

Supplément

Dimanche-Matin



DIMANCHE-MATIN — 4 DÉCEMBRE 1977 — PAGE C1

Textes: Josette Bourbonnais

Photo: Michel Parent



**La
bonne
table**

Acheter, dégeler et cuire sa dinde

Selon la Fédération des producteurs de volailles du Québec, la dinde se vend actuellement moins chère qu'après la Deuxième Guerre mondiale. Son coût assez bas est dû à ce que l'industrie canadienne de la dinde a fait ces dernières années des progrès remarquables tant au niveau de la production que de la commercialisation. On peut donc en trouver toute l'année.

Il n'est pas indispensable d'être un cordon-bleu reconnu pour la préparer mais d'observer quelques simples règles de base, spécialement quant à l'achat, à la décongélation s'il y a lieu et au temps et au mode de cuisson.

Décider d'abord du poids et de la catégorie est important. S'il s'agit d'une dinde entière de plus de 12

livres, on doit compter de $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de livre par personne de dinde rôtie, braisée ou bouillie. S'il s'agit d'une dinde de moins de 10 livres, compter de $\frac{3}{4}$ à 1 livre par portion de dinde rôtie, mais s'il s'agit d'une dinde désossée et roulée de 2 $\frac{1}{2}$ livres et plus, on compte alors environ $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ de livre par personne.

Au Canada, il existe cinq catégories: Canada catégorie spéciale, Canada catégorie A, Canada catégorie B, Canada catégorie Utilité et Canada catégorie C. La catégorie est inscrite sur une étiquette métallique attachée à la poitrine, imprimée sur le sac d'emballage ou sur une bande de papier apposée.

La dinde doit être aussi spécifiée jeune ou adulte, ces dernières, correspondant aux poules (poulets à bouillir), élevées en vue de la production d'oeufs et donc moins tendres (étiquette violette).

Le Canada catégorie spéciale constituent le summum de la production et sont d'un goût parfait. La catégorie A (étiquette rouge) est la plus courante pour le marché, de conformation normale. La catégorie Canada B (étiquette bleue) correspond à des volatiles de conformation normale, mais moins charnus que la catégorie A. Les deux dernières catégories sont des oiseaux moins charnus, de piètre apparence.

Comment dégelé la dinde

Méthode rapide: dégelé à la température de la pièce, dans l'emballage d'origine en pratiquant 3 ou 4 petits trous au fond du sac et en ayant soin de déposer la volaille sur une grille dans un grand plat ou dans l'évier. Compter environ 1 heure par livre. Quand elle est malléable, la sortir de l'emballage, ôter le cou et les abattis dans la cavité, la laver sous le robinet et éponger l'intérieur. Placer sur un treillis dans une rôtissoire, couvrir de papier ciré ou d'une feuille d'aluminium et laisser finir le dégel au réfrigérateur. Cuire dans les 48 heures.

Méthode lente: fendre le sac d'emballage le long du dos de la dinde et la déposer sur un treillis dans un plat. Dégeler au réfrigérateur et compter 5 heures par livre.

Procéder ensuite comme ci-dessus. Une dinde farcie commerciale n'a pas besoin d'être dégelée avant cuisson. Il ne faut pas regeler de la dinde qui a été dégelée mais la faire cuire auparavant.

Rôtissage de la dinde

Après avoir fixé la peau du cou en repliant les ailerons par-dessus, on croise les pattes et on les attache au croupion à l'aide d'une longue ficelle que l'on croise ensuite à la base du bréchet, on la glisse de chaque côté de la poitrine jusqu'aux ailes. On retourne l'oiseau, poitrine en dessous, on enroule la ficelle autour des ailes puis par-dessus et on noue sur le dos. La volaille sera compacte et de belle apparence et d'aplomb sur le treillis.

Ensuite on la badigeonne de beurre fondu ou d'huile et on assaisonne de sel et de poivre. On recouvre lâchement d'une feuille d'aluminium (côté terne à l'extérieur) en repliant aux deux bouts de la volaille mais non sur les côtés. Rôtir dans un four à 325° F suivant le tableau de cuisson. Vers la fin, on découvre pour permettre de brunir et on arrose du liquide de la fêchefrite ou d'une préparation au goût. On doit laisser reposer la dinde environ 20 minutes après la sortie du four.

Durée de cuisson de la dinde

Poids de la dinde éviscérée (en livres)	Durée de la cuisson (en heures)
8	3 $\frac{3}{4}$ à 4 $\frac{1}{2}$
12	4 $\frac{3}{4}$ à 5 $\frac{1}{2}$
16	5 $\frac{1}{4}$ à 6
20	5 $\frac{3}{4}$ à 6 $\frac{1}{2}$
24	6 $\frac{1}{4}$ à 7

La dinde est cuite lorsque le gros muscle du pilon obéit à la pression des doigts ou lorsque la cuisse se meut facilement quand on la soulève. Le test le plus précis se fait à l'aide du thermomètre à viande. La dinde farcie doit atteindre 165° F au centre de la farce et la dinde ordinaire rôtie 185° F dans la partie charnue de la cuisse.

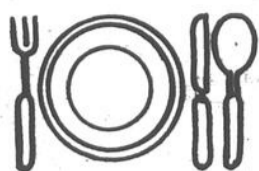


Chambord et Chantilly, les compagnons des joyeuses tablées

Si vous êtes de ceux qui ne désirent que des vins remarquables à leur table, vous aimerez déguster Chambord et Chantilly. Et il n'y a pas que leur goût qui vous séduira: leur prix le fera aussi.



Bouteille
750 ml \$1.90
Cruchon
4 litres \$8.75
Carafe
1 litre \$2.40
Carafon
375 ml \$1.25



Badigeonnages, sauces et farces

Réservé aux jeunes volailles, le rôtissage est un mode de cuisson à chaleur sèche, faible ou modérée, dans un plat peu profond, sans couvercle. On protège toutefois la dinde pour l'empêcher de s'assécher. Il n'est pas nécessaire de l'arroser durant la cuisson mais cette précaution rehausse la saveur de la chair et a pour effet de rendre la peau plus croustillante.

On peut varier le badigeonnage de la dinde en utilisant du beurre fondu, ou un autre gras de saveur discrète ou encore l'un des apprêts suivants:

- un mélange de sauce soya, sauce Worcestershire et un peu de moutarde sèche;
- omettre le beurre et lui substituer de la mayonnaise ou de la vinaigrette;
- aromatiser le beurre de romarin, de thym ou de fines herbes;
- aromatiser le beurre de zeste et de jus de citron et de romarin;
- 1/2 c. à thé de poudre Chili, 1 c. à thé de cassonade et 1/2 tasse de vin rouge sec;
- beurre moutarde: 1 c. à thé de moutarde sèche et du beurre mou;

Sauces

Pour rehausser la saveur de la peau, mouiller 45 ou 60 minutes avant la fin de la cuisson de l'un des apprêts suivants:

- le fond de cuisson auquel on a ajouté de la cannelle ou du gingembre;
- le fond de cuisson auquel on ajouté 1 c. à thé d'épices à marinade;
- de jus de pomme auquel on a ajouté un peu de sauce soya;
- de vin rouge ou blanc sec ou encore du sherry;
- d'une sauce à barbecue commerciale.

Farces

Il faut compter de 1/4 à 1 tasse de farce par livre de dinde éviscérée. La mettre dans la cavité sans tasser car la farce gonfle durant la cuisson. Il faut disposer d'un pain rassis de 4 à 5 jours, lui ôter la croûte et l'émietter (dans un sac fermé). Un pain de 24 onces donne environ 8 tasses de miettes.

A l'ancienne

- 8 tasses de fines miettes de pain
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 2 c. à soupe de feuilles de céleri hachées
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 2 à 3 c. à thé d'épices à volaille ou de sauge ou de sarriette
- 1/2 à 1 tasse de beurre fondu

Bien mélanger tous les ingrédients. Vérifier l'assaisonnement. Il faut que la farce dégage déjà avant la cuisson un arôme imposant. Mettre dans la cavité sans tasser.

Variantes: Ajouter ou substituer 1/4 à 1/2 livre de chair à saucisse cuite, ou 1/2 à 1 tasse de pacanes ou noix hachées, ou 1/2 à 1 tasse de marrons ou de châtaignes d'eau coupés en deux, ou des pommes hachées ou des raisins secs ou une pincée de gingembre ou de moutarde sèche.

Farce aux pruneaux et à l'orange

- 12 à 18 pruneaux dénoyautés et coupés
- 4 tasses de chapelure
- 1/4 à 1/2 tasse d'amandes émincées
- 1 c. à soupe de beurre ou d'huile
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 1 c. à thé de romarin

Chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle et ajouter les amandes ou les noix, saler. Dorer légèrement en remuant. Préparer de la chapelure avec du pain au mélangeur électrique, la mettre dans un bol avec les pruneaux, les noix et le gras de la poêle. Mouiller graduellement avec le jus d'orange et mélanger délicatement. Laisser reposer 5 minutes, mélanger à nouveau, rajouter du jus d'orange si nécessaire.



Grands amis, grandes soirées, Grand Marnier

La grande liqueur
française à base de cognac*

*(acquit jaune d'or) origine





**La
bonne
table**

Ces bons légumes verts, pendant qu'il est temps...

Les médecins et diététistes ne recommandent-ils pas tous à leurs clients des légumes verts journalièrement et ce qui est bon pour les malades ou les obèses ne l'est-il pas aussi pour les bien portants? N'est-ce pas un moyen sûr de se renforcer contre les attaques des microbes et virus? On sait toutes les vitamines et les minéraux que contiennent les légumes verts et l'on sait aussi toute la gamme de saveurs délicieuses qu'ils exhalent.

Les brocolis

À toutes les sauces, on peut le dire, ils sont toujours excellents. Choisir

des brocolis exempts de feuilles flétries mais à tiges fermes, d'une couleur variant du vert foncé au vert cendré et même violacé. Deux livres donnent environ six portions. Au réfrigérateur, les entreposer dans un sac de plastique percé et les cuire avant trois jours. Les laver sous l'eau courante. Enlever la partie ligneuse de la tige et couper en petits bouquets. Faire bouillir ces têtes, comme le chou-fleur, à la verticale dans une casserole ayant un pouce d'eau bouillante (ou à la vapeur). Saler, mener à ébullition. Réduire la chaleur, laisser mijoter de

8 à 10 minutes. À la marmite à pression (presto), la cuisson est plus rapide et ne prend 1½ minute et ¼ de tasse d'eau. Pour l'assaisonner, du fromage râpé, de la crème sûre, de la mayonnaise mlée au jus de citron et du paprika ou de la vinaigrette. On peut aussi en faire un soufflé ou le manger froid en salade.

