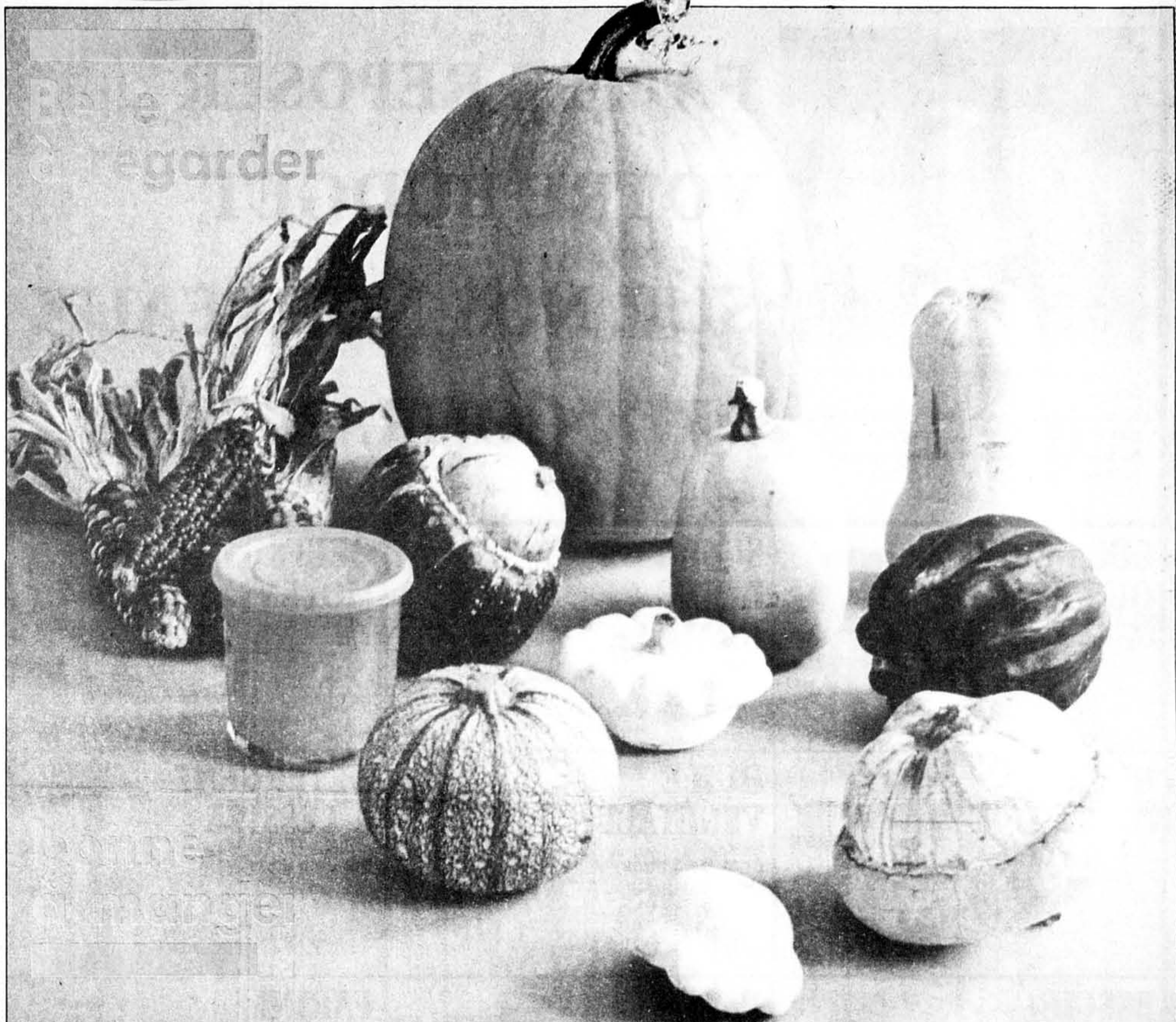


Z ALIMENTATION

la presse

LA PRESSE, MONTRÉAL, MERCREDI 30 OCTOBRE 1985



LA CITROUILLE

TEXTE
FRANÇOISE KAYLER

PHOTO
ROBERT NADON,
LA PRESSE

■ Citrouille, légume d'un jour. Celui de l'Halloween. Tous les ans, à la même date, reviennent en vrac et en force ces cucurbitacées colorées. Tous les ans, au même moment, les défenseurs de la citrouille se lèvent pour dire à quel point ce volumineux légume mérite mieux qu'un destin aussi éphémère. Beaucoup mieux qu'un découpage en visage grimaçant qui, la nuit finie, le voue à la poubelle.

La citrouille, tout le monde le sait, est de la famille des courges. Et les courges n'ont pas meilleure presse que la citrouille. Moins encore puisqu'elles ne paradent pas dans le cortège des fantômes et des sorcières. Tout le monde sait aussi que la citrouille, que les Français ont adoptée sous le nom de potiron, est originaire d'Amérique. Cette plante figure parmi les plus anciennes que l'homme ait cultivée sur ce continent. On dit qu'elle viendrait des Andes, transportée par les Indiens et semée tout au long des chemins qu'ils suivaient en remontant vers le nord. La citrouille et les courges, avec les haricots et le maïs faisaient partie du régime de l'Amérique... d'avant l'Amérique.

Loin de la gaspiller les Indiens utilisaient la citrouille au complet. La chair, les graines étaient consommées et l'écorce pouvait servir de gourde pour garder l'eau comme cela se fait encore un peu partout dans le monde, avec les courges. Le mot « gourde » vient d'ailleurs du nom d'une courge...

Chaque année, on redit que la citrouille est un légume intéressant, autant à cause de ses qualités nutritives que pour les utilisations que l'on peut en faire en cuisine. La tarte à la citrouille est la seule évocation que l'on fait généralement des emplois possibles de ce fruit-légume. Et les souvenirs n'en retiennent que la fadeur. La soupe ne laisse pas, non plus, de grandes impressions gustatives. La citrouille est victime de sa douceur. Il faut savoir lui donner du corps et du parfum.

C'est à cela que s'emploient les meilleures recettes. Et prouve que la citrouille, ou la courge, peut avoir de l'intérêt : Paul Bocuse prépare une soupe qui ne manque pas d'allure. Dans sa Cuisine du Marche, il présente la cucurbitacée en soupière. Décalotée, débarrassée de ses graines et des fils qui les retiennent, la citrouille est garnie de croûtons de pain et de fromage de gruyère râpé, puis remplie de crème. Le couvercle remis, elle va au four. Le moment de servir venu, elle sort du four et paraît à table. On lui retire alors son chapeau, on découpe la chair amollie que l'on mêle à la garniture fondue. La cuisine chinoise, elle aussi et de la même façon, utilise les petits spécimen.

La citrouille contient beaucoup d'eau. Il est donc préférable de la faire cuire au four plutôt qu'à l'eau, ou à la vapeur. Une fois cuite, la chair peut être mise en purée puis congelée. Elle sera prête pour la confection de muffins, de soupes, de tartes, de gratins, etc... Cette grande quantité d'eau est gênante dans la préparation des confitures. La façon de procéder la plus simple est d'imiter ce que font les Indiens. Couper la veille en morceaux réguliers, la citrouille est laissée à l'air libre pendant toute une nuit. Le lendemain elle est flétrie, mais elle a perdu une partie de son eau.

Comme tous les légumes colorés, la citrouille est une bonne source de vitamine A, et elle présente un intérêt du côté de la vitamine B et du calcium. Elle est pauvre en calories et elle est riche en fibres, des fibres douces de digestion facile qui lui donnent des propriétés laxatives. Les graines que l'on jette habituellement ont une valeur alimentaire certaine, contenant protéines et gras insaturés en même temps que des traces de fer. Bien nettoyées, placées sur une plaque à biscuit puis passées au four on les décortique pour les croquer comme on croque des peanuts!



DES TOMATES
POUR TOUTES LES SAUCES


 JUSQU'À
30%
D'ÉCONOMIE


FAITES REPOSER VOTRE BUDGET SUR NOS NOUVEAUX PRIX COURANTS

«Je viens ici depuis l'ouverture et je trouve ça fameux.»

«C'est moins cher qu'ailleurs et il y a beaucoup plus de choix dans les départements.»

La famille Cléroux de St-Hubert fait son marché au Super Carnaval de Greenfield Park.

COCA-COLA OU SPRITE

Bout. consignées
6 x 750 ml



2⁴⁹
+ dépôt

SUCRE BLANC GRANULÉ

Lantic
Sac de 4 kg



1²⁸

OEUFS MOYENS

Canada catégorie A
1 dz



.79

BEURRE Super Carnaval 1 lb



1⁷⁹

HUILE VÉGÉTALE

Pasquale
Cont. de 3 litres



1⁶⁹

DÉTERGENT À LESSIVE

A.B.C.
Bte de 6 litres



1⁹⁹

ESSUIE- TOUT

Super C
2 rouleaux



.77

PÂTES ALIMEN TAIRES

Catelli
Bte de 1 kg



.99

FARINE TOUT USAGE

Five Roses
Sac de 10 kg



6⁹⁹

BANANES

Produit importé

.42 /kg .19 /lb

POMMES McINTOSH OU CORTLAND

Du Québec
Canada de fantaisie

.55 /kg .25 /lb

PAMPLEMOUSSES BLANCS OU ROSES

De la Floride
Nouvelle récolte
Gross. 48

4/99

BOEUF HACHÉ ORDINAIRE

Provenant de
parties fraîches
et/ou surgelées

1⁵² /kg .69 /lb

BIFTECK DE RONDE DÉSOSSÉ

Tranche entière
Boeuf estampillé
Canada cat. A

4⁸³ /kg 2¹⁹ /lb

POULET SURGELÉ

Catégorie utilité
Moins de 2 kg

1⁷⁴ /kg .79 /lb

Avertissement. Les prix de Super Carnaval, tels qu'ils apparaissent ici ne sont pas des prix spéciaux. Ce sont nos prix réguliers et vous pouvez en bénéficier à tous les jours. Ils seront maintenus tant que nos sources d'approvisionnement nous le permettront. Prix en vigueur dans la région de Montréal seulement. Pas de vente aux marchands. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

*Votre marché chez Super Carnaval vous permet d'économiser jusqu'à 30% par rapport aux prix réguliers des supermarchés conventionnels. L'économie réalisée peut être supérieure ou moindre selon vos habitudes de consommation.

