

## Recevoir avec Soeur MONIQUE CHEVRIER

Les érabes commenceront bientôt à couler, les asperges à pointer leur tête sur le marché et ce sera le printemps. C'est en pensant à ces produits aussi symboliques que peut l'être l'agneau, que Soeur Monique Chevrier a composé ce menu saisonnier.

Soeur Monique vient de fêter ses quarante ans de vie professionnelle. Et loin de remarquer les années qui s'accumulent elle apprécie le plaisir d'enseigner que l'expérience lui procure. C'est en 1968 qu'elle a ouvert l'École d'art culinaire de l'Institut National des Viandes. Comme toutes les écoles de cuisine celle-ci a suivi une évolution qui reflète celle de notre mode de vie.

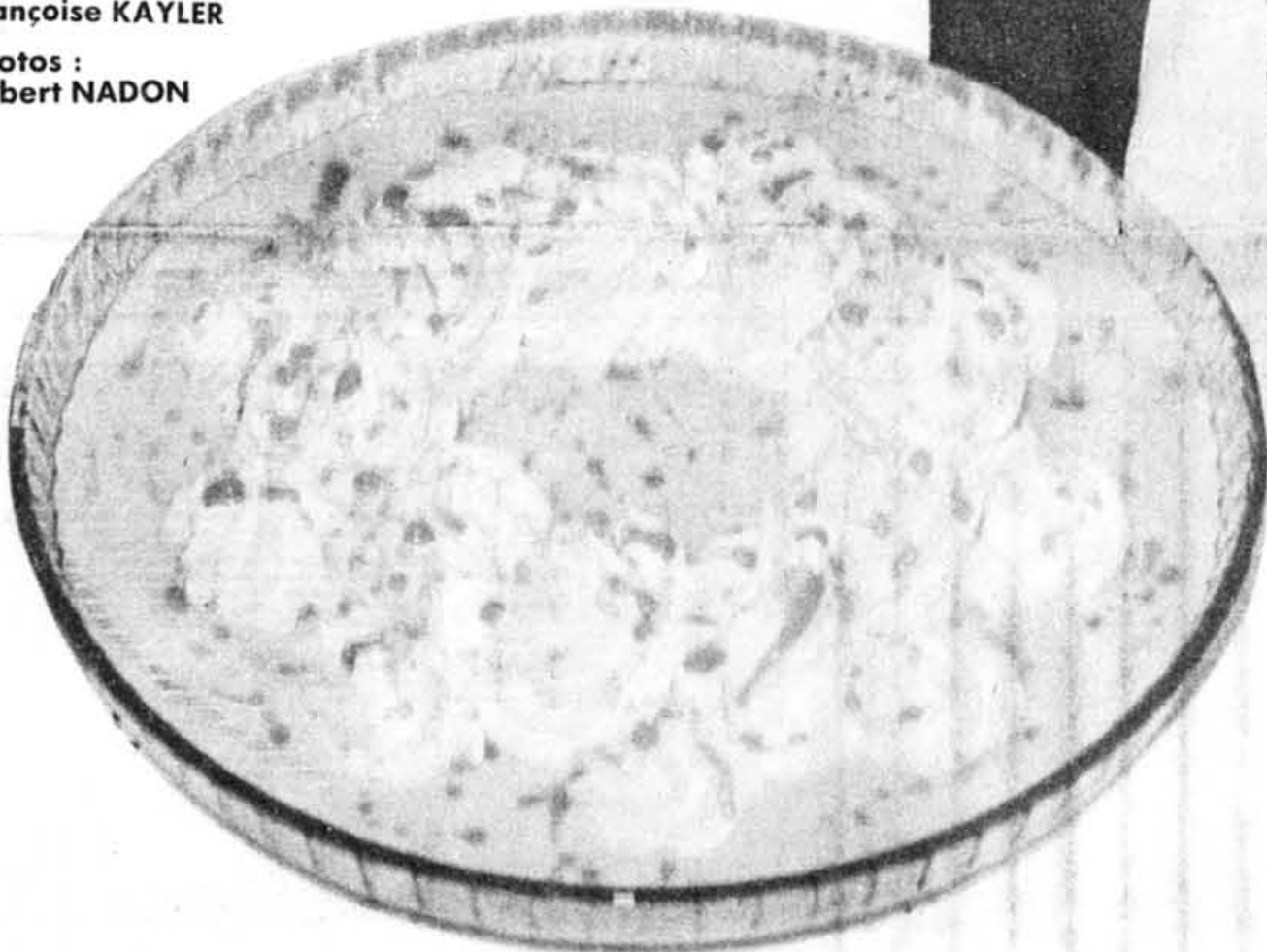
Les hommes sont de plus en plus nombreux à s'inscrire. Et si le cours de base est suivi avec fidélité, tous ceux qui sont axés sur l'utilisation d'appareils ménagers susceptibles de faciliter la préparation des repas, se développent. Le cours sur le four à micro-ondes, en particulier.

Il y a quelques années Soeur Monique a ajouté les « techniques professionnelles » à son programme, pour aider ceux qui sont sur le marché du travail ou qui veulent y retourner.

Mais c'est toujours dans un but de loisir, de développement culturel et de plaisir que l'on s'inscrit à des cours de cuisine.

Textes :  
Françoise KAYLER

Photos :  
Robert NADON



## AU MENU

- Asperges à la vinaigrette aux framboises
- Cubes d'agneau au fenouil
- Meringue à l'érable

### Asperges à la vinaigrette aux framboises

8 feuilles de laitue Romaine  
2 c. à table d'huile d'olive  
20 à 25 asperges fraîches  
500 mL de framboises congelées, non sucrées, égouttées  
125 mL d'huile d'olive

65mL de crème à 35%  
3 c. à table de vinaigre de framboises  
sel et poivre  
1 c. à table de ciboulette hachée

● Laver et hacher grossièrement la laitue. La

plonger une minute dans l'eau bouillante; l'égoutter et l'éponger. Faire chauffer l'huile et y faire sauter rapidement la laitue. Mettre de côté et laisser refroidir.

Peler les asperges, les attacher en bottes. Cuire à

l'eau bouillante, ou à la vapeur, de 6 à 8 minutes selon la grosseur et le mode de cuisson. Rincer à l'eau froide courante; égoutter et éponger.

● Déposer la laitue dans quatre assiettes. Disposer joliment les asperges

et les garnir d'un ruban de vinaigrette. Saupoudrer de ciboulette. Servir le reste de la vinaigrette en saucière.

● Pour préparer la vinaigrette: passer les framboises, bien égouttées, au presse-purée (pas au

robot de cuisine) afin d'enlever les pépins. Dans le robot, mettre l'huile, la crème, le vinaigre, le sel et le poivre. Bien mélanger. Ajouter la purée de fruits et mélanger à nouveau. Vérifier l'assaisonnement.

### Cubes d'agneau au fenouil

1 petit gigot d'agneau désossé  
65mL de beurre  
65mL de graisse végétale  
750mL de bouillon fait avec les parures d'agneau  
2 oignons  
3 clous de girofle  
1 carotte

feuilles de céleri  
½ c. à thé de romarin en feuilles  
4 bulbes de fenouil  
65mL de beurre  
65mL de farine  
500mL de bouillon de cuisson de la viande  
125mL de crème à 35%  
250mL de cheddar râpé

● Parer la viande et la tailler en gros cubes.

