

H ALIMENTATION

la presse

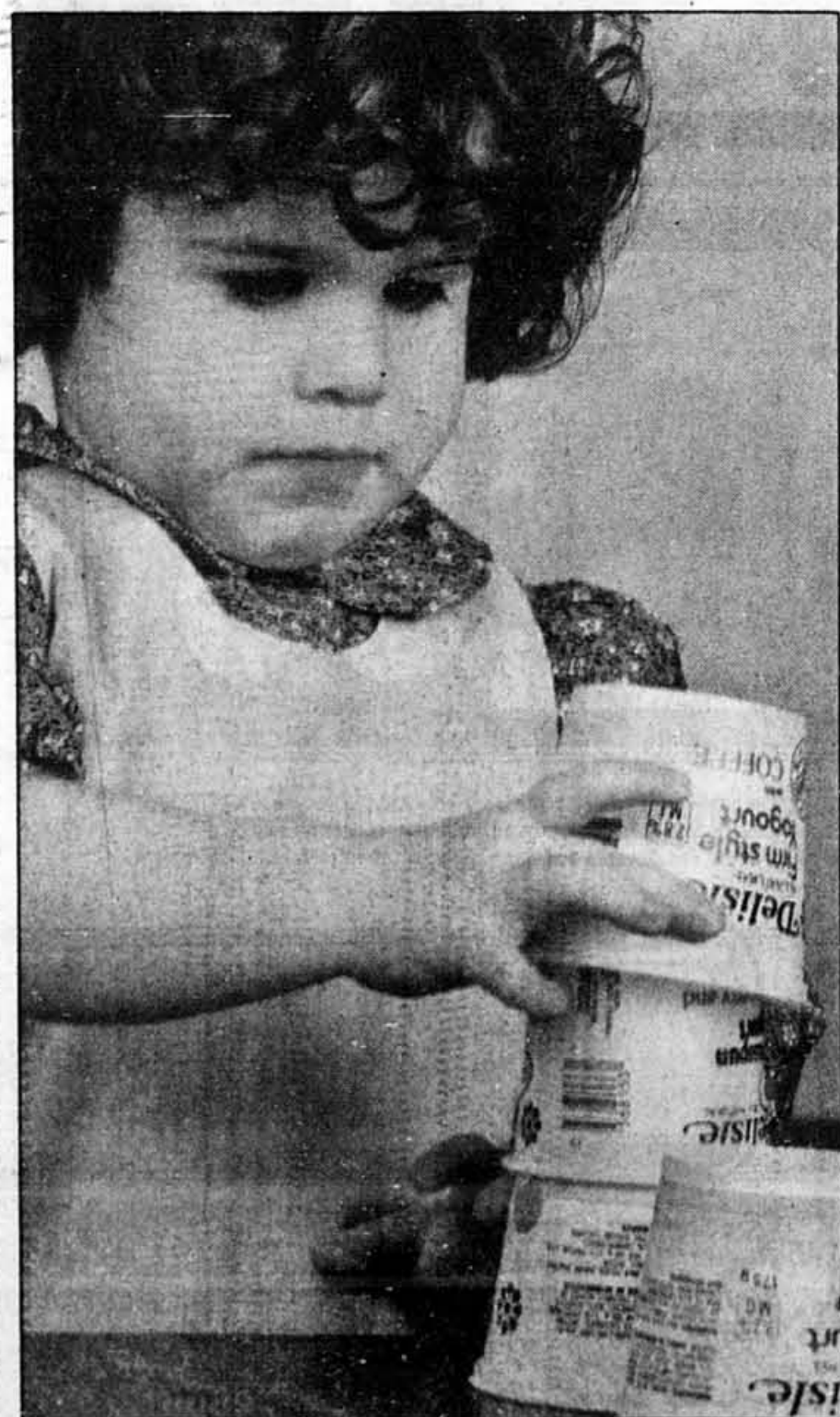
LA PRESSE, MONTRÉAL, MERCREDI 9 AVRIL 1986

Le yogourt...



FRANÇOISE KAYLER

ni pour la forme ni pour la couleur



Si petite et déjà victime de la publicité : Maxine n'aime que le yogourt aux pêches.

photos: Bernard Brault, LA PRESSE

■ Le yogourt, qu'est-ce que c'est?

Un produit sucré, aux saveurs multiples, que l'on vend dans des petits pots de toutes les couleurs, de toutes les formes, de tous les formats.

Un produit de fantaisie dont on a oublié qu'il est, tout simplement, un bon aliment.

À voir la guerre d'images que les marques se livrent sur nos petits écrans, utilisant tous les trucs publicitaires pour nous séduire, nous étonner ou nous bousculer, on se demande pourquoi dépenser tant d'argent pour ne rien dire.

À voir la guerre d'étalages que se livrent les fabricants, utilisant les formes de pots les plus susceptibles d'attirer l'oeil, testant sans cesse des saveurs nouvelles pour satisfaire des goûts qui ne le seront jamais, on se demande pourquoi s'acharner tant à maquiller ce produit laitier simple et sain.

Le Québec consomme plus de yogourt que les autres provinces. On estime notre consommation, per capita, à 3 litres alors que celles des autres Canadiens ne serait que de 1,7 litre. Entre 90 et 95 p. cent de la production québécoise est assurée par quatre fabricants. On comprend pourquoi la guerre des formes et des couleurs est aussi vive. En 1985, la consommation québécoise a été de 35 000 000 litres. Elle avait été de 8 000 000 litres, en 1975 et de 1 500 000 litres, en 1965. Mais c'est dans les années 1976-77-78 que la croissance a été la plus mar-

quée, avec des augmentations respectives de 29,7, 35,4 et 54,9 p. cent.

Au Canada, l'introduction du yogourt a été faite au Québec, par Delisle, en 1931. C'était une production artisanale qui s'est maintenue pendant trente ans, sans développement vraiment important. En 1974, Yoplait entre sur le marché et Sealtest qui, jusque là, vendait du yogourt fabriqué en Ontario, commence une production québécoise en 1978. Crescent (que l'on voit associé à Béatrice dans certains types de yogourt) puis, plus récemment, Liberté sont les principaux fabricants qui transforment le lait de vache en yogourt. Les yogourts de lait de chèvre ne sont pas encore entrés dans la compétition.

Pour faire connaître le yogourt on a commencé par le présenter, non comme un aliment ou un produit laitier, mais comme un dessert, une collation, une friandise. On l'a sucré et aromatisé. Et c'est sous cette forme que l'on continue à en faire la promotion, qu'il soit « ferme » ou « brassé à la suisse ». Au début, les fraises et les framboises, le café et la vanille avaient le plus de succès. Les fruits les plus exotiques, les mariages de saveurs les plus excentriques apparaissent de jour en jour. Mangues et kiwis seront bientôt aussi peu aguichants que la pomme ou le bleuet. On évalue à plus de trente les saveurs que peuvent prendre, actuellement, nos yogourts.

Comment ne pas oublier que le yogourt nature existe!

