appliqué à cette viande

blanche entre dans le courant de nos nouvelles habitudes alimentaires. Et il est probable qu'il a de l'avenir. Il correspond à une demande de plus en plus grande pour les petites coupes, les coupes pratiques, et il correspond également à une consommation de plus en plus forte de viande de volaille.

Les rôtis Dind'Or ont été les premiers à entrer sur le marché. Pour les produire, Bexel, la division avicole de la Coopérative Fédérée de Québec qui commercialise ses volailles sous la marque Flamingo, a acquis ses droits d'une firme française bien connue, Guyomarc'h. Si le congelé a été choisi ici, c'était pour sonder le marché. Dind'Or devrait prochainement correspondre à son modèle français et être également disponible en frais.

Même si ces petits rôtis congelés sous vide donnent une image de technologie avancée ils correspondent à une préparation artisanale parfaite. Ils sont entièrement préparés à la main. Les dindes arrivent de l'abattoir couchées dans la glace, par voie réfrigérée jusqu'à la salle de coupe. Une série de mains expertes, habiles et rapides, déshabillent les carcasses, assaisonnent, coupent, roulent, bardent, ensachent la chair blanche ou brune et, en moins de

temps qu'il n'en faut pour le croire, les rôtis sont engagés dans le tunnel de surgélation. Les rôtis et les escalopes aussi. Car Dind'Or tranche et aplatit les poitrines de dinde pour faire des escalopes, fines et blanches.

Oiseau lourd comme la dinde, ou léger comme le poulet, la volaille devient une « viande de boucherie ». Non seulement par la forme qu'on lui donne en la désossant et en la façonnant, mais aussi dans l'utilisation que l'on fait maintenant des coupes moins nobles et des sous-produits. On disait autrefois du porc qu'en lui rien ne se perdait. On pourrait en dire autant maintenant de la dinde. C'est d'ailleurs pour rentabiliser ses salles de coupes et de transformation du porc que la firme française, modèle de Bexel, a « inventé » le rôti de volaille.



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

# SUPERVENTE

## Banquet d'aubaines!

**POULET À  
FRIRE**  
Canada  
catégorie A  
moins de  
4 lb (2 kg)

**FRAIS**

**1,72 /kg**

**78¢** /lb

**BACON  
SANS  
COUENNE**  
HYGRADE  
tranché 500 g

**1,89**

**KIWI**  
importé de la  
Nouvelle-  
Zélande  
gr. 42-46

**5/99¢**

**BANANES  
DÔLE, GROS  
FRUITS**  
importées du Honduras

**55¢ /kg**

**25¢** /lb

**SUCRE  
BLANC  
GRANULÉ  
TRÈS FIN  
MARIE-PERLE**  
sac 2 kg

**69¢**

**FARINE  
TOUT  
USAGE  
MÉTRO**  
sac 3,5 kg

**1,89**

**CAFÉ  
INSTANTANÉ  
MAXWELL HOUSE**  
bocal 227 g

**449**

**JUS  
OASIS**  
orange, pampleousse,  
ananas, délice du jardin,  
cont. 1 litre

**99¢**

**CLÉMENTINES**  
produit du Maroc

**1,74/kg**

**79¢** /lb

**30¢ Épargnez 30¢**

**BEURRE  
SAVOURIN  
régulier  
paquet 454 g**

**2,29** sans coupon

**1,99** avec coupon

Sur présentation de ce coupon-rabais, épargnez 30¢ à l'achat de beurre régulier Savourin, 454g à 2,29. Valable du 18 au 23 novembre 1985, chez Métro seulement. Limite: un coupon par client.

Au détaillant: Pour être remboursé, veuillez retourner vos coupons à:  
Promotions Redemco  
C.P. 128  
Longueuil, Québec J4K 4X8

Redemco vous remboursera 30¢ plus 0,09¢ pour les frais de manutention.

175 3041-1

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 18 novembre au samedi 23 novembre 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.

# METRO

LE SPÉCIALISTE  
*par excellence*

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

## La chose importante pour faire de bonnes sauces, c'est le temps



photo Centre des ressources didactiques de l'ITHQ

La cuisson prolongée permet au liquide d'acquiescer plus de saveur des divers ingrédients.

■ Au retour d'un bon restaurant, après la dégustation d'un délicieux repas, il nous vient souvent à l'idée de nous lancer à l'assaut de mets de choix et de vouloir répéter quelques expériences gastronomiques. Ne nous laissons pas arrêter par les méthodes ou les techniques qui demeurent souvent les secrets des spécialistes de la cuisine et essayons de confectionner ce qui très souvent fait leur gloire et leur réputation, les sauces.

Que font les experts pour réussir de si bonnes sauces ? Si aujourd'hui on s'y mettait, on réussirait.

Pour faire de bonnes sauces, il faut du temps pour que les ingrédients donnent toute leur saveur au liquide. La diffusion de la saveur est favorisée par une chaleur douce et contrôlée, c'est-à-dire que le fond doit mijoter longtemps à petit feu.

### DÉFINITION

On dit qu'un bon saucier doit avoir des fonds à sa disposition. Qu'est-ce qu'un «fond» en cuisine ? Un fond est un «bouillon aromatisé, gras ou maigre, utilisé soit pour confectionner une sauce, soit pour mouiller un ragout ou un braisé». Le fond est dit «blanc» si les éléments qui le composent sont mis directement dans le liquide de cuisson, «brun» si on les fait colorer ; selon le cas, la sauce qu'il sert à préparer, qu'il s'agisse d'une sauce «mère» ou d'une sauce «dérivée» sera dénommée «blanche» comme la sauce suprême ou «brune» comme la sauce espagnole.

### CLASSIFICATION

Il existe des fonds clairs et des fonds liés, à base de veau, de volaille, de poisson et quelquefois de gibier. Ces fonds deviennent des sauces quand on leur ajoute certains ingrédients, par exemple de la crème. Les agents de liaison employés pour rendre un fond onctueux sont des féculents : roux (beurre et farine), féculé de pomme de terre, arrow-root.

Parmi les fonds blancs, sujet de notre rubrique de cette semaine, on trouve le fond blanc de veau, le fond de volaille, le fumet de poisson.

### COMPOSITION

Le fond blanc de veau se compose en général d'os de veau, de poireaux, de carottes, d'ail, de céleri, d'oignon, d'un bouquet garni, de clou de girofle et d'eau.

Le fond blanc de volaille est habituellement préparé avec des carcasses de volaille ou une volaille entière, des poireaux, des carottes, de l'ail, du céleri, un bouquet garni, un clou de girofle et de l'eau.

Le fumet de poisson est fait avec des arêtes ou des morceaux de poisson, du beurre, des carottes, des oignons, des échalotes, un bouquet garni et de l'eau.

### CONSERVATION

Plusieurs considèrent que le temps de préparation d'un fond est trop long pour être consiliable avec les activités d'aujourd'hui. Il est important de se rappeler que ces fonds se conservent au congélateur. Il suffit alors de les partager en quantités pratiques (un demi-litre, par exemple) dans des récipients hermétiquement fermés et de les congeler. Il se décongèlent facilement au moment de l'utilisation.