● Dans une sauteuse faire fondre le gras et y faire sauter les cubes de viande. Ajouter les 750mL de bouillon (fait avec les parures d'agneau), les oignons, les clous de girofle, la ca-

rottes, les feuilles de céleri et le romarin. Laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes.

● Vers la fin de la cuisson de l'agneau, cuire le fenouil à la vapeur après l'avoir coupé en tranches épaisses.

Quand la viande est cui-

te, l'égoutter et la déposer au centre d'un plat allant au four. Entourer de fenouil et napper avec la sauce. Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner. Servir avec des nouilles.

● Préparation de la sau-

ce: Faire fondre le beurre; ajouter la farine et cuire pendant deux minutes. Ajouter le bouillon et cuire jusqu'à épaississement. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter la crème et bien mélanger.

### Meringue à l'érable

#### Meringue

4 blancs d'oeufs  
¼ c. à thé de crème de tartre  
250mL de sucre granulé fin  
125mL de poudre d'amandes  
Crème anglaise à l'érable  
● Monter les blancs en neige avec la crème de

tartre jusqu'à ce qu'ils forment un pic en retournant le batteur. Ajouter le sucre par cuillerées, en battant entre chaque addition. Faire entrer la poudre d'amandes, en pliant.

● Déposer la meringue en couronne dans un plat allant au four et cuire dans un four à 150 de-

grésC (300degrésF) pendant une heure environ.

● Verser la crème anglaise autour et décorer de sucre filé.

#### Crème anglaise à l'érable

750mL de lait  
250mL de sirop d'érable  
6 jaunes d'oeufs  
125mL de sucre

2 c. à table de fécule de maïs

● Faire chauffer le lait et le sirop d'érable au bain-marie.

● Battre les jaunes avec le sucre à l'aide d'une cuillère de bois. Quand le mélange est jaune pâle, incorporer la fécule. Verser le liquide chaud, en brassant.

Quand le mélange est homogène, remettre au bain-marie. Faire épaissir, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère. Retirer du feu et faire refroidir sur l'eau glacée, en remuant.

● Verser dans le plat de service, autour de la meringue.

#### Sucre filé

● Faire cuire 250mL de sirop d'érable jusqu'à ce qu'il fasse des fils (vérifier en trempant une fourchette et en la retirant. Au contact de l'air le sirop tombe en fils). Décorer la meringue.

# BLITZ

**ESSUIE-TOUT DE PAPIER HI DRI**  
blanc, imprimé blanc, beige  
paquet 2 rouleaux



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

**À 79¢ ch.**

**SOUPE PRÊTE-À-SERVIR MÉTRO**  
légumes, pois  
bte 796 mL



**79¢**



**79¢**

**JUS DE TOMATES HEINZ**  
Canada de fantaisie  
bte 1,36 L



**79¢**



**79¢**

**JUS D'ORANGE CONCENTRÉ SUNPAC**  
surgelé, cont. 341 mL



**79¢**

**EAU DE JAVEL LAVO**  
cont. 3,6 L



**PRIX BLITZ**

**ROSBIF DE PALETTE**  
coupe ordinaire  
Coupe provenant de bœuf Canada catégorie "A"

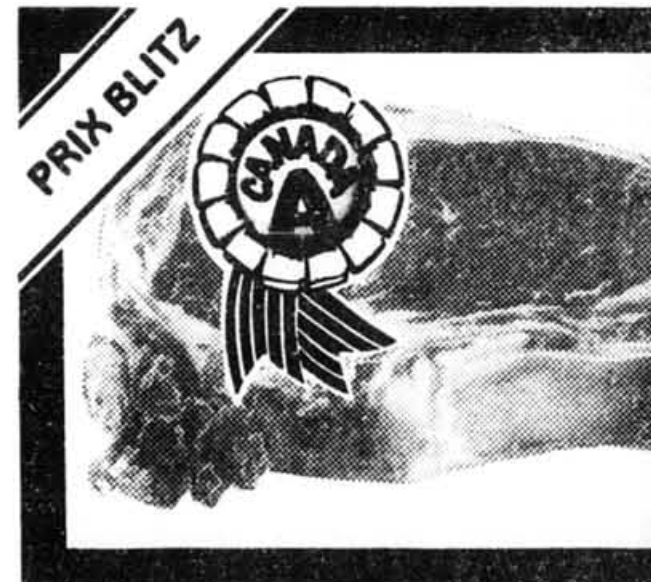
**1,08** /lb  
238 /kg



**PRIX BLITZ**

**BROCOLI**  
produit des États-Unis  
gr. 14

**99¢** /ch.



**PRIX BLITZ**

**BIFTECK DE CÔTES OU ROSBIF DE CÔTES**  
avec os de dos  
Coupe provenant de bœuf Canada catégorie "A"

**3,58** /lb  
789 /kg



**PRIX BLITZ**

**BANANES DOLE, GROS FRUITS**  
produit du Honduras

**39¢** /lb  
86¢ /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 10 mars au samedi 15 mars 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*

# Les quiches, des classiques de la cuisine qui peuvent facilement prendre une couleur locale

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

■ Quiche de Lorraine, quiche de Touraine, quiche de Provence... et pourquoi pas quiche du Québec? Si l'étude des différents ingrédients qui composent les quiches, ces genres de tartes aux légumes, au fromage et au jambon, pouvait susciter chez nos lecteurs le goût de créer une quiche québécoise, ces quelques informations auraient reçu la meilleure récompense. Commençons donc par étudier la composition de ces mets classiques et ensuite lançons-nous à la recherche d'ingrédients bien de chez nous qui seraient susceptibles de produire une quiche qui conserverait les bases classiques mais qui deviendrait une savoureuse création locale. A l'oeuvre donc!

## QU'EST-CE QU'UNE QUICHE?

Une quiche est une tarte garnie d'un mélange d'œufs battus, de crème fraîche et de lardons, servie en entrée chaude. Cet appât originaire de Lorraine (son nom vient de l'allemand *Kuchen* qui signifie gâteau) est devenu un classique de la cuisine française. Ses origines remontent au XVI<sup>e</sup> siècle; à Nancy, dont elle est une spécialité, son nom local est *féouse*. Elle était faite jadis de pâte à pain, mais on la réalise aujourd'hui avec une croûte feuilletée ou brisée. Dans certaines localités lorraines, on appelle quiche toute préparation faite d'une pâte garnie de «migraine» (œufs et crème), avec des oignons, du fromage blanc ou du potiron. Mais partout en France, aujourd'hui, on fait des quiches au fromage, au jambon, au lard, à l'oignon, etc.

La quiche à la tourangelle se prépare en garnissant la croûte avec des rillettes et des œufs battus, que l'on parseme de persil frais haché; elle se sert tiède. On peut confectionner également une quiche aux moules et aux fruits de mer ou au saumon.

## LES INGRÉDIENTS DE BASE

Les principaux ingrédients de la quiche lorraine sont les œufs, la crème fraîche (à 35 p. cent ou à 15 p. cent) et le lait. Pour réaliser cette crème aux œufs, il suffit de battre les œufs, en incorporant la crème et les assaisonnements, de battre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Il est conseillé de passer la crème au tamis pour la débarrasser des petits filaments venant de l'œuf.