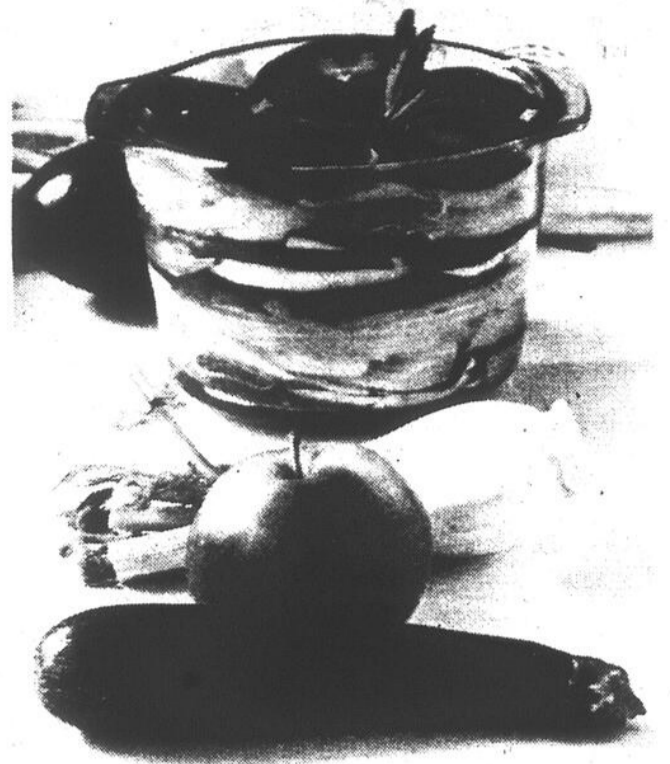
La potée de légumes

Un délice pour les amateurs de légumes. Pour 5 personnes.
4 aubergines
4 courgettes (zucchinis)
1 céleri en feuilles
1 tête de fenouil (marché

Jean-Talon ou central)

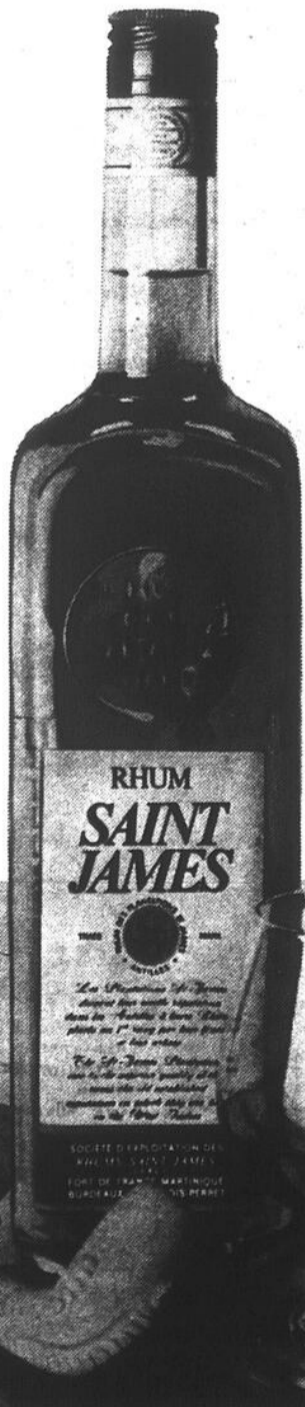
3 grosses tomates
1 grosse pomme-fruit
menthe, basilic, 1 citron

En même temps très décoratif si l'on possède une grande casserole en verre pyrex (pour aller au four). Couper en morceaux céleri et fenouil. Les faire blanchir 8 minutes dans l'eau bouillante salée, égoutter. Éplucher les aubergines et les zucchini et les couper dans la longueur en épaisseurs de ¼ de pouce. Faire frire aubergines et zucchini à l'huile et les égoutter sur un papier gris. Couper les tomates et les pommes en tranches. Il ne reste plus qu'à empiler régulièrement dans la casserole de verre ou la



terrine les divers légumes: couche de tomate, couche de pommes, sel, poivre, un peu de poivre au goût et un peu de menthe. Une couche de zucchini, une couche d'aubergines, sel, poivre, un peu de fenouil, une couche de céleri. Répéter jusqu'à épuise-

ment des légumes. Couvrir la casserole et faire cuire à four moyen pendant 25 minutes ou une demi-heure. Ajouter du basilic et du persil hachés finement. Tout un repas en un plat. Tient lieu de soupe et de légumes et même de salade.



Le SAINT JAMES

*L'une des liqueurs fines
les plus nobles au monde.
Importé de la Martinique
dans son élégante bouteille
traditionnelle du 18e siècle.*

S.A.Q. 154-A

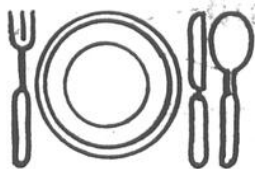
Découvrez le Parfait Amour

Une liqueur unique,
d'un bleu pervenche,
élaborée avec soin depuis
plus de deux siècles.
Une recette jalousement gardée
par MARIE BRIZARD,
la grande maison des
liqueurs de France.

Le seul Parfait Amour
au Québec: celui de
MARIE BRIZARD.



MARIE BRIZARD
fondée en France en 1755



Les épinards en beauté

Pour la plupart des enfants, et vous en étiez peut-être à 5 ou 6 ans, les épinards sont en tête de liste noire! Mais n'est-ce pas souvent parce qu'on en néglige la préparation, qu'on oublie de leur faire une beauté, de les rendre appétissants? Cuits à l'eau, ils sont bien fades et que dire lorsqu'on les cuit trop longtemps, qu'ils semblent "délavés" ou, que mal égouttés, ils laissent dans l'assiette, une traînée d'eau verdâtre? Ils constituent pourtant une source très élevée de fer, si importantes dans les régimes des enfants comme des adultes.

C'est Catherine de Médicis, la Florentine qui épousa le roi Henri II de France qui en importa les recettes en France, dites à la Florentine et à qui on les doit. L'une des meilleures est certainement ces délicieuses crêpes Florentine, qui doivent être confectionnées très minces pour leur saveur mais aussi pour faciliter leur remplissage de la préparation aux épinards. Si vous ne les réussissez pas parfaitement, on trouve dans certaines pâtisseries françaises, des crêpes bretonnes toutes prêtes qu'on n'a qu'à déplier et réchauffer mais le prix du plat en sera d'autant augmenté.

Pâte à crêpes

(Pour 6 personnes, 2 par personne)

Bien mélanger dans un mixer 2 oeufs, 1/2 tasse d'eau, 1/2 tasse de lait, 1/4 c. à thé de sel, 1 tasse de farine et 2 c. à table de beurre ou de margarine fondues. Couvrir et laisser reposer 2 heures au réfrigérateur. Faire les crêpes d'avance et les remettre au réfrigérateur ou en attente.

Sauce au fromage

Faire fondre 3 c. à table de beurre ou de margarine, ajouter 3 c. à table de farine, du sel, de la noix de muscade et 1/4 c. à thé de Tabasco et 1/4 de tasse de lait. Cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement. Ajouter 1/2 tasse de fromage suisse râpé, mélanger et retirer du feu.

Appareil aux épinards

Cuire 2 paquets (10 oz chacun) d'épinards congelés et les égoutter. Fondre 2 c. à table de beurre dans une poêle, ajouter 2 c. à table de ciboulette, cuire quelques minutes. Ajouter les épinards, le sel et quelques gouttes de Tabasco, cuire à feu lent de 3 à 5 minutes. Ajouter 1/2 tasse de sauce au fromage, des anchois

(au goût) hachés et des amandes grillées. Bien mélanger le tout.

Étendre 1/4 tasse de cet appareil aux épinards au centre de chaque crêpe et rouler. Placer les 12 crêpes dans un plat à four. Verser 1/2 tasse de lait dans le restant de la sauce au fromage et verser cette nouvelle sauce sur les crêpes. Parsemer d'un peu de fromage râpé et de quelques amandes grillées. Cuire au four à 350°F environ 15 minutes.

Soufflé et salade

Deux autres manières de faire accepter les épi-

nards aux enfants. Le soufflé aux épinards n'est pas difficile. Il suffit de faire une sauce béchamel (beurre, farine, sel) assez épaisse, d'y ajouter 2 ou 3 oeufs entiers et d'y rajouter les épinards très bien égouttés. Le tout mis dans un plat au four environ 20 minutes sans jamais ouvrir le four en cours de cuisson sous peine de voir retomber le soufflé et le tout est joué. On peut aussi ajouter un tout petit peu de fromage râpé pour enrichir encore le plat. Certaines personnes poussent le raffinement jusqu'à y ajouter encore quelques petits morceaux fins de jambon.

À la salade de laitue, ajouter une poignée d'épinards crus très finement hachés. Cela augmente la valeur des vitamines et donne un très bel effet de vert au plat.



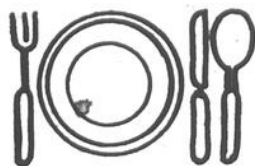
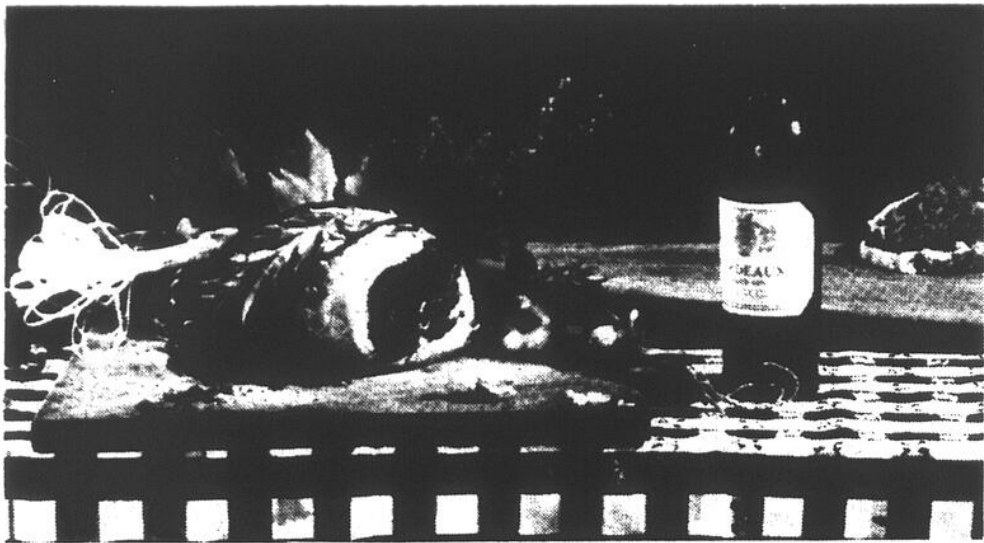
Au gros gin... la dame est frimée!



VEUVE SEVERY

Un atout de votre "bar"!





**La
bonne
table**

Conjuguer sans faute plats et vins

Dans ce domaine du choix des vins, il est à peu près impossible de donner des recettes infaillibles. Mais nous pouvons

donner quelques règles immuables et quelques classifications. Nous procéderons par classes de mets.

Avec les gibiers: Médoc, Côte Rôtie, Chambertin, Nuits-St-Georges, Châteauneuf-du-Pape rouge.

Avec les rôtis: Les viandes blanches demandent des crus légers: Margaux, Pomerol, Saint-Emillion. Mais les viandes rouges, les grands vins de Bordeaux, Côtes-de-Nuits, Côtes-de-Beaune, Beaujolais, Côtes-du-Rhône.

Avec la dinde, ou l'oie: un vin rouge corsé, le Pommard, Nuits-St-Georges, Corton, Ermitage, Châteauneuf-du-Pape.

Avec le poulet rôti: Des vins rouges: Côtes-de-Brouilly, Saint-Amour, Vosne-Romanée.

Avec les desserts et les fruits: des vins blancs liquoreux ou parfumés. Vins doux naturels: Banyuls, Muscat, Rivesaltes. Tous les mousseux ou les pétillants: Saumur, Vouvray, les Astis. JAMAIS avec les desserts chocolatés.

Avec les salades: JAMAIS de vin avec les vinaigrettes. De l'eau minérale non gazeuse, type Evian ou Vittel.

Avec les fromages: le choix est trop vaste, nous en discutons ailleurs par type de fromage. **Autres ennemis du vin:** Pâtes alimentaires, sauces blanches.

Avec les crustacés: soit les huîtres, coquillages, fruits de mer, on conseille la gamme des vins blancs, riches: Alsace, Muscadet, Sancerre, Pouilly, Quincy, Montrachet, Chablis, Meursault, Mâcon, Graves sec, Entre-deux-Mers. Et les mousseux: Vouvray, Saumur, Champagne brut. Avec la bouillabaisse, par exception, les rosés du midi, Côtes de Provence et Côtes-du-Rhône.

Avec les poissons frits ou grillés: tous les vins précédents. Les poissons fins préparés en sauce, supportent des vins blancs moelleux et liquoreux: Sauternes, Anjou.

Avec les entrées: blanquettes, fricassées: Beaujolais, Bordeaux, Claret.

Plats froids: pâtés, pâté en gelée, chaud-froid de volaille: Meursault, Montrachet, Corton Châteauneuf-du-pape blanc, Riesling. Et les rouges: Beaune, Moulin-à-Vent, Médoc, Champigny.

Avec le foie gras: un vin blanc puissant: Alsace, Gewurtztraminer, Corton, Graves, Champagne brut.

Offrir CAMUS c'est recevoir!

Vous trouverez le prestigieux cognac Camus Napoleon dans 129 pays du globe. Au Québec, le Camus Napoleon vous attend aux boutiques hors taxes de Dorval et Mirabel et aux trois "Maison des vins" de Québec, Montréal et Hull, tandis que la SAQ vous offre, dans toutes ses succursales, les célèbres cognacs Camus Grand VSOP et Camus Celebration.