### UTILISATION

Depuis quelques années, on lie beaucoup moins souvent les fonds par des roux. On préfère les faire réduire. Cette réduction qui consiste à faire évaporer en partie un liquide, par une ébullition lente et prolongée, permet d'obtenir une concentration des sucs. Il en résulte une substance sirupeuse, la glace de cuisine, qui se solidifie en refroidissant.

Cette technique consiste à faire bouillir le fond et le laisser réduire doucement à feu doux. Il faut écumer constamment la surface pendant la réduction. La réduction est suffisante quand la glace de cuisine nappe une cuillère qu'on plonge dedans, d'une couche luisante et bien adhérente. Alors, on passe la glace de cuisine au chinois ou dans un linge fin et on la réserve au réfrigérateur dans de petits contenants hermétiquement fermés.

Les glaces sont utilisées pour renforcer des sauces. On peut aussi confectionner une sauce en ajoutant du beurre, de la crème ou même un fond, à la glace.

Les sauces préparées à l'aide d'une glace de cuisine et de crème sont savoureuses, parfumées ou corsées, en semblant garder toute leur légèreté.

La semaine prochaine, la rubrique poursuivra la présentation des fonds en traitant des fonds bruns.

## FOND DE VOLAILLE ET FUMET DE POISSON

### FOND DE VOLAILLE

Préparation: 20 minutes  
Cuisson: 1 h 30  
Rendement: 2 litres (1 1/2 pinte)

#### Ingrédients

1 kg (2 lb 3 oz) d'os de volaille  
3,2 L (2 4/5 pintes) d'eau  
250 mL (1 tasse) de carotte en mirepoix  
250 mL (1 tasse) d'oignon en mirepoix  
250 mL (1 tasse) de céleri en mirepoix  
250 mL (1 tasse) de poireau émincé  
2 gousses d'ail  
Thym au goût  
1 feuille de laurier  
15 grains de poivre  
2 clou de girofle

#### Préparation

Faire dégorger\* les os de volaille pendant 15 minutes. Egoutter et déposer les os dans une marmite.

Mouiller avec l'eau, amener à ébullition et écumer.

Ajouter tous les ingrédients et laisser cuire à feu doux pendant 1 h 30. Dégraisser et

passer le fond au tamis. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

#### Notes

● À partir de ce procédé, on peut préparer un fumet d'oie ou de gibier à plumes en remplaçant les os de volaille par ceux de l'animal désiré.

● Pour préparer un fond de bœuf, il suffit de remplacer les os de volaille par des os de bœuf et de laisser cuire pendant 1 à 5 heures en ajoutant de l'eau, si nécessaire.

\* Dégorger: faire tremper plus ou moins longtemps une substance dans l'eau courante afin de la débarrasser de ses impuretés.

### FUMET DE POISSON

Préparation: 15 minutes  
Cuisson: 20 minutes  
Rendement: 500 mL (2 tasses)

#### Ingrédients

500 g (1 lb 2 oz) de parure de poisson  
50 mL (3 1/2 c. à table) de beurre  
100 mL (1/2 tasse) de carotte émincée  
125 mL (1/2 tasse) d'oignon émincé

90 mL (1/2 tasse) d'échalote émincée  
Bouquet garni (persil, thym, laurier) en quantité suffisante  
600 mL (2 3/4 tasses) d'eau  
50 mL (3 1/2 c. à table) de vin blanc  
15 mL (1 c. à table) de jus de citron

#### Préparation

Faire dégorger les parures (retailles) de poisson dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Egoutter.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les parures et faire cuire à feu doux avec les légumes émincés finement.

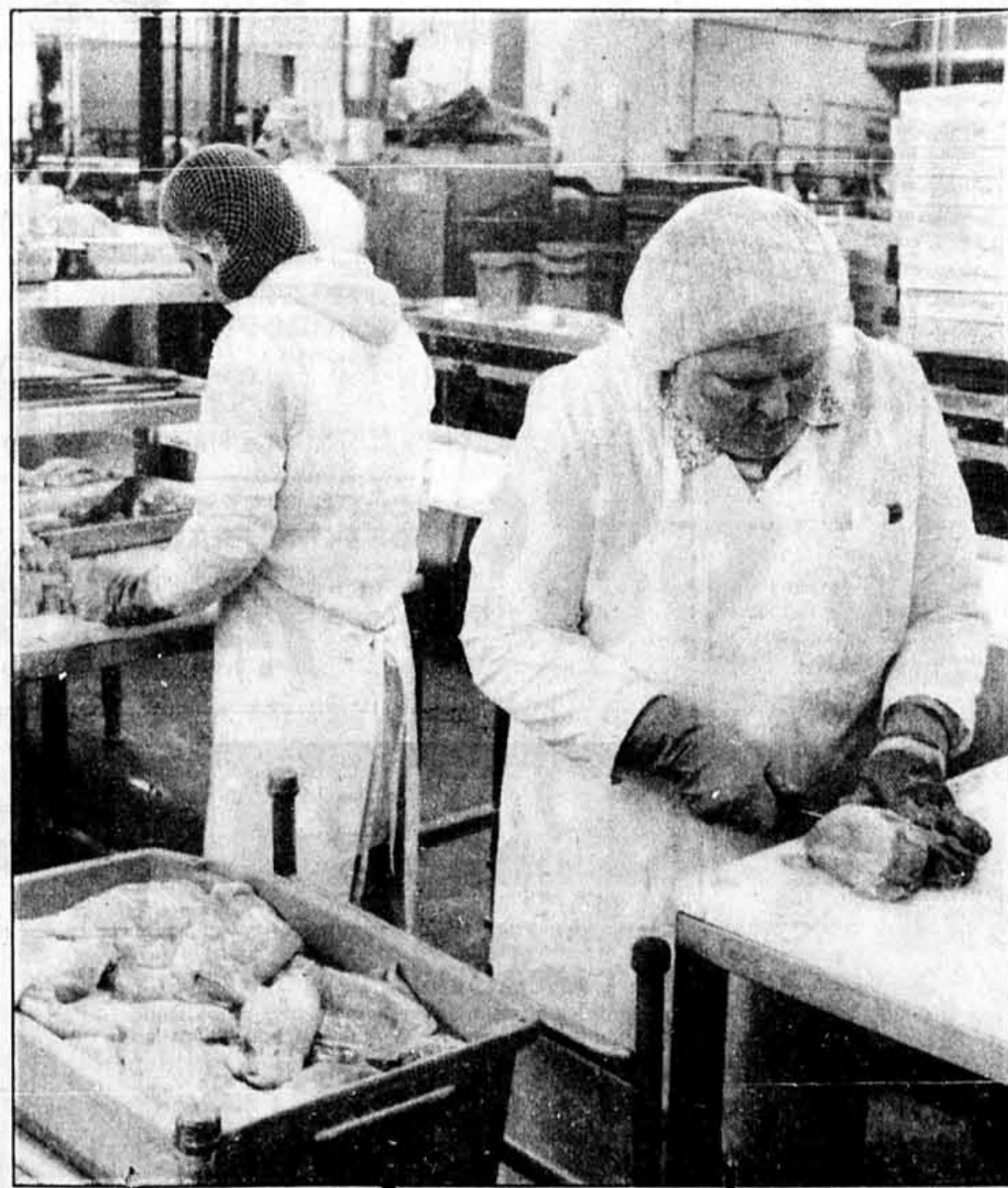
Ajouter le bouquet garni et mouiller avec l'eau, le vin blanc et le jus de citron. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Passer au tamis fin. Réserver.