HEURES D'OUVERTURE: Lundi au mercredi 9h00 à 18h00
Jeudi et vendredi 8h30 à 21h00
Samedi 8h30 à 17h00

SACS GRATUITS...
Une économie additionnelle


ST-LÉONARD
6675, Jean-Talon est

LONGUEUIL
3630, ch. Chambly

GREENFIELD PARK
1011, boul. Taschereau

LAVAL
4400, boul. de la Concorde

**SUPER
CARNAVAL**
VOS SUPER SUPERMARCHÉS



magasinage cuisine



QUOI?

- Pèse-aliments de cuisine électronique par Terraillon.
- Affichage digital à cristaux liquides.
- Mise à zéro automatique. Bouton de tare permet de réaliser plusieurs pesées successives dans le même récipient sans manipulation.
- Bouton de rappel qui permet de connaître le résultat de la dernière pesée.
- Au choix: limite 3 kilos/6 1/2 lbs, \$124; 5 kilos/13 lbs, \$136.

OÙ?

La Maison d'Émilie, 1073 ouest, Laurier;
Boutiquatou, 1354 est, Fleury;
Le Souk, Mail Champlain, Brassard,
Galeries Saint-Bruno,
Carrefour Laval;
Le Curio, Mail Montenach à Beloeil.

RECHERCHE: MICHELE DUBREUIL

photo Robert Nadon, LA PRESSE



La cuisine mexicaine comporte un nombre limité d'ingrédients utilisés et ré-utilisés sous diverses formes. L'élément de base est la « tortilla », sorte de galette faite de farine de maïs ou de blé.

La cuisine mexicaine: les mêmes ingrédients utilisés sous diverses formes

■ Le mot *taco* évoque probablement à peu près la même image pour tout le monde. C'est un aliment croustillant ayant la forme d'une demi-lune, rempli de laitue, de tomates et de bœuf haché que, généralement, on ne peut manger sans laisser tomber de nombreuses miettes sur soi.

Et quand quelqu'un, dans un groupe, dit: « Mangeons des nachos », on sait immédiatement que l'on va prendre une espèce de *chip* salé recouvert d'une sauce rouge qui peut faire sauter au plafond.

Mais hors de ces deux plats, les mets mexicains appelés *enchiladas*, *burritos* ou *totopos* sont du chinois (ou tout au moins de l'espagnol) pour la plupart d'entre nous.

Mais si l'on donnait à tous ces plats le nom de *tortillas*, on ne serait pas loin de la vérité, car la *tortilla* (une pâte de farine de maïs ou de blé) en est l'élément commun.

Il suffit de la faire frire, cuire, de la rouler, de la remplir de ceci ou de cela pour en faire un nouveau plat portant un autre nom.

Mais toute la cuisine mexicaine n'est pas aussi simple (sauf à l'extérieur du Mexique). C'est cependant une cuisine comportant un nombre limité d'ingrédients

utilisés et ré-utilisés sous diverses formes.

C'est aussi une cuisine qui est facilement adaptable à des styles d'autres pays et à des ingrédients divers. On peut par exemple prendre des tortillas de farine de blé et des légumes frais de Californie, en faire une ratatouille française épicée à la mexicaine donnant un sandwich rouleau pauvre en gras, comme le *taco*, mais non croustillant.

On peut aussi faire frire une tortilla et la remplir d'ingrédients que l'on met normalement dans un *taco*.

On peut faire une espèce de beignet avec des tortillas de farine de blé, les faire frire et y saupoudrer du sucre et de la cannelle. C'est très bon avec du chocolat chaud ou du café fort.

On peut faire rapidement un sandwich: il suffit d'enrouler une tortilla recouverte de salade de thon. La tortilla peut aussi remplacer le pain dans un *grilled cheese*.

Voici quelques définitions de mets mexicains.

Tortilla: une galette mince de pain sans levain faite de masa (maïs).

Tortillas de harina: tortilla faite de farine de blé. Quelques

unes ont les dimensions d'une assiette à sandwich, d'autres peuvent avoir un diamètre de 25 centimètres.

Tostada: une tortilla de maïs frite et crouillante, recouverte de haricots ou de viande.

Tostaditas: pièces triangulaires de tortillas frites; on les recouvre de fromage et de chili et l'on a les nachos.

Totopos: grande tostaditas.

Tacos: tortilla de maïs enroulée autour d'une autre substance; parfois frite, en forme de demi-lune; parfois servie chaude et enroulée.

Quesadillas: l'équivalent mexicain du *grilled cheese* mais ayant la forme d'une demi-lune; on y met du fromage, du chili ou du cactus.

Burrito: une tortilla de blé souple enroulée autour d'une substance plus juteuse et lâche que celle utilisée pour le *taco*.

Chimichanga: un burrito frit des deux côtés.

Flauta: tortilla de maïs enroulée autour d'une substance et frite, une espèce de *taco* ayant la forme d'une flute.

Enchiladas: tortillas de maïs trempées dans une sauce, remplies de viande ou de fromage et cuites.

— Canadian Press

Du frais bon pain

au lait!

Durivage



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

Les produits laitiers sont toujours à l'honneur

La crème renversée au caramel

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 45 minutes

Ingrédients

225 mL (¾ de tasse) de sucre
50 mL (3 ½ c. à table) d'eau
1 L (4 tasses) de lait
Essence de vanille (quantité suffisante)
6 oeufs
225 mL (¾ tasse) de sucre

Préparation

Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et faire cuire à feu vif jusqu'à ce que le caramel présente une couleur blond foncé; ne pas toucher ni brasser le mélange pendant la cuisson. Verser immédiatement le caramel obtenu dans des moules individuels ou des ramequins. Chemiser complètement le fond des moules avec le caramel. Laisser refroidir.

Verser le lait dans une casserole et l'amener à ébullition.

Retirer du feu et ajouter l'essence de vanille.

Mélanger les oeufs avec le sucre et ajouter le lait à cette préparation; bien mélanger sans fouetter afin d'éviter la formation d'une mousse qui provoquerait une coloration trop rapide.

Passer la crème au tamis et la répartir dans les moules caramélisés. Déposer les moules dans une plaque ou une casserole, de préférence recouverte de papier afin de stabiliser les moules. Verser de l'eau chaude jusqu'aux trois quarts des moules et amener l'eau à ébullition.

Continuer la cuisson au four à 170° (325°F) pendant environ 45 minutes. Vérifier la cuisson de la crème qui ne doit pas adhérer sur les parois de la lame d'un couteau qu'on y insère.

Retirer la crème cuite du four et la laisser refroidir. Décoller la crème des parois du moule et renverser celui-ci sur une assiette de service; démouler.

Servir cet entremets froid.

LE LAIT

Le lait est un liquide émulsionné de couleur blanc jaunâtre. Il se révèle riche en protéines, contenant surtout de la caséine, ainsi que des lactalbumines et des lactoglobulines en petites quantités. Il comporte également beaucoup de lipides (crème), de glucides (lactose), de minéraux (calcium et phosphore) et de vitamines (riboflavine, niacine, vitamines A et D). La composition du lait varie selon la race du bétail, la saison de l'année et la nourriture que consomme l'animal. Cependant, le lait vendu dans les épiceries provient d'un mélange de plusieurs lignées d'animaux et présente une composition assez stable.

Le lait fournit approximativement une centaine de nutriments et parmi ceux-ci, le calcium, la riboflavine et les protéines sont les plus importants. Le calcium assure la formation des dents et des os; les adultes tout comme les enfants ont besoin de calcium et de vitamine D pour conserver leurs os et leurs dents en bon état. Signalons que le calcium du lait a la propriété d'être facilement assimilé par l'organisme lorsqu'on y ajoute de la vitamine D. Le lait, le yogourt et le fromage à l'état naturel constituent les meilleures sources de calcium. D'autres aliments fournissant beaucoup de calcium s'ajoutent à ceux-ci: crème glacée, lait glacé, pudding à la vanille, sorbet, fondue suisse au fromage, crèmes-potages, pudding au riz, etc.

Les lactalbumines et les lactoglobulines sont des protéines présentes dans le serum du lait. Facilement coagulables par la chaleur, elles provoquent la formation d'une peau à la surface du lait ou d'une préparation à base de lait. La majorité des recettes qui requièrent du lait peuvent se préparer à l'aide du bain-marie qui permet de maintenir le lait au point de frémissement, sans provoquer l'ébullition. Il s'agit là d'une première précaution à prendre lors de la préparation d'une recette à base de lait telle qu'une crème-potage ou un pudding. Il importe aussi de toujours conserver un mets de ce genre se servant chaud au-dessus de l'eau chaude et non directement sur la source de chaleur. De plus, il faut remuer le produit de temps à autre pour éviter la formation de cette pellicule à la surface du mélange. En ce qui concerne les desserts à base de lait, on recommande de les recouvrir d'un papier ciré pendant le temps de refroidissement. Ce papier qui adhère complètement au produit prévient la formation d'une peau à la surface du dessert en évitant le contact direct de l'air ambiant avec la partie coagulable du lait chaud. Cette méthode s'applique dans le cas des crèmes-desserts, des remplissages à tartes, des puddings au chocolat ou au caramel et des autres desserts au lait.

LA CREME

La crème est la partie grasse du lait. On la sépare de ce dernier par centrifugation dans des écrémeuses ou centrifugeuses. La crème se présente sous l'aspect d'une masse blanc jaunâtre, bien homogène. Son épaisseur varie en fonction de sa gravité et elle se vend pasteurisée. Sur le marché, on retrouve la crème à café à 10 p. cent de matières grasses, la crème à 15 p. cent et la crème à fouetter contenant 35 p. cent de matières grasses.