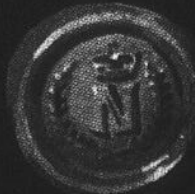
Camus Napoleon - 943A

Camus Grand VSOP - 121 B

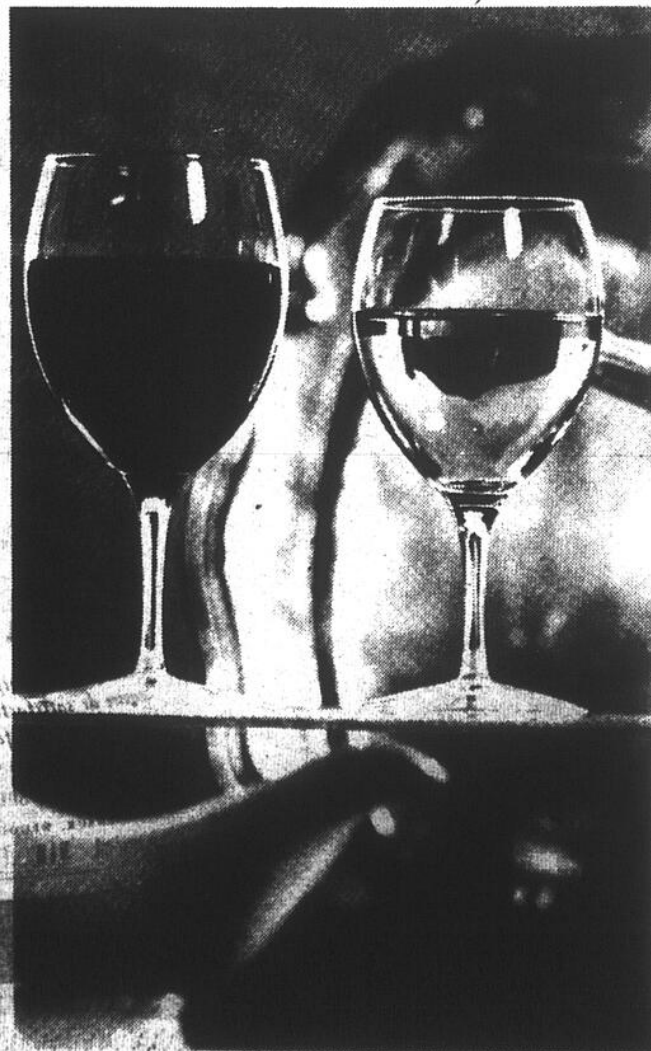
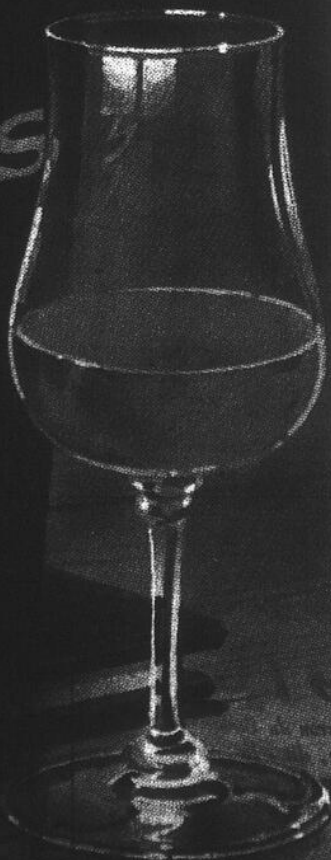
Camus Celebration - 121 K



COGNAC
CAMUS
NAPOLEON



CAMUS
LA GRANDE MARQUE
COGNAC





**La
bonne
table**

Pour un bon départ le matin

Dans les cliniques américaines et européennes, spécialement en Suisse, traitant les problèmes d'obésité ou qui en découlent, on apprend aussi aux gens à se recréer de bonnes habitudes alimentaires. Un des repas typiques de ce genre de cliniques est le Muesli, lancé il y a plus de 25 ans par le Dr Bircher Benner à qui le Dr Ralph Bircher a succédé. Il s'agit de grains

entiers de céréales, blé et son, auxquels on ajoute aussi de l'avoine et des fruits secs: raisins, noisettes, pommes râpées, sucre brun et lait condensé. A la célèbre clinique de Zurich, on le sert au moins deux fois par jour en début de repas, en petite quantité. On la trouve toute composée en Suisse, mais il est très facile de la préparer chez nous. Pour donner plus

d'appétit aux petits enfants ainsi qu'aux convalescents, aux personnes âgées et à ceux qui désirent faire un bon repas le matin avant d'attaquer la journée, on y ajoute des quartiers d'orange et de pamplemousse. C'est en Floride qu'on a servi pour la première fois le Muesli de cette manière. Les oranges et les pamplemousses sont riches de vitamine C,

d'acide folique et de potassium et les céréales riches de vitamines B. En Floride, on a substitué aussi du yogourt au lait condensé.

Le muesli floridien

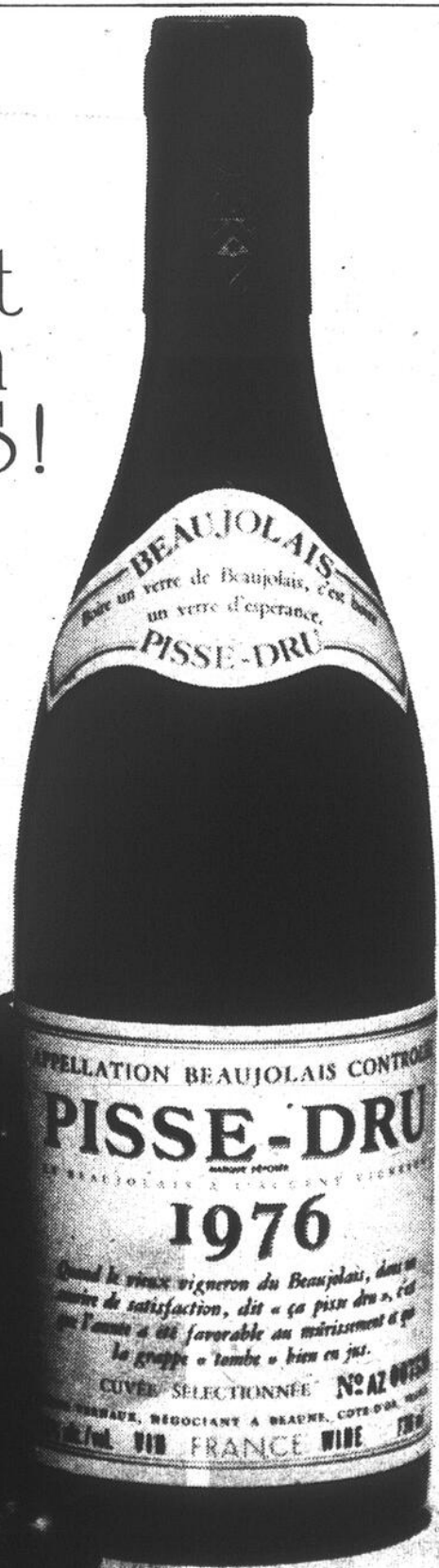
(pour 6 personnes)
3 tasses de flocons de blé entier
2 tasses de son (bran flakes)
1 tasse d'avoine non cuite
½ tasse de raisins secs
1 tasse de noisettes grossièrement hachées
2 pommes râpées
½ tasse de sucre brun
1 tasse de yogourt nature ou de crème
4 tasses de sections d'orange et de pamplemousses

Juste avant de servir, mélanger tous les ingrédients sauf les fruits frais. Ajouter sur le dessus des bols les oranges et pamplemousses en quartiers, puis le yogourt ou la crème.

pour ceux
qui aiment
le bon
BEAUJOLAIS!

DISPONIBLE
EN MAGNUM,
BOUTEILLE
ET 1/2 BOUTEILLE.

LES DISTRIBUTIONS CLÉMENT INC.
MONTREAL, QUÉBEC



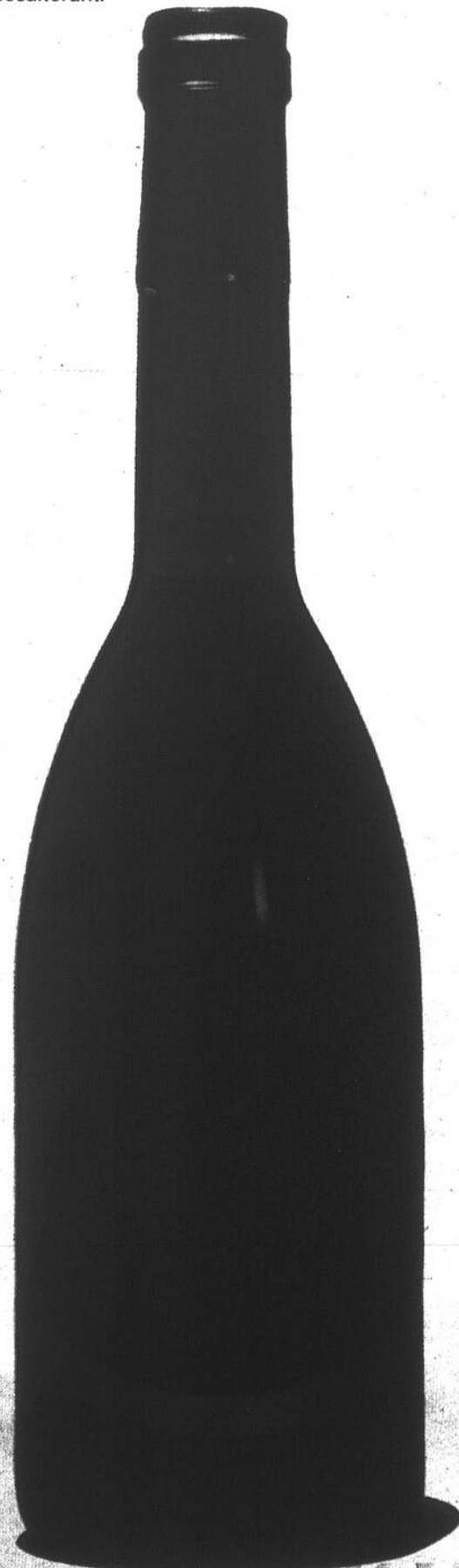
3 vins exquis
de la
famille
Rothschild



**UNE
RÉVÉLATION**

ENTRE **2** MERS
la Gamage

Sa saveur légère et fraîche, son bouquet délicat s'harmonisent parfaitement avec les huîtres, les fruits de mer, les poissons et d'une manière générale avec tous les hors-d'oeuvres qui demandent un vin sec élégant et désaltérant.



Code 409 H

\$2.90



La bonne table

Varier la préparation des pommes de terre

Les journées remplies d'activités de toutes sortes, que ce soit du travail, du sport, le jeu des enfants, demandent une nourriture plus substantielle qu'à l'ordinaire, de bons repas chauds et nourrissants, qui puissent apporter toute l'énergie dont le corps a besoin.

Mais nourriture substantielle ne signifie pas toujours viande ou même poisson. Quand on est las du boeuf, du poulet, du veau, du porc, qu'on ne sait plus quoi faire pour varier le menu de la petite famille, on peut encore imaginer de bons plats appétissants à base de pommes de terre pourvu qu'on les accommode de façon nouvelle.

En Idaho, où la pomme de terre est cultivée sur une haute échelle, on raconte qu'une très forte partie de la population est composée des descendants d'émigrants basques qui y sont venus élever des moutons. Les Basques préparaient un plat à base d'oignons, de pommes de terre, relevés de morceaux de bacon et rehaussés d'oeufs. Aux États-Unis, on le déguste au breakfast, et même au lunch. Nous le considérons plutôt comme un repas du soir ou même pour le fameux brunch du dimanche.

Pommes de terre basquaises

- (Pour 6 personnes)
- 4 belles pommes de terre longues
- 2 c. à thé de sel
- 6 tranches de bacon
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 1/4 de tasse de persil haché
- 4 oeufs
- 1/4 c. à thé de paprika
- 1/4 de c. à thé de poivre.