Parce que la quiche est cuite à haute température et aussi parce que la croûte empêche la crème aux œufs de tourner, il n'est pas nécessaire de faire chauffer les ingrédients liquides avant de les verser dans l'abaisse de pâte. Sous l'action de la chaleur vive, les protéines des œufs et de la crème se coagulent, c'est-à-dire qu'ils forment une substance ferme.

Les ingrédients ajoutés sont alors prisonniers à l'intérieur de l'appareil figé. Alors, on coupe la quiche en pointes et on la sert comme on le ferait pour toute autre tarte.

## LES INGRÉDIENTS INTERCHANGEABLES

Il est possible d'utiliser une grande variété d'ingrédients dans une quiche: certains à saveur corsée et d'autres à saveur plus douce.

Parmi les ingrédients qu'on rencontre, nommons le cheddar, le gruyère, l'emmental, le roquefort, les asperges, les petits oignons hachés finement, les poivrons et le poisson frais, fumé ou en conserve.

Quand on utilise de la viande, comme le jambon, le saucisson sec ou à l'ail, le poulet, le bacon ou le lard, on doit toujours la réduire en très petits morceaux. Dans le cas du bacon, il importe de le faire cuire avant de l'ajouter à l'appareil, afin d'éliminer une partie du gras.

Il faut couper en tranches fines ou en petits dés, tous les légumes qu'on ajoute à la quiche. On doit faire cuire tous les légumes, sauf les tomates et les oignons, avant de les mettre dans l'appareil à quiche. Il est préférable de faire cuire les légumes à vapeur ou dans de l'eau bouillante. Si on préfère les faire revenir dans du beurre, il faut bien les égoutter pour éviter que la garniture ne devienne visqueuse.

En préparant une quiche, on peut aisément utiliser des restes de légumes et de viande.

## QUICHE AUX ÉPINARDS

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

### Ingrédients

300 g (10 on.) d'épinards équeutés  
30 mL (2 c. à table) de beurre  
Sel au goût  
Poivre blanc frais moulu au goût  
4 œufs  
175 mL (¾ t.) de lait  
175 mL (¾ t.) de crème à 35% (ou à 15%)  
Sel au goût  
Poivre blanc frais moulu au goût  
Muscade râpée au goût  
350 g (12 on.) de pâte brisée\*  
550 mL (2 ¼ t.) de gruyère râpé

### Préparation

Laver et égoutter les épinards (essorer si nécessaire).  
Faire chauffer une casserole, y mettre le beurre et les épinards.

Assaisonner. Faire cuire pendant quelques minutes, égoutter et laisser refroidir.

Mélanger ensemble les œufs, le lait, la crème, le sel, le poivre et la muscade.

Foncer un moule en recouvrant son fond et ses parois avec l'abaisse de pâte brisée.

Déposer le fromage râpé et les épinards sur la pâte. Verser le liquide sur cette garniture. Faire cuire au four à 190°C (375°F) pendant 45 minutes. Servir chaud, de préférence.

### \* PÂTE BRISÉE

Préparation: 15 minutes  
Rendements: 350 g — 12 on

### Ingrédients

125 mL (½ t.) de graisse végétale  
250 mL (1 tasse) de farine  
1 mL (¼ c. à thé) de sel  
100 mL (⅓ t.) d'eau glacée

### Préparation

Sabler la graisse végétale avec la farine, c'est-à-dire les mélanger ensemble entre les doigts, puis entre les paumes jusqu'ils aient l'apparence de la chapelure. Faire une fontaine (un creux) au centre de ce mélange.

Mettre le sel au centre et y verser l'eau. Travailler délicatement la pâte sans trop pétrir. Façonner en une boule, l'envelopper dans une pellicule plastique et laisser reposer pendant 1 heure. Étendre la pâte à une épaisseur de 5 mm (¼ po).

Si l'on désire une quiche bien dorée, on peut poudrer un peu de fromage sur le dessus avant de la mettre au four.

On compte entre 25 et 40 minutes de cuisson pour la quiche, puis on peut la laisser pendant 10 minutes dans le four chaud, éteint. Ainsi, on la conservera chaude, elle ne s'affaissera pas et gardera sa texture.

### LE DÉMOULAGE

Il est recommandé d'utiliser un moule dont le fond est amovible. Dès que la quiche est cuite, on peut enlever les parois du moule, laisser la quiche sur le fond du moule et la glisser sur une assiette de service.

### VALEUR NUTRITIVE

Une portion de quiche représente 500 calories et 10 g de protéines.

Une portion de quiche, une salade verte et un fruit frais constituent donc un repas complet, idéal pour ceux qui disposent de peu de temps.

Bien sûr, la valeur nutritive d'une quiche dépend des ingrédients qu'on lui ajoute. Par exemple, des fruits de mer ou du jambon ajoutent à la teneur en protéines d'un appareil à quiche. D'autre part, en remplaçant la crème à 15 p. cent par de la crème à 35 p. cent, on augmente le nombre de calories de chaque portion de quiche. On produit l'effet contraire en ajoutant

du lait à la crème à 15 p. cent qu'on utilise. Si on le désire, on peut même remplacer toute la crème par du lait.

Pour ce qui est des œufs, il est encore possible d'augmenter ou de diminuer leur nombre, ce qui affecte également la teneur en protéines et en calories. On peut aussi ajouter des jaunes d'œufs à la quantité d'œufs entiers qu'on utilise normalement.

La quiche aux fruits de mer, la quiche au fromage et aux asperges, la quiche aux foies de poulet ou la quiche aux épinards conviennent très bien aux personnes cherchant à diminuer leur consommation de viande rouge.

### QUELS VINS PEUVENT

#### CONVENIR

#### AUX DIFFÉRENTES QUICHES?

Servir une quiche c'est bien, mais avec un bon vin, c'est mieux. Pour la quiche à la provençale, les connaisseurs proposent le choix de vins parmi les trois types suivants: côteaux d'Aix-en-Provence, blanc de blancs de Bandol, laudun blanc.

Pour la quiche lorraine: bordeaux supérieur, pouilly-fuissé, côtes de Toul rosé.

Pour la quiche à la tourangelle: ménétou-salon, tourainemesland rouge.

Bon appétit!

La semaine prochaine la rubrique nous renseignera sur l'agneau... un avant-goût du printemps.



Les ingrédients qui composent la quiche aux épinards (crème, fromage, épinards) contiennent beaucoup de protéines. Si l'on dispose d'un moule à quiche décoratif (comme celui de la photo de gauche), on peut présenter le mets à même ce plat de cuisson. À la fin de la cuisson, la surface de la quiche doit être bien dorée.

photos ITHQ





M. Antoine Samuelli, directeur de l'ITHQ, recevait M. Jean Bérard, délégué du Québec à Chicago, M. Jano Kiss, chef des cuisines du Hyatt Regency de Chicago et M. Robert Dollain, directeur des services « aliments boissons » du même établissement, en prévision de la semaine québécoise qui se déroulera à Chicago en avril prochain.