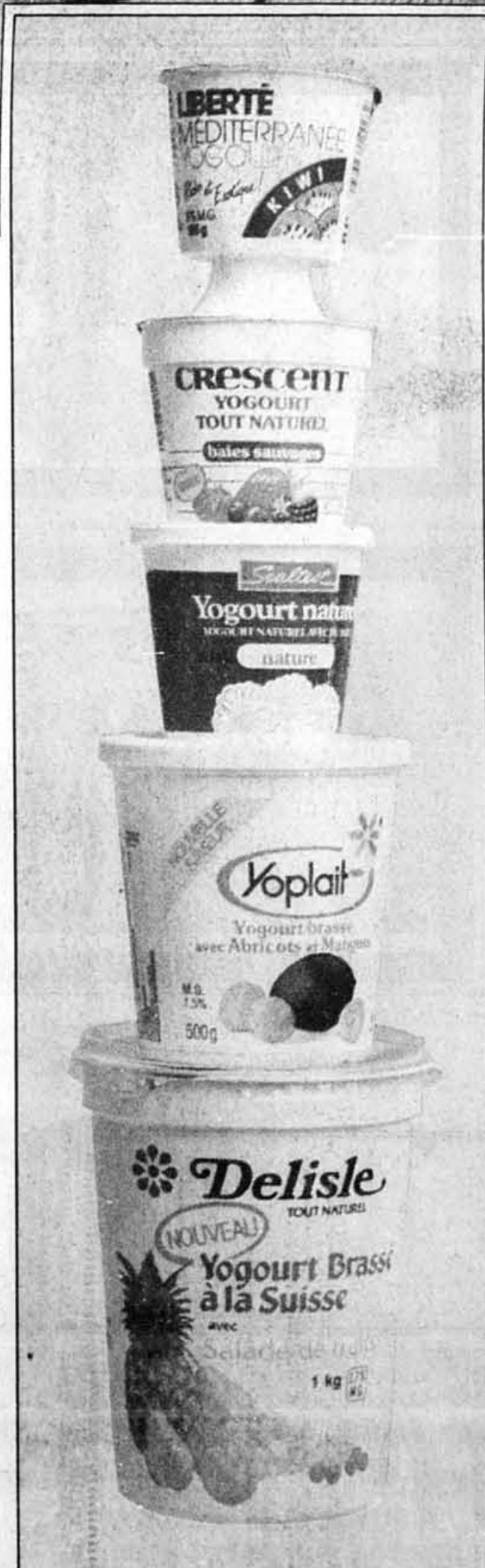


Photo Jean Goupil, LA PRESSE

LES AUBAINES DU SPÉCIALISTE



30¢
30¢

ÉPARGNEZ 30¢

à l'achat de
**MARGARINE
MOLLE
CRÉXEX**
cont. 800 g

1,29 avec coupon
1, sans coupon

Limite: un coupon par client.
Valable du 7 au 12 avril 1986, chez Métro seulement.
Au détaillant: pour être remboursé, veuillez retourner vos coupons à:
Redemco, C.P. 128, Longueuil J4K 4X8
Redemco vous remboursera 30¢ plus 0,09¢ pour les frais de manutention.

30¢
30¢

1803745 r.

40¢
40¢

ÉPARGNEZ 40¢

à l'achat de
**BEURRE
D'ARACHIDES
MÉTRO**
crèmeux, croquant
bocal 500 g

1,29 avec coupon
1, sans coupon

Limite: un coupon par client.
Valable du 7 au 12 avril 1986,
chez Métro seulement.

40¢
40¢

**NOURRITURE
POUR CHATS**

9-LIVES
saveurs variées
bte 170 g

4/1,00

**OEUFs
MÉTRO**
calibre gros, Canada A
limite: 2 douzaines par client

99¢

/douz.

FRAISES
produit de la FLORIDE
Canada no 1

88¢

/chop.

**BANANES DÔLE
GROS FRUITS**
produit du Honduras

49¢

/lb
1,08 /kg

**FILETS DE POITRINE
DE POULET
SCHNEIDERS**
300 g

3,29

LONGE DE PORC FRAIS
bout de côtes
env. 3 lb (1,4 kg)

88¢

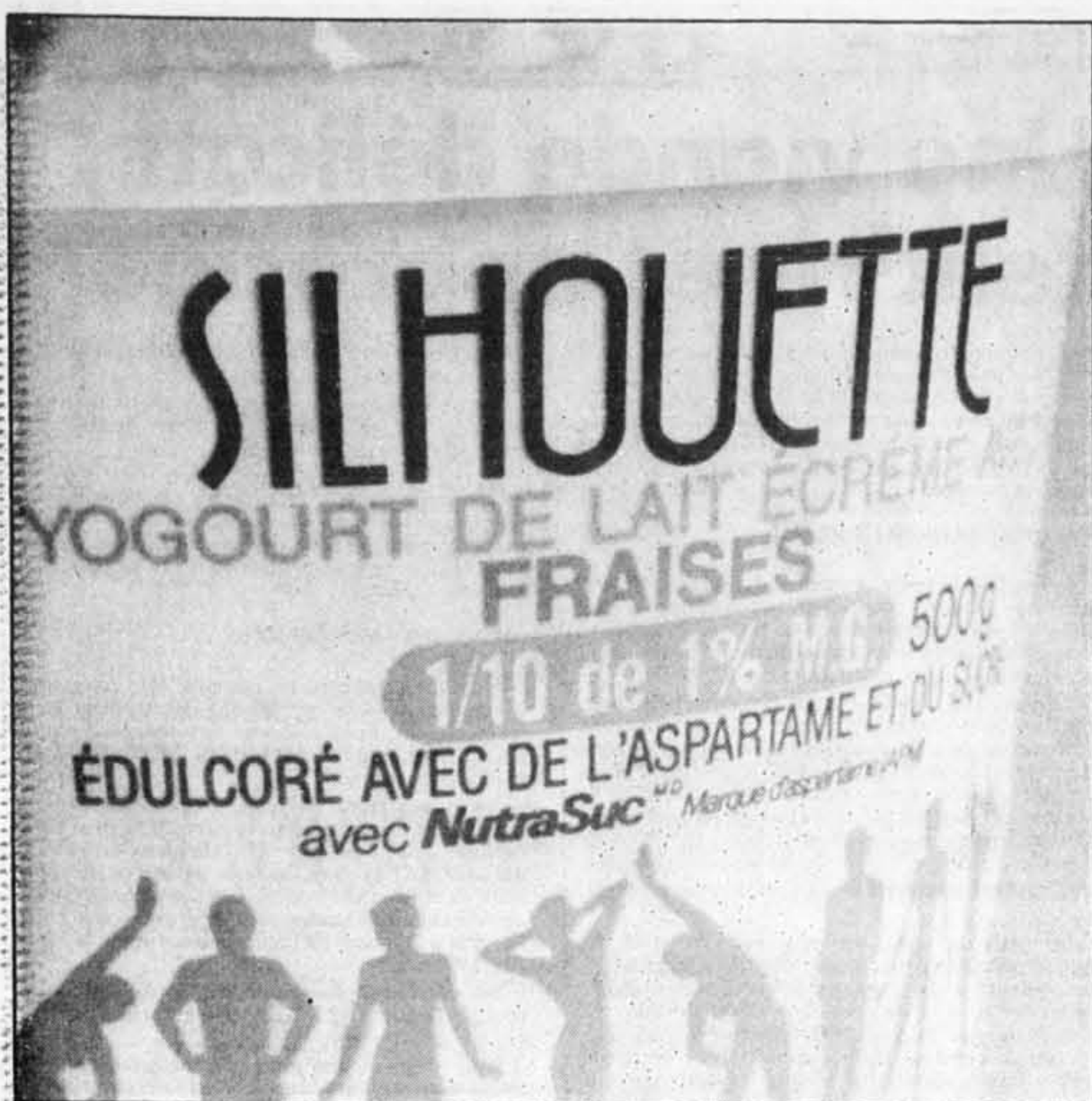
/lb
1,94 /kg

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 7 avril au samedi 12 avril 1986 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature, et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