#### Notes

● On ne sale jamais un fumet, car certaines préparations demandent de le faire réduire, opération après laquelle le fumet deviendrait trop salé.

● Ce fumet peut servir pour des préparations à base de poisson seulement.

## Volailles: de l'aile à la cuisse, rien ne se perd



■ La consommation de viande au Canada change de couleur. C'est au profit de la volaille que ce changement se produit. En 1975, les statistiques indiquaient une consommation, per capita, de 76,1 kg de viande rouge et de 18,6 kg de volaille. En 1984 les chiffres changent en 68,9 kg de viande rouge et 23,6 kg de volaille.

### FRANÇOISE KAYLER

Plusieurs raisons expliquent cette évolution. Le fait que la volaille, que ce soit le poulet ou la dinde, soit vendue aussi bien sur le marché de détail que sur celui des institutions en coupes variées, comme l'a toujours été la viande de boucherie, est certainement l'une des explica-

C'est dans les poitrines que l'on tranche les escalopes. Elles seront ensuite aplaties comme on aplatit les escalopes de veau. Les «chutes» de viande blanche seront dirigées vers la préparation de dinde rôtie prête à trancher pour les comptoirs de charcuterie.

photo Michel Gravel, LA PRESSE

tions. L'industrie de la transformation des produits avicoles est une industrie importante. D'un oiseau, elle utilise maintenant tout. Des plumes des pattes et des têtes elle extrait des protéines, des carcasses broyées elle fait des aliments pour chiens et chats, des abattis elle fait des bouillons, des chairs récupérées sur les carcasses elle fait de la chair à saucisse, des beaux morceaux elle fait des rôtis et des moins beaux des croquettes, des ballotines, etc. L'industrie travaille comme travaille une bonne ménagère. Elle ne perd rien. Elle transforme tout.

Bexel est un chef de file dans l'industrie avicole. Dans ses abattoirs et ses salles de coupe et de transformation cette filiale de la Coopérative fédérée de Québec, vend ou copnditionne, une demi million de poulets et soixante mille dindes... par semaine. Ses abattoirs de Saint-Félix-de-Valois, Marieville et Berthierville alimentent 32 p. cent du marché du poulet au Québec et son abattoir de Saint-Jean-Baptiste alimente 80 p. cent du marché de la dinde au Québec.

À Sainte-Rosalie, dans ses deux unités de transformation rigoureusement séparées l'une de l'autre pour que le cru et le cuit ne soit jamais en contact, Bexel conditionne la dinde d'une façon particulière. C'est là que Dind'Or est née. Sous cette marque, Bexel prépare des coupes nobles à partir de cette volaille poids lourd réservée depuis longtemps au service des fêtes: les rôtis et les escalopes. Ces coupes permettent à ceux qui ne veulent, ou ne peuvent acheter un oiseau entier de servir tout de même de la dinde. Et de le faire sans perte.

Quatre présentations, toutes les quatre surgelées, sont pro-

posées. Le rôti blanc n'est fait que de viande blanche; il pèse 700 grammes et peut servir quatre personnes. Le rôti blanc et brun associé chair de poitrine et viande brune; il pèse 800 grammes et peut servir cinq portions; la cuisse est faite du haut de cuisse désossée dans lequel on a remplacé l'os par de la viande blanche; le morceau pèse 1 kg et peut servir six personnes. Les escalopes sont taillées dans les poitrines puis sont aplaties à la manière des escalopes de veau; elles sont vendues par trois et pèsent environ 350 grammes.

Les rôtis sont bardés avec du gras de porc, enfermés dans un filet et sont placés sur une barquette. Il faut évidemment les retirer de la barquette avant de les faire cuire. Il faut les laisser dans le gras pour les faire cuire, celui-ci empêchant la viande de se dessécher. On peut, au choix, mettre la couche de gras vers le haut ou vers le bas selon que l'on veut mener la cuisson avec plus ou moins de rapidité. Il serait sage d'arroser plusieurs fois au cours de la cuisson si l'on choisit d'asseoir le rôti sur la barde. Les rôtis sont enfermés dans un filet au lieu d'être ficelés à la main. Il faut évidemment couper cette ficelle avant de découper le rôti. L'opération se fait simplement en coupant le filet sur tout la longueur pour mieux le détacher.

À l'achat de ces coupes, fait remarquer Pierre-Paul Fiset, directeur de la mise en marché chez Bexel, c'est le rapport quantité-prix qu'il faut considérer. Ce sont des coupes sans perte puisqu'elles sont complètement désossées. Et s'il y a une comparaison à faire c'est avec celle de coupes semblables. Le rôti de veau par exemple. Et non pas avec les prix de vente de l'oiseau entier.

*La parenté s'en vient...*

**On a l'tour de vous satisfaire**



Prix en vigueur du mardi 19 novembre au samedi 23 novembre 1985. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands.

**EAU MINÉRALE**  
Gazéifiée  
IGA  
Bout. 750 mL

**2/1,00**

**FROMAGE À TARTINER**  
CHEEZ WHIZ  
KRAFT  
Pot 500 g

**2,69**

**TOMATES**  
Catégorie de choix  
SUCCES  
Boite 796 mL

**59¢**

**MARGARINE MOLLE**  
IGA

**1,39**

Bol 907 g

**BEURRE D'ARACHIDES**  
KRAFT

**1,49**

Pot 500 g

**PÂTES ALIMENTAIRES**  
Macaroni coupé, spaghetti, spaghetti, linguine, pennine, rigatoni, rotini  
LANCIA  
Cello 900 g

**99¢**

**BOISSONS AUX FRUITS**  
TANG  
Paq. de 3 x 250 mL

**99¢**

**ANANAS TRANCHÉS**  
OU PETITS MORCEAUX D'ANANAS  
Produit de la Thaïlande  
LARMENIA  
Boite 540 mL

**79¢**

**Dîner Kraft**  
Macaroni fromage

**Dîner Kraft**  
Macaroni fromage

**DÎNER MACARONI AU FROMAGE**  
KRAFT  
Boite 225 g

**2/1,00**

**JUS DE TOMATES**  
Canada de fantaisie  
HEINZ  
Boite 540 mL

**2/95¢**

**PÂTE DE TOMATES (369 mL) OU SAUCE TOMATE (796 mL)**  
HUNT'S  
Boite

**99¢**



**ÉPAULE DE PORC FUMÉE**  
Genre picnic  
TALLEFER

**2,18 99¢** /lb

\$/kg

**LONGES DE PORC FRAIS**  
Portion des côtes  
Environ 1,4 kg

**2,16 98¢** /lb

\$/kg

**POULES À BOUILLIR**  
Dépeçées, surgelées  
LILYDALE

**1,52 69¢** /lb

\$/kg

**LONGES DE PORC FRAIS**  
Portion du filet  
Environ 1,4 kg

**2,60 1,18** /lb

\$/kg

**CÔTELETTES DE PORC FRAIS**  
Coupe du centre

**4,37 1,98** /lb

\$/kg

**CÔTELETTES DE PORC FRAIS**  
Désossées, coupe du centre

**7,23 3,28** /lb

\$/kg

**LE MAGNIFIQUE SERVICE DE VAISSELLE EN FINE PORCELAINE**

COLLECTION **Diane**

ARTICLE DE LA SEMAINE **SOUCOUBE**  
Prix suggéré: 1,99\$

**99¢** ch.

**\$ 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".

\*marque de certification d'IGA Canada Ltée

# Boniprix



Prix en vigueur du mardi 19 novembre au samedi 23 novembre 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.