La crème à 15 p. cent entre dans la composition des crèmes-potages, de nombreux desserts et de plusieurs plats cuisinés alors que la crème à 35 p. cent ou à fouetter sert à préparer la crème Chantilly, les bombes glacées, les bavaroises, les mousses glacées, les soufflés glacés, les glaces, le saint-honoré, le savarin et plusieurs autres bonnes pâtisseries.

LE BEURRE

Le beurre est une substance grasse extraite du lait de vache. Il se compose à 81-86 p. cent de matières grasses et contient 13 à 16 p. cent d'eau et environ 2 p. cent d'éléments solubles provenant du lait. Le beurre provient de la partie grasse de la crème séparée plus ou moins complètement des autres constituants par écrémage. La transformation de cette crème en beurre nécessite plusieurs opérations dont la principale constitue le barattage.

Certaines personnes doivent éviter de consommer du beurre pour différentes raisons et entre autres, afin de réduire leur absorption totale de matières grasses. Cependant, il faut signaler que, pour conserver la saveur délicate et raffinée de certains aliments, le beurre s'avère sans contredit l'ingrédient par excellence. Ceux qui choisissent de manger du beurre doivent donc être concients que, même en petite quantité, ce produit fournit beaucoup de calories et qu'une trop forte consommation de matières grasses peut devenir nuisible pour la santé.

LES FROMAGES

Tous les fromages s'obtiennent par coagulation du lait qui se décompose en caillé (solide) et en petit-lait (liquide). Les différentes préparations que subit ce caillé permettent de produire les diverses catégories de fromages. On distingue les fromages frais, les fromages affinés et les fromages fondus qui se préparent tous à partir de lait pasteurisé.

On fabrique les fromages frais, ou à pâte fraîche, par coagulation du lait, sous l'action de ferments lactiques, additionnés d'une faible dose de présure. Après l'égouttage et le malaxage du caillé, on le rend homogène avant de le réserver dans des moules. On y ajoute souvent de la crème.

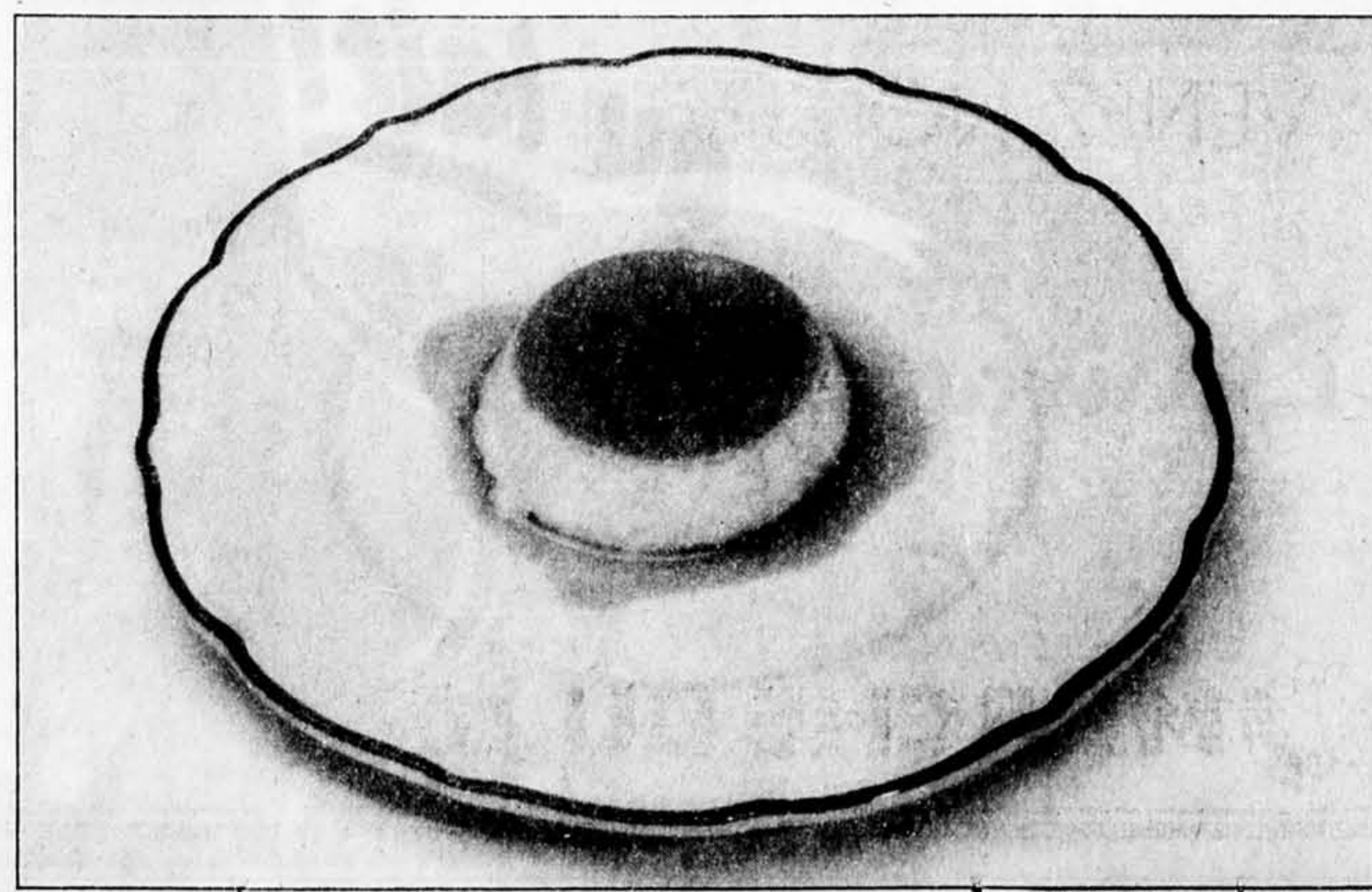
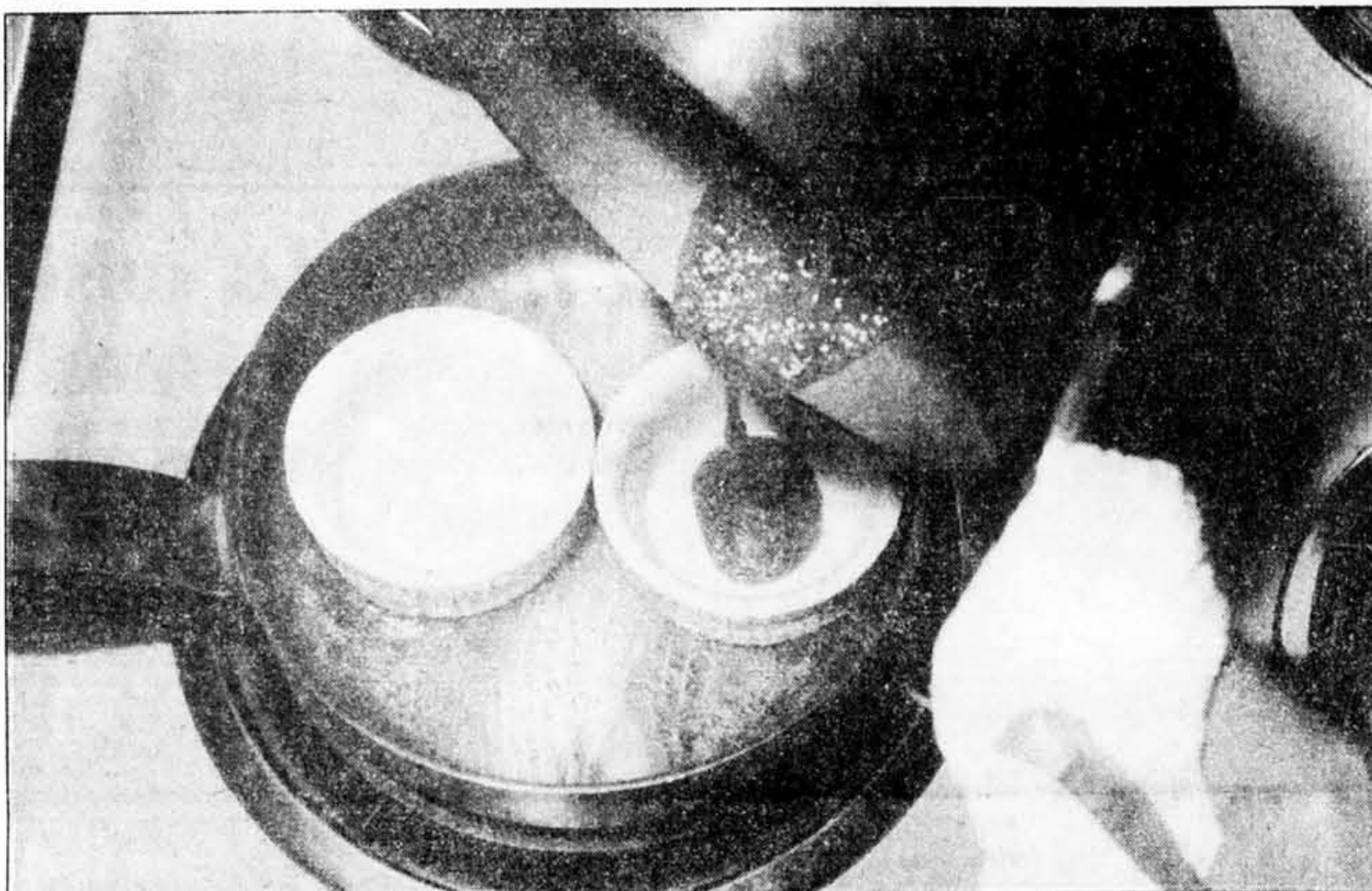
Les fromages affinés regroupent le plus grand nombre de variétés. Après le moulage, ces fromages subissent, dans des conditions bien précises, un affinage plus ou moins prolongé qui détermine leur texture, leur couleur et leur goût caractéristiques. On distingue les fromages à pâte molle dont le caillé, divisé ou non, est égoutté naturellement dans son moule, et les fromages à pâte pressée dont on accélère l'égouttage par une pression exercée sur le caillé.