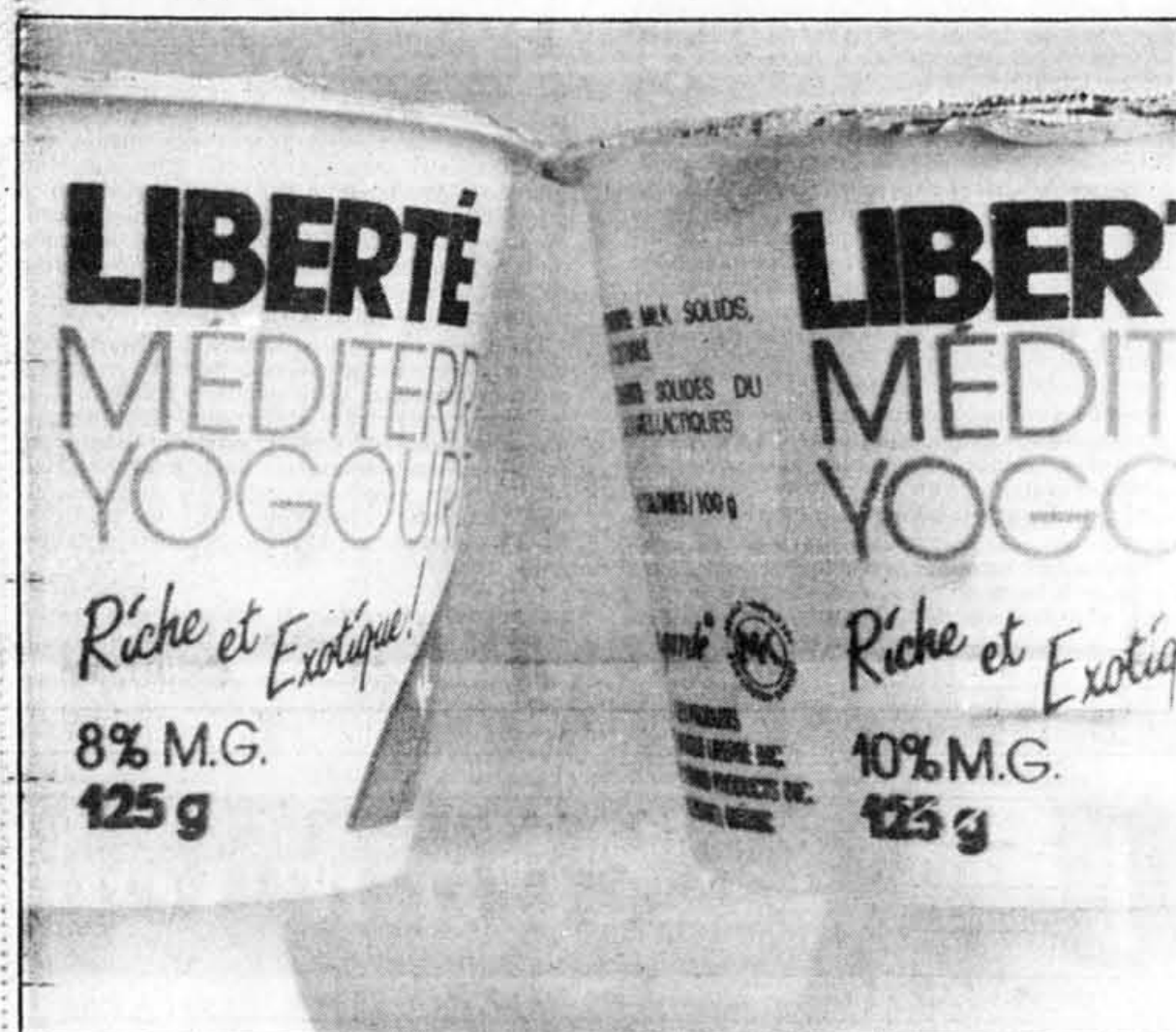
METRO

LE SPÉCIALISTE

par excellence



Du plus maigre... au plus gras, la variété est la règle dans le yogourt. Mais avec de telles différences, on peut se demander, par exemple, si « riche et exotique », c'est encore du yogourt...



Une bonne idée pour un faire un bon choix de yogourt : lire les étiquettes. Delisle et Yoplait fournissent un étiquetage nutritionnel qui permet de faire des comparaisons.

Le yogourt, aliment ou gourmandise ? Question de goût...

■ Ce qui est bon dans un yogourt... c'est le yogourt. Ce n'est pas que tout ce qu'on lui ajoute soit mauvais. Mais si l'on choisit ce produit laitier particulier c'est pour ses qualités, à lui, et non pour celle des fruits, sucres et aromates auxquels on l'associe.

FRANÇOISE KAYLER

Le yogourt est un produit laitier aux propriétés particulières qui en font un aliment aussi agréable à consommer que bénéfique pour la santé. Il suffit d'ensemencer du lait avec des bactéries spécifiques, sans ajouter aucun autre ingrédient, pour faire du yogourt. On obtient alors le yogourt nature. On peut le consommer tel quel. On peut aussi le faire entrer dans la préparation de nombreux plats, froids aussi bien que chauds. Et comme cet ingrédient est un produit léger (ayant le pourcentage de gras du lait de sa fabrication), il est devenu très important pour ceux qui optent pour une cuisine minceur, ou pour une alimentation saine.

L'industrie met sur le marché du yogourt nature, sans saveurs ni fruits ajoutés. Mais c'est avec

un éventail étonnant de variétés de couleurs que toutes les marques attirent la clientèle.

Pour ceux qui aiment bien les goûts parfumés et qui, d'autre part, ont des préoccupations de bonne nutrition, le choix d'un yogourt peut devenir un petit casse-tête. Comme pour tous les produits que l'industrie fabrique il faut lire les étiquettes.

Il faut faire plus que cela. Il faut noter et comparer.

La liste des ingrédients est donnée sur chaque pot. On s'apercevra qu'ils comportent tous du sucre et un épaississant (pectine, fécule de maïs, agar agar) et des saveurs ajoutées en plus des fruits.

Mais ce n'est pas sur ce point que les comparaisons sont les plus difficiles à faire.

Le pourcentage de matières grasses est inscrit sur chaque pot, en gros caractères. L'échelle part de 1/10 de 1% pour grimper jusqu'à 10%. Entre les deux s'échelonnent les 1,5%, 1,7%, 1,8%, 2,8%, 3,3%, etc... Ce pourcentage de gras ne veut pas tout dire.

Si l'on fait des comparaisons, il faut aussi vérifier le nombre de calories. Les grandes marques les inscrivent sur les étiquettes.

On s'apercevra qu'un yogourt nature marquant 2,1% de matières grasses correspond à 73 calories pour 100g, qu'un yogourt aux ananas marquant 1,5% de matières grasses donne 100 calories pour 100g, qu'un yogourt aux fraises marquant 3,3% de matières grasses donne 111 calories pour cent grammes. Et qu'un yogourt mangue et orange marquant 8% de matières grasses indique 161 calories pour cent grammes.

Les comparaisons sur la valeur nutritive des yogourts ne peut être faite que sur les deux marques qui se donnent la peine de les indiquer : Delisle et Yoplait. On s'apercevra rapidement que c'est le yogourt nature qui contient le plus de protéines et le moins de sucre. Par exemple, sous une même marque, le yogourt nature fournit 5,5% de protéines et 8,0% de glucides ; le yogourt brassé aux framboises donne 4,8% de protéines et 15,6% de glucides ; le yogourt ferme aux fraises (fraises au fond) donne 3,2% de protéines et 17,6% de glucides. Cet étiquetage nutritionnel permet vraiment de choisir un yogourt pour sa valeur alimentaire... ou pour la gourmandise.

Garantie BCBG: les fourchettes en folie!

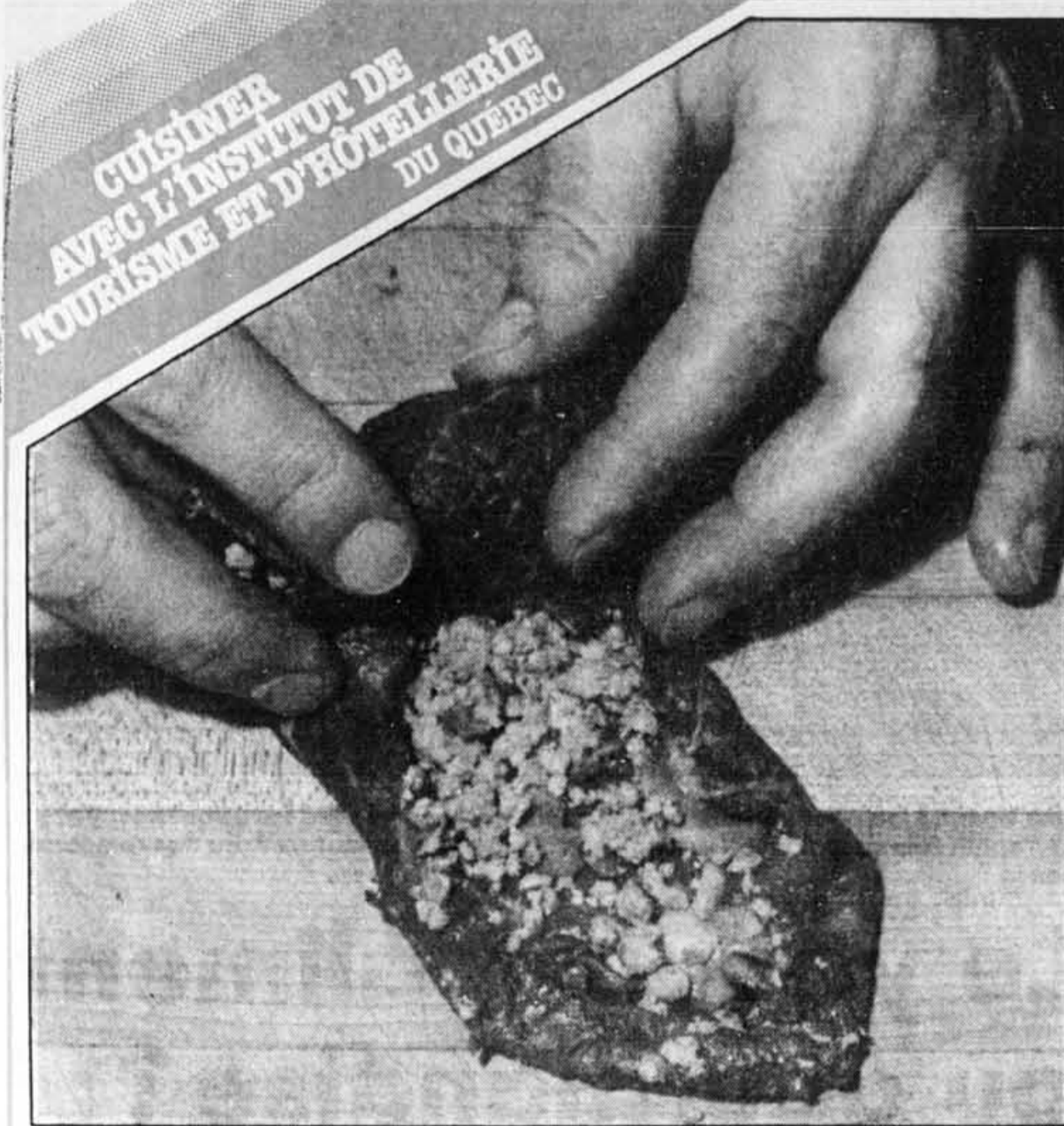


J'ai trouvé, chez Marks & Spencer, mon petit paradis gastronomique. C'est le rayon des spécialités alimentaires BCBG Bon Chic Bon Goût, rempli à souhait de toutes sortes de gourmandises exclusives et garanties toujours fraîches. Tarte au fromage et cassis, vraie marmelade importée, biscuits fins à profusion, "crumpets", poulet à la Kiev, bacon style anglais, sole panée et j'en passe... Moi, j'ai des idées de fourchettes en folie dans le rayon Bon Chic Bon Goût de chez Marks & Spencer!