# La cuisine du Québec à Chicago en avril

Periodiquement, dans nos grands hôtels, des cuisiniers de différentes provinces françaises, ou de pays étrangers, viennent présenter des semaines gastronomiques. La cuisine est un beau véhicule pour faire connaître les traditions culinaires. Et les produits. Le Québec, depuis

plusieurs années, met ses cuisiniers et ses chefs au service de la promotion de ses produits agro-alimentaires. Mais l'exercice a surtout été mené à l'intérieur de la province, avec les exceptions épisodiques que sont les concours culinaires internationaux. Le mois prochain, la cuisine du Québec sera l'ambassadrice de la province à Chicago.

La délégation du Québec à Chicago organise à l'hôtel Hyatt une semaine de promotion de produits agro-alimentaires. L'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie se joindra aux organisateurs pour qu'une semaine gastronomique soit présentée par le biais des menus de cet hôtel, du 14 au 19 avril.

On ne présentera ni tourtière, ni ragout de pattes, mais des plats qui sont maintenant recon-

## Macédoine

### Un dîner mémorable à la Société des Chefs

Chaque année, depuis 33 ans, les membres de la Société des Chefs de Cuisine et Pâtisseries de la Province de Québec se réunissent autour d'un repas dansant baptisé Le Bal des Chefs. Curieusement, si l'on disait effectivement ces dernières années à l'occasion de cette manifestation, on y mangiait fort mal. En quoi il n'y a pas que les cordonniers qui soient mal chaussés.

1986 marquera un tournant dans l'histoire de la SCCPQ. Les trois cent quatre vingt douze personnes qui ont assisté la semaine dernière, au Grand Hôtel, au Bal des Chefs ont dégusté un véritable repas gastronomique. Servi impeccablement, chaque assiette était composée avec soin en suivant les règles de la cuisine moderne.

Au menu: Terrine de ris de veau et de homard, sauce maitaisée; Crème de pleurotes en cachette; Harmonie de saumon et de flétan aux deux sauces; Pailleté aux pommes de Rougemont; Noisettes d'agneau aux aromes des jardins de Provence et casse-rollette de primeurs; Bouquet de salade aux pétales de rose; Fromages du Québec; Caprices du pâtissier. Après le café, chaque table avait droit à son coffret de chocolats.

La Société des Chefs innove dans la préparation de ce repas. Pour la première fois en effet, les chefs responsables ont demandé aux écoles de formation de les assister. C'est ainsi que les professeurs et les élèves de l'École Calixa-Lavallée, l'École d'Hôtellerie des Laurentides, l'École polyvalente des Monts, l'École Hyacinthe-Delorme et l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec, se sont trouvés réunis formant une brigade exceptionnelle. Pour la première fois probablement dans l'histoire des chefs on a pu voir, au moment des remerciements, réunis sur le même plateau les cuisiniers d'aujourd'hui et leur relève.

Ce rapprochement n'est pas le seul que la SCCPQ a réussi cette année. Elle avait invité les anciens. Et c'était un peu comme une grande famille ou enfants, parents et grand-parents se rencontraient. Le « centenaire » des chefs, M. Auguste Soudre, était présent et, avec lui, les chefs Max Rupp, Abel Benquet, Marcel Puvilland, Marcel Jeannot, Raymond Ferry, Pierre Demers, Carlo Dell'Olio, Marcel Beaulieu, Francis Cabanes.

C'est à l'occasion du Bal des Chefs que sont nommés chaque année le Chef et le Pâtissier de l'année. Ces deux titres sont un signe de reconnaissance de la compétence et de l'implication dans la profession. Guy Bérard, qui a assumé les responsabilités de directeur du Grand Salon Culinaire pendant les trois dernières années et qui est consultant pour la compagnie de développement lavallois, Les Investissements Damac, a été nommé Chef de l'Année. Jean-Michel Cabanes, vice-président et directeur général de la Pâtisserie de Gascogne, a reçu le titre de Pâtissier de l'Année. C'est la deuxième année consécutive que les pâtisseries reconnaissent la valeur de « la relève » en élisant un fils de pâtissier. Jean-Michel Cabanes a succédé à son père, Francis Cabanes, à la direction de la pâtisserie familiale tout comme Jean-Pierre Gaumont, nommé chef de l'Année en 1985, avait succédé à son père Patrick Gaumont.

La semaine dernière, l'un des menus qui sera servi au Hyatt a été présenté à la presse montréalaise et cette présentation coïncidait avec la sortie du nouveau menu de l'Hôtel de l'Institut. C'était un avant-goût de ce que Chicago découvrira de la cuisine québécoise, en avril prochain: Terrine de saumon et homard, sauce à l'aneth; Velouté aux pois jaunes et aux câlles; Sauté de ris de veau aux pleurotes, coulis de « champignons »; Longue d'agneau à la compote d'échalottes, sauce au caribou et petite bouquetière de légumes; Laitue de saison et girouilles de tête-de-moine; Symphonie de desserts. A Chicago, en février dernier, c'est un gâteau glace aux bleuets sauvages qui avait été servi au dessert.

### Dates à retenir

L'Ordre des Dames de la Duchesse Anne poursuivra son périple bordelais en consacrant la soirée du lundi 17 mars à l'étude des vins blancs de Bordeaux, à l'Hôtel du Parc.

Le Club des Seize réunira ses membres autour d'une table de printemps, le jeudi 20 mars au Lutetia de l'Hôtel de la Montagne.

Du 20 mai au 3 juin ceux qui rêvent de voyage gastronomique pourront réaliser leur projet en joignant le groupe qui participera au programme « La bonne fourchette ». Ce voyage gastronomique guidé par Soeur Berthe passera par Epernay, Reims, Strasbourg, Lyon, Beaune, Roanne, Sarlat, Bordeaux, Tours en marquant les étapes par des repas gastronomiques et des dégustations de vin. Pour tout renseignement, 845-9101.

FRANÇOISE KAYLER



Guy Bérard, Chef de l'Année.



Jean-Michel Cabanes, Pâtissier de l'Année.



Soeur Berthe

## Fromages français: pas de danger

PARIS (AFP) — Les fromages français « offrent toutes les garanties de sécurité comme on l'émouline l'absence totale d'intoxication tant en France qu'aux États-Unis » indiquait récemment le ministre français de l'Agriculture.

Cette mise au point intervient après le retrait de plusieurs marques de fromages français à pâte molle, aux États-Unis, à la suite d'un avertissement lancé par la Food and Drug Administration (FDA) qui a découvert des bactéries potentiellement pathogènes dans deux échantillons de Brie.

Le ministre, qui ne nie pas l'éventuelle présence de bactéries, précise que celles-ci ne sont dangereuses que dans des cas exceptionnels. Il conteste, en outre, les méthodes d'analyse employées.

## Hôtel japonais, chef allemand et cuisine américaine

NEW YORK (UPI) — La première chose que fit une société japonaise, en découvrant un restaurant français dans le premier hôtel qu'elle venait d'acheter aux États-Unis, fut d'embaucher un chef allemand pour faire de la cuisine américaine.

Uwe Toedter a trouvé ce qu'il était très sensible. « J'ai déjà travaillé pour des japonais auparavant, dit-il, et je sais ce qu'ils veulent ». Toedter est originaire de Hambourg et s'est acquis une bonne renommée la capitale américaine.

