



## BONNE TABLE & BON SENS

FRANÇOISE KAYLER

**L**a diététique et la gastronomie ne sont soeurs ennemies que dans l'esprit de ceux qui associent la première avec la maladie et la seconde avec le luxe. La diététique est une science. La gastronomie est un art. L'alimentation englobe les deux. Quelqu'un n'a-t-il pas déjà dit que les animaux se repaissent et que seul l'homme sait manger? C'est sur l'alimentation que de plus en plus, maintenant, on fait reposer cette fameuse «qualité de vie» que chacun recherche. Diététique et gastronomie étaient à la même table la semaine dernière. Celle du chef de l'hôtel Meridien où Jean Derez et Gérard Gaudin, en cuisine et en pâtisserie, avaient choisi de servir des plats «succulents pour vivre en santé».

Les recettes avaient été tirées de «Bonne table et Bon sens», un livre de cuisine qui est bien plus qu'un simple recueil de préparations culinaires. C'est l'un des premiers instruments pratiques par lequel la Société canadienne du cancer veut faire la preuve que l'alimentation peut être un moyen de prévention. En mangeant mieux, en mangeant bien, il est prouvé maintenant que l'on peut diminuer les risques de cancer.

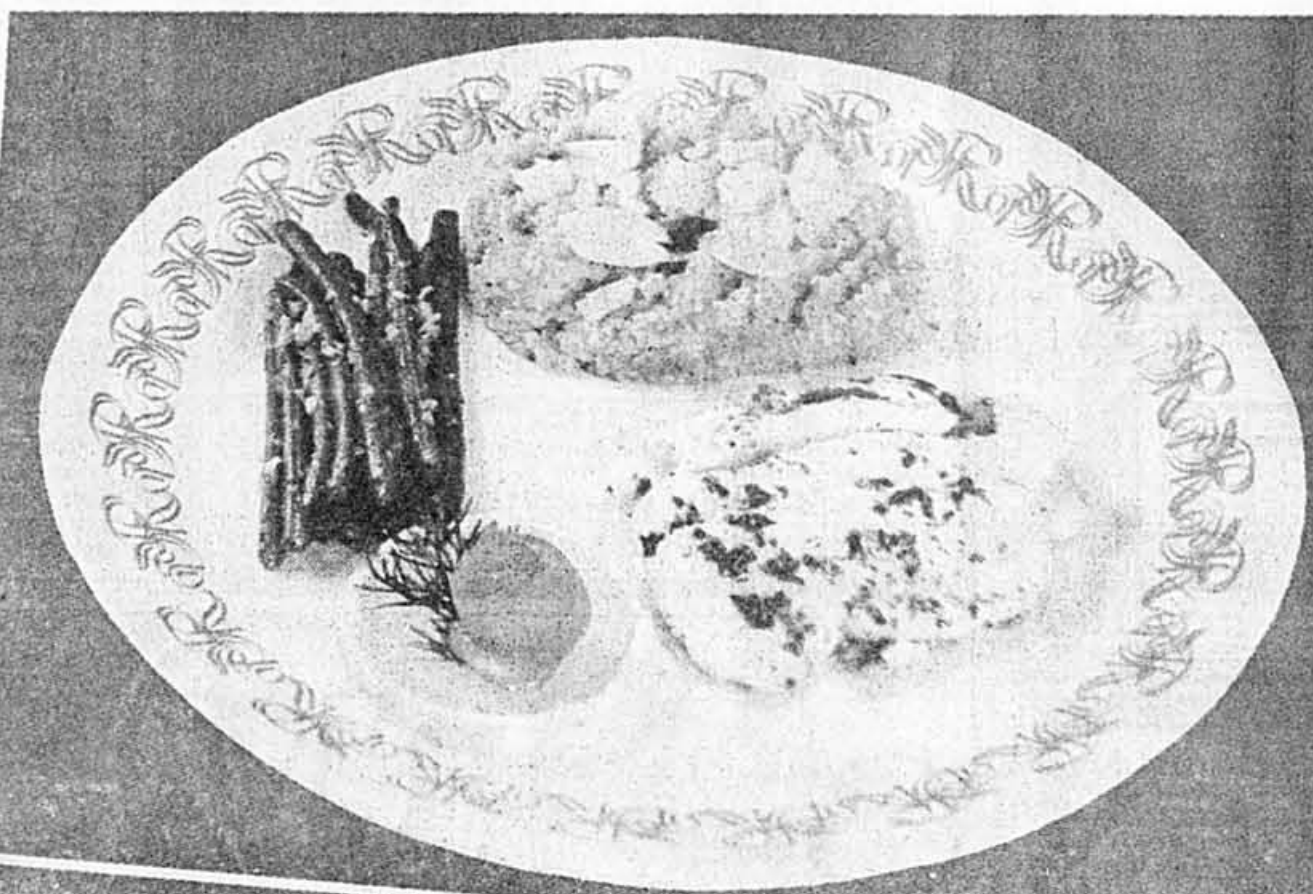
Mais que sert d'avoir fait des recherches qui conduisent à dire qu'en diminuant la consommation de gras, en augmentant celle des fibres, en consommant régulièrement des vitamines A et C, en particulier, on met les chances de son côté, on minimise les risques, si on ne sait pas traduire ces recommandations de façon concrète? Chaque jour et à chaque repas.

La recette est évidemment la réponse pratique. À condition qu'elle corresponde exactement au message et qu'elle livre son contenu. «Bonne table et Bon sens» est la traduction française de Smart Cooking. L'auteur, Anne Lindsay, est journaliste spécialisée en alimentation et en économie familiale. Chacune de recettes publiées a été pré-testée et analysée par ordinateur pour déterminer le contenu en matières grasses, en fibres, en vitamines A et C et en calories par portion. Ces renseignements sont donnés pour chaque plat proposé.

Ce ne sont pas les seuls. Des tableaux clairs indiquent les teneurs en gras, en calories, en fibres de la plupart des aliments que nous consommons chaque jour: produits laitiers, viandes, céréales du petit-déjeuner, etc... et la richesse particulière en vitamines de plusieurs plats, aussi intéressants pour la gastronomie que pour la diététique. Avant d'aller sous presse, le manuscrit a été révisé par un panel de professionnels de la santé et c'est Louise Cantin, diététiste et bénévole au comité d'éducation de la Société canadienne du cancer, qui est le porte-parole pour la parution de cet ouvrage. La version anglaise, publiée en mars dernier à raison de 10 000 exemplaires, est un réimpression.

La publication de ce livre de cuisine n'est pas la seule action pratique axée sur la prévention par l'alimentation que compte faire, au Québec, la Société canadienne du cancer. En mai prochain, une conférence sera tenue à Montréal, en prenant pour thème «Alimentation et cancer». Venant du Canada, des États-Unis, de France, les conférenciers traiteront, entre autres points, des effets de l'alcool combiné à celui du tabac sur les risques de cancer; du rôle des fruits, des légumes, des vitamines, des minéraux dans la diminution du risque du cancer; d'obésité et des cancers du sein et de l'endomètre.

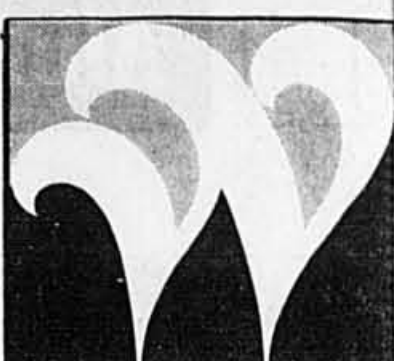
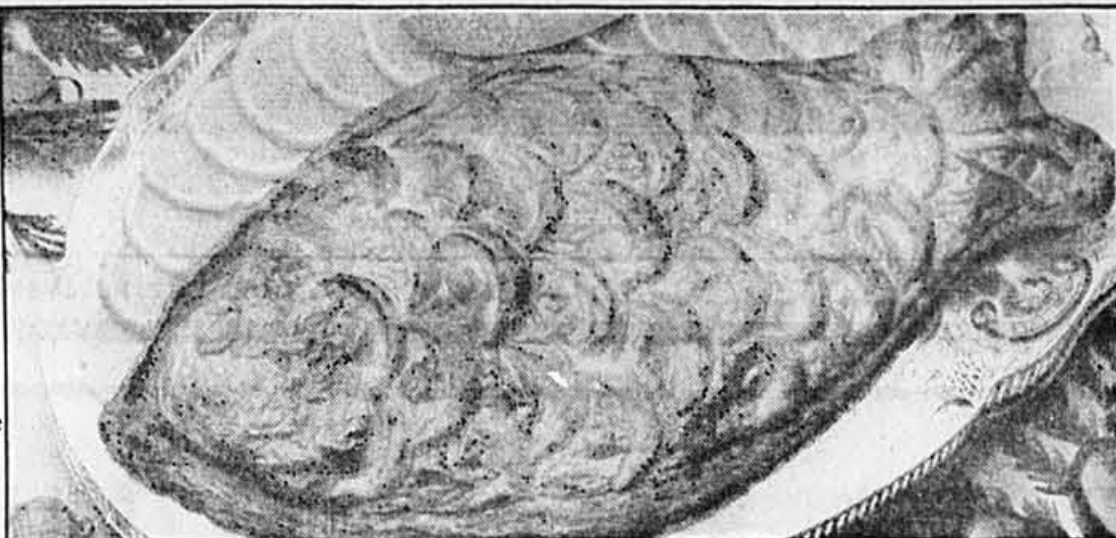
«Bonne table et Bon sens», publié par les Editions LA PRESSE, est en vente en librairie. Ce livre est également disponible dans les bureaux régionaux de la Société canadienne du cancer, et les bénéfices des livres vendus par son entremise seront versés dans les fonds destinés à soutenir les programmes d'éducation, de services aux patients et de recherche de cet organisme.





## SAUMON EN CROÛTE

2 boîtes (213 g/7 1/2 oz chaque)  
Saumon du Pacifique  
45 mL (3 c. à table) beurre ou margarine  
25 mL (2 c. à table) oignon haché fin



**WALDMAN**  
Poissons et fruits de mer

la plus grande sélection de **POISSONS FRAIS**

plus... une supervariété de

**FRUITS DE MER**

à des **PRIX imbattables**

**WALDMAN**  
74, rue Roy est  
842-4483  
UN UNIVERS DE PRODUITS DE MER



CHÉRIE, JE T'AI ACHETÉ UNE SURPRISE: UN SACHET DE PRÉPARATION POUR FONDUE CHINOISE V.H.

J'AI PRÊTÉ TOUTE MA SAUCE POUR CÔTES LEVÉES V.H. ET JE N'EN AI PLUS POUR MES CÔTELETTES

GILLES, VA CHEZ MME LAMARRE, ET EMPRUNTE LUI DE LA SAUCE V.H. À L'AIL.

OH NON, JE N'AI PLUS DE SAUCE À CÔTES LEVÉES V.H. POUR METTRE SUR MES FILETS DE PORC.