**JUS DE LÉGUMES  
GARDEN COCKTAIL  
OU COCKTAIL DE TOMATE / PALOURDE  
E.D. SMITH**

**99¢**

Pot 796 mL

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

**4,49**

Pot 170 g

**PEPSI-COLA  
OU SEVEN-UP**  
Contenant de plastique  
Bouteilles consignées 2 L  
Région de Montréal seulement

**1,29**

**PLATS À FOUR  
Micro-gndes  
STÉRILITÉ**

610 mL 1,2 L 2 L

**1,67 2,17 2,57**

**CIGARETTES\***  
Format ordinaire ou king  
MARK TEN  
Cartouche

**15,99**

**MÉLANGE  
À SAUCE**  
Bar-B-Q (46 g),  
Sandwich chaud (57 g)  
ST-HUBERT  
Sachet

**2/1,00**

**JUS  
DE LÉGUMES  
V-8**  
Paq. de 6 x 170 mL

**1,89**

**PAPIER  
HYGIÉNIQUE  
COTTONELLE**  
Paq. de 4 roule.

**1,39**

**SHORTENING  
DOMESTIC**  
Cont 1,36 kg  
2 1/2 lb + 1/2 lb

**2,99**

**JUS D'ORANGE**  
Surgelé  
McCAIN  
Boite 355 mL

**99¢**

**MOUCHOIRS  
DE PAPIER  
SCOTTIES**  
Boite de 200

**79¢**

**PORC HACHÉ**  
Pour vos tourtières  
Produit décongelé

**3,26 \$/kg 1,48 \$/lb**

**SOC DE PORC**  
Fumé, désossé  
MAPLE LEAF

**7,45 \$/kg 3,38 \$/lb**

**FROMAGE OKA  
AGROPUR**

**14,07 \$/kg 6,38 \$/lb**

**NOIX DE RONDE  
FUMÉE**  
Tranché selon vos besoins  
DÉLI GOURMET  
COORSH

**10,10 \$/kg 4,58 \$/lb**

**SAUCISSON  
DE BOLOGNE**  
Cello ou cllré  
Tranché selon vos besoins  
HYGRADE

**3,26 \$/kg 1,48 \$/lb**

**SAUCISSES FUMÉES**  
Ordinaires  
HYGRADE

Paq. 450 g **1,78**

**BACON  
SANS COUENNE**  
LAFLEUR

Paq. 500 g **1,99**

**BOEUF FUMÉ  
COORSH**

Paq. de 4 x 50 g **2,98**

## Fruits et Légumes

**BANANES  
DÔLE**  
Produit du Honduras

**62¢ /kg 28¢ /lb**

**BROCOLI**  
Produit des États-Unis  
Grosneur 14

Ch. **99¢**

**POMMES  
GRANNY SMITH**  
Produit de la France  
Grosneur 125

**1,74 \$/kg 79¢ /lb**

**ORANGES NAVEL  
SUNKIST**  
Produit de la Californie  
Grosneur 113

Dz. **1,99**

**POIRES ANJOU**  
Produit de la Colombie-Britannique  
Canada extra de fantaisie  
Grosneur 150

**1,30 \$/kg 59¢ /lb**

**CAROTTES**  
Produit du Québec  
Canada no 1

Sac 2,27 kg **79¢**

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)

# Le poulet, nouvelle vedette du « fastfood »

Les Canadiens mangent à l'heure actuelle près de deux fois plus de poulet qu'ils ne le faisaient il y a 20 ans. C'est ce que soutient Linda Robbins, de la Division de l'analyse des marchés agro-alimentaires à Agriculture Canada.

Cette croissance s'explique en partie par l'importance que les gens accordent à la santé et aux prix des aliments, mais d'après Bob de Valk, directeur général à Ottawa de la Further Poultry Processors Association of Canada, le changement le plus important est attribuable à la consommation d'aliments à l'extérieur du foyer. Présentement, nous mangeons plus de poulet à l'extérieur du foyer qu'à la maison. Aux États-Unis, les bouchées et les sandwiches au poulet dans les

établissements de restauration-minute, ainsi que les languettes et les ailes de poulet dans les brasseries et les restaurants, sont devenus des articles très populaires, et la tendance s'est étendue rapidement jusqu'ici. En Colombie-Britannique en particulier, on se vante de détenir le record de la consommation de poulet par personne dans le secteur de la restauration.

La ville de Buffalo, dans l'État de New York, est considérée comme le centre des ailes de poulet aux États-Unis, et la frénésie s'est communiquée outre-frontière. Selon M. de Valk, la société J.P. Poultry, située à St-Catherine en Ontario, a la réputation d'être le champion canadien du commerce des ailes de poulet. Le porte-parole de la société, M.

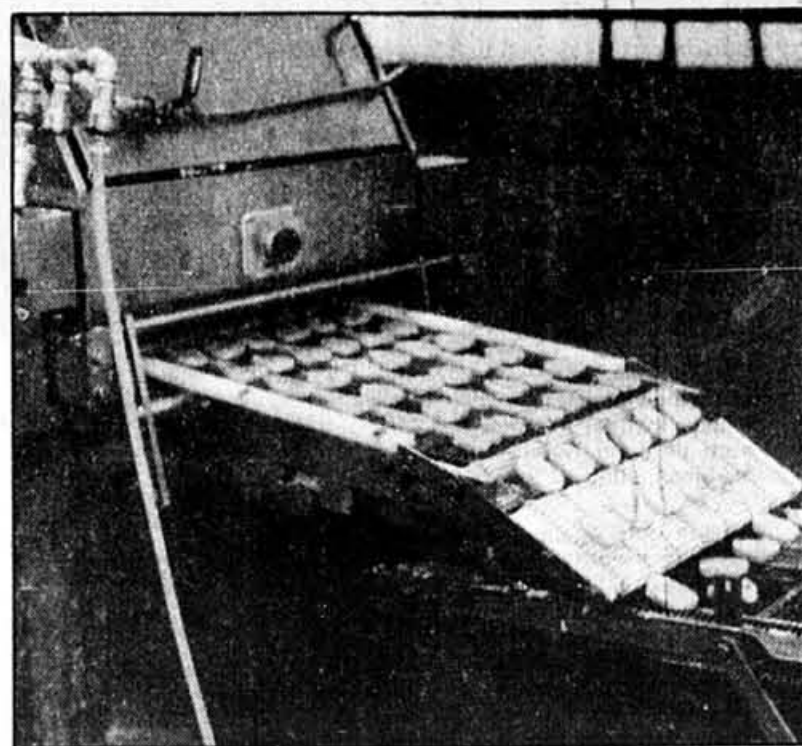


photo Michel Gravel

Ces « pépites » de poitrine de poulet, panées et frites, seront prêtes à réchauffer et à servir, n'importe quand.