Bon Chic
Bon Prix

MARKS & SPENCER

PLACE VERTU • CARREFOUR LAVAL • GALERIES D'ANJOU • FAIRVIEW • CARREFOUR DE L'ESTRIE



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

Pour réussir les escalopes, il faut d'abord bien les rouler. Après une première cuisson, à vif, on finit à feu doux, dans la sauce.



LE VEAU

Une viande délicate, tendre et appréciée

On appelle veau, le petit de la vache qui n'a pas plus d'un an. On abat au moment du séchage le veau destiné à la boucherie. On classe la viande du veau parmi les viandes blanches. La qualité de cette viande tendre et délicate, très appréciée en cuisine, varie notablement selon la méthode d'élevage.

FAÇONS D'ÉLEVER LE VEAU

Lorsqu'on a nourri le veau exclusivement avec le lait de sa mère, on obtient une viande rose très pâle, à l'odeur de lait, avec une graisse d'un blanc satiné, sans coloration rougeâtre qui indiquerait que l'animal a mangé du grain ou de l'herbe.

Le veau engraisé au grain présente une chair plus foncée (franchement rosée) et une musculature qui permet des coupes plus rentables. Cependant, le grain de la viande est plus gros. La viande est plus foncée, après la cuisson. La saveur et la tendreté de cette viande n'égalent pas celles du veau nourri exclusivement au lait.

VALEUR NUTRITIVE

La chair du veau, moins grasse que celle du boeuf, procure moins de calories ou de kilojoules, pour autant d'éléments nutritifs (10 p. cent de lipides, 19 p. cent de protéines). Chaque 100 g de viande de veau fournit 168 calories ou 702 kJ. Cette viande contient beaucoup de fer (3 mg pour 100 g de viande) et de vitamines du groupe B (thiamine 0,14 mg, riboflavine 0,26 mg, niacine 6,6 mg).

La couleur pâle tient de la faible présence, dans la chair de veau, de myoglobine, qui est le pigment du sang, surtout présent dans la viande de boeuf et de cheval, et qui n'a aucune valeur nutritive. Ainsi, on doit retenir qu'une viande blanche est aussi nourrissante qu'une viande rouge.

QUALITÉS DANS LES COUPES

On peut identifier deux grandes catégories dans les coupes de veau. Le carré de côtes et la longe, qu'on vend aussi en côtelettes, et le cuisseau qu'on divise en escalopes appartenant à la catégorie des morceaux de choix. La deuxième qualité comprend l'épaule, la poitrine, le cou et le jarret. La plupart de ces morceaux servent à la préparation de blanquettes, de ragouts, de gâteaux ou d'autres mets qu'on peut réaliser avec de la viande en petits cubes ou de la viande hachée.

Parmi les coupes favorites des consommateurs, on retrouve les escalopes de veau. L'escalope est une tranche mince qui constitue une portion et qu'on fait sauter ou rôtir. On peut tailler des escalopes dans la noix, le cuisseau, la longe ou les côtes.

D'autre part, on coupe la côtelette de veau, avec l'os, dans le carré de côtes, mais on peut aussi la tailler dans la longe. Elle comprend alors le filet, le contre filet, réunis par l'os, et souvent le ro-

gnon. L'épaisseur idéale d'une côtelette de veau se situe à environ 2,5 cm (1 po).

On obtient une autre coupe populaire du veau, le médaillon, en tranchant la longe désossée en rondelles d'épaisseur moyenne.

Le ris, la cervelle, les rognons, le foie, le coeur et la langue coûtent bien moins cher que les autres coupes de veau. Pourtant, ces abats ont une excellente valeur nutritive et des saveurs délicates. On achète trop peu souvent ces morceaux si faciles à apprêter.

DIFFÉRENTS MORCEAUX

Nous avons appris, un peu plus tôt, que toutes les coupes de veau ne peuvent être traitées de la même façon. Pour élaborer davantage ce point, nous allons énumérer les meilleurs emplois des principales coupes.

Avec le jarret, on peut préparer des fonds blancs, des sautés ou un osso-buco. On peut rôtir ou faire cuire à la poêle des morceaux provenant du cuisseau : la noix, la noix pâtissière, la sous-noix, la culotte et le quasi. Ces deux derniers modes de cuisson conviennent également aux côtelettes et à la longe qui comprend le filet et le faulfilet.

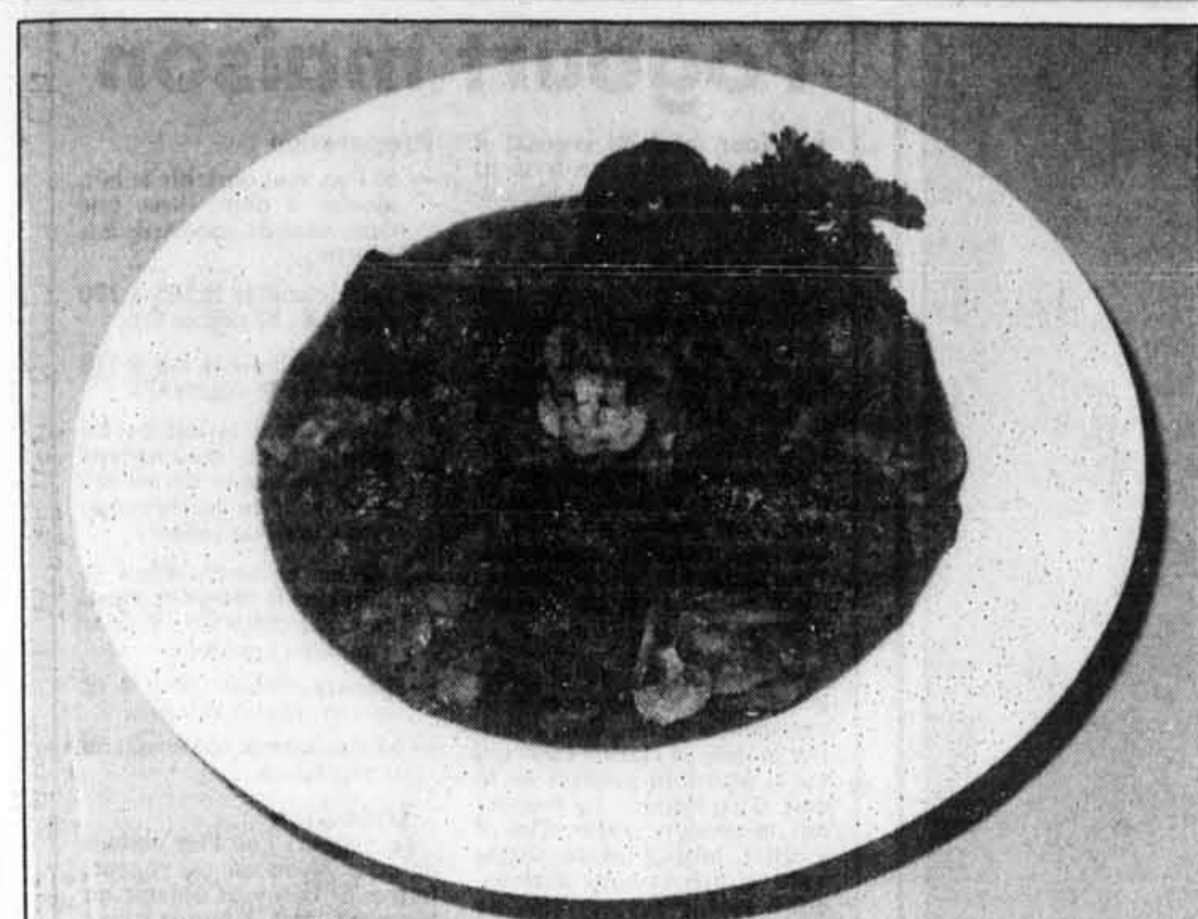
Les côtelettes provenant du carré requièrent peu de cuisson. On doit les faire cuire à la poêle, à feu moyen.