### FRUITS DE MER de classe internationale

Dégustez nos fameuses huîtres  
Prix en vigueur du 26 au 30 novembre 1986

|  |   |
|--|---|
| <b>ESCARGOTS BELMONT</b><br>Boîte 117 g - 2 1/2 douz.<br><b>1,09\$</b>                       | <b>ESCARGOTS À LA BOURGIGNONNE CONGELÉS</b><br>de marque Gidney's<br><b>3,95\$</b> la douz. |
| <b>GREVETTES DU MEXIQUE</b><br>Grosseur 12/15<br><b>13,95\$</b> la lb<br><b>64,75\$</b> 5 lb | <b>CAVIAR DE LOMPE</b><br>Rouge ou noir<br>100 g<br><b>2,99\$</b>                           |
| <b>PÉTONCLES DE BAIE FRAÎCHES</b><br><b>8,95\$</b> la lb                                     | <b>MOUSSE DE SAUMON FUMÉ</b><br><b>19,95\$</b> le kg  |
| <b>ROULÉ DE SAUMON FUMÉ AU FROMAGE</b><br>en crème<br><b>4,95\$</b> le pqt                   | <b>SAUMON FUMÉ TRANCHE SOCKEYE</b><br>Grosseur 2/4<br><b>12,95\$</b> la lb                  |

5055, boul. Henri-Bourassa ouest 336-3163  
3192, boul. St-Martin Laval 681-6781  
Marché 440 3535 autoroute 440 682-2929  
Commandes en gros, 2570, Transcanadienne 695-0422

75 mL (1/2 tasse) champignons frais, tranchés  
50 mL (1/4 tasse) farine  
2 mL (1/2 c. à thé) romarin broyé  
250 mL (1 tasse) jus de saumon et lait  
500 mL (2 tasses) riz cuit  
25 mL (2 c. à table) vin blanc sec  
25 mL (2 c. à table) persil séché  
2 paquets (215 g/7 1/2 oz chaque) pâte feuilletée congelée  
Dorure (1 jaune d'oeuf délayé avec 15 mL (1 c. à table) d'eau)

■ Egoutter le jus du saumon dans une tasse à mesurer (250 mL) et mettre de côté. Emitter le saumon et mettre de côté. Chauffer le beurre dans une petite casserole à feu moyen. Y faire attendrir oignon et champignons. Incorporer farine et romarin.  
■ Ajouter du lait au jus de saumon pour faire 250 mL (1 tasse), et incorporer ce liquide petit à petit au mélange beurre-farine, et brasser jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu, incorporer saumon, riz, vin et persil.  
■ Abaisser la pâte feuilletée (déglacée) de chaque paquet en un rectangle d'environ 25 X 50 cm (10 X 20). Déposer l'un des deux rectangles sur une toile bien graissée. En se servant d'une forme de poisson découpée dans un carton mince ou papier fort, découper la pâte, et mettre les chutes de côté. Coucher la préparation au saumon sur le poisson en pâte, en mettant plus au centre et finissant à environ 1 cm (1/2 po) des bords, tout autour.  
■ Découper un autre poisson dans l'autre rectangle de pâte, mais en lui donnant environ 1 cm (1/2 po) de plus de largeur, tout autour, qu'au premier «poisson» (réservant aussi les chutes de pâte), et le poser sur la farce au saumon garnissant le poisson en pâte sur la toile.  
■ Badigeonner de jaune d'oeuf allongé d'eau les bords intérieurs des deux poissons et les pincer pour les souder. Badigeonner aussi le dessus du poisson, sans oublier le tour de fermeture, très généreusement. Si désiré, rouler à nouveau les chutes de pâte et les façonner en forme de croissant, pour poser des écailles ou autres décorations sur le poisson. Les badigeonner aussi avec l'oeuf, une fois en place.  
■ Faire refroidir au réfrigérateur avant de cuire le saumon en croûte (au four de 200° C (400° C), non couvert, 25-30 minutes ou assez pour bien doré). Transférer de la toile au plat de service avec précaution, utilisant deux spatules. En tant que vedette d'un buffet, ce plat peut servir 12 personnes environ.

## Les mercredis du veau de grain

Veau de grain du Québec *j'en mangerais tous les jours!*

### Pain de veau (froid)

**Préparation:**  
Fondre le beurre dans une grande poêle chaude, ajouter le veau et les oignons, remuer quelques minutes sur le feu moyen, retirer du feu et laisser tiédir. Ajouter l'oeuf battu, la crème, l'avoine roulée et tous les assaisonnements à la viande, bien mélanger en battant pour obtenir une préparation homogène. Verser dans un moule à pain beurré 9" x 5" x 3" (22 cm x 12 cm x 7,5 cm), couvrir d'un papier beurré et cuire au four à 350°F (180°C), 60 minutes environ. Laisser refroidir complètement, conserver au frais. Servir sur des feuilles de laitue avec des tomates marinées.

**Temps de préparation: 15 minutes**  
**Temps de cuisson: 1 heure**  
**Execution: très facile**

Accompagnement: salade, mayonnaise, feuilles de laitue

Suzanne P. Leclerc  
Conseillère en alimentation

Pour mettre un peu de variété dans la boîte à lunch, je vous propose un pain de veau de grain que vous n'êtes pas prêt d'oublier. Servi avec laitue et tomates marinées, je l'offre souvent comme entrée ou pour un souper léger. Croyez-moi, après y avoir goûté, tout le monde en redemandera.



Fédération des producteurs de bovins du Québec  
Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec

# Viens avec ton VINIER!

Faut pas confondre avec un figuier...  
Faut pas confondre avec un évier...

**Le Vinier: un nouveau mot, une nouvelle idée!**

Le Vinier, c'est pratique, absolument hermétique. 4 litres de vin facile à transporter sous son bras, en route pour le pique-nique ou le party. 4 litres de vin frais jusqu'à la dernière goutte, même 1 an après l'ouverture.

Le Vinier, c'est économique: plus de 5 bouteilles de 750 mL, à un prix qui équivaut à obtenir 1 bouteille de 750 mL gratuite!

Au choix, 10 des marques de vins les plus populaires embouteillées par la Société des alcools du Québec, blancs et rouges.

Pour tous les jours, pour profiter des beaux jours ou pour aller dire bonjour: viens avec ton Vinier, c'est pas banal!

En vente exclusivement dans les succursales de la Société des alcools du Québec.

Société des alcools du Québec

|  |  |   |   |   |  |   |  |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|--|--|---|
| <b>CUVÉE DES PATRIOTES</b><br>Rouge léger<br>Importé de France<br><b>21,60\$</b> | <b>CUVÉE DES PATRIOTES</b><br>Blanc léger<br>Importé de France<br><b>21,60\$</b> | <b>RÉSERVE DU CELLIER</b><br>Rouge léger<br>Importé de France<br><b>21,60\$</b> | <b>RÉSERVE DU CELLIER</b><br>Blanc léger<br>Importé de France<br><b>21,60\$</b> | <b>L'ESCALE</b><br>Rouge léger<br>Importé de France<br><b>21,60\$</b> | <b>PERCE-NEIGE</b><br>Blanc sec<br>Importé d'Espagne<br><b>20,60\$</b> | <b>FEU FOLLET</b><br>Rouge sec<br>Importé d'Espagne<br><b>20,60\$</b> | <b>L'ANGE BLEU</b><br>Blanc léger<br>Élaboré au Canada<br><b>18,95\$</b> | <b>LE GALANT</b><br>Rouge sec<br>Importé d'Espagne<br><b>19,95\$</b> | <b>LE QUÉBÉC</b><br>Blanc doux<br>Importé d'Espagne<br><b>20,60\$</b> |
|--|--|---|---|---|--|---|--|--|---|

Les sauces côtes levées **V-H:** les sauces qui se prêtent à tout et... à tout le monde!



## Les producteurs de miel du Québec auront leur logo

Le miel produit au Québec par les apiculteurs membres de la Fédération des producteurs de miel du Québec sera identifié par un logo exclusif. Cette estampille garantira également aux consommateurs que les producteurs ont respecté des normes précises.

En effet, les apiculteurs qui utilisent ce sceau de qualité doivent se conformer à certaines exigences. Le miel doit contenir, au maximum, 17,2 p. cent d'humidité, afin de se conserver pendant une période prolongée. La couleur du miel, lorsqu'elle est indiquée sur l'étiquette, doit correspondre à l'une de celles qui apparaissent sur une échelle de référence. Le miel crémeux doit avoir une texture permettant de le tartiner facilement. Le miel doit répondre à toutes les normes gouvernementales de salubrité et d'hygiène. Il doit provenir exclusivement des ruchers du Québec et ne peut donc être mélangé avec du miel produit à l'étranger.

Le miel est produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs sur lesquelles elles butinent. De la nature de ces fleurs dépend le goût et la coloration du miel. Les principales fleurs mellifères du Québec sont le trèfle, la luzerne, la verge d'or, le sarrasin.

Le miel est disponible sous trois formes : liquide, crémeux et en rayons. Le premier est simplement extrait des rayons. Le second est un miel liquide qui a été cristallisé puis brassé. Le miel en rayons est un miel scellé dans la cire que produisent les abeilles dans la ruche.

Le miel se conserve dans des contenants bien scellés. Il doit être gardé dans un endroit sec à température ambiante. Il se conserve au congélateur sans que sa saveur et sa texture en soient altérées.

Lorsque le miel granule il suffit de placer le pot dans de l'eau tiède pour le voir redevenir liquide.

Au Québec 3 500 apiculteurs exploitent environ 100 000 ruches. La production de miel a considérablement augmenté au cours des dix dernières années, passant de 5 130 000 livres en 1975, à 10 560 000 livres en 1985. Cependant, à cause des conditions climatiques défavorables de la saison dernière la production ne dépassera pas 3 000 000 de kilogrammes cette année.

Lorsque l'on remplace le sucre par le miel dans les préparations culinaires il faut réduire la quantité de liquide de 25 p. cent (¼); la quantité de sucre sera remplacée par une égale quantité de miel.

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

### Une tradition, la bûche de Noël

À la fin du siècle dernier, des pâtisseries parisiens créèrent la bûche de Noël, qui rappelait l'ambiance chaleureuse des veillées du temps des fêtes alors qu'une bûche brûlait sans cesse dans la cheminée.

Cette semaine, notre chef vous propose une recette de bûche traditionnelle, très facile à confectionner. Il suffit de préparer une génoise au beurre, moelleuse et élastique, puis de la garnir de crème glacée au chocolat légèrement refroidie, avant de la rouler afin de lui donner la forme d'une bûche. On masque ensuite celle-ci avec une riche crème Chantilly, puis on la réserve au congélateur où elle doit séjourner jusqu'au moment de prendre place au centre d'une table joliment décorée, entre les bougies scintillantes et les regards éblouis des invités.

Le secret de la réussite de la génoise roulée consiste à lui incorporer le maximum d'air au moment du fouettage des oeufs et du sucre. Il importe ensuite d'incorporer très délicatement la farine afin de conserver l'air dans le mélange. Des l'ajout du beurre, il faut enfourner immédiatement la pâte. Une fois cuite, la génoise doit aussitôt être démoulée et roulée.

Cette bûche de Noël, évocatrice de souvenirs et de traditions, comblera vos invités par le mariage des goûts riches et exquis qu'elle recèle.  
Bon appétit!

### MENU

#### CRÊPE DE SARRASIN AU HOMARD

Vin suggéré: un vin blanc moelleux de Bordeaux ou de Bourgogne, ou un vin italien tel qu'un soave ou un orvieto.