Parmi les fromages à pâte molle, on distingue les fromages à croûte moisie ou fleurie qui se recouvrent de moisissures lors de l'affinage. Dans cette catégorie, citons le camembert, le brie, le coulommiers, etc. D'autres fromages à pâte molle présentent une croûte lavée régulièrement avec une saumure: il s'agit des fromages à croûte lavée tels que le munster, le pont-l'évêque, le livarot, le belle-crème, le bonne-mère, le chevre, l'oka, la tomme des Laurentides, etc. D'autres fromages de cette catégorie comportent à l'intérieur un persillage qui résulte du développement de moisissures spéciales. Il s'agit des fromages à moisissures internes qui se nomment aussi fromages à pâte persillée ou à pâte bleue tels que le roquefort, les bleus et le gorgonzola.

Parmi les fromages à pâte pressée, les uns ne subissent pas de cuisson après le caillage comme dans le cas du port-salut, du saint-paulin, du gouda, du provolone et du cantal. D'autres, tels que le gruyère et l'emmenthal, subissent une cuisson.

Des fromages fondus, qui se conservent bien, proviennent de la fonte sous pression de certains fromages préalablement nettoyés, lavés, égouttés et découpés, cette fusion s'opérant en présence de sels émulsionnants dits «sels de fonte». Ils sont ensuite moulés et emballés mécaniquement, puis commercialisés.

La semaine prochaine, la rubrique vous proposera une étude sur les coupes tendres du boeuf.



MARCHÉ DU JOUR

profitez de la rafale d'aubaines



COCA-COLA RÉGULIER, DIÈTE OU CLASSIQUE
BOUT. DE 750 ml (DÉPÔT EN SUS)

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.19

ÉCONOMISEZ 1.60

6/ 2.59



ESSUIE-TOUT PRONTO
2 ÉPAISSEURS
PQT DE 2 ROUL.

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.79

ÉCONOMISEZ 1.10

.69



COUCHES JETABLES ASSORTIES LUVS
BTE DE 32, 36, 48, 66

SANS CE BON 10.49
VALIDE CHEZ MARCHÉ DU JOUR
LIMITE 1 BON PAR CLIENT
EXPIRATION LE 2 NOVEMBRE 1985

AVEC CE BON

7.99



SUCCESS CHAMPIGNONS
SUCCESS MORCEAUX ET PIEDS
BTE DE 284 ml

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.27

ÉCONOMISEZ .68

.59



FARINE TOUT USAGE MONARCH
SAC DE 5 kg

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.55

ÉCONOMISEZ 2.60

1.99



SKIPPY Creamy Crèmeux
PEANUT BUTTER BEURRE D'ARACHIDES

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.27

ÉCONOMISEZ 1.28

2.99



HUILE VÉGÉTALE LIBERTY
LIBERTY CONT. DE 3 LITRES

PRIX AU SUPERMARCHÉ 6.89

ÉCONOMISEZ 4.30

2.59



POMMES DE TERRE SURGELÉES CAVENDISH
SAC DE 1 kg

PRIX AU SUPERMARCHÉ .99

ÉCONOMISEZ .20

.79



CAFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE
POT DE 227 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.69

ÉCONOMISEZ .70

3.99



PÂTES ALIMENTAIRES PRIMO
SPAGHETTI, SPAGHETTINI OU MACARONI COUPÉ
SAC DE 900 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.57

ÉCONOMISEZ .78

.79



RIZ À LONGS GRAINS UNCLE BEN'S
CONVERTED BTE DE 900 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.83

ÉCONOMISEZ .84

1.99



JUS DE TOMATES HEINZ
CANADA DE FANTAISIE
BTE DE 1,36 LITRE

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.69

ÉCONOMISEZ .89

.79



MARGARINE KRONA
PQT DE 454 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.29

ÉCONOMISEZ .30

.99



CÉRÉALES CORN FLAKES KELLOGG'S
BTE DE 350 g
AVEC CE BON ACHETEZ UNE NOÛTE ET OBTENEZ EN UNE AUTRE GRATUITEMENT VALIDE CHEZ MARCHÉ DU JOUR
LIMITE 1 BON PAR CLIENT
EXPIRATION LE 2 NOVEMBRE 1985

AVEC CE BON

1.29



MARGARINE KRONA
PQT DE 454 g

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.29

ÉCONOMISEZ .30

.99

BOUCHERIE

POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES

5 49
lb
12
10 kg

CHARCUTERIE

JAMBON CUIT EXTRA MAIGRE HYGRADE

2 59
lb
5 71
kg

BOULANGERIE

BEIGNES FRAIS ASSORTIS

6/ 99

FRUITS ET LÉGUMES

POMMES MCINTOSH
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA DE FANTAISIE
SAC CELLO 2,27 kg/5 LB

1 59

BOUCHERIE

SCALOPPINE DE VEAU FRAIS

4 99
lb
11 00
kg

POISSONNERIE

DARNES DE MORUE FRAÎCHE

1 99
lb
4 39
kg



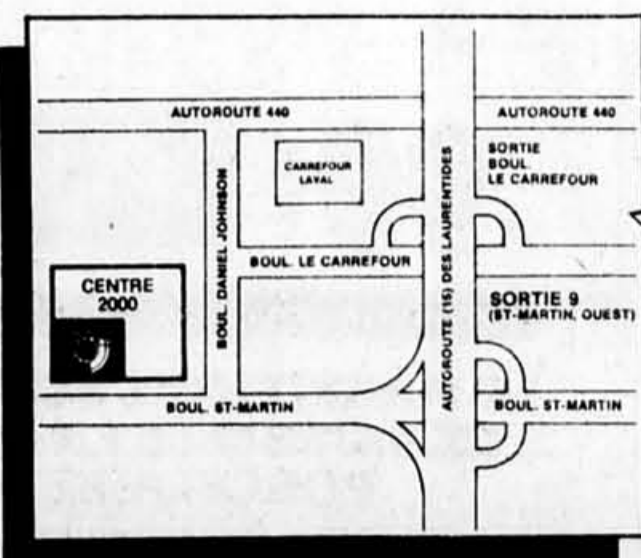
FOI D'O-BEN
POUR DE VRAIES AUBAINES,
LE MARCHÉ DU JOUR
ÇA VAUT LA PEINE!

PISTOLET D'AUBAINES

O-BEN
OLIVIER-BENOIT MARCHÉ DU JOUR
POUR LES INTIMES

VRAIE AUBAINE

VENEZ NOUS VOIR!



QUANTITÉS
Nous nous réservons le droit de limiter les quantités ou de substituer un produit de qualité comparable. Pas de vente aux marchands.
Prix en vigueur du lundi 28 octobre 9h au samedi 2 novembre 17h, 1985.

ÉCONOMIES
Les économies annoncées sont calculées sur les prix habituels des supermarchés.
PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT.

MARCHÉ DU JOUR



SUPER

On a l'tour de vous satisfaire



Prix en vigueur du lundi 28 octobre au samedi 2 novembre 1985. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands.

LÉGUMES
Mais en crème, haricots, pois assortis, pois et carottes Canada de fantaisie DEL MONTE

3/1,00

Boites 284 mL

BOISSONS AUX FRUITS
FBI

99¢

Pot 1,82 L

MARGARINE MOLLE
LACTANTIA

1,69

Bol 907 g

DÉTERSIF
TIDE

3,39

Boite 6 L

MÉLANGE POUR PÂTE À TARTE
ROBIN HOOD OU BRODIE XXX (490 g)

99¢

Boite 540 g

JUS DE TOMATES
Canada de fantaisie AYLMEER

89¢

Boite 1,36 L

SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES
AYLMEER

3/1,00

Boites 284 mL

CHAMPIGNONS
Morceaux et pieds RIVIERA

69¢

Boite 284 mL

BEIGNES
Sucrés, nature IGA

69¢

Boite de 12

FROMAGE BRICK OU MOZZARELLA
KRAFT

2,39

Format 340 g

PÂTES ALIMENTAIRES
(Macaroni court ou coupé, spaghetti, spaghettini: 1 000 g), fettuccine verdi, ziti coupé, penne lisse ou rigate, gnocconi CATELLI

99¢

Boite 750 g

CAFÉ MOULU
MAXWELL HOUSE

2,99

Format 369 g

MOUCHOIRS DE PAPIER
KLEENEX

88¢

Boite de 200

LÉGUMES
Mais à grains entiers (341 mL), pois no 2 (284 mL) Canada de choix IDEAL

2/1,00

Boites

CAFÉ INSTANTANÉ
Ordinaire (227 g) ou décaféiné MAXWELL HOUSE

4,49

Pot 170 g

JAVEL CONCENTRÉE LAVO

99¢

Cont 3,6 L

ÉCONOMISEZ 25¢

PAPIER HYGIÉNIQUE
Blanc BUDGET Paq. de 4 roul.

Prix annoncé: **89¢**

64¢

Valide dans tous les supermarchés IGA du 28 octobre au 2 novembre 1985, seulement.

Limite d'un bon par client.

IGA WATTS 037-070

ÉCONOMISEZ 50¢

FARINE ROBIN HOOD
Sac 3,5 kg

Prix annoncé: **3,99**

2,99

Avec ce bon

Valide dans tous les supermarchés IGA du 28 octobre au 2 novembre 1985, seulement.

Limite d'un bon par client.

IGA NIELSEN 0931959r

ÉCONOMISEZ 30¢

PILES
AA, C, D, 9V (1) SUPER PILE PLUS EVEREADY Paq. de 2

Prix annoncé: **1,29**

99¢

Avec ce bon

Valide dans tous les supermarchés IGA du 28 octobre au 2 novembre 1985, seulement.

Limite d'un bon par client.

IGA NIELSEN 4380654r

LE MAGNIFIQUE SERVICE DE VAISSELLE EN FINE PORCELAINE

COLLECTION **Diane**

ARTICLE DE LA SEMAINE **ASSIETTE À PAIN**

99¢ ch.

PIÈCES D'APPOINT AUSSI OFFERTES EN MAGASIN

Vente

Un cahier publicitaire de 12 pages vous propose plusieurs autres super-aubaines.

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



Boniprix



DONNEZ GÉNÉREUSEMENT

*marque de certification d'IGA Canada Ltée

Prix en vigueur du lundi 28 octobre au samedi 2 novembre 1985. 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.