Pour préserver l'avantageuse maigreur du veau et accroître sa tendreté, on peut faire tremper la viande dans la crème assaisonnée. On pourra, par la suite, la faire cuire dans moins de gras. Cependant, il importe de bien éponger la crème qui reste à la surface de la viande à l'aide d'un essuie-tout, avant la cuisson. On accompagne généralement la viande, ainsi cuite, avec une sauce à la crème.

En résumé, on peut affirmer qu'on fait griller les petites pièces de veau et qu'on fait rôtir les plus grosses. Si l'on prépare des mets en sauce ou d'autres préparations en petits cubes (blanquette, veau chasseur, fricassée) on doit faire sauter les morceaux de viande, à feu vif et en remuant la poêle. Quelques préparations particulières, comme la piccata, prélevée dans la noix, la sous-noix ou la noix pâtissière, demandent une cuisson douce dans une sauteuse. Souvent, on farine ces petites pièces avant de les faire cuire.

La dégustation des paupiettes de veau farcies, que nous vous proposons cette semaine, vous permettra d'apprécier cette viande et peut-être vous invitera à rechercher différentes combinaisons d'assaisonnements pour d'autres préparations. Parmi les assaisonnements qui s'accordent bien avec le veau, nous vous suggérons, entre autres, l'ail, l'échalote, les petits oignons, le vin blanc, les fines herbes, comme le thym, le basilic et l'estragon.

La semaine prochaine, la rubrique nous renseignera sur les potages passés ou taillés.



On dispose enfin harmonieusement les paupiettes sur un plat de service, avec les champignons et la sauce.

Paupiettes de veau farcies à l'estragon et aux champignons

Préparation: 45 minutes
Cuisson: 60 minutes
Rendement: 6 portions

Ingédients

- 30 mL (2 c. à table) de beurre
- 45 mL (3 c. à table) d'oignon haché
- 300 g (10 oz) de veau haché
- 1 gousse d'ail
- 300 mL (1 1/2 tasse) de champignons émincés
- 1 pièce d'estragon haché
- Sel au goût
- Poivre au goût
- 6 escalopes de veau de 125 g (4 1/2 oz)
- Sel au goût
- Poivre au goût
- 45 mL (3 c. à table) de beurre
- 85 mL (1/2 tasse) d'oignon haché
- 625 mL (2 1/2 tasses) de champignons émincés
- 1 pièce d'estragon haché
- Thym au goût
- 30 mL (2 c. à table) de pâte de tomates
- 200 mL (1/2 tasse) de vin blanc
- 15 mL (1 c. à table) de persil haché

Préparation

Faire revenir dans le beurre l'oignon haché, ainsi que le veau haché.

Hacher l'ail et l'ajouter au veau haché, avec les champignons et l'estragon.

Saler et poivrer. Faire cuire pendant 5 à 10 minutes à feu modéré, puis laisser refroidir la farce.

Déposer les escalopes sur une planche, assaisonner et étendre un peu de farce dessus. Replier les côtes des escalopes, les rouler et les ficeler.

Faire colorer les paupiettes dans le beurre, à feu vif.

Ajouter l'oignon haché, les champignons, l'estragon, le thym et la pâte de tomates.

Mouiller avec le vin blanc et vérifier l'assaisonnement. Laisser cuire pendant environ 40 minutes, à feu doux.

Retirer les ficelles, poudrer de persil haché et servir.

Notes: on peut fariner les paupiettes avant la coloration; dans ce cas, il faudra augmenter la quantité de liquide pour la cuisson. On peut aussi utiliser des pleurotes en guise de champignons. On peut crémier la sauce en lui ajoutant de la crème à 35 p. cent, à la fin de la cuisson.

NOUVEAUX!

de l'Institut national des Viandes et des Éditions La Presse

La cuisine au micro-ondes à votre portée

Thérèse Daigle-Charette

Professeur à l'Institut national des Viandes, l'auteur nous livre plus de 120 recettes. Reliure spirale.

160 pages

La cuisine chinoise

Thérèse Daigle-Charette

Ce livre vous permettra d'apprendre une des cuisines les plus appréciées au monde. Reliure spirale.

148 pages

OFFRE SPÉCIALE AUX ABONNÉ(S) DE LA PRESSE: 20% DE RÉDUCTION

COMMANDEZ PAR TÉLÉPHONE

Service rapide et efficace

285-6984

Economisez temps et argent en commandant vos livres des Éditions La Presse par téléphone. Vous n'avez qu'à composer le numéro 285-6984, donner votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD et le tour est joué. Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h.

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

BON DE COMMANDE

Veuillez me faire parvenir (lets livres) indiqués) par un crochet

	Prix régulier	Prix abonnés de LA PRESSE
1 La cuisine au micro-ondes à votre portée (160 p.)	14,95	11,95
1 La cuisine chinoise (148 p.)	14,95	11,95

IMPORTANT: joignez à cette commande un chèque ou mandat payable aux Éditions La Presse.

Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement

M/ Card No

VISA No

À retourner à:
Éditions La Presse, Ltée
44, rue Saint-Antoine ouest
Montréal (Québec) H2Y 1J5

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROVINCE _____

CODE POSTAL _____ TEL. _____

TOTAL ci-joint _____

(plus 13 pour frais de poste et manutention)

LES SUPERMARCHÉS

Provigo

Parce que vous êtes différent.

JUS D'ORANGE
pur, reconstitué
PROVIGO
jarre 909 ml

.89

MÉLANGE
à gâteau, choix de saveurs
PROVIGO
520 g

.89

LAIT ÉVAPORÉ
concentré
PROVIGO
385 ml

.69

TARTINADE
chocolat et noisettes
PROVIGO
400 g

1.59

SAUCE À SALADE
ordinaire ou légère
KRAFT, MIRACLE WHIP
500 ml

1.39

LAITUE ROMAINE
des États-Unis,
grosneur 24
chacune

.99

HARICOTS OU POIS
LESIEUR (398 ml) ou
maïs en grains **NIBLETS** (341 ml)

.69

CUISSES DE POULET
frais, avec dos

1.50

RÔTI DE PALETTE
coupe Européenne
catégorie Canada A

2.60

FROMAGE RÂPÉ
KRAFT PARM-ZING
250 g

2.59

FROMAGE
coloré ou blanc
KRAFT, "P'TIT QUÉBEC"
400 g

2.89

RAISINS
rouges ou noirs
RIBIER
du Chili,
Canada no 1

1.94

CETTE SEMAINE SUGGESTION SALADE CÉSAR

Consultez la circulaire Provigo...des centaines de bas prix à chaque semaine.

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 12 AVRIL 1986. DANS TOUS LES SUPERMARCHÉS PROVIGO DU GRAND MONTRÉAL, SES PROCHEES BANLIEUES, L'ESTRIE ET LA MAURICIE. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIGNER LES QUANTITÉS, LES INCLUSIONS ET LE SERVICE QU'ON IDENTIFIERA À MARQUER DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