#### CONSOMMÉ DE BOEUF AUX PETITS LÉGUMES, SOUS CROUTE

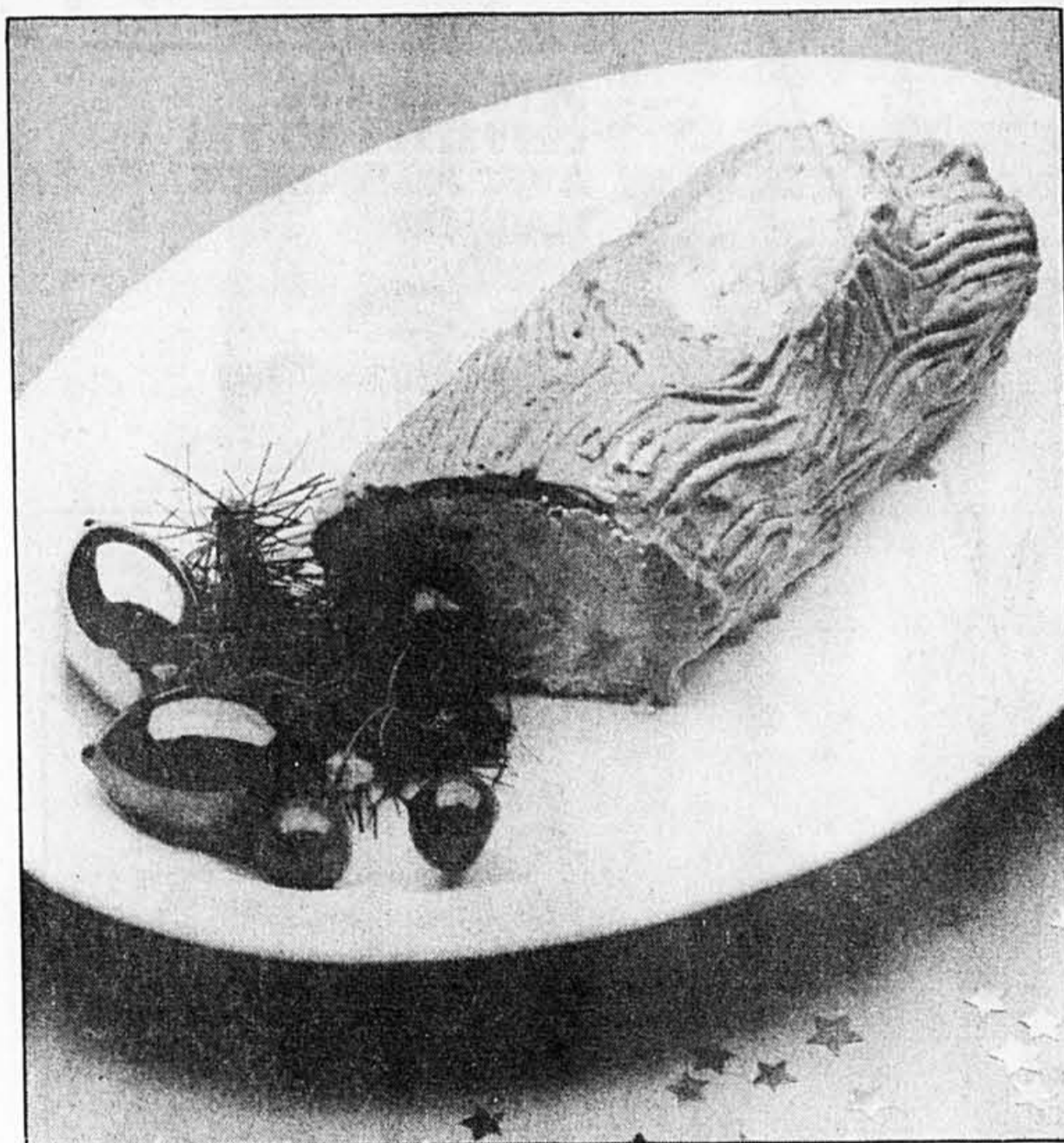
Boisson suggérée: une eau minérale non gazéifiée.

#### PERDRIX À L'AIL, GARNIE DE PLEUROTÉS ET DE RIZ SAUVAGE

Vin suggéré: un grand cru de Bordeaux - graves ou médoc, un bourgogne de la Côte de Nuits, un amarone de la Vénétie ou un barolo du Piémont.

#### BÛCHE GLACÉE, AU CHOCOLAT

Vin suggéré: un champagne sec, un vin mousseux ou un vin blanc liquoreux comme un sauternes ou un spâtelese



La délicieuse bûche de Noël.

PHOTO ITHO

### BÛCHE GLACÉE, AU CHOCOLAT

Préparation: 15 minutes  
Congélation: 2 heures  
Rendement: 8 portions

#### INGRÉDIENTS

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 500 mL (10 on.)                        | de crème glacée au chocolat          |
| 8                                      | portions génoise au beurre, roulée * |
| 200 mL (¾ t.)                          | de crème à 35%                       |
| 30 mL (2 c. à table)                   | de sucre                             |
| Poudre de cacao en quantité suffisante |                                      |

#### PRÉPARATION

- Laisser ramollir légèrement la crème glacée et garnir l'intérieur de la génoise préalablement déroulée avec cette crème glacée, à l'aide d'une spatule. Rouler de nouveau la génoise et couper les deux extrémités du gâteau; déposer une de ces tranches sur le dessus de la bûche, afin d'imiter un noeud de bois.
- Fouetter la crème avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème Chantilly ferme. Masquer l'ensemble de la bûche avec cette crème Chantilly.
- Poudrer la surface avec de la poudre de cacao et réserver cette bûche au congélateur jusqu'au moment de la servir, mais pendant au moins 2 h. Décorer la bûche au goût et la servir au sortir du congélateur.

VALEUR ÉNERGÉTIQUE pour l'ensemble de la bûche: 3 445 Cal ou 14 417 kJ.

### \* GÉNOISE AU BEURRE, ROULÉE

Préparation: 30 minutes  
Cuisson: 15 minutes  
Rendement: 8 portions

#### INGRÉDIENTS

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 4             | oeufs                       |
| 125 mL (½ t.) | de sucre                    |
| 1             | goutte d'essence de vanille |
| 200 mL (¾ t.) | de farine                   |
| 100 mL (⅓ t.) | de beurre fondu             |

#### PRÉPARATION

- Faire chauffer les oeufs avec le sucre et l'essence de vanille, au bain-marie. Battre constamment à l'aide d'un fouet. Retirer du feu et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit refroidi, afin d'obtenir une pâte légère et onctueuse.
- Incorporer délicatement la farine préalablement tamisée et incorporer enfin le beurre fondu refroidi. Verser cette pâte sur une plaque de 30 cm sur 40 cm (12 po. sur 16 po.). Faire cuire au four à 190 ° F (375 ° F) pendant environ 15 minutes. Retirer la génoise du four et retourner la plaque sur un linge propre. Rouler immédiatement le gâteau dans le sens de la longueur et l'envelopper dans le linge. Laisser refroidir cette génoise roulée, puis la réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

# 2 GRATUITES À L'ACHAT DE SIX.

NAYA l'Éauthentique est l'eau de source naturelle la plus pure et la plus saine en Amérique du Nord. À savourer son goût si frais chaque jour, on finit par ne plus pouvoir s'en passer.

C'est pourquoi, nous avons pensé à cette offre rafraîchissante. Achetez 6 bouteilles d'eau de source naturelle NAYA et faites-nous parvenir les 6 étiquettes complètes portant le symbole CUP. En retour vous recevrez un coupon vous donnant droit à 2 bouteilles gratuites

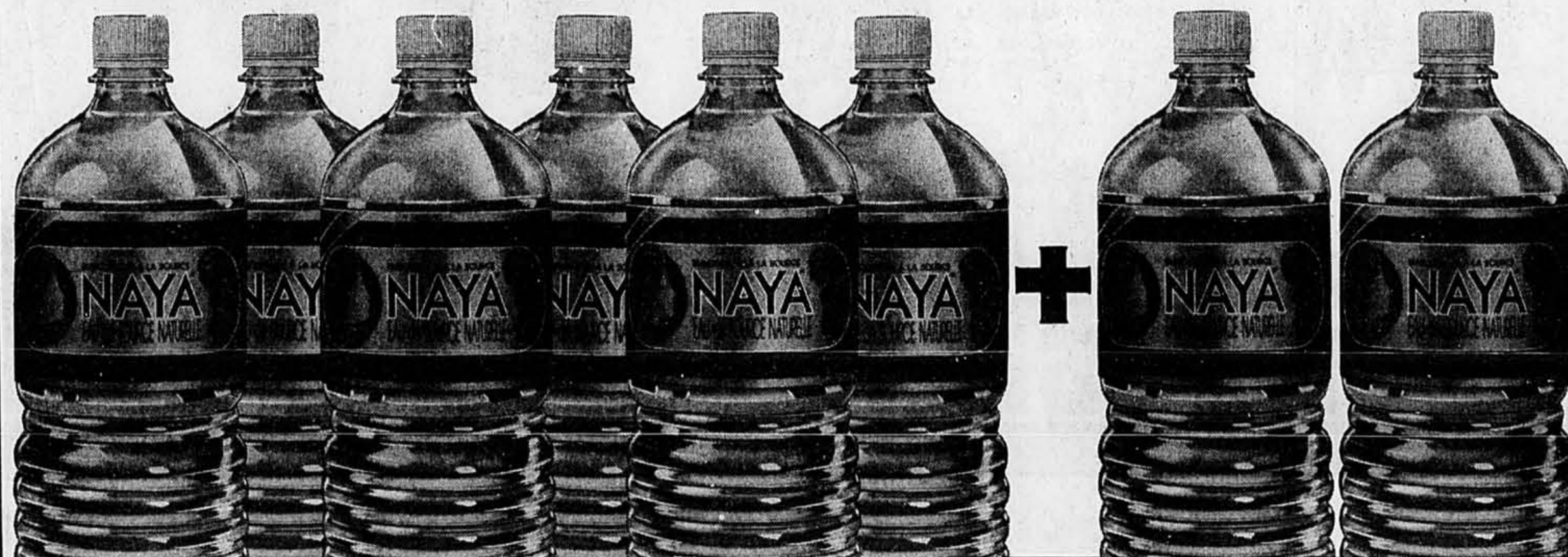
d'eau NAYA, format 1,5 litre.

Donc, goûtez NAYA et lors de votre prochaine visite à votre épicerie ou à votre pharmacie préférée, faites ample provision de l'Éauthentique NAYA et profitez de cette offre désaltérante.



Complétez ce coupon et faites-nous le parvenir avec vos 6 étiquettes portant le symbole CUP à l'adresse suivante:  
LES BREUVAGES NORA INC.  
C.P. 9840  
St-Jean, Nouveau-Brunswick, E2L 4P7

Nom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Ville \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_  
Offre en vigueur au Québec seulement, jusqu'au 31 mars 1987.



# Une table équilibrée

■ Au menu: Pétoncles et crevettes au vin avec julienne de légumes, potage aux tomates au basilic, filets de sole persillés, poulet à la dijonnaise, Charlotte citronnée aux fraises et gâteau de Savoie à l'orange.

Extraites du livre **Bonne Table et Bon Sens**, édité par LA PRESSE en collaboration avec la Société canadienne du cancer, ces recettes ont été préparées par les Jean Derez et Gérard Gaudin, chefs cuisinier et pâtissier du Méridien, pour le lancement de l'ouvrage.