POULETS FRAIS

Catégorie Canada "A"
Moins de 2 kg



187 \$/kg

85¢ /lb

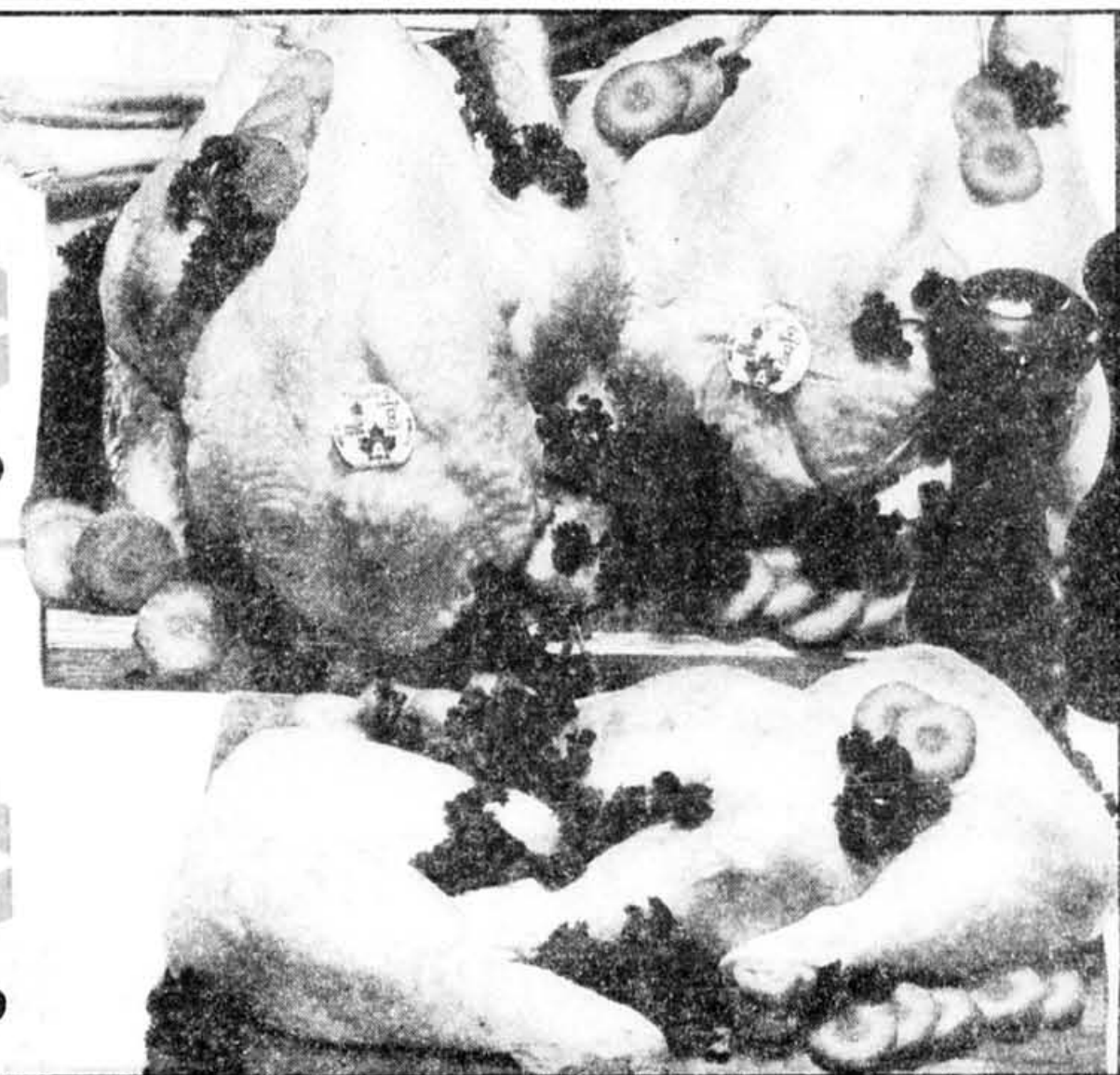
CUISSES DE POULET FRAIS

Avec dos



187 \$/kg

85¢ /lb



POITRINES DE POULET FRAIS

Avec dos



364 \$/kg

165 \$/lb

POULETS FRAIS

Entiers, dépecés



254 \$/kg

115 \$/lb

CÔTES LEVÉES DE PORC FRAIS

370 \$/kg

168 \$/lb

BACON SANS COUENNE

MAPLE LEAF

Paq. 500 g

2,48

SOC DE PORC FRAIS

Déossé, roulé



326 \$/kg

148 \$/lb

DEMI-POULETS FRAIS



254 \$/kg

115 \$/lb

HAUTS DE PATTES DE PORC FRAIS

150 \$/kg

68¢ /lb

SAUCISSES FUMÉES

Ordinaires
HYGRADE

Paq. 450 g

1,58

ÉPAULE DE PORC FUMÉE

Genre picnic
LAFLEUR

240 \$/kg

109 \$/lb

SOC DE PORC

Fumé, déossé
TAILLEFER

613 \$/kg

278 \$/lb

PAIN DE VIANDE SIMILI POULET

Tranché selon vos besoins
BILOPAGE

392 \$/kg

178 \$/lb

JAMBON CUIT EXTRA MAIGRE

Tranché selon vos besoins
LESTERS

613 \$/kg

278 \$/lb

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

DÔLE
Produit du Honduras

55¢ /kg

25¢ /lb

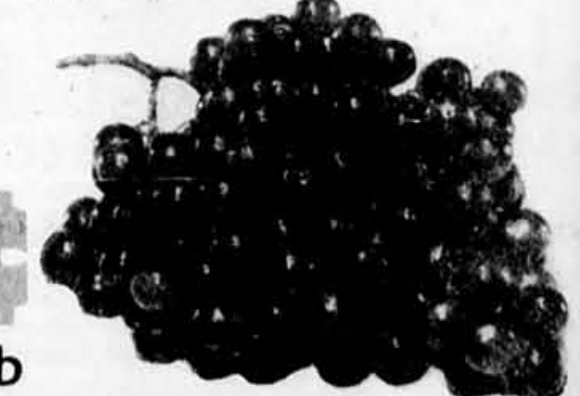


RAISINS ROUGES

NAPOLÉON
Produit de l'Espagne

174 \$/kg

79¢ /lb



ORANGES VALENCE

Produit de l'Uruguay
Grosneur 113

Dz.

1,89

CÉLERI

Produit de la Californie
Canada no 1
Grosneur 24

Ch.

99¢

AVOCATS

Produit de la Floride
Grosneur 32

Ch.

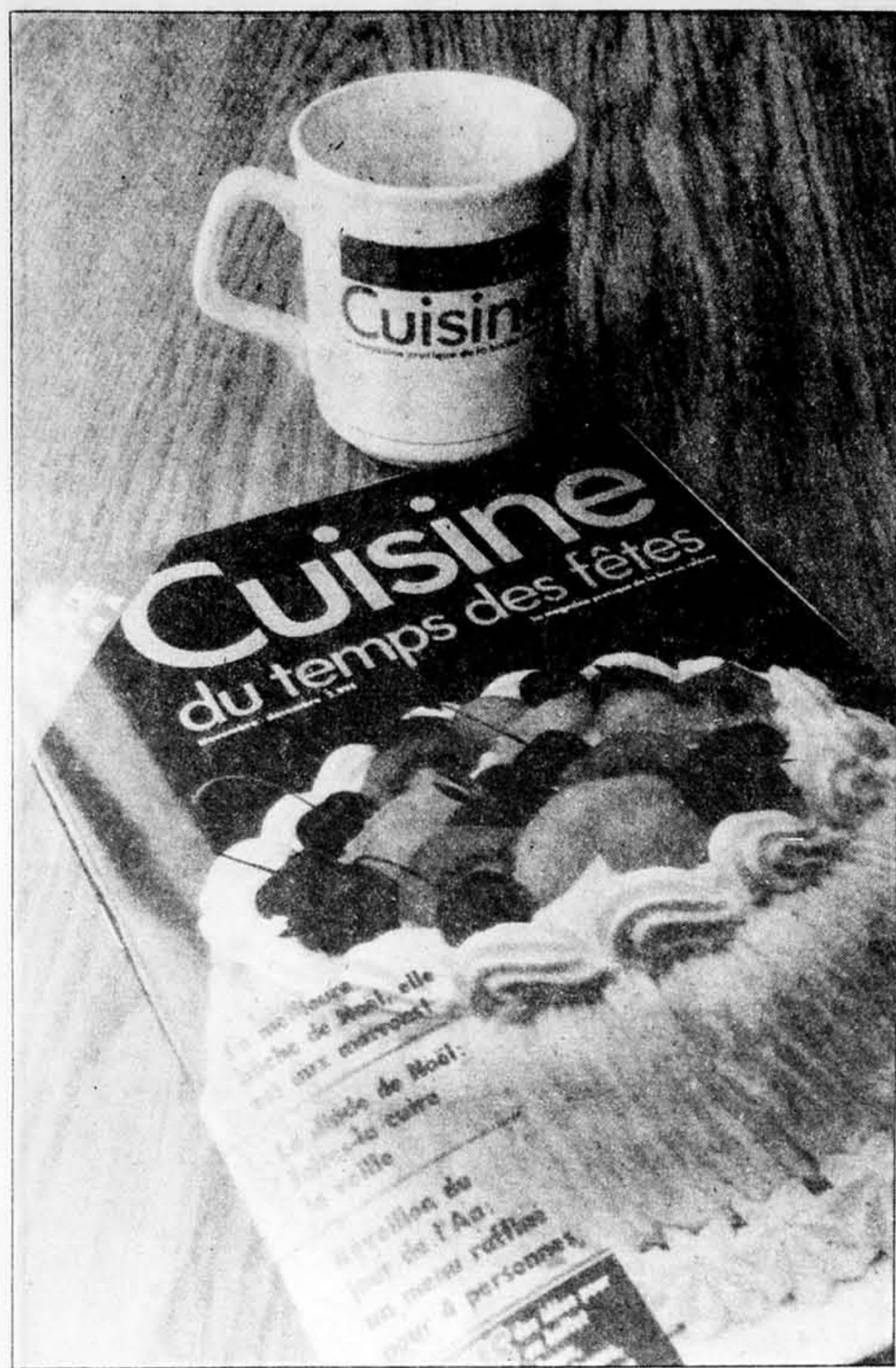
59¢

POMMES GRANNY SMITH

Produit de la France
Grosneur 125

174 \$/kg

79¢ /lb



Coup de pouce dans la cuisine

Le magazine *Coup de pouce* vient de sortir un supplément cuisine qui paraîtra six fois par année et qui sera vendu séparément du magazine original. Le premier numéro de ce *Coup de pouce Extra* est consacré à la cuisine du temps des fêtes. Ce premier numéro contient des recettes et des suggestions de menus. La rédactrice en chef du magazine — vendu \$2,99 et publié par les Éditions Télémedia — est Michèle Garreau. Les prochains numéros porteront sur la cuisine de tous les jours, la cuisine express, la cuisine des petites et des grandes occasions, la cuisine d'été et la cuisine du jardin.

nouveaux produits



Campbell: des soupes faibles en calories

En réponse aux changements dans les habitudes alimentaires, les fabricants des soupes Campbell viennent de mettre sur le marché une nouvelle gamme de soupes avec moins de calories.