Éplucher les pommes de terre, les couper en deux. Dans une casserole moyenne, déposer les 8 morceaux de pommes de terre, ajouter un pouce d'eau, 1 c. à thé de sel et porter à l'ébullition, couvrir, réduire la chaleur et laisser mijoter de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres mais non cuites. Égoutter et couper en tranches de 1/2 pouce. Faire cuire et brunir le bacon dans une poêle et l'égoutter sur du papier. Retirer le gras du bacon mais en remettre 4 c. à table dans la poêle. Ajouter l'oignon et cuire à feu doux. Ajouter le persil et les tranches de pommes de terre. Bien mélanger sans briser les pommes de terre. Laisser cuire à feu doux environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tout devienne brun. Renverser un plat de service sur la poêle, bien ajuster et tenant poêle et plat retourner vivement le tout. Faire glisser le tout de nouveau dans la poêle, le côté bruni sur le dessus. Cuire encore 2 à 3 minutes pour faire brunir le dessous et

réduire le feu. Battre les oeufs, avec le paprika, le reste de sel et le poivre. Verser les oeufs sur les pommes de terre et parsemer le bacon sur le dessus. Cuire la poêle et cuire environ 5 minutes pour que les oeufs soient cuits.

Pommes de terre provençales

Faire chauffer 1/2 de tasse d'huile à salade. Ajouter 1

gousse d'ail hachée, 1 c. à thé de zeste de citron râpé, du persil, 1 c. à table d'oignon, du sel, du poivre, un peu de noix de muscade râpée, des quatre-épices et 6 pommes de terre épluchées et coupées en rondelles minces. Cuire à couvert, à feu doux, environ 35 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres en les retournant de temps en temps. Arroser de jus de citron, bien mélanger encore et servir chaud ou froid.

Le Choix des Connaisseurs

LES VIGNOBLES DE FRANCE

Les vins fins du Marquis Roger de JOUENNES n'ont plus à faire leur réputation au Québec.



A l'occasion des Fêtes de fin d'année

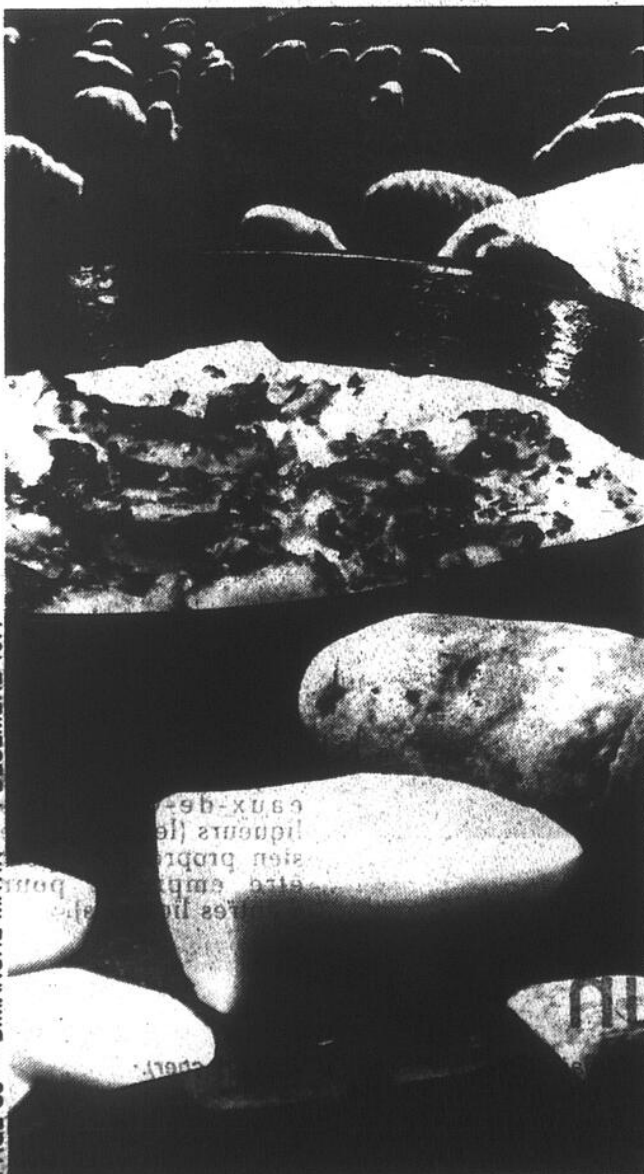
Monsieur Roger de JOUENNES a sélectionné pour nous en Beaujolais-Village et en Bourgogne, le millésime 1976 qui est d'une qualité exceptionnelle; en particulier:

- No 436 B — BEAUJOLAIS VILLAGE "Chateau du Montcaup" 1976 à \$5.80* et un vin de table volétyé à souhait, très agréable au goût délicat:
- No 435 H — BROUILLY "Chateau du Chapitre" 1976 à \$7.05
- No 449 G — BOURGOGNE BLANC ALIGOTE 1976 à \$4.70
- No 436 — BOURGOGNE GRILLE CAILLOUX 1973 à \$6.05
- No 440 I — CLAIRE-GOUTTE Rouge \$3.15
- No 448 F — CLAIRE-GOUTTE Blanc \$3.15

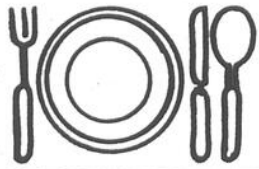
Ainsi les vins du Marquis de JOUENNES affichent leurs lettres de noblesse sur des étiquettes aux impressions noir, rouge et or. C'est aussi le résultat d'une sélection très soignée faite par un aéropage de dégustateurs chevronnés, afin que le vin soit bien ce que l'on peut trouver de mieux, pour présenter aux connaisseurs les caractères qui font la qualité de l'appellation.

LES IMPORTATIONS PEIDES INC.

TEL. 342-4423



PAGE 68 — DIMANCHE-MATIN — 4 DÉCEMBRE 1977



La cave et les verres...

Pour conserver "sa cave" chez soi, il faut d'abord s'assurer que l'on possède une pièce bien aérée et dont la température ne montera jamais plus haut que 60°F et ne descendra pas au-dessous de 35 à 40°F. Les vins rouges sùrissent vite à trop réchauffer et les blancs et mousseux risqueraient d'éclater. Toujours se souvenir que chambrer, ne signifie pas le conserver quelques heures à la température de nos maisons, trop élevées (souvent 75 et même 80°F) mais aux environs de 65°F. Nous donnons l'exemple d'une petite cave de rouges et blancs ou rosés. Il s'agit de 15 bouteilles à tenir à la fois et à remplacer.

Blancs

Alsace sec (Sylvaner, Clos-St-Odile, Gewurztraminer)

Bordeaux sec (Graves, Poulilly-fuissé, Blanc de blancs)

Bordeaux liquoreux (Sauternes)

Bourgogne sec (Pouilly-Fuissé, Chablis)

Bourgogne moelleux (Meursault, Montrachet)

Vin de Loire (Muscadet)

Rouges

Bordeaux (Vieux-Moulin, Château La Vielle, Renaissance, Médoc, Mouton-Cadet)

Bourgogne (Côtes-de-Nuit, Nuits-St-Georges,

Côtes-de-Beaune, Vosne-Romanée)

Bourgogne léger (Beaujolais)

Rosés

Côtes-de-Provence (Bouquet de Provence, Pradel)

Rosé d'Anjou nature,

Les verres

Pour la jeune ma-



trousse de maison, ce problème semble d'envergure mais de nos jours peut très bien être résolu rapidement, comme le font certains restaurants, en ne servant que d'un seul joli verre sur pied, type à Bourgogne, ballon large.

Choisir un modèle simple, pur, sans motif taillé ni imprimé est le meilleur moyen de mettre son vin en valeur ainsi que le reste de la table.

Mais éblouissant de propreté. Un petit truc: ne jamais les mettre dans le lave-vaisselle qui finit par rayer et ternir, mais les rincer avant le grand jour à l'eau... vinaigrée (vinaigre blanc). Ils reluiront! C'est ce qu'on faisait avec les biberons des bébés.

En choisissant un verre pour monter son ménage, la jeune épousée doit s'assurer qu'il tient bien debout, songer que la nappe, un mouvement brusque d'un convive peut mettre en péril son équilibre. Le verre doit être mince et assez large pour faire "valser" le liquide si vous avez des connaisseurs! La main doit lui communiquer sa chaleur pour dégager le bouquet du vin.

Si l'on désire un verre pour chaque vin, cinq est le nombre à envisager.

1) un verre pour les vins rouges

2) un verre pour les vins blancs

3) un verre à vin d'Alsace (plus haut et souvent de teinte verte pour la tige)

4) Un verre pour les champagnes, mousseux (on revient à la flûte)

5) un verre pour les eaux-de-vie et les liqueurs (le cognac a le sien propre mais peut être emprunté pour d'autres liqueurs).

Les dix commandements du vin

Les dix commandements du service des vins ou ce que toute jeune fille devrait savoir avant de se marier!

- 2) Pas de grands vins rouges avec les fruits de mer.
- 3) Pas de grands vins blancs avec les viandes rouges.
- 4) Les vins légers sont servis avant les vins corsés.

On dit, de nos jours, que tout se fait et pourtant on ne...

1) un grand vin ne doit pas figurer seul dans un repas.

ordinaire au plus raffiné et donc plus cher.

7) Les vins blancs avant les vins rouges.

8) Servir les vins dans leur meilleure saison (ex. le Beaujolais).

9) Les vins suivent une gradation ascendante (du plus

10) Faire rincer la bouche avant de servir un autre vin.

C'est facile de faire des glaces!

C'est facile, amusant, et cela permet une variété infinie de parfums et de couleurs, de combinaisons. On peut faire des glaces (crème glacée) pratiquement avec n'importe quoi! On peut aussi en varier la présentation en la faisant "prendre" dans des moules, ustensiles, amusants, de formes et de compositions variées, selon son imagination et les genres de vaisselle dont on dispose. On peut aussi les démouler au dernier moment pour les servir dans un Vase précieux, un compotier de collection, accompagnées d'une compote, d'un sirop où nagent de beaux fruits frais ou dégelés.

C'est un art un peu perdu que l'on essaie de retrouver et qui, comme tous les arts, se cultive; se perfectionne et

peut atteindre un raffinement selon la patience et l'imagination, la sensibilité et la recherche du virtuose!

La véritable glace a pour départ une crème anglaise mais on peut aussi congeler n'importe quoi et réussir des sorbets, commencés comme des punches avec liqueurs fines, des bombes glacées (jaunes d'oeufs, sirop, crème fouettée et parfum).

Glace à la vanille

Pour 6 personnes, faire bouillir ½ litre de lait, y infuser pendant 20 minutes une gousse de vanille (en bâton) entière et ouverte. Dans un autre plat, mélanger 6 jaunes d'oeufs avec 5 oz de sucre glace jusqu'à ce

qu'ils deviennent blancs. Incorporer au lait et remettre au feu lent en remuant sans cesse. Il ne faut pas laisser bouillir, quand la crème nappe la cuillère, c'est fini. Laisser refroidir en battant de temps en temps.

Fouetter la crème, 6½ oz, et lui ajouter 1½ oz de sucre glace quand elle est déjà épaisse.

Combiner intimement les deux préparations et verser le tout dans le ou les moules et mettre au réfrigérateur ou mieux, au congélateur. Il est bon de surveiller et même de brasser 1 ou 2 fois pendant la congélation. A faire la veille d'une réception.

Glace au chocolat

Procéder comme pour la glace à la vanille en ajoutant le chocolat pur fondu préalablement dans un petit peu de lait. Si l'on n'aime pas trop sucré, enlever un peu de la quantité de sucre de la crème précédente, car le chocolat accentue le goût sucré.

Sorbet aux pêches

Après des repas assez riches, on conseille le sorbet, plus léger que la glace. Eplucher des pêches fraîches, à poids presque égal de pulpe et de sucre, car il est difficile de calculer à l'unité par suite de la différence de grosseur des fruits. Passer la pulpe au blender, y incorporer le sucre glace et ajouter le jus de citron. Ajouter un blanc d'oeuf battu en neige ferme et ajouter au mélange. Congeler le tout.

Le yogourt congelé

Depuis quelques mois, diverses maisons de commerce ont mis sur le marché des yogourts congelés ferme ou mou.

La division de la consultation alimentaire du ministère de l'Agriculture a mis au point des recettes pour préparer à la maison un produit semblable à celui vendu sur le marché. On le sert aux enfants en cornets, ou saupoudré de noix, de noix de coco, arrosé de miel ou de sirop, de gelée ou de confitures liquides. Le matin, c'est un délice sur des gaufres avec fruits frais, dans une coupe, comme un parfait, avec de la menthe verte ou du chocolat râpé.