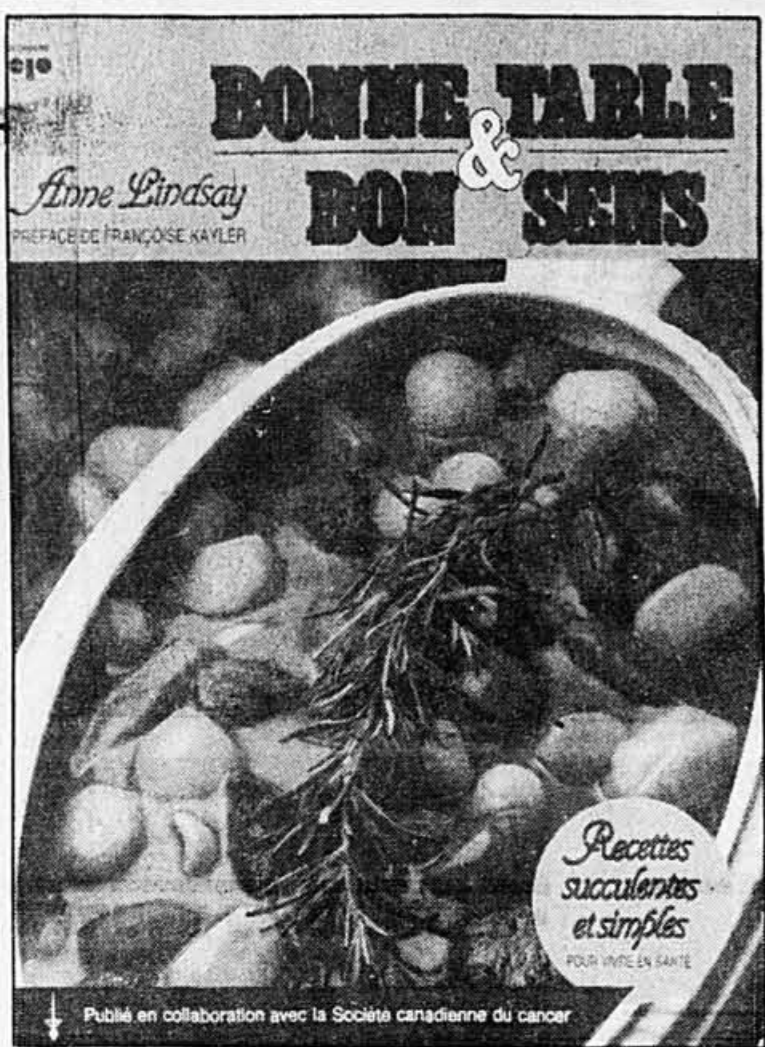
## PÉTONCLES ET CREVETTES AU VIN AVEC JULIENNE DE LÉGUMES

- (4 portions)
- 375 g (¼ livre) de grosses crevettes crues
- 16 moules
- 2 carottes moyennes
- 1 poivron rouge
- 2 poireaux (partie blanche seulement)
- 1 petite courgette
- 20 mL (4 c à thé) de beurre
- 3 échalotes émincées
- 2 gousses d'ail émincées
- 125 mL (½ t) de vin blanc

Cet ouvrage regorge de recettes saines, toutes plus succulentes les unes que les autres, ainsi que de conseils visant à réduire les risques du cancer.

Il comprend des recettes pauvres en lipides et riches en fibres et en vitamines A et C, susceptibles de plaire aux palais les plus délicats!

272 PAGES dont 16 EN COULEURS



d'Anne Lindsay

Deux façons rapides et efficaces de commander vos livres des Editions La Presse.

- En composant le **285-6984** et en donnant votre numéro de carte VISA ou MASTERCARD. Ce service vous est offert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.
- En nous faisant parvenir le bon de commande ci-joint.

EN VENTE PARTOUT

OFFRE SPÉCIALE AUX ABONNÉS DE LA PRESSE. 20% DE RÉDUCTION

BON DE COMMANDE 942

Veuillez me faire parvenir:

( 1 exemplaire(s) de **BONNE TABLE & BON SENS** au prix de 16,95\$ chacun, plus \$1 pour frais de poste et de manutention.

Je suis abonné(e) à LA PRESSE. Veuillez me faire parvenir ( 1 exemplaire(s) de **BONNE TABLE & BON SENS** au prix de 13,55\$ chacun, plus \$1 pour frais de poste et de manutention.

No d'abonné(e):

IMPORTANT: Joignez à cette commande un chèque ou mandat de poste payable aux Editions La Presse Ltée.

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

M-CARD ou VISA no.:

À retourner aux:

Éditions La Presse Ltée

44, Saint-Antoine Ouest

Montréal (Québec) H2Y 1J5

NOM:

ADRESSE:

VILLE:

PROVINCE:

CODE POSTAL:

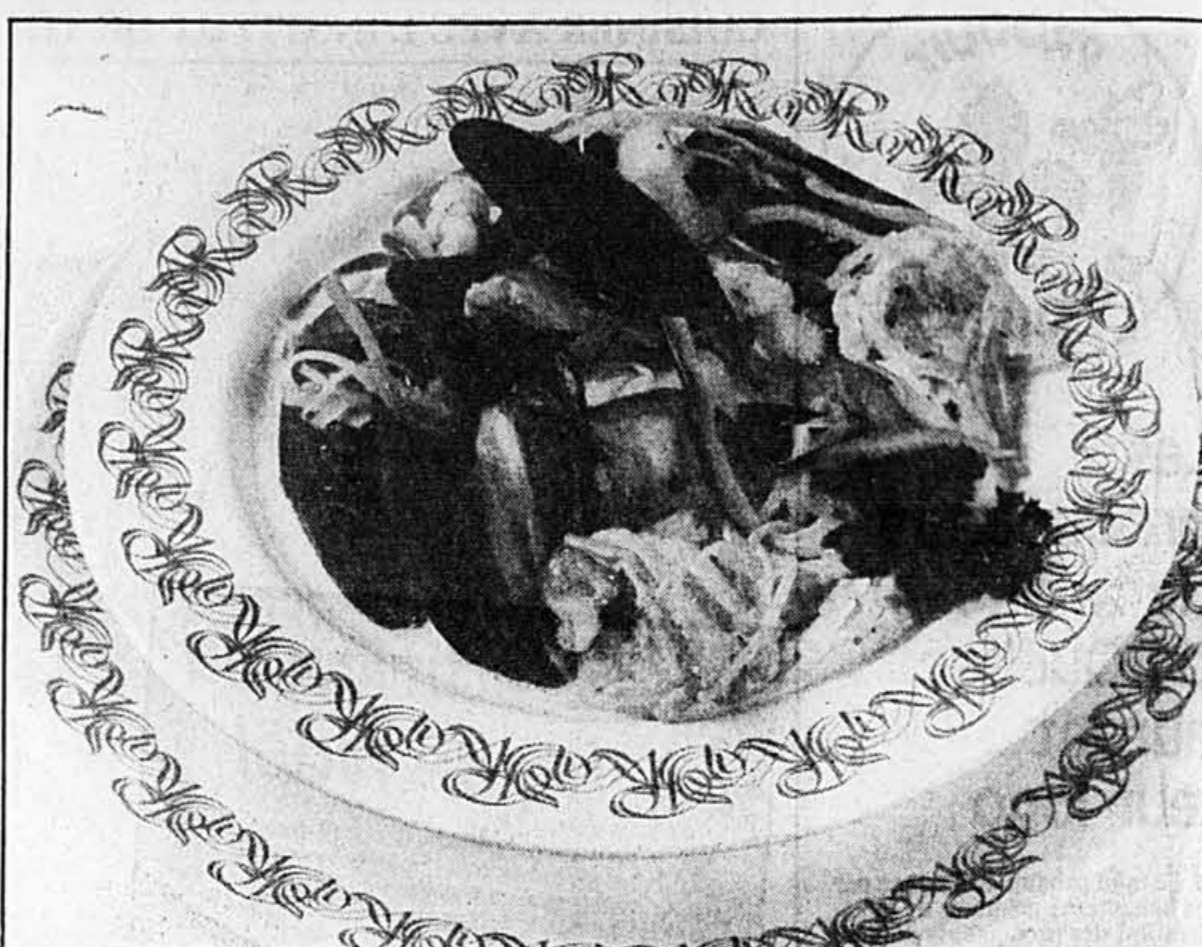
TÉL.:

TOTAL:

Ci-joint:

Prise de note que les échanges et les remboursements ne sont pas acceptés.

(Plus 18 pour frais de poste et de manutention)



250 g (½ livre) de pétoncles  
250 mL (½ t) de persil frais finement haché  
125 mL (½ t) de crème à 35% (facultatif)  
3 t (750 mL) de riz cuit, chaud  
sel et poivre

■ Décortiquer les crevettes et enlever la veine intestinale. Brossez les moules. Peler les carottes et épepiner le poivron. Couper les poireaux en deux sur la longueur et les laver sous le robinet d'eau froide. Couper les extrémités de la courgette. Détailler tous les légumes en julienne (petits bâtonnets de la taille d'une allumette) avant de les blanchir deux minutes dans de l'eau bouillante. Les égoutter, les plonger dans un bol d'eau glacée, puis les égoutter de nouveau.

■ Dans un faitout épais ou une cocotte allant au feu, faire fondre le beurre, puis y faire revenir à feu assez doux les échalotes et l'ail de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Y verser le vin et porter à ébullition.

■ Ajouter les crevettes, les moules, les pétoncles et le persil. Couvrir puis laisser mijoter pendant

trois minutes ou jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et les pétoncles opaques. (Les moules qui ne s'ouvrent pas doivent être rejetées). Incorporer la crème, les légumes et laisser réchauffer.

■ Gouter la sauce et rectifier l'assaisonnement. Si la sauce est trop claire, l'épaissir en ajoutant 10 mL (2 c. à thé) de fécule de maïs délayée dans 25 mL (2 c. à table) d'eau. Remuer, porter à ébullition.

■ Servir dans des bols peu profonds ou dans des assiettes creuses. On peut aussi servir sur du riz ou sur des nouilles.

NB. Si l'on ajoute la demi tasse de crème on ajoute aussi 8 grammes de gras par portion.

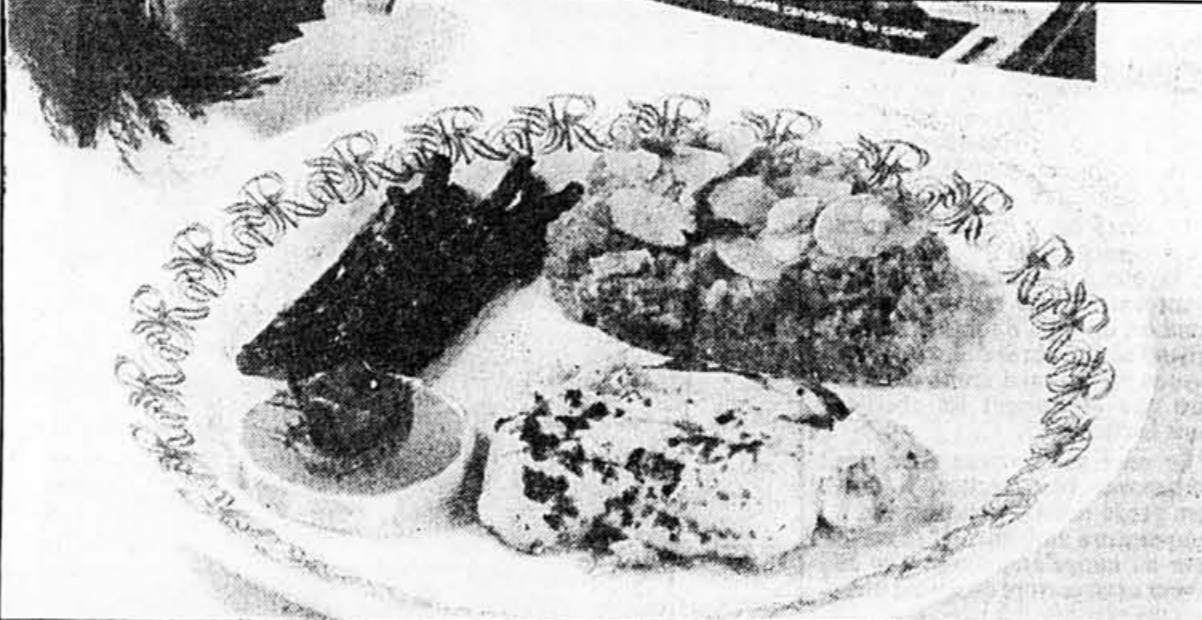
■ Même si les pétoncles ont une faible teneur en lipides, ils contiennent beaucoup de cholestérol. On évitera donc d'en manger trop souvent.