Il y a dix ans, la majorité des Canadiens ne se souciaient guère de leur santé et de leur bien-être physique. Moins de cinq pour cent de la population adulte s'adonnait à une activité physique et les aliments consommés étaient riches en matières grasses. Aujourd'hui, par contre, près de 12 millions de

Canadiens pratiquent régulièrement des exercices physiques et cette prise de conscience se traduit par une forte demande en faveur de régimes alimentaires mieux équilibrés.

Les nouvelles soupes Campbell contiennent moins de matières grasses (31 calories au lieu des 69 de la soupe ordinaire) et sont offertes en cinq variétés: soit les soupes aux tomates, au poulet et nouilles, aux légumes et les crèmes de champignons et de céleri.

PROGRAMME D'ÉDUCATION EN MARCHÉ DANS LA RÉGION D'OTTAWA

Sauter le petit déjeuner crée des problèmes chez les enfants

OTTAWA — L'absence du petit déjeuner crée un sérieux problème de santé chez les enfants, selon des fonctionnaires locaux qui ont lancé dans les écoles un nouveau programme intitulé «Eat Right, Feel Bright» (Mangez bien et soyez brillants).

L'Unité régionale de santé a constitué une équipe pour visiter les écoles primaires de quatre conseils scolaires de la région et enseigner chaque jour à quelque 200 enfants comment préparer un bon petit déjeuner.

Les membres de l'équipe qui ont commencé de visiter les écoles en septembre dernier, en entrant dans une classe, commencent par demander combien d'enfants ont pris un petit déjeuner.

«Je crois que dans les groupes rencontrés jusqu'ici, environ 40 p. cent des enfants disent ne pas avoir mangé le matin», dit Rosemary Tralman, une ancienne enseignante et l'une des trois responsables du nouveau programme.

«Et parmi ceux qui disent avoir mangé, quelques-uns n'ont absorbé qu'une banane ou une tablette de chocolat qu'ils ont achetée en se rendant à l'école. Il y a là un sérieux problème.»

Colette Dervish, diététicienne responsable du nouveau programme, déclare: «Si vous allez dans les écoles vers 8 h 30, particulièrement celles qui sont situées près d'un magasin, vous verrez des enfants mangeant des tablettes de chocolat, des bonbons ou des chips pour leur petit déjeuner».

Dans l'exécution de programmes antérieurs, dans les camps de jour des régions peuplées par des gens à faible revenu, durant l'été, on découvrit qu'environ un tiers des enfants ne prenaient aucune nourriture le matin et qu'un autre tiers ne prenaient pas un petit déjeuner convenable.

Originellement, le programme portait sur les écoles des régions habitées par des gens à faible revenu.

«Des gardes-malades du Service de la santé ont constaté que c'est dans les groupes à faible revenu que se fait surtout sentir le besoin d'éducation en matière d'alimentation», dit Mme Dervish.

«Dans les familles monoparentales, par exemple, les parents peuvent être tellement stressés, tellement occupés qu'ils peuvent ne pas avoir le temps de voir à ce que les enfants prennent un bon repas le

matin, ou encore ils peuvent penser qu'ils n'ont pas assez d'argent pour le faire.»

Mais les résultats du programme ont été tels que les groupes à revenus plus élevés veulent aussi s'en prévaloir. On donne toujours la priorité aux régions à faible revenu, mais le nouveau programme est appliqué au plus grand nombre possible d'écoles.

Financement

Le programme est financé par une subvention de \$42 900 du ministère de l'Emploi et de l'Immigration du Canada. Il est un supplément au programme des camps de jour appelé «Morning Munch».

«Le programme Morning Munch a donné de très bons résultats, ce qui nous encourage à l'appliquer aux écoles», dit Mme Dervish.

L'activité «Eat Right, Feel Bright» dure 45 minutes. Elle est simple et vivante.

Les enfants jouent à des jeux qui leur font voir qu'un bon petit déjeuner doit comporter une portion de trois catégories d'aliments.

Les catégories sont désignées sous les noms de «Glow Foods» (aliments donnant de bonnes couleurs), comprenant les fruits et légumes; les «Go

Foods» (aliments énergétiques), pain et céréales; et les «Grow Foods» (aliments de croissance), viande, lait, produits laitiers.

Les élèves de la première à la troisième années s'exercent à classer les aliments dans l'une des trois catégories: ceux de la troisième à la sixième années aident à préparer des petits déjeuners dans la classe.

Roisons invoquées

«La principale excuse pour ne pas prendre un petit déjeuner est le manque de temps», dit Mme Dervish. «C'est pourquoi nous avons tenté de suggérer des repas qui ne requièrent pas de temps et que les enfants peuvent mettre dans leur sac et manger en se rendant à l'école.»

On fait des suggestions de repas non-conventionnels, comme par exemple une mini-pizza, suggestions qui paraissent attrayantes aux enfants tout en comportant une alimentation équilibrée.

Mme Tralman dit qu'en retournant dans une école pour présenter son programme à une autre classe, des enfants lui ont dit qu'ils mangeaient mieux le matin.

— Canadian Press

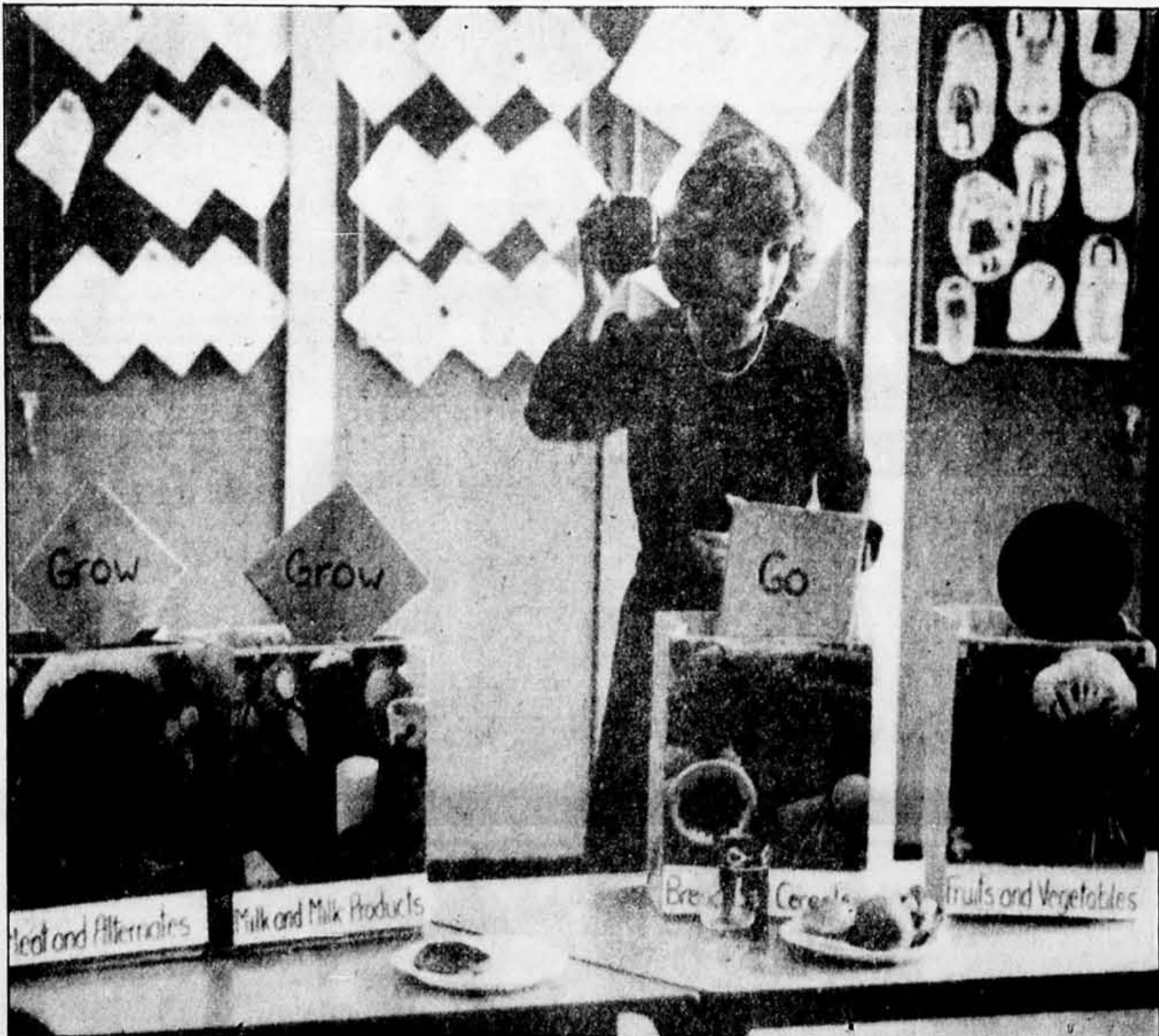
Sushi Sashimi

René Pankalla

353-8977 277-3122

Mme Rosemary Tralman, membre d'une équipe des services de santé visitant les écoles de la région d'Ottawa, explique aux enfants qu'un bon repas du matin doit comporter une portion de trois catégories d'aliments.

photo CP



1963

Pourquoi aller au restaurant?