« La présentation des aliments est très importante. Je ne pense pas, dit-il, qu'ils seraient impressionnés par un gros morceau de côte de boeuf. Ils préfèrent quelque chose de plus léger. Ils mangent à plus de 50 p. cent avec leurs yeux. »

Après avoir acheté le légendaire Essex House dans Central Park en 1985 et en avoir fait leur premier hôtel américain, Nikko Hotels International a étudié la situation de son restaurant, le Devereux.

En dépit d'une clientèle fidèle de voyageurs huppés et d'hommes d'affaires locaux, le restaurant de 172 places semblait incongru, non seulement à cause de la propriété de japonais, mais aussi du mouvement de rejet de la cuisine « continentale » avec ses sauces riches.

« Ce n'était pas tout de décider d'y faire de la cuisine américaine; il fallait décider jusqu'à quel point transformer l'établissement et comment procéder. Toedter a trouvé ses réponses dans les produits locaux et dans l'histoire du pays qu'il apprenait à faire sien. Il faut aller dans les bibliothèques, dit le chef qui a commencé sa carrière à 15 ans sur un bateau. Je cherche quelque chose d'original, peut-être quelque chose qui était très populaire il y a 40 ou 60 ans et est tombé dans l'oubli. »

Toedter croit que pour faire une bonne cuisine, il faut utiliser des produits locaux. Il commande lui-même tous les ingrédients nécessaires; il examine avec soin les herbes, les légumes, les produits laitiers et tous les autres aliments qu'il achète.

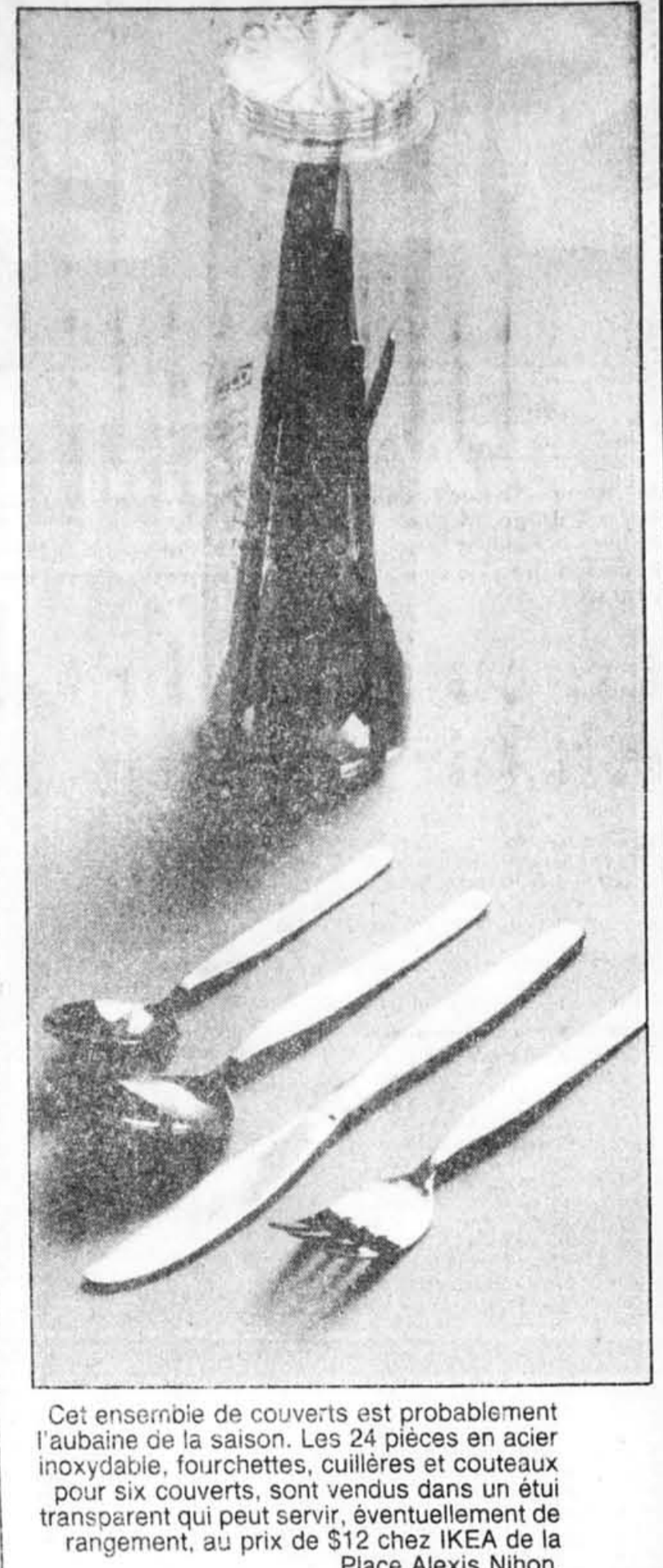
Ensuite, il se laisse guider par les influences ethniques complexes qui ont constitué la cuisine américaine.

Il recherche toujours la simplicité, la conformité avec l'esprit de la nation et le bon goût.

Il recherche ses idées aussi bien dans les groupes ethniques les plus importants de la région de New York que dans le sud-est, chez les Créoles et les Cajun, que sur la côte occidentale et même dans l'Alaska.

## Magasinage

C'est souvent avec des petits pots que l'on met de l'ordre. Mais pour qu'une cuisine soit belle, il faut que les pots soient beaux. Ceux-ci ont valu un prix à leurs auteurs qui travaillent dans les Cantons de l'Est, sous la raison sociale Les Céramiques Cône. Ils sont effectivement en céramique, ils ferment hermétiquement et portent les couleurs qui s'harmonisent avec les décors de cuisine. Blancs, jaunes, verts ou bleus, on les trouve en trois formats à \$19,95, \$17,95 et \$15,95. Sous la même marque, et s'harmonisant à ces pots, on trouve également des flacons à bouchons hermétiques. Ils sont disponibles dans plusieurs boutiques et, notamment à la boutique À Ma Façon, 3882 St-Denis.



Cet ensemble de couverts est probablement l'aubaine de la saison. Les 24 pièces en acier inoxydable, fourchettes, cuillères et couteaux pour six couverts, sont vendus dans un étui transparent qui peut servir, éventuellement de rangement, au prix de \$12 chez IKEA de la Place Alexis Nihon.

LES SUPERMARCHÉS

# Provigo

Parce que vous êtes différents.