MAGASINAGE

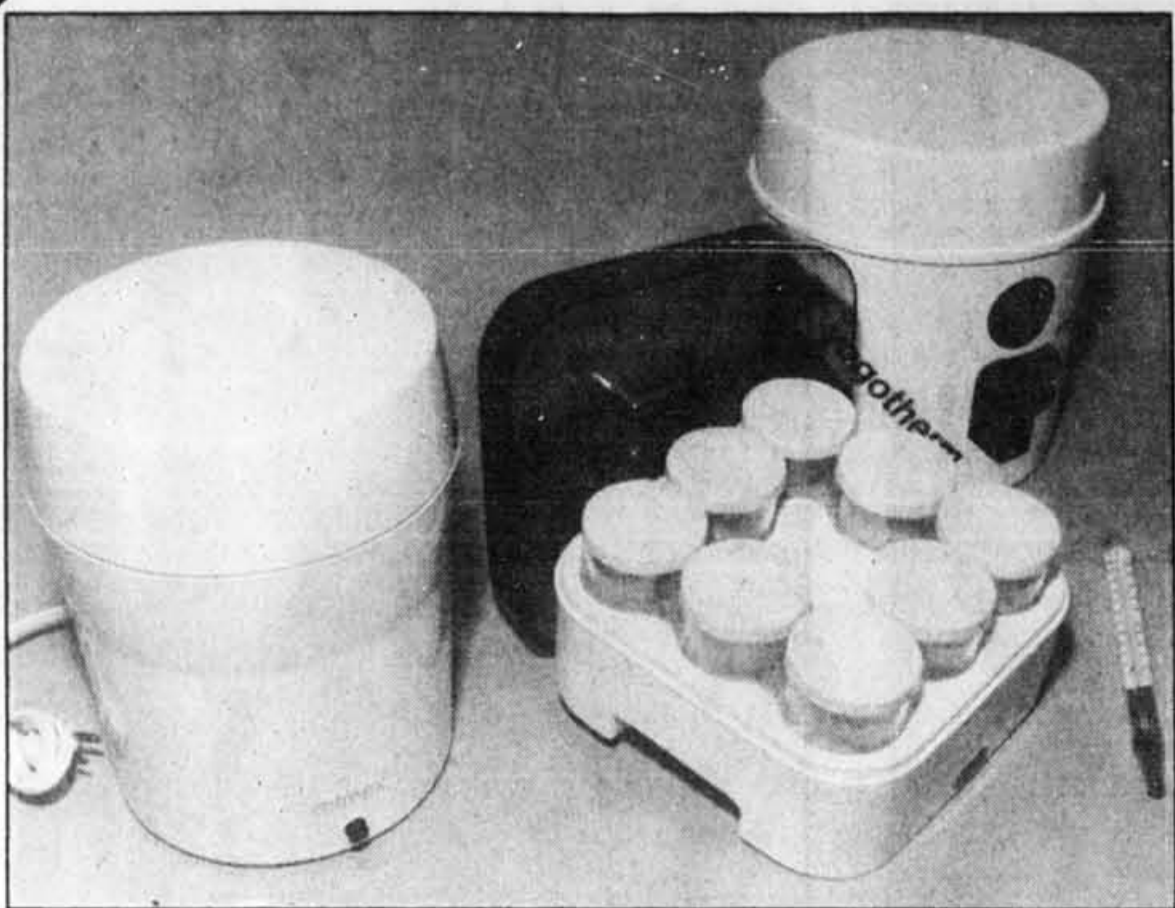
Pour fabriquer soi-même son yogourt

Photo: Michel Gravel
Recherche: Michèle Dubreuil

La fabrication du yogourt repose sur un principe très simple. Il faut maintenir le lait ensemencé à la même température, pendant un certain nombre d'heures. La seule difficulté à surmonter est donc de maintenir le lait à la bonne température.

Plusieurs appareils sont proposés sur le marché, sous différentes marques.

Braun fabrique un appareil qui permet de préparer le yogourt dans huit pots. C'est un appareil électrique qui transforme le lait en 6 à 7 heures. Son prix: \$25,95. Sur le même principe, SEB



fabrique un appareil à peu près identique, vendu \$36,99. Les deux modèles sont facilement disponibles dans les magasins.

Le Yogourmet, fabriqué par Rolmex, permet d'incuber le yogourt dans un seul contenant. Cet appareil électrique est muni d'un contrôle électronique qui maintient invariablement la température idéale. Le temps de préparation est de 4 à 5 heures.

Cet appareil est vendu directement par la compagnie Rolmex, 2334 boulevard Marie-Victorin à Varennes. La livraison est assurée dans toute la province (tel 866-6318). Le prix régulier: \$74,95 (avant la taxe) et en promotion actuelle: \$69,95.

Le Yogourtherm est l'appareil le plus simple disponible sur le marché. Le maintien de la température

d'incubation se fait grâce à un manchon isolant puisque cet appareil n'est pas électrique. Il est vendu dans la plupart des magasins d'alimentation naturelle au prix de \$18. On peut également l'obtenir à l'Institut Rosell, 8480 boulevard St-Laurent, où l'ensemble (Yogourtherm, thermomètre et 13 cultures lyophilisées pouvant se conserver deux ans au congélateur) est vendu \$32.

Yogourt maison

Pour faire du yogourt il faut du lait et un ferment spécifique que l'on appelle aussi « culture de yogourt ».

On choisit le lait que l'on veut, entier, à 2% ou écrémé. Pour que le yogourt ait plus de fermeté, ou pour l'enrichir en protéines, on peut ajouter au lait de la poudre de lait écrémé.

On peut utiliser une culture de yogourt en sachets (Rosell, que l'on trouve en général dans les magasins d'alimentation naturelle ou directement du fabricant) ou du yogourt nature.

Si l'on utilise un yogourt acheté dans le commerce pour ensemencer le lait, il faut vérifier la date et choisir celui qui est le plus loin possible de sa date d'expiration. Le yogourt est un produit vivant. Plus il vieillit, moins les bactéries qu'il contient sont actives, donc moins susceptibles de pouvoir transformer un autre lait en yogourt.

Quand on utilise une portion du dernier yogourt que l'on vient de faire pour en préparer un second lot, il faut utiliser une nouvelle culture chaque fois.

La température joue un rôle essentiel dans la préparation du yogourt. Si le lait est trop froid, ou s'il est trop chaud, les bactéries ne peuvent s'y développer. Il faut donc prendre la température du lait, exactement, avec un thermomètre.

Préparation

- Si l'on veut enrichir le lait, ajouter à deux litres une demi tasse de poudre de lait écrémé.
- Faire chauffer le lait à 180 degrés F (82 degrés C).
- Faire refroidir le lait à 118 degrés F (48 degrés C)
- Ensemencer le lait en lui ajoutant, en mélangeant bien, un sachet de culture de yogourt ou quatre cuillères à table de yogourt.
- Verser immédiatement le lait dans le récipient prévu pour l'incubation. Fermer l'appareil aussitôt.
- Laisser reposer jusqu'à ce que le yogourt soit pris.
- Mettre alors le contenant au réfrigérateur.

Utilisation

Le yogourt que l'on obtient de cette façon est un yogourt ferme. Si l'on veut obtenir un yogourt brassé, il faut le laisser refroidir quelques heures au réfrigérateur puis le brasser jusqu'à ce qu'il se transforme en crème lisse.

On peut servir le yogourt tel quel. On peut l'aromatiser à son goût, lui ajouter des fruits frais, en conserve, en compote, en confitures. On peut le sucrer de toutes les façons avec du sucre brun, du miel, du sirop d'érable, des sirops de fruits. On peut même l'utiliser pour remplacer la vinaigrette des salades en lui ajoutant fines herbes, ail, gouttes de jus de citron ou de vinaigre, sel, poivre.

\$40 000 pour une tarte aux pommes

LAKE BUENA VISTA, FLORIDE (UPI) — Mme Mary Lou Warren, de Colorado Springs, a gagné \$40 000 en prix pour une tarte aux pommes à l'américaine, au 32e concours « America's Bakeoff » organisé tous les deux ans par Pillsbury et General Electric.

Mme Warren, une ancienne institutrice et mère de trois enfants, a gagné ses prix avec une tarte faite de pâte réfrigérée, de pommes, de raisins et de noix, avec dessus en treillis.

Elle a gagné un prix de \$15 000 dans la catégorie des pâtes réfrigérées en plus du premier prix de \$25 000.

Trois cuisinières de talent ont gagné chacune \$15 000 dans diverses catégories. Debi Wolf, de Salem, Oregon, dans la catégorie des repas réfrigérés avec un croissant aux noix; Karen Everly, de Portland, Oregon, dans la catégorie des mélanges à gâteau avec un parfait au chocolat et à l'arachide; Lauren Harschutz, de Brook-

field, Wisconsin, a gagné dans la catégorie « farine » avec une casserole de poulet fiesta.

Quatre hommes ont gagné chacun un prix de \$2 000. C'est un record.

Robert Braun, de Marietta, Georgie, a créé un croissant au jambon et aux oeufs; Douglas Szymanek, de Palos Verdes Estates, Californie, a gagné avec un croissant au miel et aux pommes; Dale Grant, de Corpus Christi, Texas, avec un gâteau aux apricots; Leonard Thompson, de San Jose Californie, avec une tarte au chocolat et pacane.

Des femmes ont aussi gagné des prix de \$2 000: Lori Busch, de Sugar Land, Texas; Dawn Wilson, de Littleton, Colorado; Christine Belle, de Golden Valley, Minnesota; Wanda Bierbaum, de Vandalia, Illinois; Karen Myers, de Wilbraham, Massachusetts.

Pres de 100 personnes de 32 Etats ont participé au concours.

TYPIQUE DE CHEZ NOUS



Le sirop d'érable pur et le P'TIT QUÉBEC... deux délices bien de chez nous.