Calories par portion: 415

Fibres: bon

Vitamine A, niacine et fer: excellent

Thiamine et calcium: bon.



## FILETS DE SOLE PERSILLÉS

(4 portions)  
500 g (1 livre) de filets de sole  
10 mL (2 c. à thé) de beurre fondu  
25 mL (2 c. à soupe) de persil frais haché  
15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron

■ Mettre les filets dans un plat à four légèrement graissé, assez grand pour les contenir tous côté à côté. Saupoudrer de sel et de poivre. Mélanger le beurre, le persil et le jus de citron. En badigeonner le poisson.

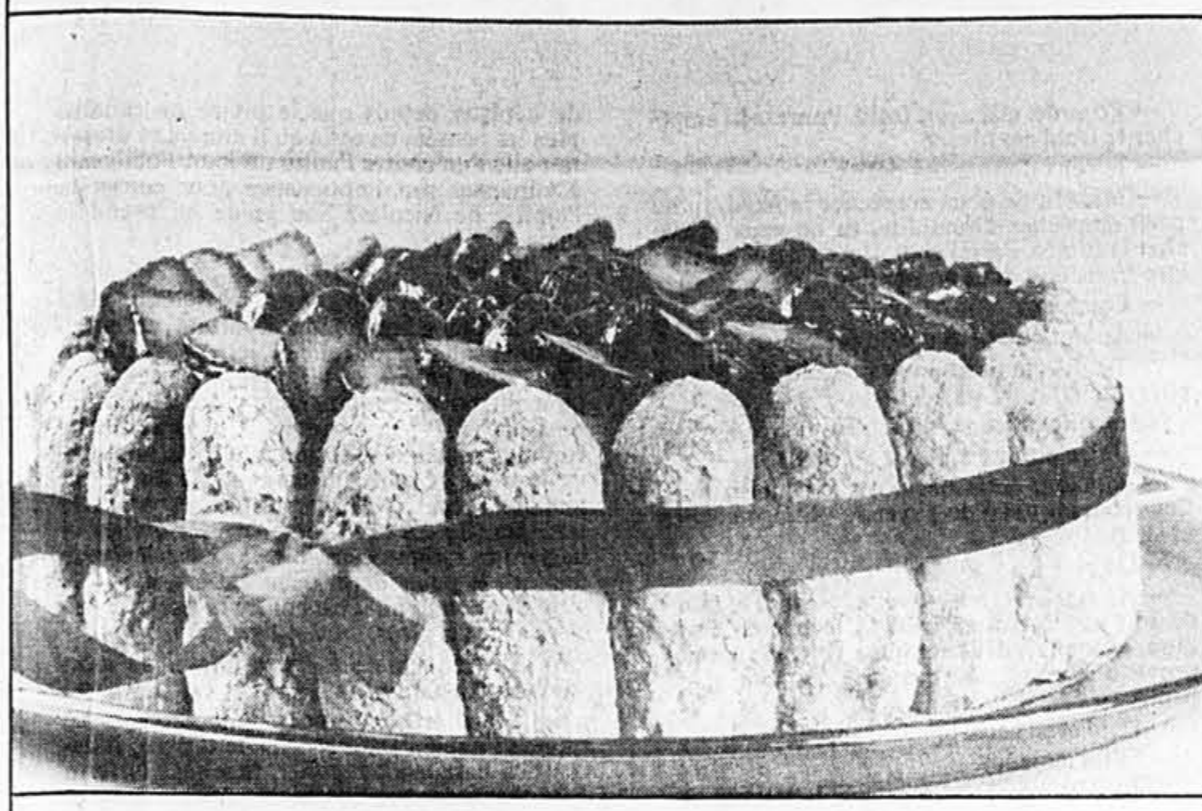
■ Cuire au four, sans couvrir, à 450 degrés F, entre 8 et 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait pris une couleur opaque et qu'il se dégage à la fourchette.

■ Cuir au four à micro-ondes: couvrir d'une pellicule plastique en laissant un coin ouvert pour permettre à la vapeur de s'échapper; régler le four à température maximale et cuire de 3½ à 4½ minutes.

Calories par portion: 117

grammes de lipides: 7

# Une table équilibrée



## CHARLOTTE CITRONNÉE AUX FRAISES

(10 portions)  
7 blancs d'œufs  
375 mL (1½ t) de sucre  
175 mL (¾ t) de jus de citron  
1 sachet de gélatine neutre  
25 mL (½ t) d'eau  
28 doigts de dame  
500 mL (2 t) de fraises, bleuets, framboises ou pêches tranchées

■ Dans un bol, battre les jaunes d'œufs et 175 mL (¾ t) de sucre. Incorporer le jus de citron et bien mélanger. Verser dans un bain-marie (qui ne soit pas en aluminium). Faire cuire au-dessus de l'eau «frémissante», en remuant, de huit à dix minutes. La crème doit napper le dos d'une cuillère.

■ Faire gonfler la gélatine dans l'eau pendant 5 minutes. Incorporer aux jaunes d'œufs chauds. Faire refroidir en remuant de temps en temps.

■ Battre les blancs d'œufs en neige légère; ajouter graduellement le reste du sucre et continuer à battre pour monter les blancs en pics fermes.

■ Verser un tiers des blancs dans la préparation œufs-gélatine; incorporer ensuite le reste des blancs.

■ Couper les doigts de dame en deux, dans le sens de la longueur. Couvrir le fond et les côtés d'un moule démontable de 25 cm (10 pouces) avec les biscuits, en prenant soin de placer les bouts non coupés vers le haut. Remplir avec la crème et réfrigérer jusqu'à consistance ferme, environ trois heures ou toute la nuit.

■ Au moment de servir, placer le moule sur une assiette de service et enlever les côtés. Garnir de fruits.  
Calories par portion: 326  
grammes de lipides: 6,6  
Fibres: bon.

## Aspects émotionnels de l'alimentation

Canadian Press VANCOUVER

■ Si vous désirez vraiment manger des pommes de terre frites ou un morceau de tarte au chocolat, vous faites mieux de le faire, dit la nutritionniste Andrea Lake.

Si, au repas, vous vous privez de ce qui vous tient pour ne manger que comme un lapin, vous ne serez pas émotionnellement satisfaits, dit Mme Lake.

« Vous allez passer l'après-midi à penser à votre estomac au lieu de vous concentrer sur votre travail, et à votre retour à la maison, vous mangerez probablement trois morceaux de tarte ou un gros plat de pommes de terre frites. »

Mme Lake qui organise maintenant des séminaires sur la perte

de poids dit que les femmes, en particulier, ont tendance à manger correctement devant leurs amies de bureau, puis de manger tout ce qui leur tombe sous la main en arrivant à la maison.

Elle dit que la plupart des diètes comportent une privation de nourriture et c'est pourquoi elles conduisent fréquemment à un échec, particulièrement à long terme. La personne qui suit une telle diète se sent constamment insatisfaite et finit par manger plus qu'elle ne le faisait auparavant.

« L'alimentation a une forte incidence émotionnelle, dit Mme Lake. Il est rare qu'on en tienne compte. »

Mme Lake croit que lorsqu'une personne réussit à briser ce cycle de jeûne et d'abondance et prend de bonnes habitudes alimentaires, elle choisit spontanément des

aliments sains faibles en calories. Si vous parvenez à ce stade et constatez qu'une salade de fruits frais et du fromage cottage constituent votre repas idéal du midi, trouvez un restaurant où vous pourriez vous en procurer, dit Mme Lake.

Une autre habitude dont il faut se débarrasser est celle de régler sa consommation d'aliments sur les heures de travail plutôt que sur son appétit.

Si, à midi, vous n'avez pas faim, allez faire une marche, lisez un livre ou allez magasiner et mangez votre déjeuner à la pause-café sur votre pupitre, au milieu de l'après-midi.

Mme Lake dit que les personnes qui n'aiment pas leur travail peuvent fort bien le manifester à la cafétéria en mangeant en surabondance.

VOUS POUVEZ TOUJOURS PRENDRE DE LA MARGARINE

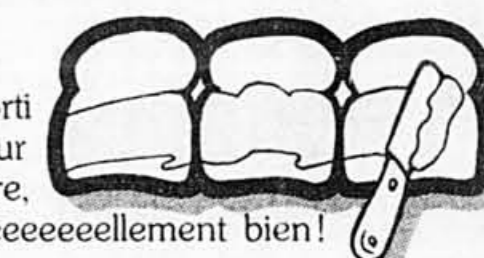
# MAIS

du Petit Pot de Beurre c'est du Petit Pot de Beurre!

Petit Pot de Beurre, c'est un authentique produit laitier, avec un bon goût tout à lui.



Petit Pot de Beurre vous permet de cuisiner croissants, tartes, gâteaux, légumes, pâtes, etc... des « p'tits péchés de bouffe »!



À peine sorti du réfrigérateur Petit Pot de Beurre, s'étend teeeeeeelement bien!

Petit Pot de Beurre c'est un beurre léger bien moins gras que la margarine ordinaire.

50% Moins gras

Non recommandé pour la friture.

# Petit pot de Beurre



UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE PRODUITS LAITIERS

POUR OUVRIE NUTRINOR

# Le v'là ton marché!

PLUS DE 20 BOUTIQUES INTÉRIEURES

Laisse-toi aller... AU MARCHÉ PUBLIC

# 440

Le Marché du Bonheur

Autoroute 440, entre le boul. Labelle et l'autoroute des Laurentides, à Laval.



— 67 —

Alcide, en prières, n'a rien vu. Il aurait beau l'obliger à ouvrir ses paupières glauques, il n'y verrait guère plus. N'en saurait pas plus sur la fin de son règne.

— Vieux fou, tu viens de te pendre toi-même avec la corde que tu me réservais, lui glisse-t-il avec satisfaction, regardant ces affamés se délecter de la viande de caribou.

Ils avalent goulûment, voracement. Bientôt, les femmes remplissent à nouveau les perches et distribuent des lanieres de viande crue qui sont rapidement englouties dans ces ventres creux. Les baniques font le tour, chacun s'en taillant un morceau. De même pour la chaudière à thé où tout un chacun y plonge sa tasse.

— Y a longtemps que j'ai bu du thé, dit Baptiste. Le thé est bon. Nicolas nous a ramené le thé et la farine, il a trouvé le gibier et a donné à ses frères.

Des yeux reconnaissants se posent sur le chasseur. Baptiste exulte, recueillant les parcelles de gloire qui jaillissent sur lui. N'a-t-il pas adopté cet enfant de sa femme malgré l'impureté que trahissaient ses yeux bleus? Et s'il a été dur avec lui, n'en a-t-il pas moins formé l'homme robuste et rusé qui vient de redonner le souffle de vie ce qui reste de la grande tribu?

L'excitation de Baptiste est dénuée de tout sentiment un tant soit peu paternel. Il reconnaît Nicolas à grands cris après que tous l'ont reconnu. Il palabre, discourt avec force, gestes et exclamations, s'élançant dans de longues comparaisons incompréhensibles, trouve le moyen de rattacher la danse du soleil à la réussite de cette chasse et se perd finalement dans ses idées déçues.

— Ça suffit!  
Nicolas vient d'y mettre un terme. Tous l'observent. Il est beau à voir sous son éternel chapeau melon, avec ses yeux pâles contrastant avec sa peau brûlée par les saisons et ses longs cheveux noirs touchant ses épaules. Tout chez lui, depuis la forme de son visage jusqu'à ses moindres gestes, inspire la ruse, le courage et l'habileté. Aux temps des guerres, on lui aurait confié une troupe d'élite. C'est un meneur qui, faute d'hommes, s'est dirigé lui-même aux quatre points cardinaux. En lui, domine l'homme d'action fort peu préoccupé par les questions d'outre-tombe. Devant la piste du gibier, il ne s'arrête pas à louer le Grand-Esprit mais cherche plutôt à la suivre. C'est de lui qu'ont besoin ces Indiens gavés de nourriture céleste. De lui qu'ils ont besoin pour survivre et pour apprendre à vivre. Et envisager l'avenir autrement que dans la mort et le paradis. Lui, si différent et si triomphant en ce soir de festin.