John McLean, a expliqué qu'il y a dix ans, il était difficile d'écouler les ailes de poulet. Maintenant, il faut en importer pour répondre à la demande. Les restaurateurs sont les plus gros acheteurs d'ailes de poulet, qu'ils servent comme amuse-gueule. La J.P. Poultry en vend de 60 à 70 000 livres par semaine, soit « nature », soit légèrement panées. La société vient d'amorcer une vaste expansion qui montre que, d'après elle, le poulet représente plus qu'une mode passagère. Et, ce n'est pas tout: les bouchées de poulet ont elles aussi envahi les menus du prêt-à-manger.

La société Kentucky Fried Chicken, le chef de file dans la vente du poulet, vient de lancer de nouvelles bouchées pour demeurer concurrentielle. Cette société, établie au Canada en 1959, possède maintenant 720 établissements, soit un dans chaque ville canadienne de plus de 5 000 habitants. Elle arrive au premier rang des utilisateurs de poulet au pays et n'emploie que des poulets produits au Canada. Le commerce des bouchées est dispendieux parce que l'équipement nécessaire à la préparation coûte très

cher. Toutefois, d'après des recherches provisoires, les bouchées ne disparaîtront pas de si tôt.

Les détaillants accordent une place de plus en plus importante aux produits de poulet transformés. Selon M. de Valk, les consommateurs sont plus enclins à acheter un produit pour la maison s'ils y ont goûté au restaurant. Le secteur de la restauration a pris l'initiative et maintenant les détaillants emboîtent le pas, de dire M. de Valk. D'après lui, l'augmentation des ventes de poulet au détail est attribuable à l'expansion du marché des aliments congelés. « Au cours des deux dernières années, le marché des aliments congelés s'est réorienté vers les repas du genre hors-d'œuvre pour satisfaire à la demande de repas légers et maigres. » Le poulet se prête tout naturellement à cet usage.

Au cours du mois de novembre, les gestionnaires des services de restauration et les détaillants unissent leurs efforts pour appuyer une campagne de commercialisation menée par les producteurs. Cynthia Currie, de l'Office canadien de commercialisation du poulet à Ottawa, considère cette campagne comme une étape importante pour le secteur. « C'est la première fois que toutes les composantes du marché du poulet s'unissent pour en promouvoir les nombreux avantages. Nous commençons déjà à planifier d'autres efforts de coopération pour les prochaines années. »

**SPÉCIAL**  
**AUBAINES DES FÊTES**  
**MICRO-ONDES**

Hâtez-vous



fours à micro-ondes de qualité  
**349\$**  
fours micro-convection 899\$



NOTRE GARANTIE

30 JOURS D'ESSAI

GRATUIT

CHEZ VOUS

- Remboursement gratuit dans les 30 jours
- Cours gratuit sur les micro-ondes
- Appareils de remplacement gratuits
- Service professionnel

- Le meilleur marché à notre connaissance
- Garanties prolongées et exclusives
- Livre de recettes gratuit

centres de cuisson  
**micro**

Venez nous voir aujourd'hui et commencez la cuisson aux micro-ondes ce soir

Les plus grands spécialistes en micro-ondes du Canada

Plus de 40 magasins pour mieux vous servir

CARREFOUR LAVAL 3025, boul. Le Carrefour 682-3199	FAIRVIEW POINTE-CLAIRE 1801, route Transcanadienne 694-6660	GALERIES D'ANJOU 8001, boul. des Galeries d'Anjou 352-6927	PLACE VERTU 3205, chemin Côte-Vertu 331-0833	LES PROMENADES SAINT-BRUNO 1, boul. des Promenades, Saint-Bruno 653-5462
---	---	--	--	--

**POISSONNERIE JEAN-TALON**  
GROS ET DÉTAIL

**NOUVEAU EXCLUSIF**  
Déllice maison  
**«PIZZA»**  
AUX FRUITS DE MER  
avec chair de crabe, crevettes, pétoncles et autres **1095\$**

**DÉLICE DES MERS**  
**SCAMPI**  
Boîte de 5 lb  
Environ 24 scampi à la lb **4995\$**

**100\$ de rabais pour pizza** avec présentation de cette annonce

**Profitez pleinement de nos repas des fêtes, offrez-vous un festin préparé en un rien de temps.**

**Plus de 25 «DÉLICES MAISON» faits sur place**

- Coquilles St-Jacques
- Crêpes aux fruits de mer
- Cuissees de grenouilles
- Brochettes de pétoncles
- Escargots à l'ail
- Palourdes farcies
- Homard au gratin
- Filet de sole meunière et plus encore

Réchauffez-les et ils sont prêts à servir

**3562 JEAN-TALON EST 721-9948**  
(À l'est du boul. Saint-Michel - coin 15e Avenue)

**500\$**

Une valeur de **500\$** par couple

**ESCAPADE**  
**Billet-Vacances**

**ENFIN DES FOURS À MICRO-ONDES QUI ONT DU SENS**

Pourquoi acheter un four à micro-ondes seulement pour réchauffer du café ou des restes? ENFIN — Voici un four à micro-ondes si facile d'emploi que vous vous en servirez pour cuisiner! Qu'il s'agisse de nos modèles compacts conçus pour les espaces les plus restreints ou de nos modèles à convection de première qualité, grandeur normale, qui cuisent, rôtissent et grillent, nos fours à micro-ondes comportent des fonctions perfectionnées qui rendent la cuisine plus facile et plus précise: des commandes électroniques pratiques; une cuisson uniforme grâce à notre système ÉGALISEUR unique; une fabrication de qualité appuyée par une garantie exceptionnelle digne de confiance: 6 ans (pièces et main-d'œuvre) pour le magnétron, 3 ans pour tout l'appareil. Dollar pour dollar, voici les fours à micro-ondes qui ont le plus de sens.

Payez une partie de vos prochaines vacances avec les BILLETS-VACANCES ESCAPADE! Tout achat de n'importe quel four à micro-ondes INGLIS, WHIRLPOOL ou ADMIRAL vous donne droit à des billets-vacances d'une valeur de 500\$. Utilisez-les en une seule fois, pour un GRAND voyage... ou donnez-les en cadeau à un ami ou un parent! (Les billets-vacances sont en effet transférables.) Passez votre second voyage de noces en Europe ou offrez-vous des vacances dans les Caraïbes cet hiver! Les BILLETS-VACANCES ESCAPADE... pour des vacances de rêve! Mais n'attendez pas... Les BILLETS-VACANCES ESCAPADE doivent être utilisés avant la fin de 1986. Achetez n'importe quel four à micro-ondes INGLIS, WHIRLPOOL ou ADMIRAL avant le 31 décembre 1985 et recevez des BILLETS-VACANCES ESCAPADE d'une valeur de 500\$!