Au Québec, on a des goûts bien à nous autres. En matière de fromage, par exemple, on préfère le cheddar doux, toujours frais, comme le P'TIT QUÉBEC.

Ce printemps, préparez des crêpes au délicieux cheddar doux P'TIT QUÉBEC. Ajoutez-en, râpé, à la préparation ou parsemez-en entre les crêpes avant de les arroser de sirop d'érable pur. C'est un mets qui plaira à toute la famille!

Le P'TIT QUÉBEC... Juste pour nous autres.

35¢ de rabais à l'achat de sirop d'érable pur du Québec si vous vous procurez n'importe quel format de fromage P'TIT QUÉBEC.

Au détaillant participant — Pour avoir remboursé la valeur de ce bon à votre client qui a acheté les produits désignés, KRAFT LIMITEE, 8600, chemin Deschênes, Mont-Royal (Québec) H4P 2K3, vous remboursera la somme de 35¢ plus 10¢ de frais de manutention. Un remboursement pour toute autre raison constitue une fraude et, à sa discrétion, KRAFT pourra ainsi annuler tout bon. Sur demande, vous devrez 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, s'il y a lieu. Le bon est nul s'il est l'objet d'une intention, 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.

35¢ REMBOURSABLE EN MAGASIN FATES-VOUS REMBOURSER RAPIDEMENT



44823514

GARÇON! DEUX "DU ROUGET" MOITIÉ-MOITIÉ!



Du Rouget moitié-moitié, Du Rouget rouge ou Du Rouget doré... le choix vous appartient!

L'APÉRO BIEN SYMPATHIQUE.

Cuisine et vidéo

■ Il est maintenant possible au Canada d'apprendre à cuisiner en utilisant des vidéocassettes. L'idée fait son chemin au pays, mais si c'est un contenu canadien qui vous intéresse, il vous faudra désenchanter.

« Il n'y a encore que deux vidéocassettes disponibles sur le marché », confie Alison Day, directrice de *The Cookbook Store*, de Toronto. La première, intitulée *Video Chef*, préparée par Janice Murray Gill, de Montréal, fournit des instructions sur la confection étape par étape de pain, de pâtisseries et de tartes. La cassette coûte \$19,95. La seconde, intitulée *Gourmets Menus*, et signée Etta Sawyer, qui dirige l'Académie des arts culinaires de Toronto, est constituée de deux volumes valant \$19,95 chacun. Le premier volume vous apprend comment préparer deux recettes typiquement espagnoles, soit un gaspacho, un potage froid à base de tomates, de piments et d'épices, dans lequel on met à volonté des petits morceaux de tomate crue, de concombre et de pain, ainsi qu'une paella, un plat composé de riz cuit à l'huile dans un poêlon avec des moules, des crustacés et de la volaille.

Mme Day signale que la majorité des autres cours de cuisine offerts sous forme de vidéocassette dans les boutiques qui en font la vente et la location proviennent de distributeurs américains.

« Ces vidéocassettes sont excellentes mais chères », fait-elle remarquer.

Mme Day a parfaitement raison. Seuls les consommateurs fortunés peuvent se permettre de débours \$65 pour se procurer une de ces vidéocassettes. Aussi, Mme Day a-t-elle fondé son propre club vidéo d'art culinaire. Les membres déboursent \$55 pour un abonnement à vie et peuvent louer des vidéocassettes à un coût raisonnable.

UNE NOUVELLE MÉTHODE D'AMAIGRISSEMENT

Être bien dans son assiette

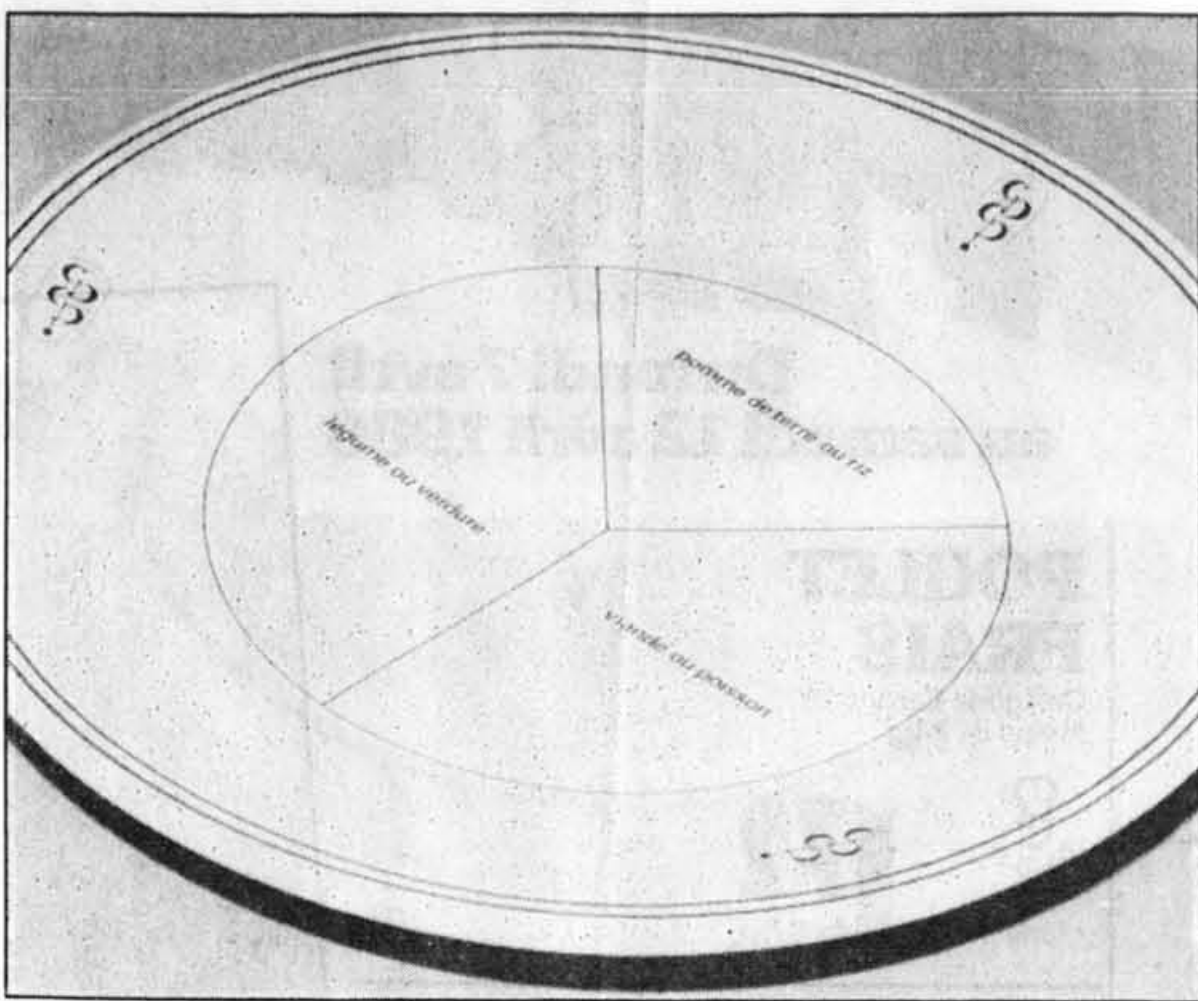
■ Le printemps revient et même ceux qui n'en font pas une obsession commencent à vouloir perdre les kilos que l'hiver leur a laissés. Une méthode d'amaigrissement, qui peut tout aussi bien être une méthode de contrôle de poids, vient d'être proposée par deux diététistes, Hélène Tremblay et Christiane Tougas. Le principe de base de cette méthode est d'une simplicité déconcertante: réduire et contrôler les portions.

FRANÇOISE KAYLER

Réduire et contrôler les portions est un exercice qui semble d'une simplicité enfantine et qui est pourtant bien difficile à faire. Et pour une raison bien simple. Personne ne peut se rendre compte de ce que représente une portion. La preuve est que l'on entend souvent des candidats à l'amaigrissement s'étonner perpétuellement en disant: « Pour-tant, je ne mange pas beaucoup ».

C'est dans une assiette que l'on mange. Partant de cette évidence, Hélène Tremblay et Christiane Tougas ont dessiné, dans le fond d'une assiette, un patron. Un patron de portions. Avec des mesures exactes. Trois espaces y sont délimités. L'un est à la mesure d'une portion de viande ou de poisson, l'autre à la mesure d'une portion de légumes ou de verdure et la troisième, à la mesure d'une portion de pommes de terre ou de riz. C'est l'assiette diététique qui correspond aux besoins normaux d'une personne normale, en ce qui a trait au plat principal d'un repas.