**CAFÉ INSTANTANÉ**  
HILL'S  
227 g

**3<sup>99</sup>**

**BISCUITS**  
gelée éponge (450 g) ou tartes aux fraises (350 g)  
PROVIGO  
formats variés

**1<sup>09</sup>**

**FROMAGE FONDU**  
24 tranches, "Singles" ou léger  
KRAFT  
500 g

**2<sup>99</sup>**

**BIFTECK DE RONDE**  
désossé, catégorie Canada A

**4<sup>14</sup> 1<sup>88</sup>**  
kg lb

**BIFTECK**  
de surlonge  
catégorie Canada A

**6<sup>57</sup> 2<sup>98</sup>**  
kg lb

**CÉLÉRI**  
de la Floride, grosseur 24  
Canada no 1  
chacun

**59**

**CONCOMBRES**  
anglais sans pépins,  
d'Ontario, calibre moyen  
chacun

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

**BIFTECK OU RÔTI**  
de pointe de surlonge  
catégorie Canada A

**5<sup>91</sup> 2<sup>68</sup>**  
kg lb

**ROSBIF**  
d'extérieur de croupe,  
catégorie Canada A

**4<sup>14</sup> 1<sup>88</sup>**  
kg lb

**BOEUF BOURGUIGNON**

**6<sup>57</sup> 2<sup>98</sup>**  
kg lb

**SUGGESTION DE LA SEMAINE**

## BOEUF BOURGUIGNON

MARS "MOIS DE LA NUTRITION"

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

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 15 MARS 1986. DANS TOUTS LES SUPERMARCHÉS PROVIGO DU GRAND MONTRÉAL, SES PROCHEs BANLIEUES, LE SEUL ET LA MAJORITÉ DES VILLES RÉGIONALES ET DES VILLES DE LA RÉGION DE QUÉBEC. LES QUANTITÉS SONT LIMITÉES. LES PHOTOS NE SERVENT QU'À ILLUSTRER LA MARQUE DE COMMERCES DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES CIRCONSTANCES.

# Super Vente



**Boniprix**

\*marque de certification d'IGA Canada Ltée



De la dinde en mars...  
**POURQUOI PAS!**  
La dinde  
Pour les grands jours et tous les jours



**POULET FRAIS**

Catégorie Canada "A"  
Moins de 2 kg

172 \$/kg **78¢** /lb

**POITRINES DE POULET FRAIS**

Avec dos

348 \$/kg **158¢** /lb

**POULET FRAIS**

Entier, dépecé

216 \$/kg **98¢** /lb

**DEMI-POULET FRAIS**

Avec dos

216 \$/kg **98¢** /lb

**SOC DE PORC FRAIS**

Désossé, roulé

326 \$/kg **148¢** /lb

**CUISSES DE POULET FRAIS**

Avec dos

172 \$/kg **78¢** /lb



**DEMI-POITRINE DE POULET FRAIS**

Désossée, sans peau  
FLAMINGO

1054 \$/kg **478¢** /lb

Prix en vigueur du lundi 10 mars au samedi 15 mars 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.



**MARGARINE MOLLE LACTANTIA**  
Bol 907 g

**159**



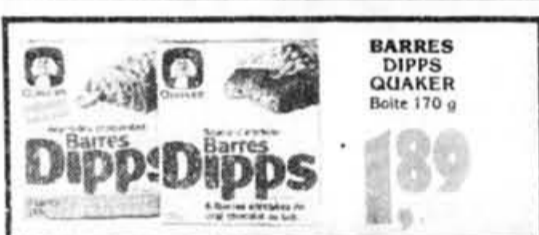
**CAFÉ INSTANTANÉ**  
Ordinaire  
MAXWELL HOUSE  
Pot 227 g

**4,99**



**SAUCE TOMATE HUNT'S**  
Boîte 796 mL

**99¢**



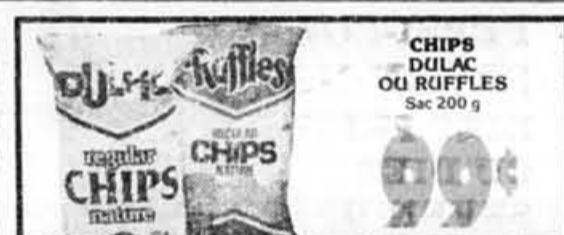
**BARRES DIPP'S QUAKER**  
Boîte 170 g

**189**



**JUS DE LÉGUMES GARDEN COCKTAIL**  
OU COCKTAIL DE TOMATE / PALOUDRE  
E.D. SMITH  
Pot 796 mL

**98¢**



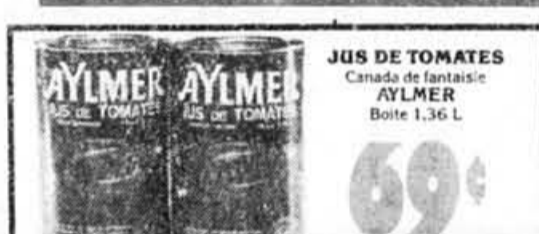
**CHIPS DULCÉS OU RUFFLES**  
Sac 200 g

**99¢**



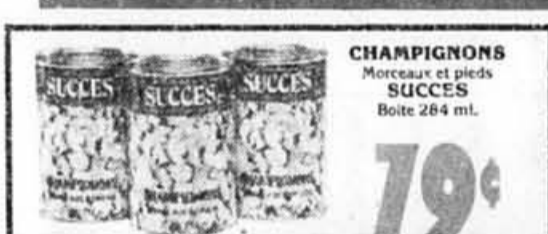
**POUDRE POUR GELÉE JELL-O**  
Boîte 85 g

**3/1,00**



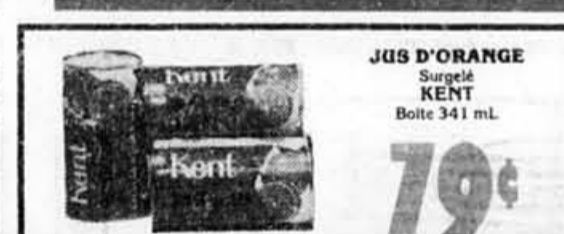
**JUS DE TOMATES**  
Canada de fantaisie  
AYLMER  
Boîte 1,36 L

**69¢**



**CHAMPIGNONS**  
Morceaux et pieds  
SUCCÉS  
Boîte 284 mL

**79¢**



**JUS D'ORANGE**  
Surglé  
KENT  
Boîte 341 mL

**79¢**

## 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.



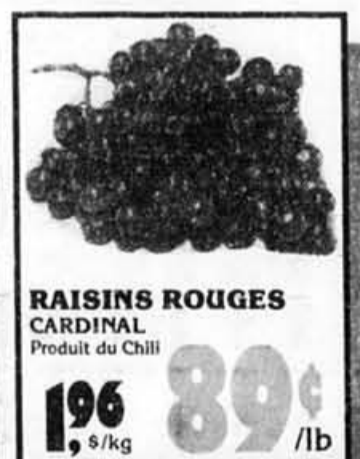
**LAITUE ICEBERG**  
Produit des États-Unis  
Canada no 1  
Grosseur 24

**59¢**



**PAMPLEMOUSES BLANCS**  
Produit de la Floride  
Grosseur 48

**6/159**



**RAISINS ROUGES CARDINAL**  
Produit du Chili

196 \$/kg **89¢** /lb



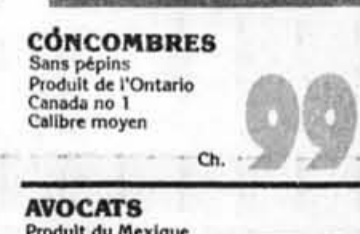
**ORANGES JAFFA**  
Produit de l'Israël  
Grosseur 88

**2,19**



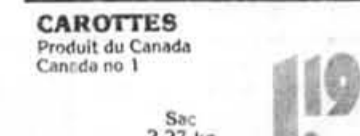
**OIGNONS VERTS**  
Produit des États-Unis