Réduire, par exemple, des framboises en purée au mélangeur électrique. Ajouter du sucre, un peu de sel et chauffer sans laisser bouillir. Faire gonfler de la gélatine dans de l'eau. Ajouter au mélange de framboises, ainsi qu'un jus de citron et refroidir. Incorporer le yogourt, soit 9 oz de framboises congelées pour 1 tasse de yogourt nature et verser dans un moule ou plusieurs petits contenants. Congeler jusqu'à presque ferme (1 heure). Laisser ramollir légèrement et ajouter 2 blancs d'oeufs et fouetter pour obtenir une crème veloutée.

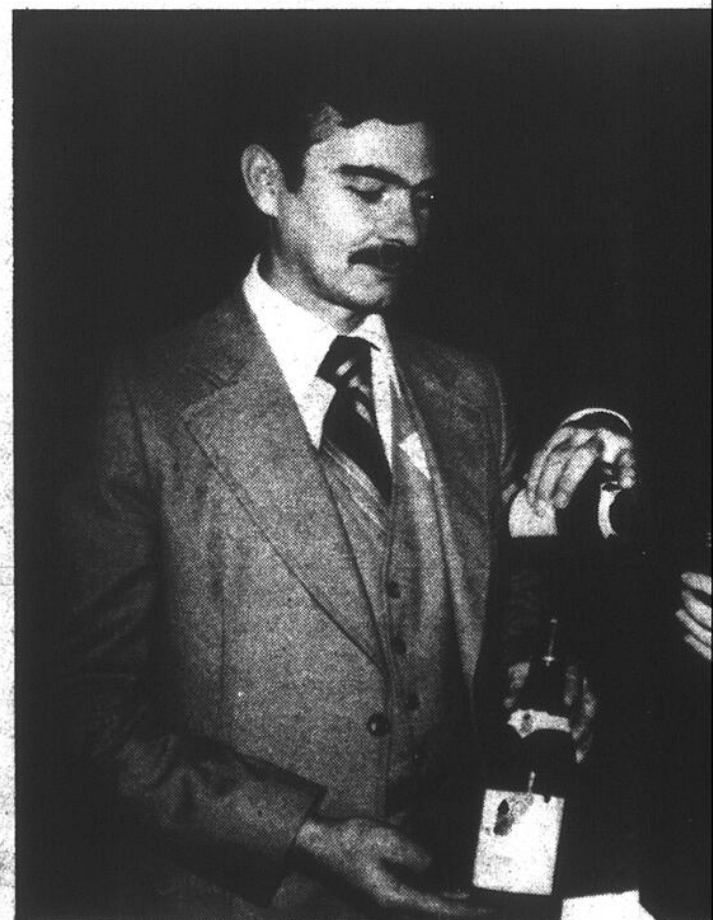
À LONDRES COMME AILLEURS



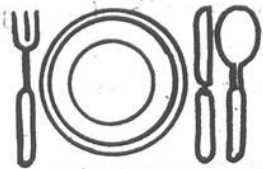
**on aime un dry gin
bien sec**

A Londres comme ailleurs,
on apprécie le goût
d'un bon dry gin bien sec.
Wiser's répond aux critères
les plus exigeants. Suivez l'exemple
des connaisseurs à travers le monde
en choisissant Wiser's.
Vous apprécierez ses qualités.

WISER'S
le dry gin international



Monsieur Robert Peides, membre de la Chaîne Int. dégustation de vins tenue récemment dans la ville sigle et des costumes officiels du Club de gymnastique; Monsieur Georges Florès, conseiller municipal responsable; Monsieur Robert Peides invitant Madame R. l'excellent Claire Goutte Rouge.



La bonne table

Des pâtes même en temps de régime

Pour varier le régime des gens ayant des problèmes de poids, il est permis d'inscrire des pâtes en suivant quelques règles. L'Association canadienne des fabricants de pâtes alimentaires suggère quelques menus dont les valeurs caloriques ont été comptées par des experts. Ils comprennent même de petites salades, des fruits et du lait. De plus, ils ajoutent que les pâtes ne contiennent pratiquement pas de gras, ni de sel, si on n'en n'ajoute pas, bien sur.

Avec un ou deux de ces menus par semaine, il est permis de continuer à suivre un régime fixé à 1200 calories par jour, ces repas de pâtes ne comptant que 600 calories.

Les pâtes alimentaires sont nutritives et contiennent de la vitamine B et quelques protéines que l'on suggère de compléter en ajoutant de petites quantités mesurées de viande, de fromage, de poisson ou de volaille. Les sauces habituelles à base de lait ou de tomate apportent d'autres avantages sur le plan nutritif.

Il convient aussi de n'utiliser l'huile de cuisson que très modérément et de faire plutôt usage de lait écrémé pour les sauces.

Nouilles aux oeufs et brochettes

- (Pour 4 personnes)
- 8 oz de nouilles aux oeufs moyennes (4 tasses)
- 1 c. à soupe de sel
- 3 pintes d'eau bouillante
- 2 c. à soupe de beurre ou de margarine
- ¼ de tasse d'oignons hachés
- 1 c. à thé de paprika
- 2 c. à soupe de ciboulettes hachées
- ½ livre de saucisses coupées en quarts
- ½ poivron vert coupé en 4, 2 tomates moyennes coupées en quartiers
- 8 petits oignons blancs ou 8 morceaux de zucchini

Verser progressivement les nouilles dans l'eau bouillante salée.

Faire cuire sans couvrir, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

Egoutter. Faire fondre le beurre, ajouter l'oignon haché, laisser revenir doucement et ajouter du paprika. Disposer à l'aide d'une cuillère les pâtes sur cette préparation et remuer légèrement. Placer le tout dans un plat à four peu profond et saupoudrer de ciboulette. Enfiler les autres ingrédients sur des brochettes et les disposer sur les pâtes.

Placer le plat à 3 pouces du gril et laisser cuire 5 minutes. Retourner les brochettes et laisser griller encore 3 minutes.

Menu de 600 calories par portion	
Nouilles aux oeufs et brochettes	462 calories
Carottes en bâtonnets	10 calories
Tranches de concombres	8 calories
Cantaloup (¼ moyen)	30 calories
Lait écrémé (1 tasse)	90 calories

Souper aux pâtes Nouilles au persil

- 1 gousse d'ail
 - 4 c. à soupe de beurre ou de margarine
 - ½ tasse de persil haché
 - 6 c. à soupe de parmesan râpé
 - 8 oz de nouilles en ruban, cuites selon le mode d'emploi
- Faire revenir l'ail dans le beurre. Le laisser brunir légèrement, puis le retirer. Ajouter le persil, puis le

fromage et bien chauffer. Verser la sauce au persil sur les nouilles. Brasser avant de servir.
Quantités pour 4 personnes.

Suggestion de menu: (547 calories par portion)

- Commencer avec un antipasto et finir avec des fruits frais.
- | | |
|--------------------------------|--------------|
| Antipasto: | |
| Oeuf (½ oeuf dur) | 40 calories |
| Tomate (½ moyenne en tranches) | 18 calories |
| Radis (2) | 3 calories |
| Céleri (2-5 pouces) | 7 calories |
| Olive verte (1 moyenne) | 15 calories |
| Nouilles au persil | 374 calories |
| Raisins (½ tasse) | |
| et pêche fraîche (½) | 90 calories |

Du soleil de bons vins

Depuis 3.000 ans, l'Italie, pays d'histoire, de soleil et de traditions, produit les meilleurs vins de la Méditerranée.

La qualité et la grande variété de ses vins font qu'ils peuvent accompagner toutes les cuisines du monde et souligner la saveur des mets quotidiens comme des mets de fête.

Des vins de qualité à des prix accessibles, voilà la signature des vins d'Italie. Denominazione di Origine Controllata (D.O.C.) signifie que l'authenticité et la qualité de ces vins ont été contrôlées par le gouvernement de l'Italie.



ISTITUTO NAZIONALE ESPORTAZIONE

Le sceau rouge apposé sur la bouteille atteste que la mise en bouteille est effectuée au pays d'origine, ce qui garantit le respect des plus grandes traditions par les producteurs italiens.

Les vins illustrés sont représentés au Québec par les agents suivants:

- Distilleries Schenley du Canada Limitée
- La Distillerie Meagher Limitée
- La Compagnie Internationale des Vins et Spiritueux Ltée
- Importations Montalvin Inc.
- Gabriel Boussion Inc.
- Importations Ville-Marie (Montréal) Inc.



La Chaîne Internationale des Rôtisseurs, était l'hôte d'une dans la ville de Chambly à l'occasion du dévoilement du de gymnastique de Chambly. De gauche à droite, Mon-pal responsable des loisirs et président d'honneur de la Madame Réjane Lareau, présidente du Club, à déguster

(Publi-reportage)

Barbera Del Monferrato - Folonari 720 ml 547A \$2.90	Folonica - Folonari 720 ml 547C \$3.10	Orvieto - Melini 720 ml 546H \$3.35	Chianti - Melini 950 ml 547G \$3.65	Barbera d'Asti - Bosca 720 ml 636D \$2.80	Valpolicella - Lamberti 720 ml 635G \$3.10	Bardolino - Murari 720 ml 636A \$2.45
Frascati Superiore - Fontana Candida 720 ml 636B \$3.45	Valpolicella - Bolla 710 ml 635C \$4.00	Chianti - Ruffino 750 ml 548D \$3.15	Valpolicella - Ruffino 720 ml 635E \$3.05	Chianti Classico Vecchio - Castello di Brolio 720 ml 545H \$3.50	Orvieto Classico - Antinori 720 ml 547 \$2.80	Chianti - Antinori 950 ml 548A \$3.65

DE BONS VINS DE TRADITION. MIS EN BOUTEILLE EN ITALIE

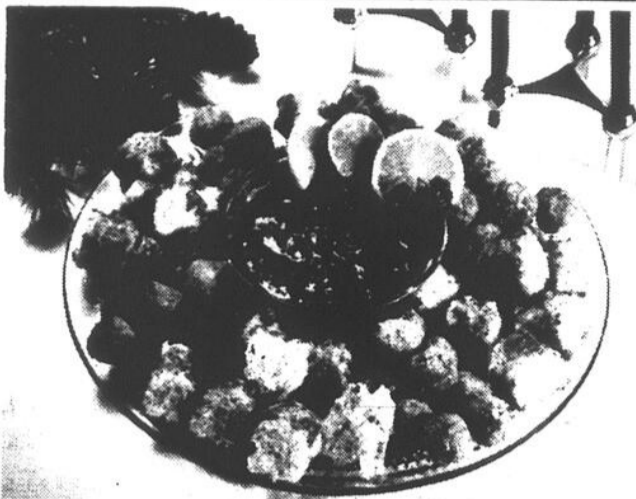


**La
bonne
table**

Manger plus de poisson: tout avantage

Hors d'oeuvre des fêtes

Les Croquettes et les Roulés, au saumon et aux noix, sont assez élégants pour figurer sur la plus chic des tables de buffet, tout en ne demandant, comme assiette, qu'une petite serviette en papier. Et se sont deux hors d'oeuvres très facilement préparés par la maîtresse de maison débordée à ce temps-ci de l'année.



Manger davantage de poisson est tout avantage. Economie sur le budget et plus de protéines et de minéraux que la viande à quantités égales et plus grande facilité de digestion pour tous.

Le poisson contient des protéines, du soufre, du phosphore, de l'iode, du fer, c'est une mine de santé pour grands et petits et il ne contient que peu de gras et de déchets.

En manger au moins deux fois par semaine

est une bonne règle à suivre mais rares sont les familles où on la suit. Généralement on connaît mal les poissons, on se cantonne toujours dans les mêmes espèces, crustacés et filet de sole et on ignore le poissonnier pour aller plus vite.

Ajoutons que, contrairement aux viandes et volailles, le poisson, lui, se nourrit naturellement, choisit ce qui lui convient, s'éloigne des lieux qui ne lui conviennent pas et ignore les antibiotiques, hormones, poudres composées chimiques que l'on donne au bétail. Ces conditions vaudront tant que l'on n'aura pas empoisonné les mers!... C'est du moins ce que craignent les spécialistes en écologie.

Le poisson se digère vite, en 2 à 3 heures, en comparaison de 4 à 5 heures pour les viandes. Il convient à tous ceux qui ont besoin d'équilibrer leur alimentation ou de se

reconstituer. Il est surtout riche en phosphore, en magnésium, regorge de vitamines du groupe B (B12 surtout) A et D. En ce qui concerne les poissons dits gras, ils n'en contiennent pas plus que les viandes maigres!

Pour les gens qui détestent le poisson à cause des arêtes, les hommes surtout, il n'est que de choisir les espèces à faire couper en darnes ou en tranches par le poissonnier. Si les enfants n'aiment pas le poisson, c'est peut-être qu'on n'a pas su le leur préparer. Il faut se donner un peu de mal pour ce faire. Il suffit de parler de gratin aux enfants, c'est croustillant et moelleux à l'intérieur, avec une bonne sauce et une croûte de fromage dorée sur le dessus, ils ne résisteront pas. De même si on leur parle de salade composée. On joue avec les couleurs, les saveurs. Un poisson blanc désossé, épluché et relevé de tomates, de câpres, de sauce des Mille-Îles ou de ketchup, de petits cornichons coupés ou d'oignons marinés et de belles salades ne fera pas de restes. Mais que dire des pâtés qui se mangent tout seul, avec des oeufs durs, ou encore en soufflés à peine plus compliqué: ça fond dans la bouche!

5 méthodes de cuisson

La plus rapide, à la poêle, pour les tranches, les filets, les darnes et les poissons moyens. On peut le paner dans l'oeuf battu et la chapelure ou juste dans la farine.

Le gril est la plus saine et convient à tous les estomacs. Prendre soin de protéger le bas du four, on peut badigeonner de gras les poissons maigres.

Au four, la plus longue, pour les plus gros poissons en morceaux, en darnes, permet de parfumer les poissons d'arômes, herbes, sauces, vin blanc, etc...

A la friture, la plus indigeste, pour les petits poissons et les filets. Se fait comme des frites mais, attention, on ne peut rien cuire d'autre dans la même huile ensuite.

Au court-bouillon, rapide et très digeste. Permet aussi d'y joindre des herbes odorantes dans le bouillon cuit 20 minutes à l'avance avec bouquet garni, aromates, vinaigre de vin, ou vin blanc, ail, persil.

Offrir du REMY MARTIN
est la façon la plus généreuse
de s'en offrir à soi-même.

REMY MARTIN

Maison fondée en 1765

Remy Martin

COGNAC

CHAMPAGNE COGNAC

REMY MARTIN

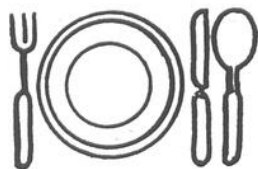
FINE CHAMPAGNE COGNAC V.S.O.P



**Un
Berger
deux
Moutons.**

3 vins exquis
de la
famille
Rothschild





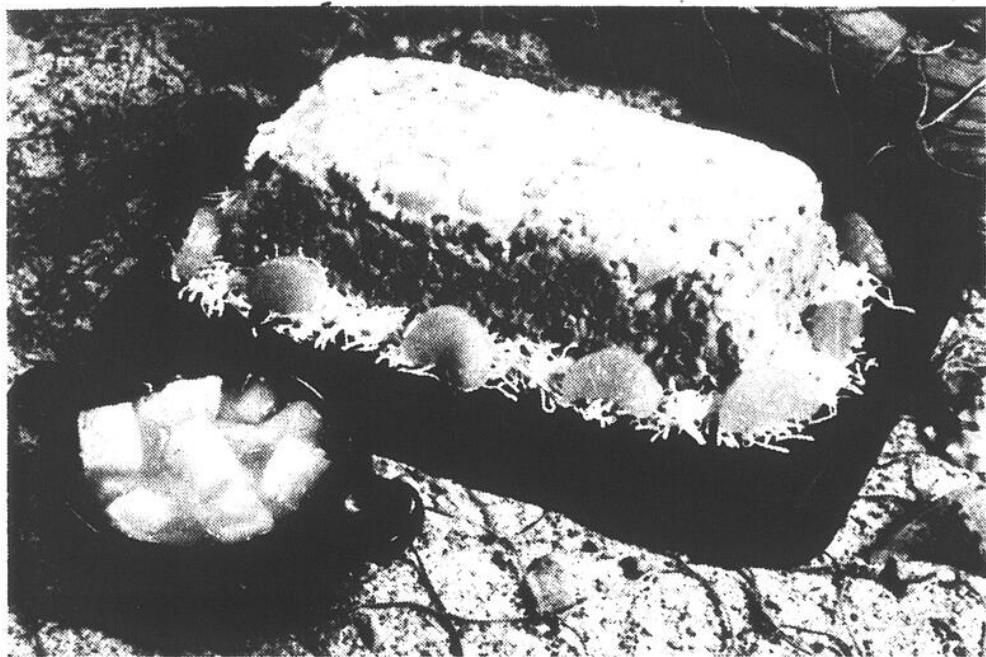
La bonne table Pain au saumon

PAIN AU SAUMON

1 boîte (10 oz) de soupe riz et poulet
 ½ tasse de riz rapide
 2 boîtes de saumon de C.B. (7¼ oz chacune)
 2 oeufs battus
 2 c. à table de jus de citron
 ¼ c. à thé de citron râpé
 2 c. à thé de persil haché fin
 2 c. à table de fine chapelure
 1 petit oignon haché
 ¼ c. à thé de poudre d'ail
 sel, poivre
 1 boîte d'ananas en cubes

Huiler un moule à pain et garnir le fond d'une feuille d'aluminium. Dans une casserole, amener la soupe, non diluée, à ébullition et ajouter le riz. Bien mélanger et couvrir. Ramener à ébul-

lition et ôter du feu. Laisser reposer 5 minutes. Découvrir et laisser refroidir. Ecraser le saumon y compris jus et arêtes. Incorporer les oeufs, le jus de citron, le zeste, le persil et le saumon, à la soupe au riz. Ajouter chapelure, oignon et ail. Saler et poivrer. Egoutter l'ananas en gardant le jus. Coucher la moitié des cubes d'ananas dans le fond du moule, et recouvrir avec la préparation. Faire pocher dans un plat d'eau chaude, au four à 350°F pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que soit bien pris. Refroidir légèrement et décoller les parois. Renverser sur un plat réchauffé et enlever la feuille d'aluminium. Garnir si désiré de noix de coco râpée et de sections de mandarines. Servir avec une sauce aigre-douce.



Il est de tradition de...

Ce n'est pas d'hier que, par sa saveur riche et moelleuse, le sherry Emu Cream est devenu l'apéritif traditionnel dans plusieurs foyers. Et pour continuer la tradition centenaire d'un porto au dessert, essayez le porto Emu 999.

EMU CREAM
 Emu 999

TRADITIONNEL

Le Ranchman's Silver Coach est distillé trois fois.

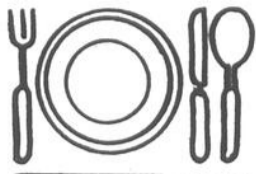


C'est notre meilleure façon de réussir un meilleur gin.

Le Ranchman's Silver Coach est un gin exceptionnellement sec. Sa triple distillation y est pour beaucoup. Pensez-y un peu. Si avec un gin vous faites un bon martini, avec un gin distillé deux fois vous en ferez un meilleur. Donc, avec un gin distillé trois fois, vous aurez le parfait martini. Par conséquent, vous pouvez réussir aussi de sensationnels gin-tonic, des super-gin-fizz, ainsi que tout un choix d'excellentes boissons d'été.

De plus, le Ranchman's Silver Coach s'est refait une beauté, avec une nouvelle étiquette et une bouteille flambant neuve. On ne fait pas les choses à moitié pour un gin distillé trois fois.

Gin Ranchman's Silver Coach.



**La
bonne
table**

Combien de vins, Combien de bouteilles?

COURVOISIER



Un grand repas gastronomique n'a pas lieu plus de deux fois par an.

Deux vins suffisent pour un repas amical, un blanc et un rouge, surtout si l'on n'est pas nombreux à table.

Trois vins: un blanc, deux rouges, le blanc sera sec, un rouge léger et un second, plus corsé, pour les fromages.

Quatre vins: c'est la grande cérémonie, le repas gastronomique. Deux blancs, deux rouges. Attention de ne pas remplir les verres, mais d'attendre qu'ils se vident. Les mélanges ne conviennent pas à tous les foies. De toute façon, on ne doit remplir les verres qu'à la moitié, quand il s'agit de véritables verres à Bordeaux ou Bourgogne.

Le Club des fromages du mois

un présent si présent...

Cette année, offrez un abonnement au Club des fromages du mois Eaton. Offrez-le à vos parents, amis ou relations d'affaires qui recevront trois différents fromages, emballés individuellement, aux environs du premier de chaque mois.

Nous joindrons à chacun des envois, une description des fromages et des recommandations concernant le vin le plus apte à les accompagner. La première livraison se fera avant Noël dans la région de Montréal. À cet envoi, nous ajouterons un certificat de membre portant votre message personnel.

Livraison sans frais dans le circuit Eaton. Frais postaux pour le reste du Canada et les États-Unis. Pas d'envoi aux mois de chaleur; juillet et août.

5 mois	25.00
10 mois	45.00

Composez **842-9331**, poste 361, 632, 289 ou 362 ou rendez-vous à notre Boutique du gourmet — Montréal, Centre-ville (rez-dechaussée) (379), et à ou par Anjou, Pointe-Claire, Cavendish, Laval, Sherbrooke, Ottawa (214). Utilisez votre carte-comptable Eaton.



DÉCOUPEZ ET POSTEZ DÈS AUJOURD'HUI

EATON,
Boutique du gourmet,
677 ouest, rue Ste-Catherine,
Montréal, Qué.

Nom

Adresse

Tél. Carte-comptable no

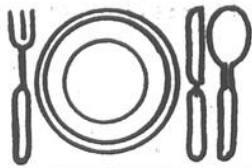
Destinataire

Adresse

Téléphone

Message

QUAND ON A LES MOYENS



La bonne table

Aliment international, le riz

Le riz est, pour deux tiers de l'humanité, ce que représentait le pain autrefois pour les Occidentaux. Il a maintenant conquis aussi les pays favorisés. Savez-vous que le riz contient moins de matière grasse que tous les autres aliments de notre alimentation? Qu'on recommande un régime au riz pour l'hypertension? Que la protéine végétale du riz est supérieure à beaucoup d'autres de même caractère? Que le riz est l'un des aliments qui n'entraînent pas d'allergies? Que le riz est l'un des aliments les plus faciles à digérer, il est assimilé généralement en une heure au lieu de deux pour les autres aliments. Qu'on ne doit pas laver le riz glacé ou raffiné afin de ne pas lui enlever de pourcentages de

thiamine, de riboflavine et de niacine. Et enfin, que son prix à la portion est l'un des plus bas par rapport aux autres aliments.

Il y aurait cinq mille ans...

Le riz a d'abord poussé à l'état sauvage et on commença à le cultiver en Asie, au Vietnam et au Cambodge actuels. Mais des textes anciens feraient remonter les semis de "riz sauvage" à cinq mille ans alors que seul l'Empereur de Chine avait le privilège d'avoir des semis. Au fil des siècles, la culture se serait étendue aux autres pays, donc la Chine d'abord, puis l'Indonésie, la Malésie et l'Inde.

C'est sous Alexandre le Grand que les peuples d'Asie Mineure et de Grèce le virent apparaître. Il était à l'époque plutôt employé comme un médicament. Les Arabes, eux, virent là la source d'une nouvelle nourriture et le répandirent en Egypte, au Maroc, en Espagne. Les Espagnols, à leur tour, le transmirent à l'Italie au XVIe siècle. Il est probable qu'en France, dans le sud, à cause de la proximité des deux pays précités, on l'ait connu et même cultivé. Au XVIIe siècle, on rapporte qu'il est devenu une culture régulière en Camargue. Aux Etats-Unis, dans les états du sud, puis au Brésil, il est répandu et même cultivé.

Difficile culture

On sait la misère des pays asiatiques, on a vu au cinéma femmes et enfants repiquer le riz, dans la boue et l'eau jusqu'aux genoux. C'est qu'il lui faut ces conditions pour pousser. Pluies abondantes, boues, et soleil. Beaucoup de soins lui sont nécessaires, plusieurs opérations mais aussi de la protection contre les maladies, la sécheresse, les insectes. Il est d'abord semé en pépinière, il lui faut un mois pour lever, il est ensuite repiqué à la main, dans la rizière. Semé de bonne heure au printemps, il est récolté que tard l'automne. En septembre ou octobre, il est coupé par des hommes et des femmes, toujours à la main. En Amérique, on a mis au point des moissonneuses-batteuses adaptées aux terres boueuses.

Son séchage dans des appareils spéciaux éliminent son eau de surplus et d'autres machines procèdent à son

décorticage. Les Asiatiques le consomment bruts, c'est-à-dire brun. Les Occidentaux le veulent blanc immaculé. Alors, il est "blanchi", on lui enlève une seconde enveloppe, puis il est glacé pour briller.

Sa cuisson et sa valeur

Selon l'usage, on utilise le grain long ou le grain rond. Pour réussir des riz Pilaf, créole ou de belles salades, c'est le premier. Mais pour des desserts savoureux, puddings au riz, les gâteaux de riz, et même des soufflés au riz, on utilise le grain rond, plus moelleux.

Le riz fournit environ 340 calories par 100 grammes, et 7 grammes de protides, et 77 grammes de glucoses.

Il serait recommandé pour les maladies cardiovasculaires, l'Hypoglycémie et les affections de l'intestin.

Le riz constitue de véritables repas: casserole de riz et fromage, piments farcis au riz, agneau au riz, crevettes au riz. Il est international et chaque pays a ses recettes spéciales.



Une recette des plus pratiques. La sauce aux tomates peut être préparée quelques jours à l'avance, simplement réchauffée et versée sur les nouilles fraîchement cuites. De plus, les nouilles aux tomates feront le bonheur des enfants de tout âge.

*frais, fruité,
agréable !*

LICHETTE



SAQ
440E BLE \$3.50
440F 1/2 BLE \$2.10

Pour ceux qui aiment le bon vin

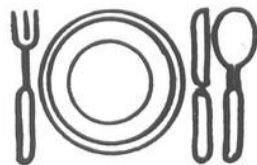
LES DISTRIBUTIONS CLÉMENT INC.
MONTREAL, QUÉBEC. 528-0404

DIMANCHE-MATIN — 4 DÉCEMBRE 1977 — PAGE C15

Tous en choeur!



de Kuyper
40 fl oz by 1.5 L 40% alc/vol



Savoir acheter le poisson

Beaucoup de gens avouent ne pas s'y reconnaître dans les poissons et manger à peu près toujours les mêmes (sole et crustacés) parce qu'ils ignorent comment les apprêter, les acheter. Mais il suffit de faire un tour chez un véritable poissonnier qui peut conseiller et ne pas se contenter du

comptoir du supermarché.

Et quels sont les poissons que l'on peut trouver au Québec? Quels sont les poissons gras et les autres, les maigres recommandés dans les régimes.

Les espèces provenant du Québec et de la Colombie-Britannique sont parmi les maigres: la

morue, l'aiglefin, la sole, le bar, le doré. Les gras sont l'aloise, l'anguille, l'esturgeon, le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon et la truite de mer. Mais il y a aussi les demi-gras, la sébaste, le flétan, l'éperlan et le turbot. Les crustacés (maigres) sont le homard, le crabe et la crevette. Dans les mollusques

(maigres) on trouve, en saison, les moules, coques, pétoncles, palourdes. La langouste et les langoustines ou scampis sont importés. Les huîtres nous viennent des Maritimes. Mais on trouve aussi en importation la sole de Douvres (plus chère que la sole ordinaire), la dorade, la truite de l'Arctique, la

truite du Danemark, le saumon du Pacifique et le thon.

Comment est un poisson frais?

Le poisson frais a une légère odeur de marée. L'odeur du poisson altéré est désagréable. La chair du poisson frais est ferme et rigide sous le doigt, le poisson vieilli est mou et sans élasticité. Le poisson frais a la peau brillante et les écailles adhérentes. La peau du poisson altéré est terne et ridée et les écailles se détachent facilement. L'œil doit être brillant et saillant et les ouïes doivent être rouges.

Les poissons frais mais découpés en darnes ou en filets ont une odeur agréable et fraîche, leur chair est ferme et d'un blanc laiteux. Les poissons congelés entiers doivent être complètement recouverts d'une légère couche de glace qui prévient le jaunissement et le dessèchement. Les filets congelés ont la chair parfaitement glacée, presque

sans odeur. Ils sont enveloppés de papier à l'épreuve de l'humidité.

Toutes les vitamines se retrouvent dans les produits de la pêche, à des degrés divers selon les espèces. Le fer seulement est moins abondant que dans la viande rouge mais tous les autres minéraux s'y retrouvent surtout le calcium et le phosphore. Il faut donc les préserver et de ne pas les perdre en cours de décongélation ou de préparation.

La grande variété de combinaisons

Les poissons offrent un éventail extraordinaire de saveurs et s'allient bien avec les légumes et les fruits les plus divers. En hors-d'œuvres, en soupes, en entrées, en salades, en sandwiches, en plats de résistance, il n'y a pas de limites pour en varier les plats.

Chaque espèce a ses affinités avec un fruit ou un légume. Citons le saumon et le pamplemousse, la sole et les salisifs (en boîte), la morue et les tomates, le flétan et les épinards, la sébaste et les asperges, le doré aux amandes, le homard et les pruneaux, les crevettes et les avocats, le hareng et les oignons.

Pour conserver sa viande sans danger

Les services consultatifs de l'alimentation du ministère fédéral de l'Agriculture donne les conseils suivants pour bien conserver nos aliments et surtout ne pas commettre d'erreurs irréparables.

- Réfrigérer la viande aussitôt après l'achat.
- Enlever l'emballage de la viande avant de l'entreposer.
- Essuyer les rôtis frais avec un linge humide, les placer sur une assiette et envelopper le tout de papier ciré.
- Employer la viande hachée dans les deux jours qui suivent l'achat et les viandes salées, jambon ou bacon, dans la semaine qui suit.
- Envelopper la volaille dans du papier ciré et la faire cuire en dedans de deux ou trois jours. Retirer les abats et les entreposer séparément car ils se gardent moins bien.
- Réfrigérer de 5 à 7 jours les viandes placées sous scellés tels que saucisses, saucisson de Bologne, salami et jambon. Quand le sac est ouvert, les consommer immédiatement.
- Garder la viande fraîche comme les steaks et les côtelettes de deux à trois jours. Les abats, tels que foie, cœur, rognons et langue doivent être cuits la même journée.

Avant

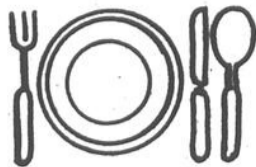
Après



Un Berger deux Moutons.

3 vins exquis de la famille Rothschild

- Le Berger Baron SAQ-395 \$3.85
- Mouton Cadeau Blanc SAQ-402A \$3.35
- Mouton Cadeau Rose SAQ-398R \$4.35



**La
bonne
table**

Saumon à la vapeur

La cuisson à la vapeur vient d'être redécouverte par une nouvelle génération de cuisinières soucieuses de la santé et du tour de taille de ses convives. Les aliments cuits ainsi conservent leur goût, leur couleur et leur consistance et les éléments nutritifs perdus dans l'eau.

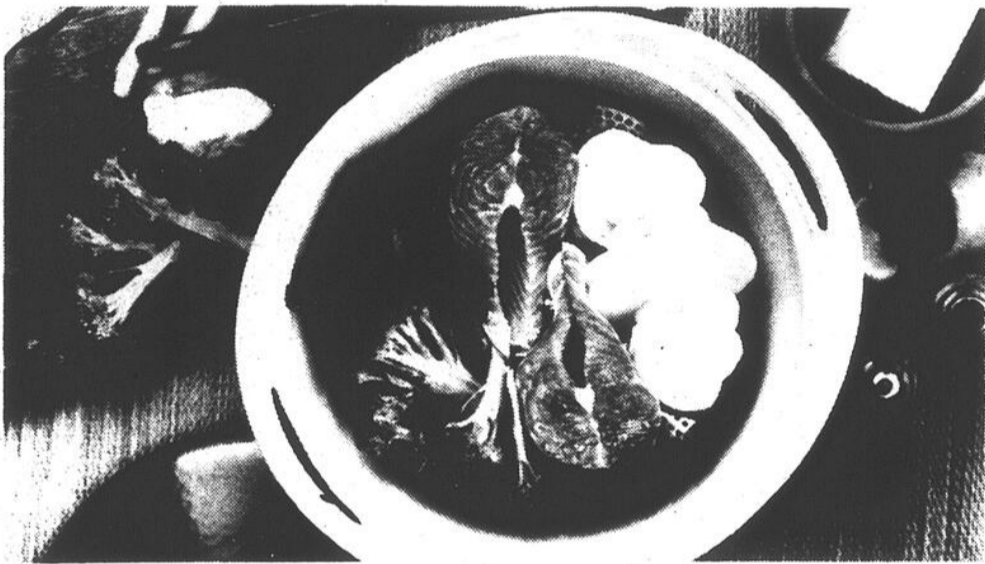
On se procure un genre de panier spécial appelé marguerite et l'on peut cuisiner tout le repas en même temps. L'aliment est tenu à environ 1/4 de pouce de l'eau. Choisir une casserole à bon couvercle.

Saumon vapeur pour deux

2 darnes de saumon de C.B. 1" pouce d'épaisseur

2 pommes de terre
brocolis au goût

Frotter les darnes avec de l'huile de chaque côté. Peler les pommes de terre et les couper sur la longueur en tranches d'un quart de pouce. Couper le brocoli en morceaux de 4 pouces. Verser de l'eau dans la casserole, déposer la marguerite. Amener à ébullition. Placer les pommes de terre d'abord, les brocolis 2 minutes plus tard, laisser cuire 5 minutes à la vapeur. Ajouter en dernier les darnes de saumon. Etuver 10 minutes. Arroser le saumon de jus de citron pour servir ou de beurre manié d'ail et de sel.



Vive ces bons vins!
... des bons vins de France!

Tavel Rosé
(Père Anselme)
code-529 E
De la Côte du Gard,
très sec, très fruité
et corsé, servi frais,
excellent apéritif.

Fiole du Pape
(Père Anselme)
code-550 F
De la Côte du
Rhône, bouteille
originale, vin rouge,
bien fruité, très
corsé et capiteux.

Bonnesouche
(Père Anselme)
code-628 D
De la région méridionale,
vin rouge,
assez corsé, peu
coûteux.

Passetoutgrain
(Ropiteau Frères)
code-427 G
Bourgogne rouge,
vin de qualité,
chaud, léger et sec,
à prix modique.

Côte de Beaune
(Ropiteau Frères)
code-431 E
Bourgogne rouge,
bien sec, corsé et
très fruité son
arôme est délicat
mais bien marqué.



IMPORTATIONS QUÉBEC INC.

5450 Côte des Neiges
Montréal, H3T 1Y8

Ce soir, surprenez le coq gaulois entre deux vins

Vous rêvez de coq au vin ou de canard au sang, d'escargots provençale ou d'escalope normande? Que vous sortiez en tête-à-tête, entre amis ou avec des clients, ce soir est l'occasion rêvée d'utiliser la carte American Express au restaurant français de votre choix. Car la carte American Express est acceptée dans les bons restaurants du monde entier, y compris ceux que voici.

Le Caveau
2063, rue Victoria
844-1624

Le Mas Des Oliviers
1216, rue Bishop
861-6733

Auberge St-Tropez
1208, rue Crescent
861-2247

Café Martin
2175, rue de la Montagne
849-7525

Chez La Mère Michel
1209, rue Guy
934-0473

Pierre De Coubertin
(Quatre Saisons)
1050 ouest, rue Sherbrooke
284-1110

Le Vert Galant
1425, rue Crescent
844-4155



© American Express, 1977

La carte American Express. Ne partez pas sans elle.

CHOISISSEZ LA MARGARINE PARKAY* DANS SON NOUVEAU BOCAL DE DEUX LIVRES.

UNE VRAIE BONNE AFFAIRE!