— Manon, tu feras du pemmican avec la viande. Tu montreras aux femmes et aux filles. Tu connais, toi. Il nous faut des provisions. Beaucoup de provisions. Quand nous retournerons à la chasse, les femmes en bonne santé suivront pour préparer le pemmican sur place.

— Comme au temps du bison, chante Baptiste en aparté.

— Vous tannerez les onze peaux pour les donner à ceux qui ont froid. Vous travaillerez ensemble. Nous n'avons pas besoin des conserves du Blanc. Nous ferons nos provisions. Crois-tu, doc, qu'avec un bon hiver, nous serons tous guéris?

Il redoutait cette question. Cette fois-ci, il ne peut offrir des garanties pour les cas sérieux qui doivent relever d'Albany. Son regard se porte automatiquement sur Marie-Victorine qui grelotte maintenant que le soleil s'est couché. Connaissant l'état de ses poumons, il enlève son chandail et le lui offre.

— Mets-le.  
Elle obéit. Nicolas se lève d'un bond, visiblement contrarié. Le sorcier a vraiment trop d'emprise sur elle.

— Tu ne réponds pas à ma question.

— Regarde: elle avait froid. Pourras-tu empêcher le froid cet hiver?  
— Je peux donner des peaux.  
— Mais tu ne peux empêcher le froid, tu ne peux empêcher l'humidité, tu ne peux empêcher la fumée. Parmi vous, il y en a qui doivent être transférés dans un hôpital.

— Combien?  
— Autant que tu as tué de caribous.  
— Tu dis que nous avons besoin des Blancs pour guérir?

Nicolas s'avance vers lui, offusqué.  
— Oui, c'est une maladie de Blanc.  
— Bon. Je te crois, doc. Tu n'as jamais menti. Cela coûtera cher de payer le passage sur les bateaux.

— Oui.  
— Nous trouverons. Je veux que tout le monde soit guéri. Nous ferons la trappe en commun. Je connais des territoires. Avec de bonnes provisions, nous pourrions trapper loin et en paix.

— J'irai avec vous. Je sais trapper.  
— Et les malades?  
— Ils n'ont qu'à faire ce que je leur ai dit. Pour ce qui est du grand mal, il est passé.

Il capte un soulagement dans l'attitude de Nicolas, qui voyait d'un mauvais oeil sa présence constante auprès de Marie-Victorine. Curieusement, il se sent dégagé, lui aussi, d'un sentiment de culpabilité à son égard.

Ils sont face à face. Comme au baptême des eaux glacées. Deux hommes de même sang mêlé que le destin a réunis pour sauver un peuple égaré. Ils le savent. Ravivent ce serment qu'eux seuls connaissent en étreignant spontanément leurs avant-bras avec leurs mains.

Le tam-tam retentit soudain. Baptiste l'a déniché parmi les objets païens et le fait résonner en chantant. Les femmes commencent à danser. «Merci, notre mère la terre, merci pour le caribou.» Elles forment un cercle, entraînent chasseurs enfants et malades au son de ce tambour ressuscité. Au-dessus de leurs têtes, se déploient les fascinantes aurores boréales, toutes mauves, jaunes et vertes. Ne restent que ces deux hommes, face à face, et Kotawinow qui trebuché dans sa hâte de quitter le lieu de sa défaite. Nicolas l'accompagne d'un regard mi-victorieux, mi-affligé jusqu'à son presbytère. Puis, les yeux bleus reviennent sur lui et le détaillent longuement. Découvriront-ils que les tresses de Marie-Victorine ont le pouvoir de le troubler? Il cache si mal ses émotions vis-à-vis des femmes. C'est un rival que Nicolas essaie

de dépister depuis que le prêtre ne canalise plus les pensées de celle qu'il aime. Les dressera-t-elle l'un contre l'autre un jour, l'obligeant à confesser son impuissance pour conserver l'amitié de Nicolas? Son guide lui prend la main.

— Viens.  
Il le suit. Trouve inconvenant de tenir ainsi la main d'un autre homme. Pourtant, enfant, il tenait si solidement celle de Jérôme. Nicolas a l'âme d'un enfant, et lui, il rêve d'en être un pour retrouver les joies simples et les amitiés sans péché. Il s'insère dans le groupe. Excité comme un gamin se fusionnant dans une ronde joyeuse. Nicolas lui enseigne le pas. Toujours le même. Il l'accomplit en écoutant le tam-tam, fermant les yeux sous les étoiles et laissant ce rythme l'envahir. Il a conscience de prendre le pouls de la tribu entière, d'être le sang de ce pouls qu'il bat contre la terre nourricière avec ses pieds.

Merci, notre mère la terre. Merci de mon pouls, de mon sang, de ma vie.

Ses semelles bondissent sur la mousse. Le rythme l'habite. Dans sa grande fatigue, il devient ce battement régulier, touchant la terre de la plante de ses pieds, la tête perdue dans les étoiles. Son pas est le pas de ce peuple. Son sang est leur sang. Le sang des ancêtres accrochés aux branches d'arbres, le sang de Baptiste jaillissant de sa poitrine, le sang du métis, le sang des bisons et des caribous, le sang des viandes crues coulant sur leurs mentons. Son sang est tout ce sang, son pas est tout ce pas sur la prairie et tous ces pas de l'exil. Il danse sur sa mère la terre. Lui tambourine le ventre de ses pieds comme il le faisait dans le ventre de Biche Pensive. Il se rappelle à sa mère la terre, lui rappelle sa vie.

La sueur inonde son visage, colle ses cheveux à son front, à ses joues amaigries. Il perçoit son pouls dans sa carotide et dans ses tempes. Sent le voyage de son sang jusqu'à la plante de ses pieds. Ils dansent, non pas seulement lui, mais eux tous. Tous les enfants de cette étrange planète perdue dans l'infini. Ils ne sont que les poussières du néant soudées en un tout par le coeur du tam-tam et la peur de l'inconnu. Il vibre.

à suivre

Tous droits réservés:  
LES ÉDITIONS LA PRESSE, LTÉE  
©Copyright, Ottawa, 1985

# LA PETITE PRESSE

## PHILOMÈNE



## FRED BASSET



## CANDIDE



## FERDINAND



## PIT ET PAT



## LA DÉVEINE



## PEANUTS



## BOUBOULE



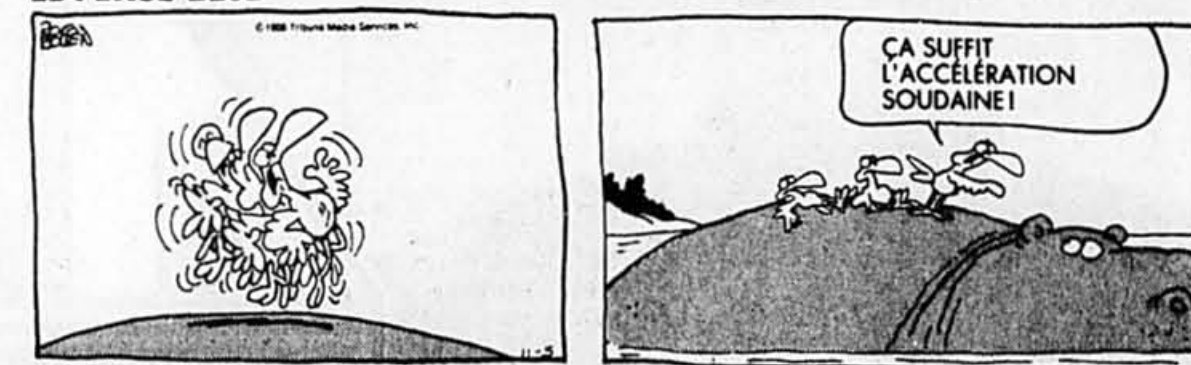
## HAGAR DUNOR le VIKING



## BOZO



## LE PENSE-BÊTE



## LA FAMILLE LAKOUCHE



**Le bridge**

# De la confiance et du jeu de la carte

Et tout devient possible au bridge!



**ANDRÉ TRUELLE**

Le bridge est un jeu merveilleux où il se passe parfois des choses incroyables. A preuve les trois mains rapportées dans le présent article. Elles m'ont été soumises par des joueurs locaux. La première main a été jouée à Toronto par Me Joseph Silver, lors de la rencontre annuelle des champions des ligues d'hiver. Montréal a perdu contre le Ville-Reine, mais dans la catégorie «A». Le camp montrealais avait remporté la victoire.

Me Silver avait Mark Molson comme partenaire, tandis que Mark Stein et Boris Baran complétaient la représentation montrealaise. Voici la main.

**Donneur:** Est

**Vulnérabilité:** tous

|                 |              |  |  |
|-----------------|--------------|--|--|
| <b>Nord</b>     |              |  |  |
| ♠ R 8 5         |              |  |  |
| ♥ R D V 8 5     |              |  |  |
| ♦ 5 2           |              |  |  |
| ♣ A 7 2         |              |  |  |
| <b>Ouest</b>    |              |  |  |
| ♠ D 7 2         | ♠ A V 9 4 3  |  |  |
| ♥ 7 2           | ♥ A 10 9 6 3 |  |  |
| ♦ 10 7 6 4      | ♦ aucun      |  |  |
| ♣ R 10 8 5      | ♣ V 9 3      |  |  |
| <b>Sud</b>      |              |  |  |
| ♠ 10 6          |              |  |  |
| ♥ 4             |              |  |  |
| ♦ A R D V 9 8 3 |              |  |  |
| ♣ D 6 4         |              |  |  |

**Les enchères:**

|      |        |        |        |
|------|--------|--------|--------|
| Est  | Sud    | Ouest  | Nord   |
| 1 Pi | 2 K    | 2 Pi   | contre |
| 3 Co | 5 K    | contre | 5 K    |
| 5 K  | contre | 5 K    | contre |
| 5 K  | contre | 5 K    | contre |

**Entame:** 7 de Co

**Explications**

A la table ou étaient installés en Est-Ouest Stein et Baran, ce dernier a ouvert d'un Pi. Sud est sauté à 4 K et tout le monde a passé. Stein a entamé de la Dame de Pi et le contrat a chuté de deux levées, les Montrealais ayant encaissé deux Pi, un Co, et deux Tr. Mais Me Silver ne voulait pas jouer un contrat en défense. Il visait la manche, peut-être le chelem. Il a été favorisé, certes, par l'entame... mais tel est le bridge.

Me Silver a concédé le premier Co à l'As, a coupé le retour de la couleur et il a défilé tous ses K. Quand les joueurs n'ont plus que cinq cartes en main, la situation est la suivante.

|              |          |  |  |
|--------------|----------|--|--|
| <b>Nord</b>  |          |  |  |
| ♠ R          |          |  |  |
| ♥ R D 8      |          |  |  |
| ♦ aucun      |          |  |  |
| ♣ A          |          |  |  |
| <b>Ouest</b> |          |  |  |
| ♠ D 7        | ♠ A V    |  |  |
| ♥ aucun      | ♥ 10 6 3 |  |  |
| ♦ aucun      | ♦ aucun  |  |  |
| ♣ R V 8      | ♣ aucun  |  |  |
| <b>Sud</b>   |          |  |  |
| ♠ 10 6       |          |  |  |
| ♥ aucun      |          |  |  |
| ♦ aucun      |          |  |  |
| ♣ D 6 3      |          |  |  |

Sud joue alors un petit Tr vers son As. Est doit se départir d'un petit Co ou du Valet de Pi. S'il jette le Valet de Pi, le déclarant lui donne la main à l'As de Pi et le retour à Co donne le contrat. Si Est se défait d'un petit Co, il affranchit tous les Co du mort.