**3/79¢**



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

**99¢**



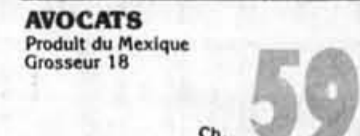
**CAROTTES**  
Produit du Canada  
Canada no 1

**1,19**



**POMMES SPARTAN**  
Produit du Canada  
Canada de fantaisie

**1,29**



**AVOCATS**  
Produit du Mexique  
Grosseur 18

**59¢**



**DÉTERGENT POUR LAVE-VAISSELLE SUNLIGHT**  
Boîte 1,4 kg

**2,99**



**MOUCHOIRS DE PAPIER SCOTTIES**  
Boîte de 200

**88¢**



**DENTIFRICE CREST**  
Tube 100 mL + 50 mL

**1,69**



**JAVEL CONCENTRÉE LAVO**  
Cont 3,6 L

**99¢**



**ÉCONOMISEZ 50¢**  
FROMAGE TRANCHÉ SCHNEIDERS  
Paq. 500 g  
Prix annoncé: 2,89

**2,39**

Valide dans tous les supermarchés IGA du 10 au 15 mars 1986, seulement. Limite d'un bon par client. NIELSEN 2472673r



**ÉCONOMISEZ 50¢**  
FARINE FIVE ROSES  
Sac 2,5 kg  
Prix annoncé: 2,99

**2,49**

Valide dans tous les supermarchés IGA du 10 au 15 mars 1986, seulement. Limite d'un bon par client. NIELSEN 1084671r

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

Notre cahier publicitaire vous propose de nombreuses autres superabais.  
(Si vous ne l'avez pas reçu, demandez-en un à votre marchand IGA)



Mes meilleures recettes

Chaque semaine, procurez-vous

**GRATUITEMENT** nos feuillets-recettes

Nos feuillets-recettes se veulent plus qu'une simple recette. Ils vous proposent de succulents mets équilibrés pour une saine alimentation. Collectionnez "Mes Meilleures Recettes", elles sont gratuites chez votre épicerie IGA. Et pour seulement 3,99\$, vous pouvez vous procurer une pratique reliure, des séparateurs et une série de 20 feuillets.

# Super Vente



**IGA** Boniprix **IGA**

## GRATUIT

À l'achat de **2** emballages de 6 bouteilles de 750 mL

CHIPS DORITOS FRITO LAY SAC 150 g



PEPSI-COLA, SEVEN-UP, DIET PEPSI OU DIET SEVEN-UP Bouteilles consignées

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

**BEURRE D'ARACHIDES KRAFT**  
Pot 500 g  
**1,39**

**CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE**  
Format 369 g  
**3,99**

**COLLATION INSTANTANÉE GATTISO**  
Gobelet 70 g  
**79¢**

**LIQUIDE À VAISSELLE SUNLIGHT**  
Cont. 1 L.  
**1,99**

**LÉGUMES**  
Maïs à grains entiers (341 mL) 6 variétés  
Canada de choix  
**IDEAL**  
Boîte 398 mL.  
**2/1,00**

**JUS DE FRUITS DEL MONTE**  
Produit du Québec  
Paq. de 3 x 250 mL.  
**99¢**

**COCKTAIL AUX FRUITS PÊCHES OU POIRES BARTLETT**  
Produit de la Californie  
**DEL MONTE**  
Boîte 796 mL.  
**1,39**

**PAPIER HYGIÉNIQUE WHITE SWAN**  
Paq. de 4 rouleaux.  
**1,29**

**EAU MINÉRALE GAZÉIFIÉE MONTCLAIR**  
Bout. 750 mL.  
**69¢**

**FROMAGE À TARTINER CHEEZ WHIZ**  
KRAFT  
Pot 500 g  
**2,98**

**MAYONNAISE OU SAUCE POUR SALADE LÉGÈRE HELLMANN'S**  
Pot 500 mL.  
**1,69**

**ASSOUPLISSEUR DE TISSUS LA PARISIENNE**  
Cont. 3,6 L.  
**1,99**

**TOMATES SUPRÊMES OU À L'ÉTUVÉE**  
Canada de choix  
**DEL MONTE**  
Boîte 796 mL.  
**89¢**

**JUS DE POMMES**  
Pur, non sucré  
Produit du Québec  
**OU DE POMME ET DE RAISIN ROUGE MONT**  
Format 1,36 L.  
**99¢**

**DÉTERGENT SUNLIGHT**  
Boîte 6 L.  
**3,49**

**SHAMPOOING OU REVITALISANT IVORY**  
Cont. 450 mL.  
**2,99**

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

Prix en vigueur du lundi 10 mars au samedi 15 mars 1986. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands.

## EN CHINE

# Soupe de serpent, tortue attendent les visiteurs

■ VANCOUVER (CP) — Soupe de serpent, tofu, tortue, germes de bambou sont quelques uns des aliments que les visiteurs peuvent trouver dans les marchés et restaurants de la Chine continentale, selon Mme Ginger Chang.

« Nous avons eu beaucoup de surprises au cours de notre voyage », avoue cet auteur d'ouvrages sur l'alimentation, à son retour d'un récent voyage en Chine.

Élevée à Hong Kong avant de s'établir à Vancouver, Mme Chang était désireuse de connaître les délicieuses culinaires de la patrie de ses parents qu'elle n'a visitée qu'une fois, pendant son enfance.

Elle a découvert que la fréquentation des restaurants peut

être ennuyeuse en Chine. « Il est très difficile, dit-elle, de trouver des restaurants confortables en dehors des grands hôtels. La nourriture dans les restaurants du peuple est très simple et les menus sont peu variés. »

Mme Chang dit que, selon son expérience, les restaurants des quartiers chinois de l'Amérique du Nord sont plus représentatifs de l'ancienne cuisine chinoise que les restaurants de la Chine moderne.

La Chine est le lieu d'origine de quelques uns des plus anciens plats du monde, « mais, dit Mme Chang, il y a eu tellement de bouleversements sociaux au cours des 20 dernières années que bon nombre de traditions culinaires semblent avoir disparu ».

D'une façon générale, elle conseille aux visiteurs, en Chine, de ne pas acheter d'aliments offerts dans la rue, à moins qu'ils ne viennent tout juste d'être cuits à haute température. C'est cependant très plaisant de voir comment on fait la cuisine, comment on fait griller des boulettes de pâte; comment on fait le « shaobing », un pain mince que l'on cuit en le frappant sur un plat chaud.

Mme Chang a eu des moments délicieux, notamment en dégustant la « caillebotte de fèves » (Bean Curd) faite avec de l'eau de source, à Hangzhou. C'était comme une douce costarde, dit-elle.

Bien que les marchés de Chine soient bien tenus, la quantité d'aliments y est très limitée.

« Les choses que le peuple a à vendre sont très limitées en quantité. Ce n'est pas comme ici. On voit des gens offrant chacun cinq ou six germes de bambou, ou un panier de « bok choy. »

Il y a cependant beaucoup de vie dans les marchés, avec leurs poulets, leurs canards et leurs poissons. « Tous les animaux y sont vivants. On transporte poulets et canards sur des bicyclettes pour les apporter au marché, leurs têtes sortant des paniers. On peut voir les poissons nager dans des bassins de béton. »

On y trouve parfois des serpents. On en utilise pour certains plats cantonnais, plus particulièrement pour des soupes. On croit que plus les serpents sont vénimeux, meilleurs ils sont.