Préparez-vous un festin aux fruits de mer en un rien de temps!

Réchauffez-les et ils sont prêts à servir

Depuis plus de 22 ans, La Poissonnerie Jean-Talon régale les plus fins gourmets, reconnaissant l'excellence, la qualité et la variété des uniques «délices maison» aux fruits de mer. 25 plats préparés vous sont offerts.

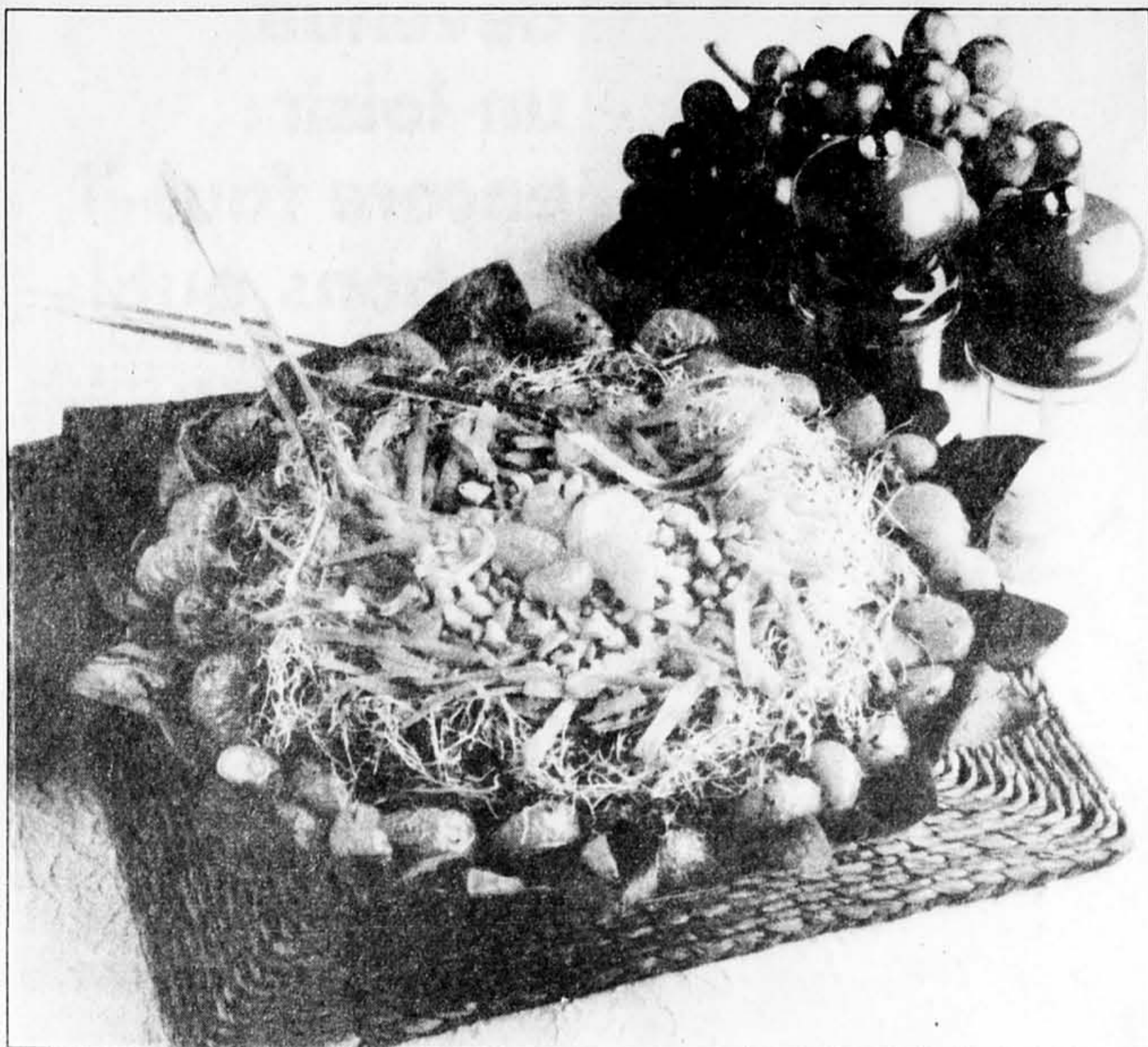
Cuisses de grenouilles à la provençale • langoustines au beurre à l'ail • escargots • 5 variétés de coquilles Saint-Jacques • 3 variétés de crêpes • brochettes aux fruits de mer • chaudière de palourdes • palourdes farcies • homard au gratin • et d'autres. Tous faits sur place à partir de produits frais sans aucun agent de conservation.

LE MOIS DE NOVEMBRE C'EST LE MOIS DU POISSON

MORUE FRAICHE en (tranche) (bloc.) 1 69\$ lb	FILET TURBOT (sans arêtes) 8 à 16 onces par filet Ord. 2 95\$ 3,65\$ lb	COQUILLES ST-JACQUES au homard sur coquilles variées 4 onces 2 95\$ ch Achetez-en quatre, la cinquième gratuite	NOS HUITRES sur écailles de choix 3 50\$ douz.
---	---	---	--

POISSONNERIE JEAN-TALON LTÉE
3562, RUE JEAN TALON EST, MONTRÉAL
721-9948

De bonnes et belles salades d'automne



La salade « Percée de soleil » est une façon colorée et nutritive de donner de la vie à vos menus d'hiver.

Une addition alimentaire économique, nutritive et facile

■ L'un des plaisirs de l'automne qui s'achève, c'est de pouvoir acheter fruits et légumes frais aux kiosques le long de la route ou au marché. Ces aliments sont alors mûrs, colorés et prêts à être savourés. De plus, ces fruits et légumes saisonniers mélangés avec des noix, du riz ou des pâtes constituent de splendides salades, additions faciles, économiques et nutritives pour les repas des mois d'hiver.

Les salades se prêtent à bien des usages : délicieuses en début de repas, rafraîchissantes au milieu, alléchantes comme accompagnement ou même en tant que repas complet!

Mises au point dans les cuisines Kraft, les recettes de salades qui suivent ont été imaginées en tenant compte de l'abondance des fruits et des légumes saisonniers.

SALADE PERCÉE DE SOLEIL

Ingédients

- 1 L (4 tasses) d'épinards ou de laitues variées déchiquetées
- 50 mL (1/4 de tasse) d'arachides hachées gros
- 1 boîte (10 oz/284 mL) de quartiers de mandarines, égouttées
- 250 mL (1 tasse) de carottes râpées
- 375 mL (1 1/2 tasse) de luzerne
- Vinaigrette huile et vinaigre OU vinaigrette crémeuse au concombre

Préparation

Tapisser le fond et les côtés d'un bol à salade de laitue. Déposer les arachides en monceau au centre de la laitue; couronner avec quelques quartiers de mandarines. Continuer avec les carottes et la luzerne en cercles concentriques. Disposer le restant des mandarines pour donner l'effet de percée de soleil. Servir avec de la vinaigrette. **Donne 6 à 8 portions.**

SALADE DANS UNE FEUILLE DE CHOU

Ingédients

- Feuilles d'endives
- Feuilles de chou
- Carottes râpées
- Champignons frais, tranchés
- Courgettes râpées
- Vinaigrette romano
- Raisins

Préparation

Pour chaque portion: tapiser l'assiette de feuilles d'endive. Déposer successivement les carottes, les champignons et les courgettes dans une feuille de chou. Garnir de vinaigrette. Décorer l'assiette de raisins.

Variante: pour un plat de résistance équilibré, servir avec du fromage suisse en cubes, un oeuf dur, du poulet ou du porc tranché. Source: Kraft Limitée

SALADE « PERCÉE DE SOLEIL »

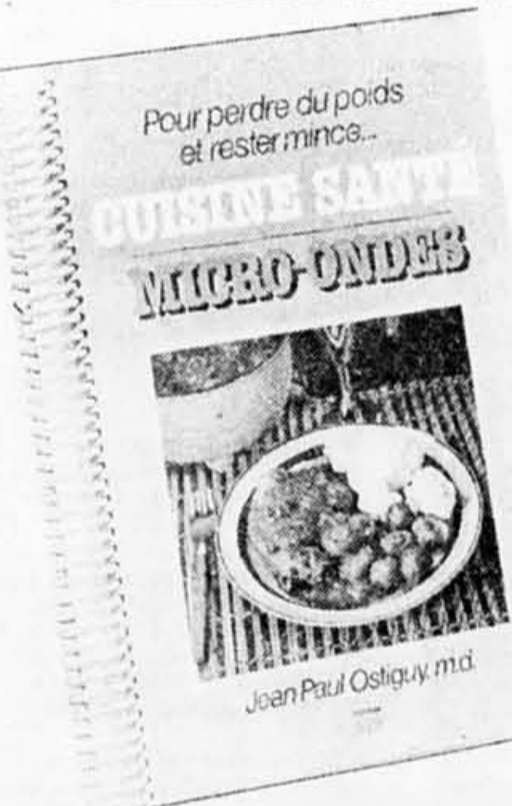
Ingédients

- 1 L (4 tasses) de pommes de terre cuites hachées
- 500 mL (2 tasses) de carottes râpées
- 500 mL (2 tasses) de pois cuits
- 500 mL (2 tasses) de betteraves cuites tranchées
- 500 mL (2 tasses) de céleri tranché
- 375 mL (1 1/2 tasse) de pommes tranchées, non pelées
- 250 mL (1 tasse) de sauce à salade
- 2 mL (1/2 c. à thé) de sucre
- 2 mL (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- 4 tranches de bacon croustillant, émietté

Préparation

Dans un bol à salade en verre de 2,5 L (10 tasses) déposer en étageant les pommes de terre, les carottes, les pois, les betteraves, le céleri et les pommes. Mélanger la sauce à salade, le sucre et le cari. Étendre sur la salade pour la sceller. Couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain. Garnir de bacon avant de servir. Pour servir, utiliser une cuillère et une fourchette pour que chaque portion contienne un peu de chaque ingrédient. **Donne 8 portions.**

Aux Éditions La Presse



Pour perdre du poids et rester mince... CUISINE SANTÉ MICRO-ONDES

Jean-Paul Ostiguy, m.d.
La cuisine au four à micro-ondes est certainement, aujourd'hui, la cuisine du XXI^e siècle.