Notre méthode, disent ces deux diététistes qui ont fondé le Centre de diététique et de contrôle de poids qui lançait il y a quelques mois un programme d'amaigrissement par correspondance, permet de manger de tout, avec modération, en contrôlant la grosseur des portions. Comment apprend-on à manger, demandent-elles? En mangeant. Or, le défaut de bien des régimes, c'est d'éloigner les gens de la table en privant, en interdisant,



Cette assiette ressemble à toutes les assiettes, sauf qu'elle ne peut contenir que des portions contrôlées. On l'utilise pour maigrir ou pour maintenir son poids.

Mais l'assiette diététique, c'est plus qu'un objet. C'est un plan d'amaigrissement complet. L'assiette est en effet accompagnée d'une présentation de menus d'une journée pour convenir à des choix de 800, 1 000, 1 200, 1 500 calories, et d'un guide d'utilisation. Le guide donne aussi des « trucs » pour pouvoir continuer à suivre son régime quand on mange à l'extérieur, ou quand on veut remplacer un plat du type viande-légumes-pommes de terre, par un autre type de repas, macaroni à la viande, salade, sandwich etc..

On présente souvent des tableaux indiquant l'effort qu'il faut fournir pour brûler les calo-

ries fournies par une portion de frites, une pointe de tarte, etc... Ce n'est pas ce genre d'exemple que présente ce nouveau plan d'amaigrissement. En coupant, chaque jour, une portion de viande d'une once, on économise 100 calories. C'est à dire qu'en six mois on a perdu 5 livres. En réduisant chaque jour une portion de pommes de terre d'une demi tasse, on économise 75 calories. Au bout de six mois

photo Michel GRAVEL, LA PRESSE

on a perdu, ou on a évité de prendre 3,9 livres...

Ce plan d'amaigrissement, comprenant l'assiette et son « mode d'emploi » est vendu directement par le Centre de diététique et de contrôle de poids inc., Case postale 610, Place du Parc, Montréal H2W 2P2. Le prix, \$30, comprend la taxe, les frais de poste et de manutention.

Le poisson: un aliment aux qualités exceptionnelles

■ Le carême est passé. Le premier avril aussi. Mais le poisson reste un aliment riche en protéines (15 à 20 p. cent): 100g en contiennent autant que 100g de bifteck. Par contre les poissons les plus gras (maquereau, sardine, saumon, thon...) sont beaucoup moins riches en lipides qu'une viande moyennement grasse comme le veau.

Par ailleurs, selon les spécialistes, les poissons contiennent: - de l'iode et du potassium; - de la vitamine A, au rôle important dans la vision, l'état de la peau et des muqueuses; - de la vitamine B2, indispensable à la croissance des tissus, nécessaire à la transformation des sucres, des protéines et à la synthèse des graisses; - de la vitamine B3 dont le manque provoque des troubles de carence (cas de régimes pauvres en protéines); - de la vitamine B12, indispensable à la formation des globules rouges et au bon fonctionnement des cellules nerveuses; - de la vitamine D, vitamine anti-rachitique qui favorise l'absorption du calcium et du phosphore au niveau de l'intestin et leur fixation sur le squelette.

Le poisson est ainsi un aliment aux qualités nutritionnelles importantes, nécessaire à la croissance des nourissons et des tout-petits qu'il est recommandé de donner plus souvent aux enfants.

Huitres, crustacés et coquillages apportent également peu de calories et sont recommandés dans les régimes amaigrissants. De plus, ils sont riches en vitamines et en protéines.

En tout état de cause, les produits de la mer doivent être choisis avec soin (qualité et fraîcheur) chez un fournisseur sérieux.

ON ACHÈTE LA PRESSE AVANT D'ACHETER SON ÉPICERIE!

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

182 600 personnes ont cité LA PRESSE.

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

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

la presse

le guide d'achat
= 1 à Montréal



* Adultes de 18 ans et plus, revenu familial de 30000 \$ et plus. (Source: NADbank 84)

Pour vendre il me faut la presse

GAGNEZ UN AN DE SERVICES ESSENTIELS!

LOGÉ...

500\$ par mois pendant 12 mois pour régler la note de votre loyer, une gracieuseté de RADIO CITE

NOURRI...

500\$ par mois pendant 12 mois en bons d'achat d'épicerie incluant la taxe, une gracieuseté de METRO, LE SPÉCIALISTE PAR EXCELLENCE.

VÉHICULÉ...

500\$ par mois pendant 12 mois pour la location d'une voiture incluant la taxe, une gracieuseté de LOCATHÈQUE, VOTRE EXPERT EN LOCATION.

ET INFORMÉ!

un abonnement d'un an à LA PRESSE

SOYEZ L'HEUREUX GAGNANT ET MÉRITEZ UN AN DE SERVICES ESSENTIELS, UNE VALEUR DE 18000 \$

Pendant trois semaines, du 14 avril au 2 mai, André Giroux et André Vezina procéderont à un tirage quotidien au cours de leur émission respective, l'un entre 7 h 30 et 8 h 30, l'autre entre 16 h 30 et 17 h 30. Les 30 personnes ainsi nommées auront une heure pour nous rappeler et recevoir un bon d'achat d'épicerie de 150 \$ gracieuseté de METRO. De plus, ces personnes deviendront admissibles au grand tirage final le vendredi 2 mai à 17 h 30. La valeur totale des prix est de 22 642 \$. Le texte des règlements est disponible à RADIO CITE.

METRO
LE SPÉCIALISTE

LOCATHÈQUE
(514) 667-4630

RADIO CITE

FM
107.3

la presse

GAGNEZ UN AN DE SERVICES ESSENTIELS
à RADIO CITE FM
C.P. 107 Succursale B
MONTRÉAL (Qué) H3D 3J5

NOM _____ AGE _____

ADRESSE _____

CODE POSTAL _____

TEL. Du: _____ Res: _____

Je suis abonné(e) à LA PRESSE J'achète LA PRESSE en kiosque

À LA RECHERCHE DES

SUPERAUBAINES



**Du lundi 7 avril
au samedi 12 avril 1986**

POITRINES DE POULET FRAIS

Avec dos

348 **158**
\$/kg \$/lb

ÉPAULE DE PORC FRAIS

Partie du paleron

238 **108**
\$/kg \$/lb

ÉPAULE DE PORC FRAIS

Partie du soc

282 **128**
\$/kg \$/lb

POULET FRAIS

Catégorie Canada "A"
Moins de 2 kg

172 **78**
\$/kg /lb

CUISSES DE POULET FRAIS

Avec dos

172 **78**
\$/kg /lb

JAMBON CUIT EXTRA MAIGRE

Tranché selon vos besoins

LAFLEUR **591** **268**
\$/kg \$/lb

SAUCISSON DE BOLOGNE

Cello ou ciré

Tranché selon vos besoins
LESTERS **282** **128**
\$/kg \$/lb

BACON SANS COUENNE

LAFLEUR

Paq. 500 g **228**



JUS DE TOMATES
Canada de fantaisie
IGA

Boite 1,36 L **68¢**

TOMATES
Canada de choix
IGA

Boite 796 mL **57¢**

**CRÈME GLACÉE
CASCADE**

Carton 2 L **1,79**

**PAPIER HYGIÉNIQUE
FACELLE ROYALE**

Paq. de 4 roul. **1,39**

OEUFS FRAIS
Calibre moyen
Canada "A"
IGA

Dz. **99¢**

**PEPSI-COLA,
SEVEN-UP, PEPSI
CERISES, DIET
PEPSI OU DIET
SEVEN-UP**

Bouteilles consignées **6/3,99**
Bout. 750 mL

Fruits et Légumes

CANTALOUPS
Produit du Mexique
Grosneur 23

Ch. **1,19**

**CHAMPIGNONS
BLANCS**
Produit du Canada

Panier 227 g **89¢**

Mes meilleures recettes

Chaque semaine, procurez-vous
GRATUITEMENT
nos feuillets-recettes

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

Recherchez en magasin les cartes identifiées
"Offre Spéciale".
En plus de nos nombreuses aubaines hebdomadaires, elles vous proposent une foule de rabais supplémentaires.

Offre Spéciale



POIRES BARTLETT
Produit de l'Australie

174 **79**
\$/kg /lb

ORANGES JAFFA
Produit de l'Israël
Grosneur 88

Dz. **2,19**

POMMES DE TERRE
Canada no 1
POMEXPAN
Produit du Québec

Sac 4,54 kg **59¢**

Consultez notre cahier publicitaire débordant de superaubaines.

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



On a l'tour de vous satisfaire

Prix en vigueur du lundi 7 avril au samedi 12 avril 1986. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



Boniprix



*marque de certification d'IGA Canada Itée