Vous pouvez utiliser vos Billet-Vacances Escapade dans l'achat d'un grand nombre de forfaits-vacances, avec certaines restrictions. Pour plus de détails, voyez votre détaillant Inglis, Whirlpool ou Admiral.



## Ailes de poulet

Vous pouvez déguster à la maison de succulents amuse-gueule en préparant un mélange aux fines herbes qui servira à enrober les ailes et les pilons de poulet. Les conseillères en alimentation d'Agriculture Canada offrent à cette fin une recette éprouvée qui saura plaire à tous. Préparez le mélange à l'avance pour l'avoir sous la main lorsqu'il vous prendra une fringale d'ailes de poulet.

### ENROBAGE AUX FINES HERBES

#### Ingrédients

- 1 L de miettes de flocon de maïs
- 25 mL de thym
- 25 mL de paprika 15 mL d'estrageon émietté
- 15 mL de poudre d'ail
- 15 mL de sel

#### Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Conserver dans un contenant hermétique. Donne environ 1 litre.

### AILES DE POULET AUX FINES HERBES

#### Ingrédients

- 12 ailes de poulet
- 100 mL de mélange à enrober aux fines herbes
- 15 mL d'huile

#### Préparation

Enlever la pointe des ailes. Couper à la jointure. Enrober avec le mélange. Mettre l'huile au fond d'un plat à four de 25 X 37 cm. Disposer les morceaux au fond, sans les superposer. Les cuire au four à 190°C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (environ 45 minutes). Donne 24 morceaux.

Appareils Electroménagers

**Inglis**

Appareils Electroménagers  
**Whirlpool**

Appareils Electroménagers

**Admiral**

Consultez le détaillant autorisé le plus près de chez vous.



**LIVRES**

**Petit guide simple de la dégustation des vins**

■ Jacques Benoit signe la chronique des vins, tous les samedis dans LA PRESSE, depuis trois ans. Au cours de ses voyages, il a étudié la qualité des vins que donnent les cépages français aussi bien qu'italiens ou portugais. Il goûte près de mille vins par an.

C'est ce que l'on appelle «déguster», c'est-à-dire reconnaître et apprécier un vin en apprenant à le découvrir à l'oeil et au nez avant que le palais intervienne. En somme, faire du vin un ami plutôt qu'un produit de simple consommation.

Écrivain, journaliste à LA PRESSE depuis plus de dix ans, Jacques Benoit vient de publier un premier livre sur les vins. *Les Plaisirs du Vin* est essentiellement une méthode d'apprentissage de la dégustation. C'est aussi un guide simple pour choisir, prendre soin des bouteilles, les servir au moment voulu de façon à connaître le vrai «plaisir du vin».

Ce livre n'est évidemment pas le premier qui ait été écrit sur ce sujet. Mais au Québec, l'approche que formule Jacques Benoit a quelque chose d'inédit. Elle tient compte de sa propre expérience et l'auteur a voulu la communiquer à ceux qui, comme lui, ont voulu un jour découvrir et apprécier le vin.

«À un moment donné, dit-il, j'ai cessé de boire mes vins un peu à l'aveugle pour me mettre à les déguster. J'ai écrit ce livre dans un langage simple, avec des notions pas nécessairement nouvelles mais faciles à comprendre. Par exemple, il arrive que certains achètent un vin de qualité moyenne et l'entreposent en espérant que l'âge l'améliorera. C'est, bien sûr, faire fausse route. Le temps n'améliore que ce qui peut être amélioré et la plupart des vins doivent être consommés dans les quatre premières années.»

Depuis dix ans, les Québécois ont doublé leur consommation de vin. «Les beaux vins, précise Jacques Benoit, coûtent cher. Mais il y a une clientèle disposée à payer le prix d'une bonne bouteille comme il y en a une disposée à acheter un livre d'art ou un abonnement à l'opéra.»

Malheureusement, fait remarquer Jacques Benoit, les succursales de la Société des alcools du Québec offrent de moins en moins de bons vins. «Les prix augmentent et la SAQ les retire du marché. En fait, ce n'est peut-être qu'aux Maisons et aux Salons des vins que l'on trouve un choix diversifié. Et à prix souvent plus intéressants.»

Mais, par quels vins commencer? Avec quoi les servir? Comment les servir? On peut répondre à toutes ces questions après une initiation simple à la dégustation. Chez soi, en répétant des gestes, en remarquant des teintes, en humant des odeurs, en différenciant des saveurs... sur son coin de table de cuisine comme Jacques Benoit l'a fait.

*Les plaisirs du vin*  
Jacques Benoit  
Libre Expression

**Maigrir... par correspondance**

■ La poste est un véhicule idéal dont on use et dont on abuse aussi parfois. C'est ce moyen que deux diététistes ont choisi pour proposer un régime d'amaigrissement et de maintien de poids. Il semble que ce soit le premier «cours par correspondance» de ce genre.

**FRANÇOISE KAYLER**

Hélène Tremblay et Christiane Tougas, diététistes chevronnées, ont opté pour ce mode de communication pour plusieurs raisons. Et ces raisons découlent des observations qu'elles ont pu faire au cours de nombreuses années de pratique.

Tout le monde veut maigrir, mais combien d'abandons en chemin! C'est pour offrir un soutien souple et un suivi presque automatique, un outil pratique, que cette formule a été choisie. Ce programme a été conçu pour ceux qui n'aiment pas se peser en public, pour ceux qui ne veulent pas avoir à se culpabiliser s'ils n'ont pas perdu le poids prescrit, pour ceux qui n'ont ni le temps, ni les moyens de se déplacer, pour ceux qui veulent être autonomes. Pour ceux qui veulent maigrir en silence.

Ce programme répond, en fait, à deux besoins. Le besoin qu'ont ceux qui veulent maigrir d'être soutenus et épaulés autant que celui d'être autonomes. Il a été élaboré de façon à amener progressivement celui qui l'utilise à choisir convenablement ses aliments et à pouvoir se fier à lui-même.

Cette formule a, de plus, le grand avantage de remettre en douceur sur la bonne voie celui qui aurait tendance à lâcher et à lui permettre de se rattraper sans avoir à faire amende honorable. En effet, bâti sur une période de six mois, ce programme tombe automatiquement dans la boîte aux lettres tous les mois. Et cette enveloppe qui revient est un rappel intelligent et confidentiel!

Composé essentiellement de menus et de fiches recettes, il permet de suivre un régime amaigrissant de moins de 1200 calories par jour. Chaque repas est évidemment construit pour être parfaitement équilibré. Tous les menus sont bâtis à partir d'aliments et de produits courants et normalement disponibles partout. Ils tiennent également

compte de situations particulières: les fêtes, les sorties au restaurant.