Le four à micro-ondes rend tout à fait possible de respecter les règles d'un régime. Vous pouvez encore plus facilement faire une cuisine pour maigrir, une cuisine sans gras si vous devez faire attention à votre coeur, au cholestérol, à l'hypertension artérielle, etc. Une cuisine diététique plus facile, plus rapide et aussi bonne que la cuisine traditionnelle. Ce livre contenant près de 150 recettes vous apprendra à faire presque toute votre cuisine d'une manière simple, facile et rapide. Et même si vous n'avez aucun régime à suivre, vous pourrez apprendre comment transformer vos propres recettes de cuisine pour les adapter à la cuisson au four à micro-ondes.

Photos couleurs et reliure spirale, 216 pages.

COMMANDEZ PAR TÉLÉPHONE Service rapide et efficace 285-6984

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

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

Comptoir de vente 44, Saint-Antoine Ouest

MAIGRIR

Recettes de gourmets pour maigrir, seul ou avec l'aide de votre médecin

Jean-Marie Marineau, M.D.

Pour maigrir avec bon goût. 198 recettes délicieuses et amaigrissantes.

272 pages illustrées

L'ALIMENTATION ET VOTRE SANTÉ PSYCHIQUE

Roger Folsy

L'influence des aliments et des minéraux sur l'esprit et la santé mentale.

160 pages

DOCTEUR MARINEAU

125 TRUCS pour maigrir et rester mince

Dr Jean-Marie Marineau

Une foule de solutions pour atteindre un poids normal et le maintenir.

160 pages

EN VENTE PARTOUT

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

BON DE COMMANDE

Veuillez me faire parvenir le(s) livre(s) indiqué(s) par un crochet:

	Prix régulier	Prix abonné(e) de LA PRESSE
() Cuisine-santé MICRO-ONDES (581)	14,95\$	11,95\$
() Recettes de gourmets pour maigrir (973)	9,95\$	7,95\$
() L'alimentation et votre santé psychique (750)	6,95\$	5,55\$
() 125 trucs pour maigrir et rester mince (706)	8,95\$	7,15\$

IMPORTANT: Joignez à cette commande un chèque ou mandat payable aux Éditions La Presse. Vous pouvez également utiliser votre carte de crédit comme mode de paiement.

M/ Card

Visa no.

No d'abonné(e)

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

NOM

ADRESSE

VILLE

PROVINCE

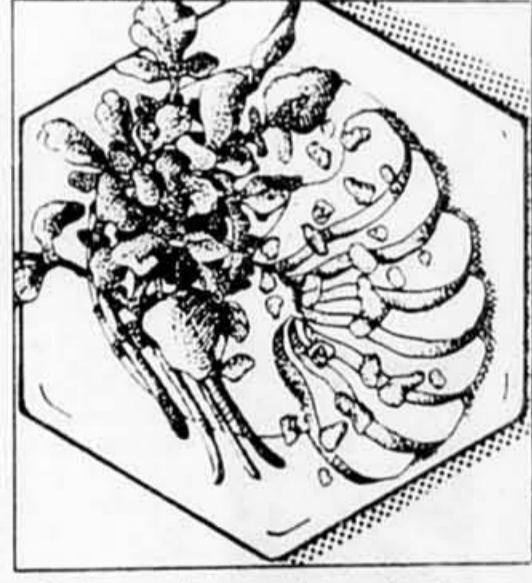
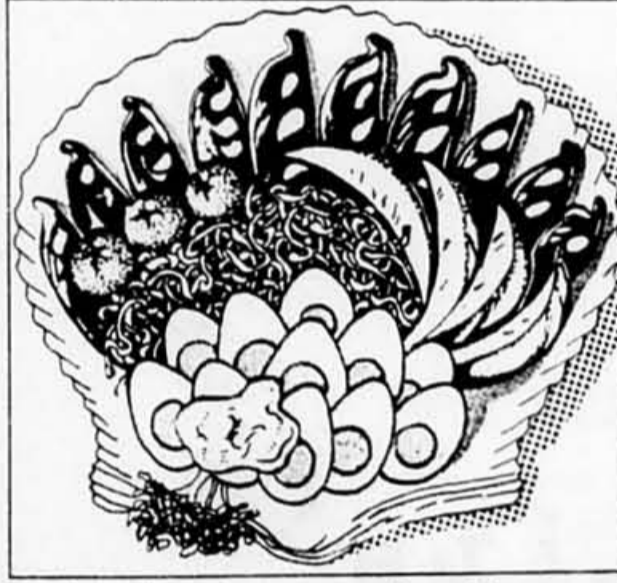
CODE POSTAL

TEL

TOTAL

CI-JOINT

(plus 1\$ pour frais de poste et de manutention)



Des ingrédients frais aux couleurs éclatantes, disposés harmonieusement en suivant les contours des plats de service: voilà de quoi mettre en appétit bien des convives.

Quelques conseils pour obtenir de belles salades

1. Pour créer des salades débordantes de couleur, de saveur et d'éléments nutritifs, n'utiliser que les fruits et les légumes les plus frais; éviter ceux qui sont trop ou pas assez mûrs, meurtris ou qui commencent à se gâter.
 2. Varier la forme et la texture des ingrédients. Marier des pois mange-tout croquants avec des carottes tranchées bien fermes et des pâtes molles en forme de coquille.
 3. Présentée dans des plats originaux, composez votre salade en suivant la forme du plat. Superposez les fruits ou les tranches de légumes pour créer un soleil ou utilisez des légumes longs et minces, comme des carottes en lanières, des haricots ou des pois mange-tout que vous disposerez en éventail.
 4. Blanchir les légumes comme le brocoli, le chou-fleur, les carottes et les pois mange-tout en les immergeant brièvement dans l'eau bouillante puis en les plongeant dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Cette méthode fait ressortir la couleur et la saveur des légumes en plus d'en rendre la texture plus appétissante.
 5. S'assurer que les ingrédients soient secs avant d'ajouter la vinaigrette, sinon celle-ci se diluera sans bien adhérer aux ingrédients.
 6. Ornée de fleurs fraîches, de légumes taillés ou d'un arrangements de fines herbes, la plus simple des salades composée de tranches de fromage et de tomates prend un air de grandeur. Arrosez-la d'une vinaigrette aux fines herbes pour en relever toute la saveur.
 7. Parce qu'elles se préparent d'avance, les salades marinées vous font sauver du temps. La vinaigrette s'ajoute deux ou trois heures avant de servir pour que les ingrédients en absorbent toute la saveur.
 8. Une salade est un mélange de textures et de saveurs. Quand vous la préparez avec des légumes cuits comme des betteraves ou du chou, prenez garde de trop les cuire; ainsi, vos légumes conserveront leur apparence fraîche de même que leur couleur et leurs éléments nutritifs.
 9. Équilibrez couleurs et textures. Une courbe pâle faite de poires tranchées s'harmonise parfaitement à une courbe opposée faite de cresson d'un vert riche. Pour une touche professionnelle, arrosez d'une vinaigrette crémeuse et saupoudrez de fromage cheddar fort.
- Source: Kraft Limitée

DE
NOUVEAUX
INSTRUMENTS
DANS LA CUISINE



La cuisine est devenue un loisir: encore faut-il de bons outils

■ PARIS — Les femmes et aussi beaucoup d'hommes aiment faire la cuisine. Ils profitent des fins de semaine pour

CHARLOTTE RIX
de l'Agence France-Presse

essayer de nouvelles recettes découvertes dans un journal comme LA PRESSE ou dans un de ces innombrables livres dont chacun révèle les secrets culinaires.

La cuisine exotique, les plats

plats salés, les femmes se passionnent pour les gâteaux. Quand elles apportent à table leur chef-d'œuvre, sentant délicieusement bon, elles ne sont pas peu fières.

Pour réussir, elles ont besoin d'un matériel adéquat. Parmi les dernières nouveautés on trouve toute une gamme de moules en poterie émaillée qui sont fonctionnels, pratiques et très jolis. D'un rose tendre, ils ne jaunissent ni noircissent à l'usage, car ils peuvent être facilement nettoyés. Rien n'y attache et le démoulage ne pose plus aucun problème. L'émail spécial leur confère ces qualités et en plus conserve intact le goût des plats, comme leurs qualités nutritives.

Les «cuit-serveurs»

Nouveaux aussi, les «cuit-serveurs» (c'est leur nom) qui s'empilent les uns dans les autres. Ils deviennent tour à tour poêles ou casseroles, grâce à une poignée clip en aluminium traité qui se laisse adapter aux anses (toujours froides). La triple épaisseur alu-inox-alu et le fond thermocontact de chaque récipient permettent une cuisson sans matière grasse et même sans eau.

Jus de fruit frais toute l'année

Pour les réussir il faut une centrifugeuse. Actuellement on trouve deux nouvelles versions dans le commerce, la simple qu'on pose sur le gaz ou l'électrique, et l'électrique. Cette dernière est plus rapide et plus commode à nettoyer, car un filtre en nickel assure la récupération des déchets.

Le déshydrateur domestique

Quand on n'a pas de place pour un congélateur et qu'on veut conserver certains fruits et légumes trop délicats pour supporter la congélation, on peut se servir de ce nouvel appareil de déshydratation. Celle-ci s'effectue en douceur, par circulation d'air chaud. Les produits traités ainsi sont placés dans des sacs en plastique alimentaire et se gardent pendant de longs mois. Quelques minutes dans l'eau chaude et ils retrouvent leur aspect initial. