



la voix
gaspésienne



VOTRE
ALIMENTATION

52ème année no 7

Matane, le mercredi 17 février 1982

3 cahiers 64 pages

**SERVI**

Ces spéciaux sont disponibles seulement chez les épiciers affiliés avec Aligro Matane

Servi-aubaines

Le géant de la famille

Semaine du
17 au 20
février 1982

Jus de tomates

AYLMER
fancy
boîte de 19 oz

.47**Eau de javel**

JAVEX
concentré
contenant de 3.6 litres

1.59**Détertif**

ARTIC POWER
suractif
boîte de 6 litres

3.99**Mélange à gâteaux**

DUNCAN HINES
boîte de
18.5 oz

1.07**Gâteau de campagne**

DUNCAN HINES
boîte de 18.5 oz

1.07**Graisse**

DOMESTIC
contenant de 1 lb

.79**Papier mouchoirs**

FACETTES
blancs boîte de 400

1.69**Papier de toilette**

DELSEY
bouteille, bleu
emballage de 4

1.69**Margarine molle**

PICNIC
contenant de
907 g

1.59**SERVI-MART****SERVI-PRO****Marché Lavoie**

Les Mechins
cité Matane Que
bière cidre vin

729-3753**Marché J.B. Carrier Inc.**

198 rue Bergeron
Matane
Spéc. bœuf Charolais
bière cidre vin

562-1303**Fernand Fournier**

Madeline Centre

393-2411**Onide Boucher**

Gros Morne

797-2563**Bernard Lemieux**

Mont Louis

797-2943**Raymond Gagnon**

St-Félicite

733-4527**M. Cloutier Enr.**

Mont St Pierre

797-2167**V. St-Pierre Enr.**

St-Noël

776-2175

**Autres
spéciaux
en page
C-20**

Alimentation

A la française...

Quand manger devient autre chose qu'une simple nécessité, quand s'asseoir devant une table bien garnie devient autre chose qu'une question d'habitude, alors la cuisine française devient synonyme d'une perfection inégalée dans l'art culinaire.

Sa réputation dans le domaine gastronomique est acquise de longue date et loin d'être surfaite. Que de chefs-d'œuvre culinaires la France n'a-t-elle pas produits? Tous s'essaient à confectionner amoureusement quelques-uns de ces petits plats typiques qui font redécouvrir les plaisirs de manger et de "bien manger".

Recréez cette atmosphère bien spéciale avec un menu typiquement français. Mettez-vous à table... une belle nappe blanche, égayée de quelques fleurs, un service élégant, des verres scintillants, une lumière mi-tamisée... prépareront à merveille toutes les joies d'une gourmandise raffinée.

En France, on dispose les fourchettes à gauche de l'assiette, les pointes tournées sur la nappe. À droite, les couteaux et cuillères. Au-dessus, les couverts pour le dessert. N'hésitez pas à bien espacer les couverts de chaque convive: on ne

peut ni déguster, ni vraiment apprécier, si l'on n'est pas à l'aise. Évitez les étalages de verreries: 2 verres suffisent, un pour l'eau et l'autre pour le vin. Maître et maîtresse de

La soupe est une habitude bien française qui apaise délicatement la faim et efface toutes les fatigues de la journée. Elle est toujours confectionnée avec amour et sait créer autour de la table une atmosphère chaleureuse et amicale.

Potage villageois

2 poireaux coupés en fines juliennes
1 chou blanc, haché fin
200 g. de pommes de terre en dés
1 2 litre de bouillon ou d'eau
50 à 75 g. de nouilles cuites (spaghetti ou vermicelle)
1 2 litre de lait
noisettes de beurre
sel et poivre

Faire revenir les poireaux à feu doux dans le beurre environ 10 minutes. Ajouter le chou et laisser dorer environ 20 minutes. Ajouter les pommes de terre et verser le bouillon. Laisser mijoter environ 10 minutes. Couper les nouilles cuites et les incorporer au potage avec le lait et les nouilles de beurre. Assaisonner au goût. Servir avec du fromage râpé. 4 portions.

Velouté de laitue

2 grosses laitues
1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de crème de riz ou de farine
sel et poivre
1 litre de lait chaud ou de bouillon clair
50 g. de crème

Faire blanchir la laitue à l'eau bouillante salée et rafraîchir sous l'eau froide. Presser et hacher grossièrement. Préparer un roux avec beurre, crème de riz ou farine et mouiller avec le lait ou le bouillon. Ajouter les laitues, mélanger et laisser mijoter à feu doux au moins 1 heure. Réduire en purée. Bien réchauffer et au moment de servir, ajouter la crème. 4 portions.

maison siègent au centre de la table, l'un en face de l'autre... et voilà! Maintenant, vous êtes prêts à jouer les gastronomes en essayant les recettes suivantes et... Vive la France!

Soupe auvergnate

500 g. de pommes de terre en cubes
350 g. de lentilles
2 gros oignons
1 gousse d'ail
thym, sel et poivre
4 litres d'eau
noisettes de beurre
croûtons
cerfeuil

Mettre tous les ingrédients, sauf les croûtons, le beurre et le cerfeuil, dans une casserole et faire mijoter de 2 à 3 heures. Réduire en purée et bien réchauffer. Au moment de servir, ajouter une noisette de beurre et quelques croûtons dans chaque assiette et saupoudrer de cerfeuil. 4 portions.

Les proverbes français qui ont vanté tour à tour le vin, la bonne chère, la bière, etc. ne manquent pas! Tout en préparant le plat de résistance, et tout en vous aiguisant l'appétit, n'oubliez pas...
"...aux tard venus, les os..."
"...on ne vit pas de ce que l'on mange, mais de ce que l'on digère..."
"...bonne chère rend le coeur joyeux..."
"...l'appétit vient en mangeant et la soif s'en va en buvant..."

Cabillaud à la nimoise

1,500 kg. de cabillaud *
1 navet, taillé en juliennes
2 carottes, taillées en juliennes
2 branches de céleri, taillées en juliennes
1 poireau, taillé en juliennes
2 tomates, coupées en quartiers

1 jaune d'oeuf
1/4 litre d'huile d'olive
4 gousses d'ail
2 c. à thé de thym
sel et poivre

Découper le poisson en morceaux. Faire revenir à feu doux dans de l'huile tous les légumes. Ajouter les morceaux de poisson, 1 gousse d'ail et le thym. Couvrir et faire mijoter environ 25 minutes. Pendant ce temps, hacher et piler 3 gousses d'ail; ajouter le jaune d'oeuf, le sel et le poivre. Ajouter un peu d'huile et monter comme une mayonnaise. Retirer les morceaux de poisson du jus de cuisson et garder au chaud. Passer le jus de cuisson et les légumes au mélangeur. Ajouter la mayonnaise et mélanger au fouet. Verser la sauce obtenue sur les morceaux de poisson et servir immédiatement. 6 portions.

* ou tout autre poisson à chair blanche.

Côtes de porc - sauce picarde

4 côtes de porc
400 g. d'oignons émincés
50 g. de beurre
40 g. de farine
eau
sel et poivre
1 c. à thé de vinaigre

Faire un roux avec le beurre, la farine et un peu d'eau. Y jeter les oignons, le sel et le poivre et le vinaigre. Laisser cuire à couvert à feu doux environ 1 heure. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau ou du jus de cuisson des côtes. Le mélange doit être assez épais. Pendant ce temps, faire revenir les côtes. Servir les côtes et arroser de la crème d'oignons. 4 portions.

Artuce maison

Olives en sauce

...c'est une addition de choix à toute sauce; les olives rehaussent la présentation et donnent un petit goût particulier. Mais, attention, ne les laissez pas donner un goût trop particulier à votre sauce. Il est recommandé de les dessaler avant de les incorporer à toute préparation. Plongez-les environ 10 minutes dans l'eau bouillante. Elles resteront belles mais auront perdu ce goût saumuré, vraiment trop particulier, qui ne plaît pas à tous!

Poulet sauté à la lyonnaise

1 poulet de 700 à 900 g. coupé en morceaux
beurre
2 oignons coupés en fines rondelles
3 c. à soupe de persil haché
1 c. à soupe de farine
1 centilitre de vin blanc ou de bouillon

Faire revenir les morceaux de poulet dans le beurre et les retirer au fur et à mesure qu'ils sont cuits. Ajouter les oignons et les faire dorer. Saupoudrer de persil. Incorporer la farine et en tournant, faire blondir. Mouiller avec le vin ou le bouillon et amener à ébullition. Ajouter le poulet et bien réchauffer. 4 portions.

Pommes de terre au gratin

Pommes de terre émincées, alignées dans un plat beurré, allant au four.

Parsemer de sel, de poivre, de muscade et de gruyère râpé. Mouiller de lait chaud. Ajouter des noisettes de beurre et cuire à four doux environ 1 heure. 4 portions.

Chou vert à la crème

Chou vert, cuit, coupé en quartiers

Déposer dans un plat beurré allant au four. Couvrir d'une sauce béchamel et saupoudrer de fromage parmesan râpé. Cuire à four doux environ 30 minutes. 4 portions.

Honoré de Balzac disait "les hommes se passionnent pour les femmes qui savent leur cuisiner de bonnes friandises". Sûrement qu'une petite pâtissière de l'époque aurait eu une bonne réplique à lui donner, mais, à tout seigneur tout honneur... le siècle ne s'y prêtait guère!

Aujourd'hui, la cuisine n'est pas une rivale sexiste et les quelques desserts français et faciles qui suivent, sauront terminer en beauté un repas digne des rois de France!

Boulettes aux noix

3 blancs d'oeufs montés en neige ferme
300 g. de sucre en poudre
250 g. de noisettes pilées
250 g. d'amandes pilées

Former une pâte avec tous les ingrédients et rouler en petites boules. Disposer sur une tôle à biscuits graissée et saupoudrer d'un peu de sucre à glacer. Mettre de côté jusqu'au lendemain. Mettre à four très doux et laisser cuire jusqu'à ce que les bonbons soient dorés à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Rigollots

250 g. de sucre
3 oeufs
250 g. de farine

Bien battre le sucre et les oeufs. Ajouter graduellement la farine en évitant la formation de grumeaux. La pâte obtenue est liquide. Graisser une tôle à biscuits et déposer avec une cuillère à table des petits tas très espacés. En cuisant la pâte s'étalera pour former de petits gâteaux ronds. Cuire environ 5 minutes à four moyen. 4 portions.

Tarte alsacienne

Foncer le fond d'un moule à tarte de pâte brisée sucrée. Garnir de pommes et faire cuire à four moyen. Une fois les pommes cuites, y verser 2 oeufs battus dans du lait. Saupoudrer de cannelle et de sucre. Remettre au four et bien réchauffer. 4 portions.



Achevez ce somptueux repas en apportant un plateau débordant d'une variété de fromages à pâte ferme et molle. Brillat-Savarin en proclamait

tous les délices: "ils sont comme l'apothéose d'un bon repas, comme le bouquet d'un feu d'artifice!"



OPTION METRO

**Consultez
notre cahier
publicitaire
"Option Métro"
dans les pages
de ce journal.**

CUISSES DE POULET FRAIS

sans dos

3,04 \$/kg

1,38 \$/lb

RAISIN VERT PERLETTE

importé du Chili,
Cat. Canada N° 1

3,04 \$/kg

1,38 \$/lb

TOMATES ENTIÈRES

Canada de choix,
bte 796 mL
AYLMER

79¢

CAFÉ INSTANTANÉ

NESCAFÉ
bocal 283 g

4,88 \$

RIZ FRIT INSTANTANÉ

saveurs variées
bte 350 g
DAINTY

59¢

PAPIER HYGIÉNIQUE

FACELLE ROYALE
blanc, jaune, amande
paquet 4 rouleaux

1,29 \$

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro
du lundi 15 février au samedi 20 février 1982 jusqu'à la fermeture des magasins.
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles.
Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands.



METRO



SERVI

Le plus près
de la famille

Servi-aubaines

Pâtes alimentaires

CATELLI
macaroni coupé, spaghetti
spaghettini boîte de 1 kg

1.38



Semaine du

17 au 20

février 1982



Boisson FBI

pommes, orange, raisin, limonade
punch aux fruits
cruche de 64 oz

1.09

Graisse

MAPLE LEAF
tenderflake
emballage de 1 lb

.79



Margarine

PARKAY
carré
emballage de 3 lb

2.29

Thé

GRAD
cello de 100

1.39



Détergent en poudre

ALL
concentré
boîte de 3 litres

3.89

Eau minérale

MONTCLAIR
naturel
bouteille de 750 ml

.59

Sucre granulé

GRAD
sac papier 4 kg

2.99

Papier de toilette

DELSEY
boutique bleue
emballage de 4

1.69



Gâteaux

VACHON
Jos Louis ou
demi-lune vanille

1.49



on pense à vous

Marché Mont-Louis Enr.

Mont-Louis 797-2181

Léonce Sioui Enr.

154 rue Perron
Ste-Félicité 733-4229

Etienne Rouleau

St-Adelme 733-4633

Rachel Truchon

St-Luc 562-0052

Marché Henri Marquis

Grosses Roches 733-4909

Marché D. Paquet Enr.

St-Vianney 629-4776

Epic. Boucherie St-Gelais

405, boulevard Dion
Matane 566-2830

L.B. Ouellet

St-Leandre 737-4955

Marché A. Chouinard et Fils Enr.

50 rue St-Georges
Price 775-3734

Certains produits ou formats pourront être remplacés si non disponibles.

VIANDES SERVI-TENDRES

Rôti de porc

partie de l'épaule
genre picnic**.97** lb
(2.14\$ kg)

Bacon tranché

Lafleur
500 g**1.99** cello

Saucisses fumées

Hygrade
454 g 25¢ coupon**1.49** cello

Rôti de veau

désossé et roulé
partie de l'épaule**2.39** lb
(5.27\$ kg)

Flan de porc

haché pour cretons
(3.24\$ kg) lb**1.47**

PRODUITS HYGRADE

Jambon cuit

à sandwich extra maigre
vrac (5.05\$ kg) lb**2.29**

Boeuf fumé

Smoked meat
emballage de 4/57 g**1.99**

PRODUITS LAFLEUR

Petit bologne

cello de 500 g

1.77

Sous-marin garni

chacun

.89Saucisses pur porc
emballage de 500 g**1.99**

FRUITS ET LEGUMES

SERVI-FRAIS

Laitue

Iceberg produit Floride
Canada no 1 gross. 24**.78** ch.

Clémentines

Marocaines
(454 g)**.59** lb

Oignons

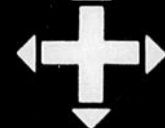
Espagnol large
produit Espagne
Canada no 1
(454 g)**.49** ch.

Avocats

fruits Californie
gros 40**.49** ch.

SERVI

PLUS



Ces spéciaux sont disponibles chez les épiceries affiliées avec Aligro Matane.

Pois verts assortis

Grad boîte de 19 oz

.59

Détersif lave-vaisselle

All boîte de 1.8 kg

3.89

Flocons de jambon

Cordon Bleu boîte de 184 g

1.29

Rinçage laveuse-vaisselle

All bouteille de 125 ml

1.09

Épaule de porc picnic

Maple-Leaf boîte de 1.5 livre

3.99

Savon barre régulier

Caress emballage de 2

.89

Farine

Grad sac de 10 kg

6.99

Ampoules Best Buy G.E.

40, 60, 100 watts emballage de 2

1.39

Huile végétale

Crisco contenant de 3 litres

4.99

Savon pour bébés

Johnson's emballage de 3

1.49

Bouchées de boeuf ou poulet

pour chats Puss'n boots boîte de 12 oz

.89

Biscuits soda salés

David 450 g

.99

Nourriture sèche

pour chiens Nutrition totale sac de 8 kg

8.99

Biscuits David

Ginger snap 450 g

1.29

Papier d'aluminium

Alcan 18 po rouleau de 25 pi

1.99

Biscuits David

Feuille d'érable 400 g

1.29

Détersif liquide

Swan (P.M. 1.49) contenant de 1 litre

1.39

Biscuits David

petit graham 350 g

1.29

On fait *quasiment* **partie de la famille**

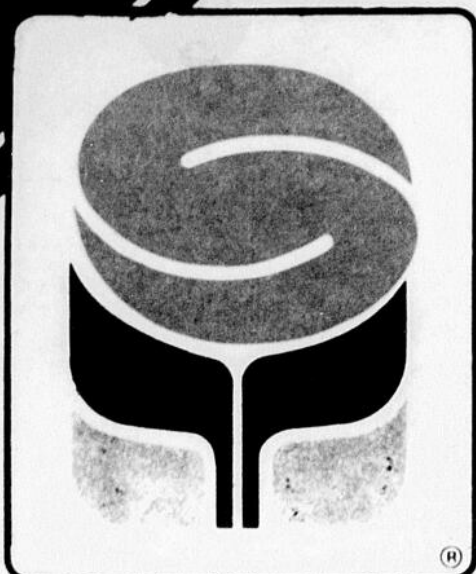
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. S'il y a erreur d'impression, le prix pourra être corrigé.

ÉPICERIE

Les spéciaux annoncés dans ces pages ne sont disponibles que chez les marchands dont les noms apparaissent dans cette page.

Votre épicer Serv-Pro se réserve le droit de limiter les quantités.

Spéciaux en vigueur les 17, 18, 19, 20 février 1982



SERVI



Thé en sachets

SALADA
papier orange pekoe
boîte de 60

1.69

Sucre granulé

LANTIC
blanc
sac de 2 kg

2.95

Champignons



ELBEE
tranchés
boîte de 10 oz

.85

Pouding instant

JELL-O
saveurs assorties
boîte de 4 oz

.48

FRUITS et LÉGUMES

Oranges à jus

Sunkist Valencia
Californie grosseur 113

1.49 douz.

Navets frais

lavés Canada 1
Québec

.15 lb

Pommes de terre

Canada 1
Québec ou N. B.
sac de 20 lb

1.75 ch.

Radis frais

Floride
cello de 6 oz

.27 ch.

PRODUITS SURGELÉS

Gaufres nature

AUNT JEMINA
surgelées
format de 10 oz

1.05

Tartes aux pommes

MRS SMITH
surgelées
format de 8 po

1.79

**CES SPÉCIAUX SONT DISPONIBLES
SEULEMENT CHEZ LES ÉPICIERS SUIVANTS:**

St-Pierre et Poitras

ÉPICERIE - BOUCHERIE
40, 1ère RUE OUEST STE-ANNE-DES-MONTS
Regis Auclair, prop.
Bière - Vin - Cidre
763-3133

Épicerie Guy Sergerie

BOUCHERIE
Bière - Vin - Fromage
LES MÉCHINS
729-3619

Marché Dubé

ÉPICERIE - BOUCHERIE - LICENCE
Gaetan Dubé, prop.
ST-ULRIC, CÔTE MATANE
737-4590

D. Bernier et Fils

Claude Houde, prop.
ÉPICERIE - BOUCHERIE - LICENCE
Bière - Vin - Cidre
BAIE-DES-SABLES
772-6822

VIANDES

Maïs sur épi
Grad Canada de choix boîte de 4 **1.09**

Sacs à poubelle
Grad intérieur 20x22 paquet de 10 **.49**

Asperges longues
Grad Canada de fantaisie boîte de 12 oz **1.59**

CARNAVAL CHINOIS

Sauce Soya
V-H bouteille de 450 ml **.99**

Sauce aux cerises
V-H bocal de 8 oz **.75**

Soupe won-ton
V-H boîte de 10 oz **.55**

BISCUITS LAURENTIDE
Lido paquet de 300 g **1.29**

EAU MINÉRALE
Montclair bouteille de 750 ml **.65**

DETERGENT LIQUIDE
Mr emballage de 2 x 750 ml **1.85**

ESSUIE-TOUT
White Swan blanc ou assortis emballage de 2 rouleaux **1.21**

CAFE EN GRAINS
Red Rose régulière sac de 1 lb **2.95**

PICONS DE JAMBON
Maple-Leaf boîte de 154 g **1.39**

PICONS DE POULET
Maple-Leaf boîte de 154 g **1.79**

ASSOUPISSEUR DE TISSUS
Downy bouteilles de 2 litres **2.79**

PLES POUR TRANSECTOR
Eveready méd. 1035BP, large 1050BP carte de 2 **1.15**

ARACHIDES SUR ECALLES
Krispie Kernels cello de 300 g **1.99**

DÉCONGESTIONNANT NASAL
Briatan bouteille de 15 cc **2.15**

BEURRE D'ARACHIDES
Barbour crémeux ou mouture régulière bocal de 500 g **2.15**

BEURRE NOUËLLE
Freddy verre de 220 g **2.05**

SAUCE AUX PRUNES
Wong Wing bocal de 8 oz **.49**

ASSOUPISSEUR DE TISSUS
Bounce feuilles boîte de 60 **4.79**

SALADE DE FRUITS
Canada de Choix Aymer boîte de 14 oz **.87**

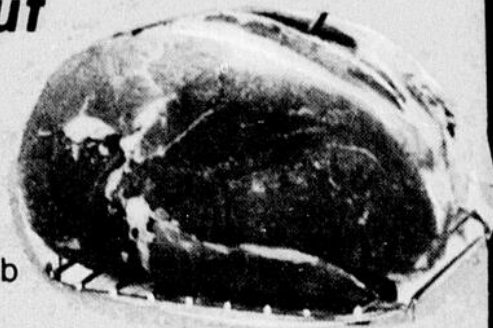
MAYONNAISE
Kraft pure bocal de 500 ml **1.29**

une force d'ici

Pointe de boeuf

importé
demie ou complète

1.79 lb
(3.94\$ kg)



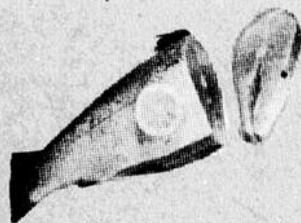
Pointe de boeuf

importé
tranchée

2.19 lb
(4.83\$ kg)

Petit saumon

du Pacifique
environ 3 à 3 1/2 lb



1.59 lb
(3.50\$ kg)



Semaine des produits MAPLE-LEAF



Bacon maigre

MAPLE-LEAF
paquet de 500 g

2.19 ch.



Petit jambon

MAPLE-LEAF
environ 1 1/2 lb

2.79 lb
(6.15\$ lb)

Saucisson de Bologne

Maple-Leaf tranché paquet de 375 g chacun



1.59

Demi-cottage salé

Maple-Leaf à bouillir lb (3.94\$ kg)

1.79

Pepperoni Deli

Maple-Leaf format de 250 g chacun

1.69

Saucisses fumées Maple Leaf en vrac lb .99	Jambon 1/2 cottage Carrier & Goulet lb 1.79	Steak minute pointe décongelée lb 1.99	Boeuf haché maigre "steak haché" lb 2.09	Bologna Hygrade complet ou demi lb 1.19
			Porc haché maigre lb 1.49	Boeuf haché ordinaire lb 1.39
Épaule de porc 5 à 8 lb, lb 1.19	Éperlans surgelés, lb 1.39	Rosbif côtes roulées rouge A-1, lb 3.09	Jambon cuit Hygrade, à sandwich, lb 2.39	Pizza Dionne garnie 9 pouces 2.39

Les prix exacts sont à vérifier sur notre circulaire.

Lait évaporé Crino, 385 ml 2% 2/1.09	Thé 100 sacs 1.00	Cristaux Grad sav. orange ou raisin 4 env. 1.00	Purée Heinz pour bébés 3/1.00	Essuie-tout Hi-Dri pqt 2 rouleaux 1.09	Papier toilette Capri, 4 rouleaux 1.09
Mélange à gâteaux Duncan Hines 1.09	Mélange à gâteaux Monarch, enveloppes 2/1.00	Jello Grad, 3 oz 3/1.00	Ampoules électriques Grad 40-60-100 pqt de 2 2/1.09	Eau de javel Grad, gallon 1.09	Détergent Bleu, en sac 1 kg 1.09

Spéciaux débutant le 16 février

 Oeufs Canada cat. A, gross. gros, 1 douz. 1.09	Margarine Grad 2 lb 1.00	Biscuits soda Christie 454 g (1 lb) 1.00	Pâte alimentaire spaghetti ou macaroni coupé, Grad, 1 kg (2 lb) 1.00	 Miracle whip Kraft 500 ml 1.00
--	---	---	---	--

Notre étalage des vins est à votre disposition.

Audet et Fils 154 St-Georges, Matane 562-1190	Oranges Sunkist Valencia, gross. 138 1 douz. 1.29 	Poires Anjou produit U.S. gross. 165 6/1.00 	Citrons produit U.S. gross. 140 9/1.00	Carottes Canada no 1, pqt 2 lb 2/1.09
			Piments verts produit U.S. gross. medium 4/1.09	Laitue produit U.S., grosseur 24 .69

On se réserve le droit de limiter les quantités ou de corriger une erreur d'impression.

Allumettes 50 cartons 3/1.09	Jus de pommes Allen "drink" 48 oz 1.00	Papier ciré Grad 100 pl 1.00	Salade de fruits Del Monte 19 oz 1.00
Blé d'Inde Aymer, 14 oz 2/1.09	Jus de tomates Heinz 48 oz 1.09	Pâte de homard 85 g 2/1.00	Sani Flush nettoyeur liquide 1.00
Chocolat chips Baker, 6 oz 1.09	Jus de tomates Libby's 10 oz 2/1.09	Pêches Del Monte 19 oz 1.00	Sauce St-Hubert hot chicken 400 ml 2/1.00
Cure-oreilles boîte de 90 2/1.09	Laine d'acier Kurly Kate no 200 1.00	Peppermint Lido 225 g 1.00	Sauce soya 16 oz 1.00
Déodorant solide Air Care 1.00	Liquide à vaisselle 500 ml 1.00	Pois verts 14 oz 2/1.00	Sauce spare ribs 12 oz 1.00
Dîner spirale Kraft, 200 g 2/1.00	Margarine molle Monarch 1 lb 1.00	Prunes sèches 375 g 1.00	Sirop de table Crosby 500 ml 1.09
Farine à pizza Freddy 85 g 3/1.09	Nettoyeur à évier Old Dutch 400 g 2/1.00	Relish verte 500 ml 1.00	Soupes Aymer nouilles et poulet 10 oz 3/1.00
Gruau pré-cuit Robin Hood 13 oz 1.00	Olives cocktail Habitant 375 ml 1.00	Riz oriental French 191 g 1.00	Soupes nouilles Grad légumes-tomates env. 6/1.00
Huile à fondue 450 ml 1.00	Pain hot dog Landreville pqt 12 1.00	Sacs à poubelle Grad, intérieure 2/1.00	Vieilles à sandwich Cordon Bleu 3 oz 2/1.00
Pudding instant Jell-O 4 oz 2/1.09	Pain aux raisins Landreville 1.00	Sacs à poubelle Grad, extérieure 1.00	Wisk 500 ml 1.00

GRAND FESTIVAL CHINOIS À VOS MARCHÉS G.P.



**MONT-JOLI
MATANE**

**RIMOUSKI
AMQUI**



SAUCE SOYA

"V-H"

Bouteille 450 ml

.89



**SAUCE POUR
CÔTES LEVÉES**

"V-H"

Forte, médium, douce

Bocal de 12 oz

.89



**SAUCE AUX PRUNES
ET CERISES**

"V-H"

Bocal de 8 oz

.69



V.H.
synonyme
de qualité



SOUPE WON TON

"V-H"

Boîte de 14 oz

.69



**CÔTES
LEVÉES
DE PORC FRAIS**
(spare-ribs)

1.89 LB

ÉPAULE DE PORC FRAIS

.99 LB

Chez G.P., équilibre votre



En participant au tirage
tous les vendredis soirs et ce j



CUISS

Avec do

Bo

G.P.
MONT-JOLI
MATANE
RIMOUSKI
AMQUI

VOUS GAGNEZ UNE VALEUR DE
\$100.
en bout d'achat
COUPON

VOUS GAGNEZ UNE VALEUR DE
\$50.
en bout d'achat
COUPON

**G.P. PENSE
À SES CLIENTS!**
TENTEZ VOTRE CHANCE POUR ÉQUILIBRER VOTRE BUDGET
GRAND TIRAGE TOUS LES VENDREDIS SOIRS.
GAGNEZ UN BON D'ACHAT DE \$100.00
ET UN AUTRE DE \$50.00.
DANS CHACUN DES MARCHÉS G.P.

C'EST SIMPLE, CHAQUE \$10.00
D'ACHAT VOUS DONNE DROIT À
UN BILLET QUI VOUS FERA GA-
GNER UN DE CES PRIX.

PLUS VOUS ACHETEZ, PLUS
VOUS AVEZ DE CHANCE DE
GAGNER. G.P. EST À L'É-
COUTE DES BESOINS DE
SES CLIENTS. C'EST POUR
QUOI EN PLUS DE VOUS
DONNER LES MEILLEURS
PRIX POSSIBLES, IL VOUS
DONNE LA CHANCE DE GA-
GNER UN BON D'ACHAT.

PRODUIT **G.P.**
VEDETTE

HEINZ
CONDENSÉE
SOUPE AUX
TOMATES

3 / .79

SOUPE AUX TOMATES
"Heinz" - Bte de 10 oz

Carnation
LAIT
ÉVAPORÉ
VITAMINES C ET D AJOUTÉES

GAGNANTS DES BONS D'ACHAT DU 5 FÉVRIER

MONT-JOLI
Mme Jacqueline Lepage **\$100**
Mont-Joli
Mme Rita Pelletier **\$ 50**
St-Octave de Méti

MATANE
M. Jacques Truchon **\$100**
St-René (Matane)
M. Raoul Truchon **\$ 50**
St-René (Matane)

RIMOUSKI
Mme Adeline Parent **\$100**
Saint-Gabriel
Mme Diane Perron **\$ 50**
489 Richard, Rimouski

AMQUI
Mme Jacynthe Lavole **\$100**
Amqui
M. F. Turgeon **\$ 50**
Val-Brillant

THÉ EN SACHETS

"King Cole"

Emballage de 60 sachets

FROMAGE À TARTINER

"Cheez-Whiz" de Kraft

Bocal de 1 kilo

NOURRITURE POUR BÉBÉ

"Heinz" - Choix de saveurs

Bocal 4.5 oz

CÉRÉALES POUR BÉBÉ

"Heinz" - Choix de saveurs

Boîte de 8 oz

HUILE VÉGÉTALE

"Crisco"

Bouteille de 750 ml

MARGARINE MOLLE

"Monarch"

Emballage de 2 livres

BEURRE À TARTINER

"Nutella" - Aux noisettes

Bocal de 367 g

BISCUITS

"Montmagny" - Lunch sandwich,

Social Thé

Cello de 350 g

POMMES DE TERRE

"Carnation" - Instant

Boîte de 350 g

SHAMPOING REVITALISANT

"Head'n Shoulders"

Bouteille de 250 ml

NOURRITURE POUR CHIENS

"Top Choice"

Boîte de 2 kilos

SAVON DE TOILETTE

"Lux" - Format personnel

Emballage de 3 barres

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Équilibrez votre budget

Échange de bons d'achat,
jusqu'au 23 avril 82.

**MONT-JOLI
MATANE**

**RIMOUSKI
AMQUI**

SAUCISSES DE POULET

Avec dos, congelées, "Maple Leaf"
ou "Dorchester"
Boîte de 10 lbs ou 5 kilos

2.89
LB

CRETONS FRAIS

"Cuisine Gaspésienne"

Contenant 283 g

1.39

POINTE DE BOEUF

Congelée, importée
Complète ou demie

1.99
LB

SAUCISSES FRAÎCHES

"La Belle Fermière"
Pqt 500 g

2.39

TRUITE

"Arc-en-ciel"
Env. 2 1/2 à 3 1/2 livres

2.29
LB

SEMAINE DES PRODUITS "MAPLE LEAF"

SAUCISSES FUMÉES

"Maple Leaf"



Pqt de
1 lb

1.39

PETIT BOLOGNA

"Maple Leaf"



Env.
2 à 3
livres

1.39
LB

JAMBON D'ÉPAULE

Déossé
"Maple Leaf"

Env. 2 1/2 à 3 lb

2.29
LB

DEMI-COTTAGE FUMÉ

"Maple Leaf"

Env. 2 à 3 lb

2.49
LB

BOLOGNA TRANCHÉ

"Maple Leaf"

Pqt 375 g

1.69

PRODUIT
VEDETTE **G.P.**

LAIT ÉVAPORÉ

"Carnation"
Boîte de 385 ml

.55

CAFÉ INSTANT

"Sanka"

Bocal 8 oz

PRODUIT
VEDETTE **G.P.**

5.39

PRODUIT
VEDETTE **G.P.**

MOUCHOIRS DE PAPIER

"White Swan" - 2 épaisseurs
Boîte 200's



.75

BEURRE D'ARACHIDES

"Barbour"
Bocal 500 g

1.99

COLORANT À CAFÉ

"Carnation"
Bocal 375 ml

1.79

MARGARINE DURE

"Monarch"
Env. 3 lb

1.99

DÉTERSIF EN POUDRE

"Tide"
Format 6 litres

3.59

PRÉLÉVÉS À LA CANNELLE

"Lamirville"
Emb. de 6's

1.39

PAPIER DE TOILETTE

"White Swan"
Emb. 4 rouleaux

1.29

CAROTTES FRAÎCHES

Culture du Québec, Canada No 1

Sac de 5 livres

.98

PAMPLEMOUSSES BLANCS

Produit de la Floride

Sac de 5 livres

1.38

ÉPINARDS FRAIS

Produit U.S.A.
Canada No 1

Cello de 10 oz

.75

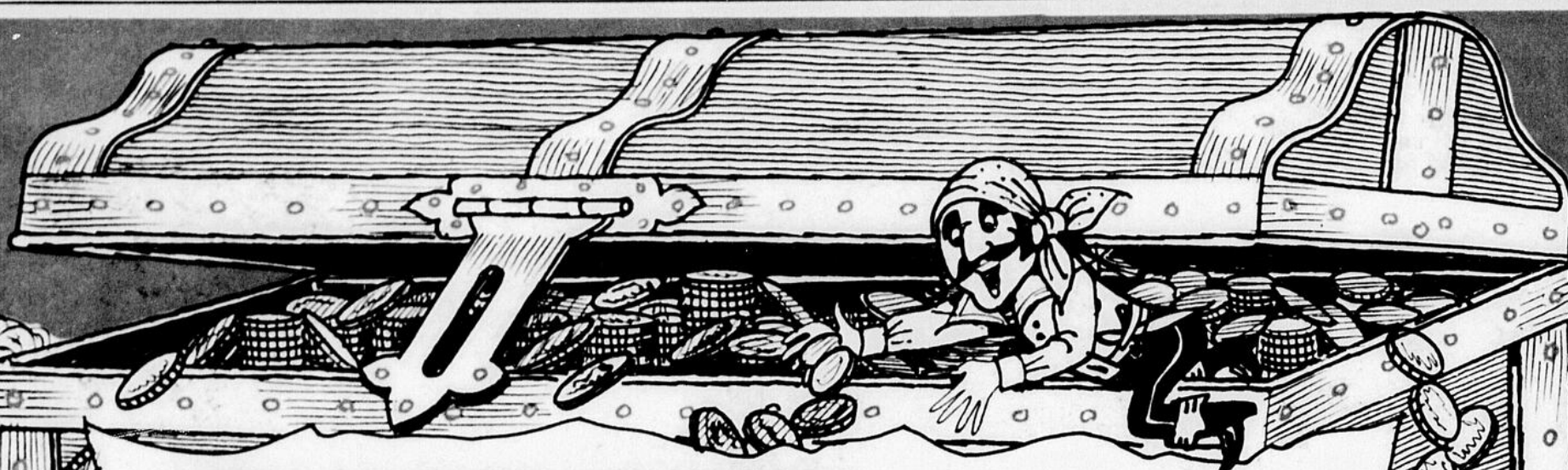
PRUNEAUX

Produit
du Chili
Canada No 1

1.09
LB



LES QUANTITÉS. PAS DE VENTE AUX MARCHANDS.



296 St-Pierre, Matane, 562-2270

Spéciaux du 17 au 20 février

Aubaines Économies Bas prix

LES VIANDES

Rosbif	Cuisses de poulet
faux filet 3.95 lb	fraîs 1.15 lb
Jambon	Smoked meat
picnic Legrade .99 lb	tranché 3.95 lb

L'ÉPICERIE

Super Special Super Special Super Special Super		Maïs en grains .59
Soupe aux tomates		Niblet 12 oz
Aylmer 10 oz 3/85	Fromage tranché	Tomates .89
	Kraft individuel 8 oz 1.25	Aylmer 28 oz
Café	Mouchoirs	Sauce hot chicken 2/79
Mellow Roast 8 oz 3.99	Kleenex 200 x 2 plis .81	Cordon Bleu 14 oz
		Biscuits tendres 1.09
		Christie 250 g
		Savon à lessive 7.99
		Tide 12 litres
		Shampooing 2.39
		Esprit 300 ml
		Assouplissant pour tissus 2.09
		Nu-Fluff 3.6 litres
		Eau minérale .69
		Montclair 750 ml

LES FRUITS ET LÉGUMES

Oranges	1.89
Floride grosseur 100 5 lb	
Pommes	1.49
McIntosh E.U. 3 lb	
Céleris	.88
grosseur 24 Floride chacun	
Échalotes	.49
Californie paquet de 2	
Choux-fleur	1.09
grosseur 16 Californie chacun	

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités

Livraison gratuite à domicile, commande téléphonique



SAUCE À SALADE
MIRACLE WHIP
bocal 1 litre

1,69\$



JUS D'ORANGES
surgele
Minute Maid
bte 340 g/12 oz

89¢

SHORTENING VÉGÉTAL
CRISCO
pqt 1,36 kg/3 lb

2,49\$

PEPSI-COLA OU SEVEN-UP
régulier ou diet
bouteilles retournables
750 ml

6/2,59\$

TOMATES DE CHOIX
AYLMER
bte 795 ml/28 oz

89¢

MARGARINE MOLLE
GOLDEN GIRL
bte 454 g/1 lb

79¢

MAÏS EN GRAINS NIBLETS
bte 398 ml/12 oz

59¢

ESSUIE-TOUIT
couleurs assorties
KLEENEX BOUTIQUE
pqt 2 rlx

1,19\$

MAÏS EN CRÈME NIBLETS
bte 341 ml/14 oz

59¢

KETCHUP AUX TOMATES
HEINZ
bouteille 568 ml/20 oz

1,09\$



POMMES VERTES
GRANNY SMITH
Canada de fantaisie
fruits de la France
calibre 138

1,28\$/kg



RÔTI DE PALETTE
Boeuf Canada catégorie «A»

2,38\$/kg
1,08/lb

CHOUX VERTS
Canada no 1
produits de la Californie

65¢

OIGNONS ESPAGNOLS
Canada no 1
produit de l'Espagne

1,08\$/kg
49¢/lb

ÉPINARDS
FRISCO
produits des États-Unis
cello 283 g/10 oz

99¢

ANANAS DÔLE
fruits importés
calibre 10

1,48\$

TÊTE FROMAGÉE
ST-CASTIN
cont. 283 g

1,38\$

ROSBIF
de côtes croisées
ou petit os de l'épaule
boeuf Canada
catégorie «A»

3,70\$/kg
1,68\$/lb

BOEUF HACHÉ
mi-maigre

4,37\$/kg
1,98\$/lb

DEMI-SOC DE PORC FUMÉ
TAILLEFER (midget)
env. 1,5 kg/3 lb

5,05\$/kg
2,28\$/lb

SAUCISSON DE BOLOGNE
cello ou cire
au morceau
TAILLEFER

2,40\$/kg
1,09\$/lb

GEM

ÉPICIERIES UNIS
Gem, Gem, Gem
mon p'tit
Supermarché

ÉPICERIE

SAUCE POUR CÔTES LEVÉES

douce/moyenne/forte
V-H
bocal 340 ml/12 oz

99¢

SAUCE SOYA

V-H
bouteille 450 ml

99¢

MARGARINE DURE

CRÉMEX
pqt 454 g/1 lb

65¢

MARMELADE

orange/3 fruits
TRADITION
bocal 500 ml

1,39\$

GÂTEAUX ASSORTIS

VAILLANCOURT
bte familiale

1,59\$

PÂTES

porc, veau, poulet/jambon, veau,
bacon, langue/jambon, veau, bacon,
tomates/foie/viandes

CORDON BLEU
bte 85 g

2/99¢

NOIX DE COCO

sucrée
saveurs asst.
BAKETIME
cello 200 g

99¢

BEURRE D'ARACHIDES

crèmeux ou croquant
KRAFT bocal 1 kg

3,99\$

POIVRE NOIR

SCHWARTZ
bte 113 g

1,99\$

FÈVES AU LARD

avec sauce tomates
CLARK
bte 540 ml

89¢

BISCUITS AU CHOCOLAT

TI-COQ de Lido
cello 300 g

1,79\$

JUS DE POMMES

reconstitué
ALLEN
bte 1,36 litre

99¢

CONFITURE DE FRAISES

ST-CASTIN
bocal 500 ml

1,49\$

EAU DE JAVEL CONCENTRÉE

JAVEX
cont. 3,6 litres

1,59\$

MINI-CHIPS

régulières ou crème
sûre
CHRISTIE
sac 125 g

79¢

SOUPE

poulet & nouilles
LONEY'S
pqt 6 env. de 60 g
avec un bol gratuit

1,49\$

ÉPICERIE

PAPIER HYGIÉNIQUE

couleurs assorties
DELSEY BOUTIQUE
pqt 4 rlx

1,69\$

MAXI-SERVIETTES

LIBERTÉ NOUVELLE
régulières
bte de 12

1,49\$

MOUCHOIRS DE PAPIER

KLEENEX CHUBBY
couleurs assorties
bte 150

59¢

MOUCHOIRS DE PAPIER

couleurs assorties
KLEENEX BOUTIQUE
bte 120

79¢

DÉTERSIF EN POUDRE

TIDE
bte 6 litres

4,29\$

ASSOUPLISSEURS DE TISSUS

ST-CASTIN
cont. 3,6 litres

1,89\$

PRODUITS FRAIS SURGELÉS

PÂTE À PAIN
SURGELÉE
RHODES pqt 2

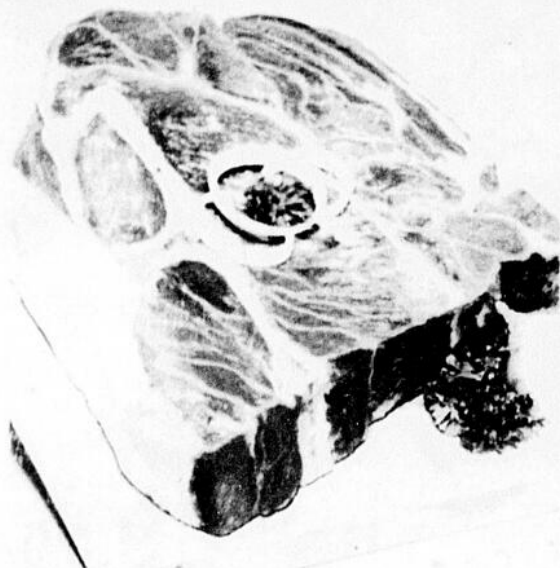
1,19\$

Les prix sont en vigueur jusqu'au samedi 20 février 1982 inclusivement. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Les illustrations de cette page ne servent qu'à représenter la marque des produits. Le texte prévaut en toutes occasions.

Jean-Guy Gagnon

Madeleine-Centre
Épicerie licenciée
Boucherie
Tél.: 393-2393

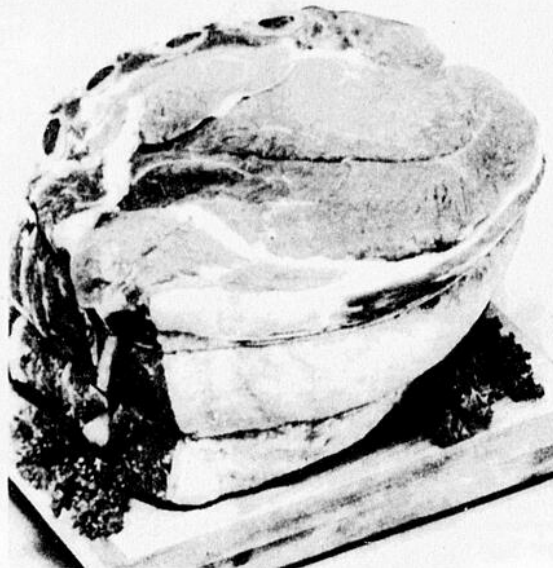
LES SUPERMARCHÉS **provigo**



RÔTI DE PALETTE
COUPE RÉGULIÈRE
BOEUF CANADA CATÉGORIE A

2⁶⁰
kg

1¹⁸
LB



RÔTI DE CÔTES CROISÉES
BOEUF CANADA CATÉGORIE A

4³⁷
kg

1⁹⁸
LB



BOISSON
AUX LÉGUMES, V-8

BOCAL DE
28 oz

.69



BOEUF HACHÉ
MI-MAIGRE

4⁵⁹
kg

2⁰⁸
LB



FLANC DE PORC SALÉ
ENTRELARDÉ

3⁹²
kg

1⁷⁸
LB



HUILE VÉGÉTALE
CRISCO

BOUT. DE
750 mL

1²⁹

ROULES AUX OEUFS
AVEC SAUCE
WONG WING

2⁸⁸
BTE DE
12

CRETONS BILOPAGE

1⁸⁸
EMB. DE
500 g

CUBES DE BOEUF
RÔTI OU BOUILLIR
BOEUF CANADA CATÉGORIE A

5⁰³
kg

2²⁸
LB

SPAGHETTI, SPAGHETTINI
OU MACARONI COUPE
CATELLI

1³⁹
EMB. DE
1 kg

BONBONS VIAU
ASTRO, MENTHE
ÉPAISSE OU ROSE

1⁰⁹
EMB. DE
500 g

JARRET DE BOEUF
BOEUF CANADA CATÉGORIE A

3⁷⁰
kg

1⁶⁸
LB

SALADE HYGRADE
CHOUX OU PATATES

1³⁸
EMB. DE
500 g

CONFITURE PURE
DE FRAISES OU FRAMBOISES
PIED-MONT

2⁷⁷
BOCAL DE
425 mL

SAUCE
A LA VIANDE
CATELLI

1⁶⁹
BTE DE
25 oz

NOURRITURE À CHATS
VARIÉTÉ DE SAVEURS
MILK MEW

3⁹⁹
BTE DE
5.44

JAMBON MIGNON
HYGRADE

6¹³
kg

2⁷⁸
LB

MORCEAUX DE POULET
OU CUISSES DE POULET FRITS
LES ALIMENTS LOUIS

4⁵⁸
EMB. DE
907 g

MARMELADE
3 FRUITS
TRADITION

1²⁹
BOCAL DE
500 mL

THON
EN MORCEAUX
BYE THE SEA

1²⁹
BTE DE
184 g

LAMES
ULTRIX
SCHICK

1⁷⁷
EMB. DE
5

SAUCISSES DE PORC
LA BELLE FERMIERE

2²⁸
EMB. DE
750 g

BIFFECK DE PALETTE
BOEUF CANADA CATÉGORIE A

3²⁶
kg

1⁴⁸
LB

MIEL
LIQUIDE OU CRÉMEUX
APIX

1⁵⁹
CONF. DE
16 oz

POULET
DÉOSSÉ
ESTA

.88
BTE DE
7 oz

COUCHES PAMPERS
PREMIER PAS

9⁷⁷
BTE DE
10

PEPSI COLA OU DIET PEPSI
BOUTEILLES CONSIGNÉES
DE 750 mL

.47
6 POUR
1 LITRE

BISCUITS CHRISTIE
ORÉO OU PIRATE

1⁴⁹
EMB. DE
450 g

SIROP DE MAÏS
CROWN BRAND

1⁷⁹
BOUT. DE
1 LITRE

SAUCE
POUR SANDWICHS CHAUDS
ST-HUBERT

.49
BTE DE
400 mL

CRÈME RINCE
ORDINAIRE OU ULTRA VOLUME
TAME

1⁷⁷
CONF. DE
225 mL

SEVEN UP
BOUTEILLES CONSIGNÉES
DE 750 mL

.47
6 POUR
1 LITRE

FARINE
PURITY

2⁹⁹
SAC DE
5.5 kg

JUS DE POMMES
ORDINAIRE OU BRUT
ROUGEMONT

1³⁹
BOCAL DE
48 oz

MELANGE A SOUPE
ALPHABET OU NOUILLES ET LÉGUMES
ST-ARNAUD

.55
EMB. DE
200 g

DETERSIF
POUR LAVE VAISSELLE
CALGONITE

2³⁹
BTE DE
1 kg

Au cœur du quotidien.



BEURRE D'ARACHIDES
CRÉMEUX OU CROQUANT
KRAFT

BOCAL DE
1 kg

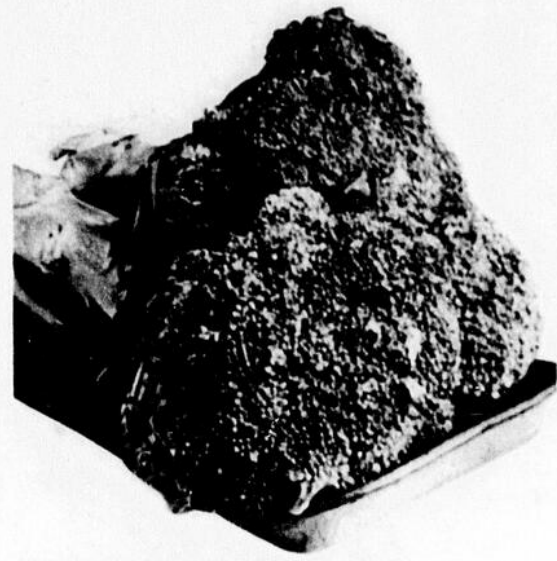
3⁴⁷



MÉLANGES À GÂTEAUX
DE LUXE
DUNCAN HINES

BTE DE
520 g

.99



BROCOLI
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS
GROSSEUR 14

CHACUN

.99



PAPIER HYGIÉNIQUE
BLANC
CASHMERE

EMB. DE
4

.99



CHOUX VERTS
CANADA NO. 1
PRODUIT DU QUÉBEC

kg **.55**

LB **.25**

Provigo donne l'exemple

100 = 100 g
500 = 500 g
1000 = 1 kg

Comptez
sur Provigo
pour vous mesurer
au métrique.



Masse

1/4 lb	un peu moins de 125 g
1/2 lb	un peu moins de 250 g
3/4 lb	un peu moins de 375 g
1 lb	un peu moins de 500 g
2 lbs	un peu moins de 1 kg

LES SUPERMARCHÉS
provigo

CROUSTILLES
RÉGULIÈRES
PROVIGO

SAC DE
200 g **.89**

MARGARINE
DURE, CRÈME

EMB. DE
1 lb **.55**

MANDARINES MINNEOLA
PRODUIT DE CALIFORNIE

117 kg **.53**

POMMES GRANNY SMITH
CANADA DE FANTAISIE
PRODUIT DE FRANCE, GROSSEUR 138

188 kg **.85**

BISCUITS CHRISTIE
CROC-EN-BLÉ

EMB. DE
300 g **.99**

FROMAGE
GRUYÈRE
SWISS KNIGHT

EMB. DE
900 g **1³⁹**

MARGARINE
MOLE À L'HUILE VÉGÉTALE
PICNIC

CONT. DE
2 lb **1⁶⁹**

COURGES ZUCCHINI
PRODUIT DE FLORIDE

218 kg **.99**

FÈVES ASSAISONNÉES
JAUNES OU VERTES
DEL MONTE

BTE DE
10 oz **.47**

MAÏS CRÉMEUX
OU POIS VERTS DE FANTAISIE
DEL MONTE

BTE DE
10 oz **.47**

SAUCE À SALADE
MIRACLE WHIP DE KRAFT

BOCAL DE
1 LITRE **1⁹⁹**

BANANES CHIQUITA
PRODUIT IMPORTÉ

kg **.86** LB **.39**

MÉLANGE À POUDING
VARIÉTÉ DE SAVEURS
ROBIN HOOD

BTE DE
247 g **.83**

TV DINNER SURGELÉ
POULET, BOEUF OU DINDE
SWANSON

BTE DE
11.12 oz **1²⁹**

PÂTE À PAIN
SURGELÉE
RHODES

EMB. DE
2 x 16 oz **1⁰⁹**

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS!
PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 20 FÉVRIER 1982.
LES PHOTOS DE CES PAGES NE SERVENT QU'À IDENTIFIER
LES MARQUES DÉPOSÉES. LE TEXTE PRÉVAUT
EN TOUTES OCCASIONS.

ADOUCISSEUR
POUR TISSU
BOUNCE

BTE DE
60 FEUILLES **4⁸⁹**

ESSUIE-TOUT
VARIÉTÉ DE COULEURS
ROYALE

EMB. DE
2 **1⁴⁷**

PAPIER MOUCHOIRS
VARIÉTÉ DE COULEURS
WHITE SWAN

BTE DE
200 **.79**

LES SUPERMARCHÉS
provigo



env. 5-7 lbs catégorie a
congelée

poule à bouillir

78

(1⁷² kg)



75 an

d'amitié et

lb épargnez .60
congelé

petit saumon

1 88

(4¹¹ kg)

empaquetage familial
3 lb & plus

lb simons (3¹¹ kg)
porc & boeuf 3 lb & plus
saucisses **1 44**

lb (3¹¹ kg)
pour ragoût 3 lb & plus
bouts de côte **1 44**

lb wieners simons (3¹¹ kg)
3 lb & plus
saucisses fumées **1 44**

lb simons (3¹¹ kg)
env. 2 lb
petit bologne **1 38**

lb (4¹¹ kg)
simons
bacon **1 98**

lb (1¹¹ kg)
congelées hauts
pattes de porc **68**

lb (1¹¹ kg)
tranché
foie de boeuf **88**

lb épargnez 1⁰⁰
boeuf canada catégorie a

bifteck
de côte

2 99

(6¹¹ kg)

rôti
de côte

2 69

(5¹¹ kg)

poisson

lb (4¹¹ kg)
congelés
filets de sole **1 99**

lb (5¹¹ kg)
salées
bouchées de morue **2 29**

900 g schneiders
régulier ou miel
poulet pané **4 69**

ch bte de 5 lb
congelées
cuisses de poulet **5 99**

175 g hygrade
4 variétés
viandes cuites **99**

lb hygrade (7¹¹ kg)
env. 1 1/2 lb désossé
jambon picnic **3 39**

lb (5¹¹ kg)
mini pointe de
poitrine marinée **2 69**

64 oz liq kraft épargnez .81
jus d'orange pur

1 79

3 lb crisco épargnez .52
shortening

2 59

19 oz liq Sobeys
de choix

pois verts

4 99



675 g épargnez .32
cereal de maïs

corn flake

1 49

12 oz liq vh épargnez .26
-douce, forte, medium

sauce côtes levées

1 09

500 g silhouette
aux fruits assortis ou érable
yogourt **1 19**

28 oz liq
jus de légumes
garden cocktail **1 09**

907 g lactantia
huile de soya

margarine molle

1 49



Sobe amicaux!
75 années d'amitié

années

de fraîcheur



5 lb
importées de floride canada no 1

oranges

1 59

750 ml plus dépôt
boisson gazeuse

coca-cola

6/2⁹⁹

600 g lido épargnez .58
biscuits

météo caramel

2⁰⁹



grosneur 150
anjou importées des e.u.
canada no 1

poires

3/59

ch
importé de la nouvelle-
zelande canada no 1

kiwi

49

20 oz liq heinz

ketchup aux tomates

1 09



750 ml sobeys épargnez .16
de fraises ou framboises
avec pectine

confiture

2⁰⁹

10's glad épargnez .20
extérieur 26x36

sacs a ordures

1 69

14 oz liq libbys
de fantaisie
salade de fruits

95

12 oz
spring valley
pain de poulet

1 31

importées des e.u.
canada no 1
échalotes **2/69**

10 kg sobeys
tout usage
farine **6⁹⁸**

24 oz liq sobeys
marinés à l'aneth
cornichons **79**

340 g sobeys
fromage
mozzarella **2²⁹**

341 ml freddy
pour spaghetti
sauce à la viande **82**

14 oz
high liner
maquereau **1⁰⁶**

312 g eggo
natures congelées
gaufres **1²⁴**

400 g dare chocolaterie
noix de coco ouavoine
biscuits **1⁰⁹**

2 lb
produit du québec
carottes **69**

30's liberté nouvelle
maxi
serviettes sanitaire **3⁷⁷**

225 ml agréé
pour cheveux gras ou normaux
shampooing **2⁷⁰**

25 oz
générique
nourriture pour chien **57**

20's
johnson & johnson
chiffons j **3⁰⁰**

2 rlx
boutique
essuie-tout **1⁷⁰**

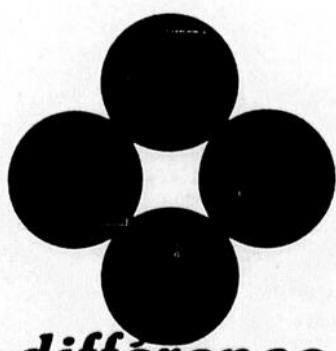
128 oz liq
sobeys
assouplissant textile **1⁹⁸**

6 lt
détergent en poudre
bold **4⁵⁵**

spéciaux du 17 au 23 février 1982

nous le sommes

ys



vérifiez la différence

60's king cole
en sachets de gaze

thé orange pekoe

1 69



santé-alimentation (2)

La poule au pot et ses risques

Les salmonelles sont des bactéries nocives que l'on retrouve fréquemment sur la volaille, mais qui sont facilement détruites par la chaleur.

C'est pourquoi, au cours de la cuisson, il est important d'utiliser un thermomètre à viande afin de déterminer avec précision la température interne.

Prenez-vous toutes les mesures de sécurité qui s'imposent dans la préparation de la volaille?

Question: Peut-on laisser décongeler, sans danger, de la dinde ou du poulet sur le comptoir de la cuisine avant la cuisson?

Réponse: Oui, mais à condition d'envelopper la volaille dans un sac de papier brun, afin d'empêcher que l'extérieur se dégelant plus vite, ne se réchauffe trop avant que l'intérieur soit dégelé.

La façon la plus prudente de faire décongeler de la volaille consiste à la mettre au réfrigérateur ou encore à envelopper l'oiseau dans un sac ou un contenant fermé à l'épreuve de l'eau et à l'immerger dans l'eau froide.

On peut également la faire cuire gelée, mais il faut calculer que le temps de cuisson sera une fois et demie la normale. Par exemple, à 325° F., une dinde de dix livres, fraîche ou dégelée, demande quatre à cinq heures de cuisson. Une dinde congelée du même poids prendra de six à sept heures et demie.

Question: Vous achetez un gros dindon ou un poulet dodu pour un dîner spécial. Pour épargner du temps, vous décidez de le farcir la veille, de le refroidir immédiatement et de le faire cuire lentement au cours de la matinée. Le lendemain vous le faites bien rôti. Y a-t-il danger?

Réponse: Il est dangereux de farcir la volaille plusieurs heures avant la cuisson, parce que la farce est un milieu idéal de croissance pour les bactéries. La volaille devrait toujours être cuite aussitôt farcie.

Voici quelques directives pour faire cuire une volaille farcie:

- ne pas trop tasser la farce afin de permettre à la chaleur de pénétrer le plus rapidement possible,

- placer un thermomètre au centre de la farce et cuire jusqu'à ce que la température atteigne 165° F. - l'excédent de farce sera déposé dans un contenant séparé et cuit jusqu'à ce que la température atteigne 165°

Question: Peut-on recongeler une volaille qui a commencé à décongeler, par exemple, à la suite d'une panne d'électricité ou de troubles mécaniques du congélateur?

Réponse: Si l'aliment contient des cristaux de glace, on peut le recongeler sans danger.

Il est dangereux cependant de recongeler des aliments cuits qui avaient été congelés et qui ont dégelé.

Question: Combien de temps peut-on garder une dinde fraîche, non cuite, au réfrigérateur?

Réponse: La dinde fraîche est très périssable et doit être conservée dans l'endroit le plus froid du réfrigérateur. Dès le retour du marché, enlevez l'emballage du magasin, enveloppez la dinde légèrement dans un papier ciré ou une feuille d'aluminium; retirez les abats de la cavité et conservez-les séparément car ils sont encore plus périssables que la dinde. On devrait faire cuire la dinde dans les deux ou trois jours qui suivent.

Question: Combien de temps peut-on laisser une dinde dégelée au réfrigérateur?

Réponse: Vingt-quatre heures au plus.

Question: Est-il dangereux de faire cuire une dinde farcie ou non à basse température, par exemple, la faire cuire lentement toute une nuit?

Réponse: La cuisson d'une dinde farcie, à moins de 300° F. (température du four), présente des risques.

Lorsque vous faites cuire une dinde non farcie à faible température. La température finale de la viande, mesurée avec un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse sans toucher l'os, doit indiquer 180° à 190° F.

Question: Si j'achète d'un traiteur, une dinde cuite et farcie, comment dois-je la

conserver et la faire réchauffer?

Réponse: Si on vous livre la dinde peu de temps avant le moment de servir, enlevez la farce et gardez le dindon et la farce au chaud (au dessus de 140° F.) jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir. Autrement, réfrigérez la dinde et la farce séparément jusqu'au moment de les faire réchauffer. Pour réchauffer, couvrir la volaille avec une feuille d'aluminium et arroser occasionnellement. Mettre à 300-350° F. et faire cuire jusqu'à ce que le thermomètre marque au moins 140° F.

Rappelez-vous qu'au cours de la livraison, la dinde peut avoir été gardée pendant plusieurs heures à une température située dans la "zone de danger".

"Zone de danger": Température variant entre 40° F. et 140° F. Les bactéries croissent et se multiplient rapidement entre ces températures.

En dessous de 40° F., la croissance bactérienne est minimale.

Au-dessus de 140° F., la plupart des bactéries sont rapidement détruites.

Question: Combien de temps peut-on garder la volaille cuite au réfrigérateur?

Réponse: Si l'on prend les précautions suivantes la volaille cuite se conservera au réfrigérateur de trois à quatre jours. Une volaille cuite ne doit pas être laissée sur la table ou le comptoir pendant plus de deux heures et doit être refroidie le plus rapidement possible. Pour les gros oiseaux, enlevez la viande de la carcasse, séparez-la ensuite en portions-repas et placez ces portions dans des contenants couverts, dans des sacs de plastique ou dans une feuille d'aluminium. La farce doit être enveloppée séparément et ne se conserve qu'un jour ou deux au réfrigérateur. On peut aussi congeler la volaille cuite et la conserver ainsi environ un mois.

Question: Combien de temps peut-on conserver les restes de dinde apprêtés en sauce?

Réponse: Ce genre de plat ne se conserve qu'un jour ou deux. Ces mets doivent être réfrigérés à moins de 40° F. et réchauffés complètement à 140° F. ou plus avant de servir.



Le court-bouillon

En cuisinant, nous avons souvent tendance à oublier... oui, à oublier d'employer les épices et les aromates dont on a eu tant plaisir à faire provision. C'est pourtant si intéressant de varier le goût d'un même plat, rien qu'en changeant son assaisonnement. C'est si simple... il suffit généralement d'allonger la main dans le placard aux épices.

Notre photo présente du saumon poché (un mode de cuisson très simple et qui convient particulièrement au saumon car cela lui évite de se dessécher). Pour pocher, on commence bien sûr par préparer un court-bouillon, liquide où le poisson prend bon goût grâce aux épices et aux herbes qu'il contient classiquement et qui sont toutes monnaie courante dans l'armoire de cuisine.

Pour donner un petit goût spécial à notre saumon, nous lui avons saupoudré d'aneth (ou de fenouil) au moment de le servir. Délicieux. On aurait pu tout aussi bien y ajouter, au choix, du romarin finement émietté, de la marjolaine, de l'estragon ou du basilic. Toutes ces herbes aromatiques sont exquises avec le poisson.

Court-bouillon où pocher le saumon:

- 1/2 tasse de vinaigre
- 1 c. à table de sel
- 1 tige de céleri ou des feuilles de céleri
- 1/4 tasse d'oignon tranché
- 1/4 tasse de carottes tranchées
- 1/4 c. thé de thym
- 1/2 c. thé de grains de poivre
- 1 feuille de laurier
- 1 c. thé de persil haché fin
- 5 tasses d'eau bouillante

Dans un plat spécial pour pocher le poisson ou dans un grand poêlon à couvercle, faire bouillir l'eau et ajouter tous les ingrédients, couvrir et faire bouillir 10 minutes. Mettre les tranches de saumon dans ce bouillon, réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, pendant

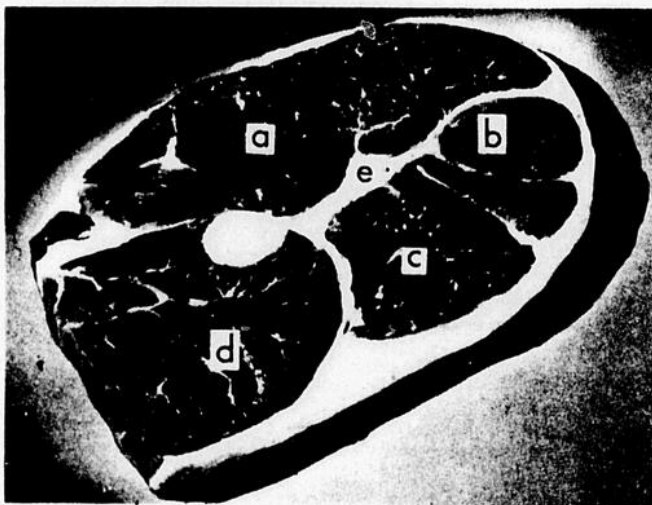
15 minutes s'il s'agit de saumon frais, ou 30 minutes si l'on utilise du saumon congelé.

Retirer du court-bouillon et déposer sur un plat de service chaud. Garnir de persil et de quartiers de citron. Sur chaque tranche

de poisson, déposer une noisette de beurre et saupoudrer d'aneth, ou autre herbe, au goût.

Prévoir une tranche de saumon de 6 à 8 onces par personne. Ainsi préparé, le saumon est également exquis si on le déguste froid.

Méli-mélo de trucs



Savez-vous tirer le meilleur parti des coupes de viande?

Avec le prix élevé actuel de la viande, il est avantageux de tirer le meilleur parti possible des coupes de viande; on en a plus pour son argent.

Le bifteck de ronde constitue habituellement un achat économique parce qu'il présente peu de pertes; et on peut en utiliser chaque partie de façon différente. Le bifteck de ronde constitue habituellement un achat économique parce qu'il présente peu de pertes; et on peut en utiliser chaque partie de façon différente. Le bifteck de ronde provient de la cuisse du boeuf, près de la croupe; il est de forme ovale et contient un petit os rond. La ronde comprend trois muscles principaux dont la tendreté varie; elle se divise selon les lignes naturelles qu'il y a entre ces muscles, en extérieur de

ronde, intérieur de ronde et noix de ronde. La tendreté de la viande dépend du degré d'activité du muscle de l'animal; moins un muscle est utilisé, plus il est tendre.

L'intérieur de ronde, (a) + (d), qui constitue la plus grande partie du bifteck, est le plus tendre des trois muscles; il peut être sauté à la poêle ou grillé. L'extérieur de ronde (c), n'est pas aussi tendre; il doit être braisé, c'est-à-dire rôti à couvert avec un peu de liquide. La noix de ronde (b) qui est le muscle rond du bifteck, est aussi un morceau modérément tendre qui doit être cuit à chaleur humide; mais si on en fait des tranches minces, on peut les sauter à la poêle.

Le bifteck de ronde est un morceau de viande maigre, il contient peu de gras marbré. Ce peut être un autre avantage si on considère qu'il faudrait diminuer la quantité de gras dans notre alimentation.

TEMPS DE CONSERVATION DES VOLAILLES AU CONGÉLATEUR

Conservation maximale sans perte de qualité

	Conservation (en mois)		
Poulet et dindon entiers, non cuits	12		
Volaille en morceaux et abats, non cuits	6		
Volaille cuite, tranches ou morceaux recouverts de bouillon ou de sauce	3		
Volaille cuite conservée sans bouillon ou sauce	1		
Mets préparés	1-2		
Poulet frit	2		
Sandwichs à la viande de volaille	3		
TEMPS DE DÉCONGÉLATION POUR LA VOLAILLE*			
Poids	Au réfrigérateur	Dans l'eau froide	À la température
LIVRES	HEURES	HEURES	de la pièce
	(5h/livre)	(1h/livre)	HEURES (1h1/2/livre)
5	25 (1 jour)	5	7 1/2
10	50	10	15
15	75	15	22 1/2 (1 jour)
20	100 (4 jours)	20	30

* Gracieuseté du Ministère de l'Agriculture du Canada.

CHEZ
action plus

Y'A D'L'ACTION!

Affiliés avec Allgro Matane

Pommes rouges

McIntosh, A.C.
Canada Fantaisie
sac de 3 lb (1.36 kg)

1.59

Pommes de terre

produit Québec
Canada no 1
sac de 20 lb (907 kg)

1.79

Radis

produit Floride
2 cello de 6 oz

.49

Citrons

Choix Californie
Grosneur 140

6/59

Semaine du 17 au 20 février 1982

Côtelettes de porc 1.69
coupe régulière
bien dégraissée
(3.73\$ kg)

Longe de porc 1.59
fraîche
demi ou
complète
(3.50\$ kg)

Rôti de porc 1.59
dans la longe
bout du filet
(3.50\$ kg)

Bologna 1.69
PRODUITS MAPLE LEAF EN VEDETTE
Maple Leaf, tranché, cello de 375 g

Jambon 1.57
Maple Leaf,
dans l'épave avec os
(3.46\$ kg)

Boeuf fumé 1.99
Maple Leaf, (smoked meat) emballage de 4/50 g

Saucisses 1.59
Maple Leaf
fumées
cello de 454 g

Salami - pepperoni 1.49
Maple Leaf, bâtonnets, cello de 250 g

Brioche à la gelée 1.49
PRODUIT BOULANGERIE
Galluron, emballage de 12

Pain hot dog 1.08
Grad, 1 douzaine

Poulet

CORDON BLEU
désossé
jarre de 400 g

2.59

Graisse

CRISCO
boîte de
3 lb

2.59

Détergent

SURF
en poudre
boîte de 2 kg

2.88

Miracle Whip

KRAFT
jarre de
500 ml

1.09

Pâté de viande

CORDON BLEU
saveurs assorties
boîtes de 3 oz

2/89

Margarine

PARKAY
en carrés
emballage de 2 lb

1.69

Lasagne

CATELLI
boîte de
500 g

.99

Sucre granulé

GRAD
sac en papier
de 2 kg

1.49

Eau de javel

GRAD
concentré
contenant de 2 litres

.69

Jus de légumes

V.B.
emballage de
6 x 6 oz

1.59

Pain de viande

Kam
boîte de
12 oz

1.59

Raisins jaffa

Schwartz
cello de
750 g

2.59

BEAUTÉ
SANTÉ

Maïs en crème

Grad
boîte de
19 oz

.59

Sauce lasagne

Freddy
à la viande
jarre de 684 ml

1.79

Huile végétale

Crisco
bouteille de
750 ml

1.49

Serviettes sanitaires

Kotex
régulières
boîte de 12

1.39

Tomates

Del Monte
étuvées
boîte de 19 oz

.79

Combustible

Marc-O
à fondue
bûche de 450 ml

.99

Papier ciré

Grad
12 pouces
rouleau de 100 pi

.89

Savon

Carex en barre
régulier
emballage de 2

.89

Saucisse

Maple Leaf
viennoise
boîte de 4 oz

.77

Oignons blancs

Grad
moyen sucrés
jarre de 375 ml

1.17

Détergents

Lux, liquide
(P.M. 2.29)
contenant 1 litre

2.19

Biscuits

Vieux, thé assorti,
feuille d'érable,
caprice, 350 g

1.29

Certains produits ou formats pourront être remplacés si non disponibles. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Votre épicerie Action Plus se réserve le droit de limiter les quantités et de corriger les prix incorrects résultant d'une erreur d'impression.

Jeannine D'Auteuil
Baie-des-Sables
Ctè Matane, P.Q.
G0J 1C0 - 772-6238

Adélard Lepage
Grand-Détour
Matane, P.Q.
G4W3M7 - 562-2771

Marché Gosselin
St-René-de-Matane
Ctè Matane, P.Q.
G0J 3E0 - 224-3711

Roger Cassista
St-Tharcisius
Ctè Matapédia, P.Q.
629-4087

Daniel Desrosiers
Les Boules
Ctè Matane
G0J 1S0 - 936-3323

Maurice Paradis
St-Vianney
Ctè Matapédia, P.Q.
G0J 3J0 - 629-3738

Lucien Fraser
St-Noël
Ctè Matapédia, P.Q.
G0J 3A0 - 776-2194

Jean-Marc Savard
Ste-Anne-des-Monts
Ctè Gaspé-Nord, P.Q.
G0E 2W0 - 763-2633

Marché Conrad Pineault
37 rue St-Elzéar
Luceville, Ctè Rimouski
G0K 1E0 - 739-4482

Jean-Noël Ross
St-Joachim-de-Tourelles
Ctè Gaspé-Nord, P.Q.
G0E 1J0 - 763-2767

Émilien Gagné
St-Adelme
Ctè Matane, P.Q.
G0J 2B0 - 733-4657

Noël Langelier
St-Luc
Ctè Matane, P.Q.
G0J 2X0 - 562-1112

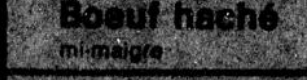
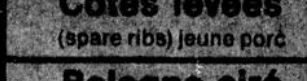
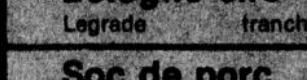
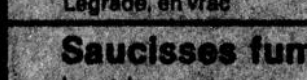
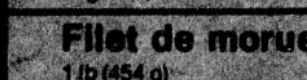
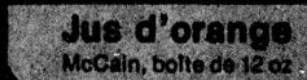
Épicerie Lucien Labrie
416, rue St-Pierre,
Matane, P.Q. - 562-1165

Marché des Iles Inc.
71 av. Desjardins
Matane, P.Q.
G4W 2Y6 - tél. 562-0956

Épicerie Proulx
St-Jean-de-Cherbourg
Ctè Matane, P.Q.
G0J 2R0 - 733-4441

Épicerie boucherie Pierrot
Route 132
Petit-Matane, P.Q.
G0J 1Y0 - 566-2030

VIANDE "SERVI-TENDRE"

	Rôti de palette coupe régulière (2,80 kg)	1.27 lb
	Rôti côtes croisées tendre et juteux (3,90\$ kg)	1.77 lb
	Jambon Legrade, dans la fesse mini toupie, entièrement désossé, environ 4 lb (1.82 kg)	1.89 lb (4,17\$ kg)
	Boeuf haché mi-maigre	1.77 lb (3,80\$ kg)
	Côtes levées (spare ribs) jeune porc	1.77 lb (3,90\$ kg)
	Bologne cîrê Legrade	tranché 1.09 lb (2,41\$ kg) morceau .99 lb (2,19\$ kg)
	Soc de porc Legrade, salé à bouillir, env. 6 lb, demi ou complet	1.59 lb (3,50\$ kg)
	Simili poulet Legrade, en vrac	1.29 lb (2,85\$ kg)
	Saucisses fumées Legrade, en vrac	1.37 lb (3,02\$ kg)
	Filet de morue 1 lb (454 g)	1.99
	Jus d'orange McCain, boîte de 12 oz	1.17



Certains produits et formats pourront être remplacés si non disponibles. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

FRUITS ET LEGUMES "SERVI-FRAIS"

	Oranges Sunkist fruit Californie gros 138, 1 douzaine	1.13
	Poiros fruits E.U., Canada no 1 gros 165	6/79
	Oignons jaunes produit Ontario Canada no 1 cello de 2 lb ou 907 g	.47
	Concombres anglais, sans pépin produit Ontario, Canada no 1	1.19 ch.

Pêches Grad, en demies ou tranchées, boîte de 28 oz	1.25
Asperges Grad, pointes fancy, boîte de 12 oz	1.57
Haricots Grad, verts ou jaunes, coupés, boîte de 19 oz	.55
Macédoine Idéal, boîte de 19 oz	.57
Pain de viande Cordon Bleu, boîte de 12 oz	1.39
Flocons de poulet Maple Leaf, boîte de 184 g	1.79
Flocons de jambon Maple Leaf, boîte de 184 g	1.39
Mayonnaise Kraft, jarre de 500 ml	1.19
Nourriture pour chiens Pep, boeuf-poulet-boeuf avec légumes, boîte de 25.5 oz	.59
Nourriture sèche pour chiens Purina Dog Chow, sac de 8 kg	8.59

Biscuits Dare chocolat-noix coco-raisin-arachides-avoine, sac de 400 g	.99
Essuie-tout Royale, imprimé blanc ou amande, emballage de 2	1.49
Sac de poubelles Grad, cuisine, emballage de 10	2/89
Détergent à lessive Wisk, liquide, contenant 1 litre	2.39
Détersif liquide Joy, citronné, contenant 500 ml	.99
Liquide à vaisselle P.M. Sunlight, contenant 1.5 litre	2.69
Savon en barre Lux, personnel blanc ou assortis, emballage de 3	1.19
Biscuits thé Montmagny thé social 400 g, lunch sandwich 350 g	1.29

Santé et beauté

Lotion pour bébés Johnson's	2.49
Pâte à dents Close-Up, famille régulier, tube de 100 ml	1.29

Carnaval Chinois

Sauce V-H aux cerises et aux prunes, jarre de 8 oz	.69
Sauce soya V-H, bouteille de 450 ml	.99
Sauces côtes levées V-H, douce ail-forte ail-médium ail-aigre-doux	.99
Sauce polynésienne V-H, jarre de 12 oz	.99
Moutarde préparée V-H, jarre de 16 oz	.59
Soupe won ton V-H, boîte de 10 oz	2/99

On fait *quasiment* partie de la famille