En fait, précisent Hélène Tremblay et Christiane Tougas, ce programme d'amaigrissement est un programme d'apprentissage pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires, que l'on ait 10 livres ou 50 livres à perdre, que

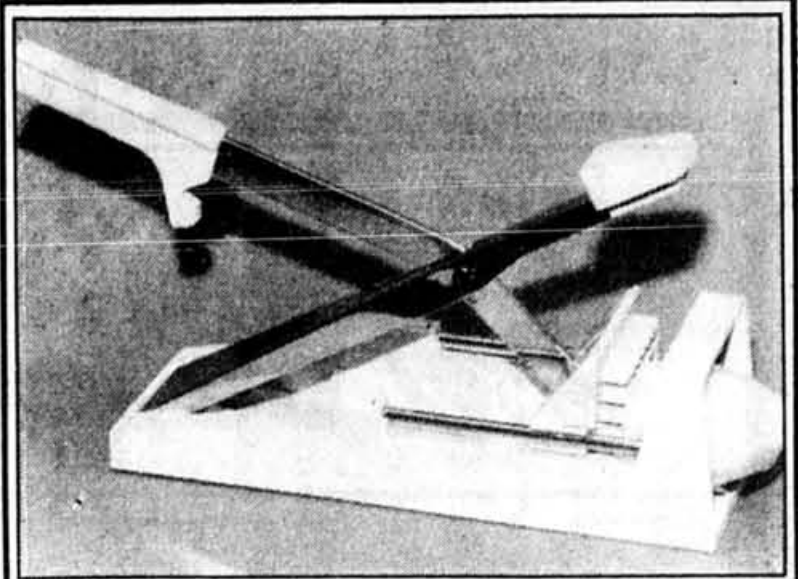


photos René Picard, LA PRESSE  
**Hélène Tremblay**



**Christiane Tougas**

l'on soit jeune ou moins jeune. Et c'est un programme qui peut servir de support pour tous ceux qui ont des candidats à l'amaigrissement dans leur clientèle. Les deux diététistes ont d'ailleurs baptisé cette clinique «Centre de diététique et de contrôle de poids». C'est évidemment une case postale qui devait convenir à un cours par correspondance. Pour tout renseignement: case postale 610, Place du Parc, Montréal H2W 2P2.

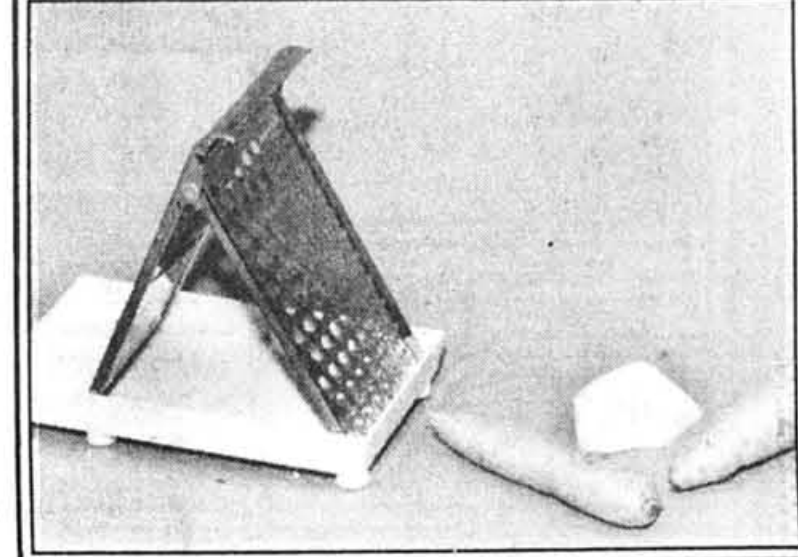


photos Michel Gravel, LA PRESSE

**QUOI?** L'électricité et l'électronique n'ont pas complètement détrôné les gadgets mécaniques. Ils les ont cependant poussés à se moderniser. Le coupe-frites n'est pas nouveau. L'ancien modèle était assez difficile à manoeuvrer. Celui-ci simplifie la tâche en répartissant la pression sur deux points. Les grilles sont en acier inoxydable. Elles s'enlèvent et se nettoient facilement et elles permettent de couper des frites régulières en deux tailles: 7mm et 9mm. L'ancienne râpe à fromage est devenue ce râpe-tout escamotable. Elle se plie pour le rangement. Elle possède un couteau pour trancher les concombres et les fromages, des petits trous pour râper les noix ou la muscade, des grands trous pour râper les choux, les carottes, etc... Cette râpe est livrée avec un récipient antidérapant.

**OÙ?** De fabrication hollandaise, la râpe (\$12,95) et le coupe-frites (\$29,95) sont disponibles à la boutique À ma façon, 3882 rue Saint-Denis, à Montréal.

recherche Michèle Dubreuil, collaboration spéciale



**PLACE AUX ÉCONOMIES**



**PEPSI-COLA**  
ou SEVEN-UP  
ordinaire ou diète  
bouteilles  
6 x 750 ml

**2<sup>94</sup>**



**FROMAGE CANADIEN**  
16 tranches  
"SINGLES" KRAFT  
500 g

**2<sup>89</sup>**



**DÉTERSIF**  
en poudre  
(6 litres)  
SUNLIGHT  
2,4 kg

**3<sup>79</sup>**



**ANTIGEL**  
pour lave-vitres  
RECORD  
4 litres

**1<sup>19</sup>**



**AMUSES-GUEULES**  
cap. bonnel (200 g),  
Cheddies (150 g) ou  
filings (125 g)  
CHRISTIE  
chacun

**99**



**YOCOURT**  
CRESCENT  
175 g

**2/1<sup>00</sup>**



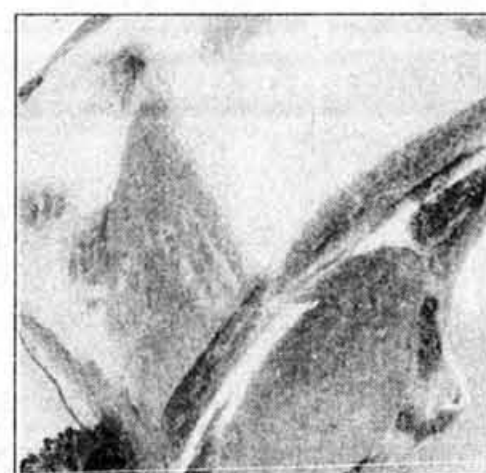
**EAU DE JAVEL**  
concentrée  
JAVEX  
3,6 litres

**1<sup>39</sup>**



**ÉCONOMISEZ 20¢**  
avec ce coupon et à l'achat de  
**JUS DE FRUITS**  
ou portion d'agrumes  
MCCAIN  
3 x 590 ml

**1<sup>99</sup>**



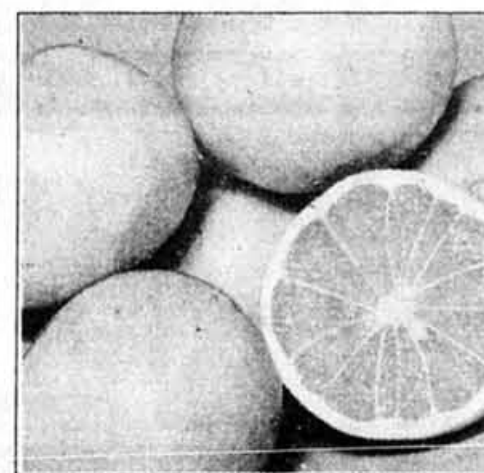
**RÔTI DE LONGE**  
de porc, bout  
des côtes  
environ 1,7 kg

**2<sup>15</sup> 98**



**SAUCISSES**  
porc et boeuf  
produit décongelé  
ROYAL

**2<sup>60</sup> 1<sup>18</sup>**



**PAMPLEMOUSSES**  
roses, de Floride,  
grosseur 48

**6/ 99**



**POIRES "ROCHA"**  
du Portugal, Canada  
de fantaisie

**1<sup>96</sup> 89**

**Voyez La circulaire Provigo. ...des centaines de bas prix à chaque semaine.**

**LES SUPERMARCHÉS provigo**

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 23 NOVEMBRE 1985. DANS TOUS LES SUPERMARCHÉS PROVIGO DU GRAND MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN ET SES PROCHEs BANLIEUES. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS. LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.