Me Silver estime que ce résultat, sur l'une des premières planchettes du tournoi, a largement contribué à la victoire de 77-43 remportée par les Montrealais. Rappelons toutefois qu'au total des points dans les trois catégories «A-B-C», les Torontoisont gagné par 207-152.

**A Rosemere**

La main qui suit a été jouée récemment au cercle de Rosemere-Lorraine. Vous êtes en Sud et vous avez la main suivante:

Pi: V 10 9 Co: D K: 5 4 2 Tr: V 10 8 7 5 3

Vous entendez, à votre droite, une enchère d'ouverture de 2 Tr faible. Pouvez-vous alors vous imaginer ce que c'est pour qui allez, quelques instants plus tard, jouer un chelem? Voyons tout d'abord les enchères.

**Donneur:** Est

**Vulnérabilité:** tous

**Les enchères:**

|        |      |       |      |
|--------|------|-------|------|
| Est    | Sud  | Ouest | Nord |
| 2 Tr x | 2 SA | 2 SA  | 3 K  |
| 3 K    | 3 K  | 3 K   | 3 K  |
| 3 K    | 3 K  | 3 K   | 3 K  |
| 3 K    | 3 K  | 3 K   | 3 K  |

**Entame:** Roi de K

(x) L'enchère de 2 Tr, alertable, est faible. Le 2 SA demande une entrée.

**Explications**

Avant de voir les mains, mettez-vous à la place de Sud, dont vous connaissez la main. Devant le cue-bid de son vis-à-vis, il n'hésite pas à gager 4 Pi. Sur l'enchère de 5 Tr par Ouest, il se dit qu'il ne contrera pas à son tour de gager pour ne pas pousser ses adversaires à 5 K. Mais à son grand étonnement, son partenaire gage 6 Tr. Malgré ses 6 cartes de la couleur, Sud sait bien qu'il n'est pas question de jouer un chelem dans la couleur de l'ouvreur. Il hésite à gager 6 Co avec sa Dame singleton. Il opte donc pour repéter ses Pi. Regardez maintenant les mains.

|                  |             |  |  |
|------------------|-------------|--|--|
| <b>Nord</b>      |             |  |  |
| ♠ A D 8 6 4      |             |  |  |
| ♥ A R V 10 9 5 4 |             |  |  |
| ♦ 7              |             |  |  |
| ♣ aucun          |             |  |  |
| <b>Ouest</b>     |             |  |  |
| ♠ R 7            | ♠ 5 3 2     |  |  |
| ♥ 8 6 2          | ♥ 7 3       |  |  |
| ♦ A D V 9 8 6    | ♦ R 10 3    |  |  |
| ♣ R 4            | ♣ A D 9 6 2 |  |  |
| <b>Sud</b>       |             |  |  |
| ♠ V 10 9         |             |  |  |
| ♥ D              |             |  |  |
| ♦ 5 4 2          |             |  |  |
| ♣ V 10 8 7 5 3   |             |  |  |

Nord explique sa position: «Je ne suis pas pressé d'entrer dans la ronde aussi longtemps qu'Est et Ouest font des enchères forcing. Si Est, à qui Ouest demande une entrée, répond Pi, ma main perd de la valeur. Mais quand il gage K, je sais que le Roi de Pi se trouve en Ouest et qu'un chelem est possible. Qu'il pourra même y avoir un grand chelem si Sud à l'As de K. Mais si je gage mes Co ou mes Pi trop tôt, je n'aurai pas toutes les indications que l'échange entre Est et Ouest m'a fournies et je ne serai pas contrer.»

C'est ainsi que Sud, avec une main pauvre, joue un contrat excitant... et le réussit. Selon le directeur Guy Fauteux, la plupart des paires appelées à jouer ce contrat ont gagé 4 Co, faisant six!

**A la Rive-Sud**

Le dernier exemple provient d'une main jouée au cercle de la Rive-Sud. Les partenaires se connaissent peu, ils ont atteint le petit chelem à Co avec les mains suivantes.

|              |   |  |  |
|--------------|---|--|--|
| <b>Nord</b>  |   |  |  |
| ♠ A R 7 2    |   |  |  |
| ♥ 9 5 4      |   |  |  |
| ♦ 10 8 5 3   |   |  |  |
| ♣ R D        |   |  |  |
| <b>Ouest</b> |   |  |  |
| ♠            | ♠ |  |  |
| ♥            | ♥ |  |  |
| ♦            | ♦ |  |  |
| ♣            | ♣ |  |  |
| <b>Sud</b>   |   |  |  |
| ♠ 10 6 3     |   |  |  |
| ♥ A D V 10 3 |   |  |  |
| ♦ A 4        |   |  |  |
| ♣ A 6 3      |   |  |  |

**Les enchères:**

**Entame:** 8 de Tr

**Explications**

Voici comment le déclarant raconte sa réussite. Il prend l'entame de la Dame de Tr et tente l'impasse à Co. Ouest gagne du Roi et revient Tr. Sud décide alors de jouer petit K vers son As, puis As de Tr, et il défend ses atouts en espérant que ses adversaires se tromperont. Et ils se sont trompés. Ouest n'a que deux Pi à la Dame et il garde son Roi de K. Est compte quatre Pi au Valet, mais cherchant à protéger sa Dame de K se défait de ses Pi. Et le rusé Sud réussit son chelem en jouant ses quatre Pi en fin de match.

Ne vous trompez pas. Il y a une petite leçon à tirer de ces trois exemples!

**A Québec**

Lors du récent tournoi de bridge disputé à Québec, les organisateurs ont enregistré quelque 135 tables en trois jours. Les résultats suivants ont été obtenus.

L'équipe formée du docteur Raymond Fortin (Montmagny), de François Gauthier (Montréal), de Norbert Bédoucha et de Jim Riegler (Ottawa) a remporté la victoire dans le mouvement suisse devant le quatuor de Rhoda Habert, Steve Goldstein, Daniel Doston et Marc Lachapelle, tous de Montréal.

Une équipe de Québec a gagné la ronde consolation. Elle comprenait: Laurence et Gérard Bouchard, Michel Montplaisir et André Renaud.

**MAGASINAGE**

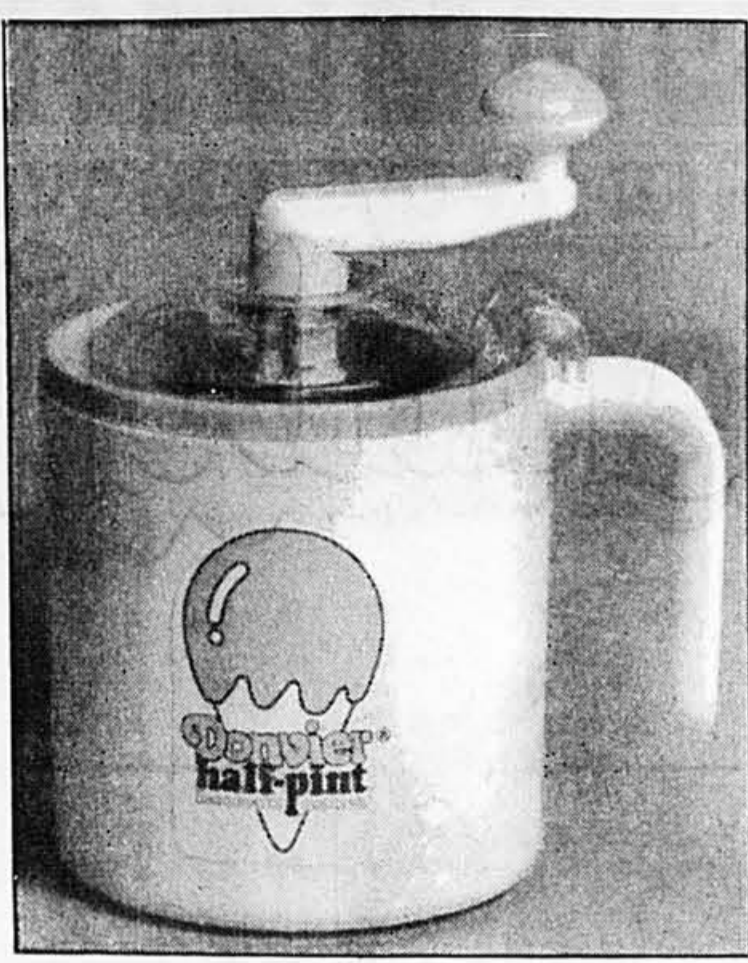


PHOTO LA PRESSE

## Une sorbetière modèle réduit

Cette sorbetière est la réplique en modèle réduit de la «Donvier», modèle régulier. N'utilisant ni glace, ni sel, ni électricité, cette sorbetière fonctionne à la manivelle. L'utilisation est simple et pratique: la partie intérieure de l'appareil se place au congélateur jusqu'au moment de l'utilisation. Il suffit alors de la remettre en place, d'y verser la préparation désirée, de refermer et de donner quelques tours de manivelle pour obtenir une glace, un yogourt glacé, un sorbet, etc... Cette sorbetière «Donvier» a une capacité d'un peu plus d'une tasse. Elle est vendue \$22 chez Cuisine Sélection (Marché de l'Ouest à Dollard des Ormeaux), Caplan Duval (Mail Cavendish et Plaza Côte-des-Neiges) et La Baie.

RECHERCHE MICHELE DUBREUIL, collaboration spéciale

**LES GRANDS MOMENTS DE L'HISTOIRE DES BANANES.**

La chanson de la banane Chapata fut composée en 1944, comme publicitaire pour la «Chapata». Elle est devenue un succès.

«Chapata» et sa mélodie - avec de nouvelles paroles - dans des sauteries anti-lumière et pour la conservation de l'eau.

**Chiquita.**

La banane la plus célèbre du monde.

**PROVIGO**

**La Reine de la Mer inc.**

**POISSONNERIE GROS ET DÉTAIL**

**SPÉCIAUX DE LA SEMAINE**

Jusqu'au 29 novembre 1986

|  |   |
|--|---|
| <b>PETITS PÉTONCLES</b><br>frais<br>895\$<br>la lb               | <b>CREVETTES DÉCORTIQUÉES,</b><br>déveinées, surgelées,<br>grosseur 51/60<br>1995\$<br>les 3 lb |
| <b>CHAIR FRAÎCHE</b><br>de moules cuites 8 on<br>350\$<br>ch.    | <b>JEUNE SAUMON</b><br>d'élevage Cohoe<br>395\$<br>la lb  |
| <b>ESCARGOTS EN COQUILLE</b><br>avec beurre (50 pièces)<br>975\$ | <b>SAUMON FUMÉ</b><br>(morceau ou filet)<br>825\$<br>la lb                                      |
| <b>CALMAR</b><br>SURGELÉ<br>375\$<br>les 3 lb                    | <b>BRISURES DE PÉTONCLES</b> surgelées<br>ord.<br>3750\$<br>SUPER-SPECIAL<br>2675\$<br>les 5 lb |

**1840, Dorchester Est**  
(Papineau-Dorchester) coin sud-est  
**522-6703**

Entrée du stationnement sur Papineau

**Head & Shoulders**

Un traitement pelliculaire bon pour vos cheveux!