*Marque de commerce de Kraft Limitée

Voici 25¢ pour vous permettre d'essayer la Margarine PARKAY* Mollé dans son nouveau gros bocal de deux livres. Vous aimerez ce nouveau format économique, pratique et qui renferme toute la bonne saveur fraîche de la campagne de la Margarine PARKAY.* Choisissez le nouveau gros bocal de deux livres... même si vous devez vous y prendre à deux mains!

25¢ Rabais de 25¢ accordé au détaillant participant à l'achat de la Margarine PARKAY* Mollé dans son nouveau gros bocal de deux livres. **25¢**

M. le détaillant participant—Pour avoir remboursé la valeur de ce coupon à votre client qui a fait l'achat du produit Kraft mentionné, Kraft Limitée, 8600 Devonshire Road, Ville Mont-Royal, Québec H4P 2K9 vous remboursera la somme de 25¢ plus 5¢ pour les frais de manutention. Le remboursement pour toute autre raison constitue une fraude. Sur demande, vous devrez faire la preuve de l'achat de stocks suffisants du produit Kraft touché par l'offre pour justifier le nombre de coupons remboursés. Ces coupons ne seront acceptés que par l'intermédiaire des



DM-1424355

détaillants participants. Le client étant tenu de payer la taxe de vente ou toute autre taxe semblable. Le coupon devient nul s'il est l'objet d'une interdiction, d'une restriction ou d'une taxe. Aux fins de remboursement, poster à Kraft Limitée, B.P. 3000, Saint-Jean, Nouveau-Brunswick, E2L 4L3. Valeur comptant de 1/20¢. **Cher consommateur**—Faites rembourser ce coupon rapidement chez le détaillant participant. Un seul remboursement de 25¢ par article. L'offre, valable au Canada sur le produit Kraft spécifié seulement, se termine le 31 Mars, 1978.

25¢

25¢



La bonne table

Complément à la réussite du festin, les bonnes manières

Par Josette Bourbonnais

Tout au long de l'année, mais encore plus à l'occasion des Fêtes, lorsqu'elle reçoit des invités, parents, amis, la mère de famille s'ingénie à présenter des plats au goût raffiné mais aussi à l'apparence soignée, appétissante.

Car les grands gastronomes ont toujours insisté sur ce point, à savoir que la bonne cuisine doit être autant une fête des yeux qu'un ravissement du palais.

Chaque repas devrait réellement être une fête, de se restaurer bien sûr, mais aussi de se retrouver entre gens qui s'aiment.

Ne lance-t-on pas souvent des invitations à des gens rencontrés et que l'on a trouvés sympathiques, même des relations purement d'affaires tournent à des fêtes d'amitié parce qu'on a reconnu des points communs et que l'on veut davantage "échanger" autour d'une table garnie de bons mets, arrosés de bons crus. La présentation, la vaisselle, la lingerie de table, la verrerie fine, l'argenterie et la

décoration florale ajoutent au savoir-faire du cordon-bleu. Mais les plaisirs de la conversation aussi, le pétitement des bons mots, les sourires, la bonne humeur en un mot font les bonnes digestions et leur absence, les mauvaises.

Mais alors que tous ces éléments contribuent à cette fête des yeux, du palais et des oreilles, le charme peut aussi être rompu par une gaffe, par une mauvaise attitude, voire une mauvaise habitude, des gestes vulgaires, du laisser-aller, du manque de savoir-vivre.

Il n'est que d'observer autour de soi dans les restaurants pour percevoir le sans-gêne de certaines convives, la mauvaise éducation, qui gâtent un tête-à-tête, une réception. On dirait que les gens ne savent plus vivre tout à coup, ni se tenir en société!

Les parents et les professeurs ont-ils démissionné?

Autrefois, on disait aux

jeunes filles courtisées pour le bon motif: "Si tu n'aimes déjà pas ses manières à table, cela ira de mal en pis et tu cesseras de l'aimer". C'était en quelque sorte un test que la jeune fille délicate et bien élevée faisait passer à son futur: comment il s'en sortait de la dégustation de sa cuisse de poulet, de sa salade et de son fromage, du gâteau à la crème ou de la pêche à peler!

Mais on apprenait aux enfants les bonnes manières à la maison, et dans toutes les écoles et les pensionnats.

Ne pas se salir les mains, les doigts, s'essuyer la bouche avant de boire pour ne pas laisser de cernes gras et peu appétissants sur le verre, ne pas s'écraser sur la table, on ne tolérerait un coude qu'au dessert, ne pas laisser traîner une main en-dessous de la table, ne pas parler la bouche pleine, ne pas se lécher les doigts.

Aujourd'hui, les règles sont moins rigides mais il existe tout de même une politesse instinctive, celle de ne pas offrir à son vis-à-vis un tableau peu ragoûtant.

Beaucoup de gens ne savent pas tenir la fourchette de la main gauche sans la saisir comme une fourche et couper la viande de la main droite sans la scier comme une bûche. et beaucoup aussi opèrent invariablement une série de transports, de la fourchette chargée de la main gauche à la droite; pour remplir la bouche, ce qui a aussi pour inconvénient secondaire de ren-

verser quelques bouchées en cours de route.

Le poulet, pas plus que n'importe quelle autre viande, ne se mange avec les doigts, et l'on a même vu récemment une dame très "british" invitée par une Allemande, dans une cafétéria d'un hôtel au bord de la mer, déguster avec aisance son "club sandwich" avec fourchette et couteau. Si c'est pousser à un peu loin le savoir-vivre, on a eu que trop tendance, ces derniers temps, à confondre aisance et laisser-aller.

Faire du bruit avec ses ustensiles, racler le fond

de l'assiette parce qu'on a particulièrement apprécié le plat ou le dessert, aspirer bruyamment la soupe ou sa boisson est tout aussi désagréable pour les autres que l'habitude de manger vite et d'avoir l'air d'attendre. Commencer avant l'hôte ou la personne plus âgée ne se fait pas, à moins d'y être spécifiquement invité.

La maîtresse de maison ou le chef ont tout fait pour présenter une bonne et belle cuisine, aux autres d'apporter, par leurs bonnes manières, le complément à la réussite du festin!



LA CUISINE DE MES GRAND-MÈRES

- Plus de 200 succulentes recettes d'autrefois, mais toujours économiques.
- En réponse à la question: Comment grand-maman faisait-elle la cuisine?



\$6.00

Mandat
 Chèque

Tél.: 381-5726

BON DE COMMANDE

LES GRANDES ÉDITIONS DU QUÉBEC INC.

3153, rue BERGERAC, MONTREAL-NORD, H1H 2J8

NOM

ADRESSE



Un Berger deux Moutons.

3 vins exquis de la famille Rothschild

Le Berger Blanc SAQ-385 \$3.85

Le Berger Blanc SAQ-403A \$3.35

Le Berger Rouge SAQ-389E \$4.35

MIEL GELEE NOIX DE COCO CHOCOLAT, TREMPÉS AU MIEL

JARRE À BONBONS

REPLIE DE SUCCULENTS

DUNKIN' MUNCHKINS

NOIX DE COCO CHOCOLAT, TREMPÉS AU MIEL

SEULEMENT

\$1.39

TAXE EN SUS

(VALEUR COURANTE \$2.35)

NATURE NOIX DE COCO GRILLÉE TREMPÉS AU MIEL

(QUANTITÉ LIMITÉE)

<p>DUNKIN' DONUTS</p> <p>GREENFIELD PARK 272, boul. Taschereau</p> <p>PONT-VIAU 1040, boul. des Laurentides</p> <p>LONGUEUIL 2460, rue Chambly</p> <p>SAINT JEAN 501, boul. Séminaire</p> <p>SHERBROOKE P.Q. 70, Wellington Nord</p>	<p>CHOMEDEY 3467, boul. Saint-Martin</p> <p>SAINT-EUSTACHE 171, boul. Sauve</p> <p>GRANBY 715, rue Principale</p> <p>SAINT-LAURENT, P.Q. 1138, boul. Laurentien</p>	<p>MONTREAL 5900 est. rue Sherbrooke</p> <p>La SALLE 8500, boul. Newman</p> <p>CHATEAUGUAY 199, boul. d'Anjou</p> <p>SAINT-LEONARD 7520, boul. Lacordaire</p> <p>DRUMMONDVILLE P.Q. Boul. St-Joseph</p>
---	---	---

DUNKIN' DONUTS SAIT SE FAIRE AIMER.

A chaque fromage son vin favori

Les grands amateurs de fromages et de vins prétendent que chaque fromage commande son vin propre. Cela devient compliqué pour les dégustations. Mais on peut tout de même respecter une certaine ordonnance.

Les pâtes sèches: les "cuites", comme les gruyères, l'édam, demandent des vins blancs secs ou des vins rouges corsés.

Les pâtes pressées, telles que port-salut, saint-Paulin, tomme, Saint-Nectaire veulent des vins tendres, légers, fruités et secs, blancs, rosés ou rouges.

Les pâtes molles, à croûtes, Brie, Camembert, carré de l'Est, les pâtes fortes: Oka, Munster, Livarot, exigent des vins rouges.

Les pâtes fraîches: des vins blancs ou rosés secs.

Les fromages de chèvre: tous les vins secs, rosés, blancs, rouges, fruités.

Les pâtes persillées: Roquefort, bleu d'Auvergne ou d'Italie: les vins rouges légers.

Plan de dégustation

On a choisi trois services de fromages entrecoupés par des charcuteries et terminés par des pâtisseries.

Premier service: des fromages légers, doux et de chèvre. Avec des Boursin nature ou aux herbes, des crèmes aux cerises, aux noix, du gruyère, du Jarlsberg, de l'Edam, on sert des blancs. On a le choix Pouilly-Fuissé, Gewirztraminer, l'italien Verdicchio, etc...

Deuxième service: fromages moyennement forts. Comme le St-Paulin, Caprice des Dieux, Boursault, Reblochon, Secret des Moines, on servira des bordeaux rouges, des Languedoc-Rousillon, Côteaux du Languedoc, Fitou.

Troisième service: On change le palais avec des charcuteries fines. Pâtés, terrines, jambon cuit ou de Bayonne, prosciutto, avec des vins rosés: Père Anselme, de Provence Champlure, Gage d'Amour, Rosé des Cigales.

Quatrième service: Fromages forts: Brie, Oka, Pont l'Evêque, Camembert, Coulommiers, Les pâtes persillées, Roquefort, l'Ermite, Cheddar fort demandent des vins de Bourgogne rouges, Côtes-du-Rhône, vins italiens forts. Beaujolais aussi, chianti, Mercurey, Valpolicella.

Cinquième service: les desserts. Tartes aux fruits, pâtisseries. C'est l'heure de tous les moussoux, et les Cham-

Les remarquables vins du Portugal.

On les achète pour le coût.

On les rachète pour le goût.

Rosés et blancs



Mateus
535 A — Rosé \$2.85
535 B — Rosé 1/2 bout. \$1.70



Isabel
641 A — Rosé \$2.80



Casal do Ouro
640 G — Rosé \$1.85



São Domingos
640 C — Rosé \$2.45



Nazari
534 F — Rosé \$2.60



Casal Mendes
646 F — Rosé 33 oz \$2.75



Feist
979C-Rosé \$4.40



Moura Basto
640 A — Vinho Verde —
Blanc \$2.70
640 B — Rosé \$2.70



Faisca
534 G — Rosé \$2.70
534 C — Rosé 1/2 bout. \$1.65
535 G — Blanc \$2.70



Casal Garcia
640 E — Vinho Verde —
Blanc \$2.70

Rouges



Dao Terras Altas
534 E — Rouge \$2.70



Periquita
424 G — Rouge \$2.70

Les remarquables vins du Portugal

au goût et à la portée de tous.

Au Portugal, nous apprécions l'excellence de nos nombreux vins. Si vous connaissez déjà le délice d'un rosé portugais, dégustez un verre de vin blanc toujours si frais ou un vin rouge bien corsé. Les bons vins du Portugal coûtent si

A des prix aussi bas, j'ai, moi aussi, les moyens d'être un amateur de vin! Veuillez m'envoyer votre guide gratuit de dégustation intitulé "Les remarquables vins du Portugal et comment les apprécier".

Nom _____
 Adresse _____ App. _____
 Ville _____ Prov. _____ Code postal _____

Faites parvenir à: Association canadienne des Agents de Vins portugais
 1801 St. George Street, McGill College, 6616 1450