**MARCHÉ DU JOUR**

**profitez de la rafale d'aubaines**

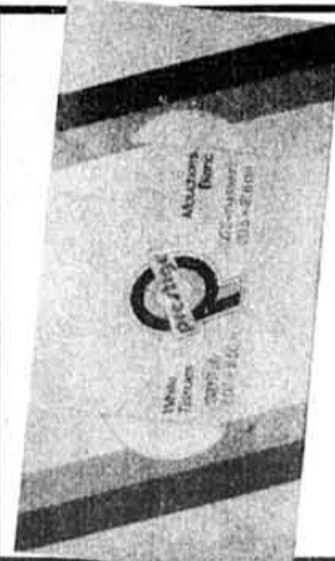


**FARINE TOUT USAGE**  
PURITY  
SAC DE 3,5 kg  
BONI DE 1 kg

PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.44

ÉCONOMISEZ 1.45

**1.99**



**MOUCHOIRS DE PAPIER**  
PRESTIGE  
2 ÉPAISSEURS  
BTE DE 200

PRIX AU SUPERMARCHÉ .99

ÉCONOMISEZ .20

**.79**

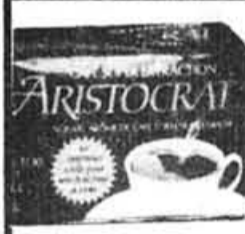


**DÉTERGENT EN POUDRE**  
ARCTIC POWER  
BTE DE 6 LITRES

SANS CE COUPON 3.99  
VALIDE CHEZ MARCHÉ DU JOUR  
LIMITE 1 BON PAR CLIENT  
EXPIRATION LE 23 NOVEMBRE 1995

AVEC CE BON

**3.49**



CAFÉ MOULU  
TOUT USAGE  
ARISTOCRAT  
PQT DE 358 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.99

ÉCONOMISEZ 2.00

**1.99**



**AMPOULES SATINÉES**  
SYLVANIA  
40-60-100 WATTS  
PQT DE 2

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.59

ÉCONOMISEZ .60

**.99**



**PAPIER HYGIÉNIQUE**  
M.D.  
PQT DE 4 ROUL.

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.97

ÉCONOMISEZ 1.18

**.79**



**DÉTERGENT LIQUIDE**  
SUNLIGHT  
BOUT. DE 1 LITRE

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.85

ÉCONOMISEZ .86

**1.99**



**SAUCE POUR SANDWICHS CHAUDS**  
HABITANT  
BTE DE 398 ml

PRIX AU SUPERMARCHÉ .94

ÉCONOMISEZ .35

**.59**



**MÉLANGE À GÂTEAU**  
MONARCH  
TOUCHE MAISON  
BTE DE 520 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.49

ÉCONOMISEZ .60

**.89**



**POUDRE À RÉCURER**  
COMET  
CONT. DE 400 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ .93

ÉCONOMISEZ .24

**.69**



**ANTIGEL NETTOYANT POUR PARE-BRISE**  
LAURENTIDE  
PROTÈGE JUSQU'À -40°C  
CONT. DE 4 LITRES

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.69

ÉCONOMISEZ .40

**1.29**



**JUS DE TOMATES**  
BRIGHT'S  
BTE DE 1,36 LITRE

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.77

ÉCONOMISEZ .88

**.89**



**SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES**  
AYLMER  
BTE DE 284 ml

PRIX AU SUPERMARCHÉ .57

ÉCONOMISEZ .18

**.39**



**PÂTE DE TOMATES**  
HUNT'S  
BTE DE 156 ml

PRIX AU SUPERMARCHÉ .69

ÉCONOMISEZ .30

**.39**

**BOUCHERIE**

**PORC HACHÉ**  
PRODUIT DÉCONGÉLÉ

**1.49**  
lb  
**3.28**  
kg

**BOUCHERIE**

**JARRET DE PORC SURGÉLÉ**

**.59**  
lb  
**1.30**  
kg

**FRUITS ET LÉGUMES**

**POMMES SPARTAN**  
PRODUIT DE LA C.B.  
EXTRA DE FANTAISIE  
GROSSEUR 88



**.89**  
lb  
**1.88**  
kg

**FRUITS ET LÉGUMES**

**ENDIVES**  
PRODUIT DU QUÉBEC



**1.79**  
lb  
**3.85**  
kg

**CHARCUTERIE**

**POITRINE DE DINDE CUITE**  
TOUR EIFFEL

**7.49**  
lb  
**16.51**  
kg

**BOULANGERIE**

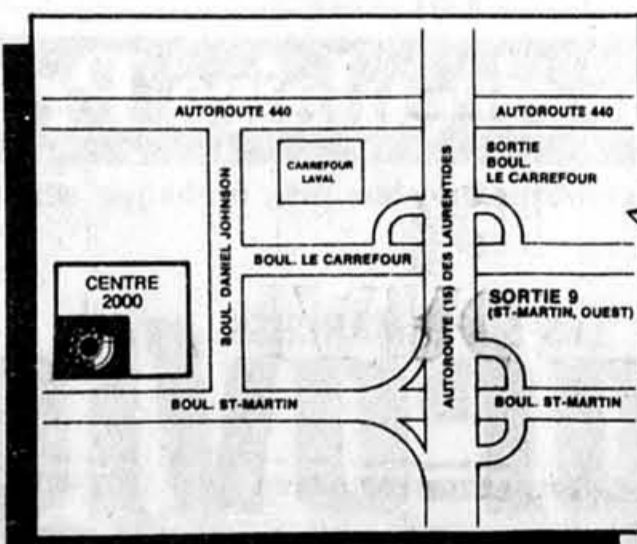
**BAGUETTES**  
285 g

**.79**  
ch

**FOI D'U-BEN**  
POUR DE VRAIES AUBAINES,  
LE MARCHÉ DU JOUR  
ÇA VAUT LA PEINE!



**VENEZ NOUS VOIR!**



**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 18 novembre 9h au samedi 23 novembre 1985, 17h.  
**ÉCONOMIES**  
Les économies annoncées sont calculées sur les prix habituels des supermarchés.  
PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT.

**MARCHÉ DU JOUR**