**Économisez 1\$**

à l'achat du shampooing Head & Shoulders 450ml

PROCTER & GAMBLE INC. TORONTO (ONTARIO)

Valable seulement à l'achat du shampooing Head & Shoulders 450ml. Limite d'un bon par achat. [SANS DATE LIMITE]

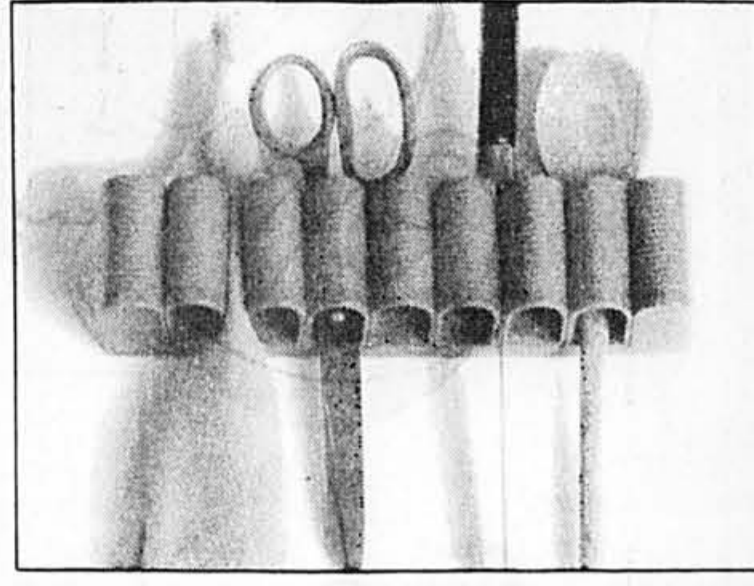
## Un « accroche-tout » qui porte bien son nom

Un « accroche-tout » que l'on place dans l'atelier, la cuisine, le bureau, presque partout... On y glisse les torchons, les débarbouillettes, les essuie-tout... les couteaux, les cuillères de bois, les ciseaux, les marteaux...

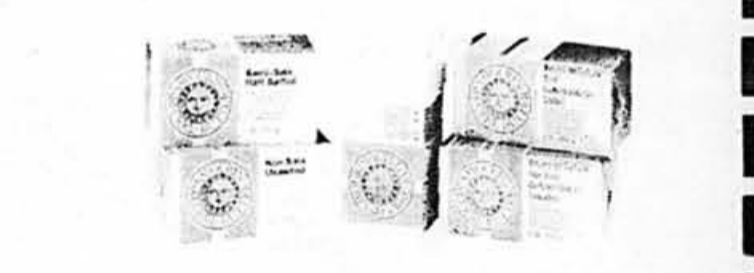
Cet accessoire KIKURO, disponible en blanc, rouge, jaune ou noir est vendu \$19,99 à Ma Maison, Place du Frère André (près Dorchester).

PHOTO LA PRESSE

RECHERCHE MICHELE DUBREUIL, collaboration spéciale



## Votez pour le chef!



Voici la recette primée de la semaine! Le jury gastronomique Savourin, présidé par madame Francoise Kayler, est fier de vous présenter la deuxième recette primée de la semaine du 10 novembre 1986, telle que conçue par un Jeune Chef Savourin: **Guyline Turcot**

**FLEURON AUX FRAISES ET AUX KIWIS**

Rendement: 25 portions

**PÂTE FEUILLETÉE**

|                                       |       |                  |        |
|---------------------------------------|-------|------------------|--------|
| • Farine forte (ou farine tout-usage) | 1 kg  | • Sel            | 20 g   |
| • Beurre non salé froid, en morceaux  | 125 g | • Eau froide     | 525 mL |
|                                       |       | • Beurre froid   | 625 g  |
|                                       |       | • Jaunes d'oeufs | 3      |

- Sabler le beurre avec la farine et le sel, c'est-à-dire les mélanger à l'aide de la palette du batteur, à la première vitesse, jusqu'à ce que le mélange ait l'apparence de la chapelure
- Ajouter l'eau froide tout doucement, en mélangeant à l'aide du batteur jusqu'à l'obtention d'une pâte, ne pas trop travailler cette pâte
- Former une boule avec la pâte et l'aplatir légèrement.
- Couvrir et réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 h et pendant au plus 4 h
- Couper le beurre froid en quelques morceaux et le travailler avec un rouleau à pâte pour le rendre lisse et maniable; le réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes
- Rétrir la pâte du réfrigérateur et l'abaisser en un rectangle deux fois plus long que large
- Déposer un morceau de beurre sur l'un des côtés de la pâte et rabattre l'autre partie sur le beurre
- Bien coller la bordure, puis aplatir la pâte au rouleau et former de nouveau un rectangle
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Répéter cette opération de tourage à trois reprises en laissant reposer la pâte entre chaque tour
- Laisser reposer la pâte jusqu'au moment de l'utiliser, soit pendant au moins quelques heures
- Étendre la pâte jusqu'à une épaisseur de 8 cm
- Découper 24 demi-cercles dans cette abaisse, à l'aide d'un emporte-pièce cannelé
- Badigeonner la surface des demi-cercles avec du jaune d'oeuf et tracer des lignes sur le feuilleté
- Faire cuire ces feuilletés au four à 200°C pendant environ 15 à 20 minutes.
- Laisser refroidir ces feuilletés, puis les couper en deux dans le sens de l'épaisseur, les réserver jusqu'au moment de les utiliser

**CRÈME PÂTISSIÈRE**

|                     |       |                  |       |
|---------------------|-------|------------------|-------|
| • Lait              | 1 L   | • Jaunes d'oeufs | 240 g |
| • Sucre granulé     | 126 g | • Sucre granulé  | 125 g |
| • Gousse de vanille | 1     | • Farine forte   | 80 g  |
|                     |       | • Beurre         | *q.s. |

- Mélanger le lait dans une casserole avec le sucre et la vanille puis amener à ébullition.
- Blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre et la farine, c'est-à-dire fouetter vigoureusement ce mélange jusqu'à ce qu'il augmente de volume et devienne mousseux et clair.
- Verser le lait bouillant sur ce mélange
- Remettre dans une casserole et faire chauffer à feu doux, laisser bouillir pendant 1 minute en fouettant vivement.
- Déposer un morceau de beurre sur la crème afin de former une couche protectrice
- Reserver cette crème pâtissière jusqu'au moment de l'utiliser

**CRÈME ANGLAISE**

|                  |       |                   |        |
|------------------|-------|-------------------|--------|
| • Sucre à glacer | 105 g | • Lait            | 350 mL |
| • Jaunes d'oeufs | 5     | • Parfum au choix | *q.s.  |

- Battre les jaunes d'oeufs avec le sucre à l'aide d'une spatule
- Amener le lait à ébullition et le verser sur le mélange.
- Bien mélanger et faire chauffer à feu doux en remuant doucement.
- Amener au point de frémissement et passer cette crème dans une passoire très fine
- Parfumer au goût et déposer un morceau de beurre sur la crème afin de former une couche protectrice
- Reserver cette crème anglaise jusqu'au moment de l'utiliser

**COULIS DE FRAISES**

|                             |      |                 |       |
|-----------------------------|------|-----------------|-------|
| • Purée de fraises congelée | 1 kg | • Sucre granulé | 600 g |
|-----------------------------|------|-----------------|-------|

- Laisser décongeler complètement la purée de fraises
- Incorporer le sucre en fouettant le tout.
- Reserver ce coulis jusqu'au moment de l'utiliser

**MONTAGE**

|                    |        |                  |    |
|--------------------|--------|------------------|----|
| • Fraises fraîches | 1,2 kg | Kiwi en tranches | 25 |
|--------------------|--------|------------------|----|

- Déposer chaque fond de fleuron dans une assiette et les garnir avec de la crème pâtissière; les décorer avec des fraises et des tranches de kiwi.
- Reserver 24 belles fraises pour décorer les assiettes
- Déposer le dessus du fleuron sur les fruits, sans le presser
- Verser un peu de crème anglaise dans chacune des assiettes.
- Verser quelques gouttes de coulis de fraises sur la crème anglaise et tracer des lignes de coulis avec la pointe d'un couteau.
- Disposer harmonieusement une fraise taillée en éventail sur la crème anglaise.
- Servir immédiatement.
- \*q.s. — quantité suffisante

La Presse CKAC 97.3 1742



\*marque de certification d'IGA Canada Ltée

**Boniprix**



**Au Royaume des**

# Supercambaines

**PORC HACHÉ**  
Pour vos tourtières

~~437~~ **198**  
\$/kg \$/lb

**CÔTELETTES DE PORC FRAIS**  
Coupe du centre

~~461~~ **209**  
\$/kg \$/lb

**BOEUF HACHÉ**  
Ordinaire

~~170~~ **77**  
\$/kg /lb

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

~~218~~ **99**  
\$/kg /lb

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

~~262~~ **119**  
\$/kg \$/lb

**CÔTELETTES DE PORC FRAIS DÉOSSÉES**  
Coupe du centre

~~858~~ **389**  
\$/kg \$/lb

Du 24 au 29 novembre 1986

Prix en vigueur du lundi 24 novembre au samedi 29 novembre 1986. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



Un cahier publicitaire sera distribué à votre domicile. Consultez ses pages débordantes de nombreuses autres aubaines. (Si vous ne recevez pas ce cahier publicitaire, demandez-en un à votre marchand IGA).



**OEUF FRAIS**  
Calibre moyen  
Canada "A"  
IGA

~~199~~ **99**  
¢

Dz.

**SOUPES ASSORTIES HABITANT**  
Boite 398 mL

~~2100~~ **100**  
¢

**DÎNER DE MACARONI & FROMAGE**  
IGA  
Boite 225 g

~~3100~~ **100**  
¢

**POIS VERTS**  
Canada de choix  
IGA

~~279~~ **79**  
¢

Boites 540 mL

**PAPIER HYGIÉNIQUE**  
Blanc  
**BUDGET**  
Paq. de 4 roul.

~~99~~ **99**  
¢

**EAU DE JAVEL**  
Concentrée  
**JAVEX**  
Cont. 3,6 L

~~139~~ **39**  
¢

## Fruits et Légumes

Suite à des délais de livraison et/ou aux variations climatiques de certaines régions, des difficultés d'approvisionnement en fruits et légumes peuvent survenir. Si cette situation devait se produire, votre marchand IGA veillerait à ce que chacun de ses clients soit entièrement satisfait.

**BANANES RICA**  
Produit de l'Amérique du Sud

~~62~~ **28**  
¢/kg /lb

**CLÉMENTINES**  
Produit de l'Espagne

~~218~~ **99**  
¢/kg /lb

**CÉLERI**  
Produit de la Californie  
Canada no 1  
Grosseur 24

~~99~~ **99**  
¢

Ch.

**POIRES ROCHA**  
Produit du Portugal

~~218~~ **99**  
¢/kg /lb

**Crystal D'Adriana**

Cristal de plomb 24%

Complétez votre collection avec de magnifiques pièces d'appoint. Ces pièces d'appoint sont offertes pour vous permettre de compléter votre collection. Chacune d'elles sera vendue tout au long de la promotion... et à un prix d'aubaine!

Vous avez encore la chance de vous procurer les verres sur pied faits de cristal de plomb 24% "Crystal D'Adriana". Voyez l'étalage en magasin.

Prix annoncé 3,99\$  
**SEULEMENT 1,99**  
ch.



**TOMATES**  
Canada de choix  
**AYLMER**

~~89~~ **89**  
¢

Boite 796 mL

**ÉCONOMISEZ 30¢**

**FARINE ROBIN HOOD**  
Sac 2,5 kg

Prix annoncé 2,79\$

~~249~~ **249**  
¢

Avec ce bon

Valide dans tous les supermarchés IGA du 24 au 29 novembre 1986, seulement. Limite d'un bon par client.

IGA NIelsen 0 939220r

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