## Un plat gras et pourtant maigre

■ Ce plat riche et succulent plaira à ceux qui veulent faire un petit extra, un jour de fête ou de réception. On peut le servir en entrée, tout simplement. On peut aussi en faire un mets principal en l'accompagnant de riz et en le faisant suivre d'une salade verte.

### Crabe aux amandes

1 t. d'amandes effilées  
1 livre de petits champignons  
½ t de beurre  
1 gousse d'ail hachée  
½ t de farine  
2 t de crème à 15%  
1 c à thé de moutarde de Dijon  
poivre de Cayenne  
½ t de fromage suisse râpé  
½ t de parmesan râpé  
1½ livre de crabe  
2 t de chapelure (grosse)  
½ c à thé d'aneth

Étaler les amandes dans le fond d'un plat. Les faire griller légèrement dans un four à 350 degrésF, pendant une dizaine de minutes, en remuant une ou deux fois.

Couper les petits champignons en deux et les faire sauter dans un quart de tasse de beurre, avec l'ail, juste assez pour qu'ils deviennent tendres.

Ajouter la farine, la crème, la moutarde et le poivre de Cayenne; bien mélanger et porter au point d'ébullition. Cuire jusqu'à épaississement en remuant constamment.

Ajouter une demi tasse de fromage suisse et le parmesan. Remuer jusqu'à ce que les fromages soient fondus.

Hors du feu ajouter le crabe et une demi tasse d'amandes. Répartir entre huit petits plats individuels (capacité une tasse) allant au four.

Faire fondre le quart de tasse de beurre restant. Mélanger le beurre, la chapelure, le fromage et les amandes qui restent, les graines d'aneth. Recouvrir la préparation au crabe avec cette chapelure et cuire dans un four à 350 degrésF pendant une vingtaine de minutes.

## Des plats avec du vin

■ Préparer des plats avec du vin est aussi simple que de préparer n'importe quel plat avec des épices ordinaires. Il n'y a pas de règles touchant les proportions à utiliser; il s'agit de se laisser guider par son goût et ses préférences, selon la revue *Better Homes and Gardens*.

Pour la cuisson, on prend des vins rouges secs ou des vins blancs secs. Pour les desserts, on prend des vins sucrés.

On utilise généralement pour la cuisson le type de vin que l'on veut servir avec le repas: des vins rouges pour les viandes rouges; des vins blancs pour la volaille et le poisson.

Il est inutile de prendre des vins chers pour la cuisson car leur saveur complexe tend à se perdre durant la cuisson. On suggère de prendre des vins savoureux mais peu chers. On garde le meilleur vin pour servir à table.

La quantité de vin utilisée pour la cuisson a une influence sur la saveur. Il est préférable de l'utiliser avec parcimonie, surtout lorsque l'on a peu d'expérience. La saveur du vin doit être un complément à celle de l'aliment, mais ne doit pas l'éclipser.

Le moment où l'on ajoute le vin a de l'importance. Si on l'ajoute vers la fin de la cuisson ou juste avant de servir, le goût du vin sera plus prononcé. Si l'on veut obtenir une saveur plus délicate, on ajoute le vin plus tôt; l'alcool s'évapore au cours de la cuisson et l'aliment ne conserve que l'arôme du vin.

On peut faire mariner des viandes rouges dans du vin rouge; ceci a pour effet d'affiner la saveur de la viande et de la rendre plus tendre.

Le vin rouge peut aussi rehausser la saveur des sauces, des soupes et des ragouts.

Le sherry et les vins sucrés sont délicieux dans les desserts. Cependant on ne doit les utiliser qu'avec parcimonie car ils ont un goût très prononcé.

## Des plats à usage multiple pour four

■ Un fabricant de bocaux en plastique a récemment lancé de nouveaux plats pour fours à micro-ondes qui peuvent également être également utilisés dans un four conventionnel à des températures allant jusqu'à 500 degrés.

Ce nouveau produit est caractéristique d'une industrie qui a récemment cherché à lancer de nouveaux produits pour stimuler la demande. Comme résultat, les ustensiles sont devenus des objets soumis à la mode et l'on a fait des objets susceptibles d'améliorer le goût des aliments.

Les manufacturiers de verre, par exemple, expérimentent de nouvelles formules susceptibles de modifier la cuisson aussi bien que l'apparence de l'ustensile. De nouvelles substances plastiques améliorent la cuisson dans le four micro-ondes. Des fabricants tentent de construire des marmites formées de diverses couches de métal et permettant

d'améliorer la cuisson.

Cependant, en dépit des innovations, la plupart des marmites que l'on trouve sur le marché sont faites selon deux méthodes, la frappe et le moulage, qu'il s'agisse d'acier ou d'aluminium. La frappe consiste à découper en disques une feuille de métal de l'épaisseur voulue, puis à frapper la pièce au moyen d'une presse pour lui donner la forme désirée.

Dans l'autre procédé, qui est en général plus coûteux, le métal en fusion est versé dans un moule.

A cela s'ajoute la pulvérisation de produits chimiques pour empêcher les aliments de coller aux parois, et d'émulsion pour rendre l'article conforme aux goûts du jour. Les marmites recouvertes de porcelaine sont ensuite cuites à haute température pour leur donner un fini durable.

Des discussions se sont élevées récemment sur le type de marmite ou de plats permettant la meilleure cuisson.

Un sondage effectué récemment indique que parmi les chefs les plus renommés, la plupart préfèrent des marmites d'acier inoxydable ayant une couche interne d'aluminium permettant une bonne répartition de la chaleur.

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

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

la presse

le guide d'achat  
#1 à Montréal



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

Pour vendre  
il me faut  
la presse

# CONQUISE PAR Phytobec

Julie avait tout essayé. Elle ne croyait pas que les capsules de MULTI VITAMINES ET MINÉRAUX de la FORMULE SPÉCIALE DE PHYTOBEC no 1 pouvaient être aussi efficaces. Maintenant, avec PHYTOBEC, Julie a trouvé une solution sans précédent à son problème de fatigue, surmenage et lassitude.

MAINTENANT...  
C'EST LA  
GRANDE FORME,  
ÇA SE VOIT

Une juste réponse pour toute la famille. Oui la formule Spéciale de PHYTOBEC no 1 à MULTI-VITAMINES, MULTI-ÉLÉMENTS et MULTI-MINÉRAUX, 38 ingrédients à doses contrôlées réunis dans une petite capsule, est facile à avaler.

L'équilibre alimentaire c'est important et

## Phytobec

le sait et vous prend en charge de A à Z.

Chaque capsule de PHYTOBEC contient:  
• VITAMINES • MINÉRAUX  
• GELÉE ROYALE  
• POLLEN D'ABEILLES  
• GERME DE BLÉ • HUILES VÉGÉTALES • POUDRE D'OS • LEVURE DE BIÈRE • SOYA et certaines PLANTES...

Un produit hors du commun disponible en pharmacies ou magasins d'aliments naturels.

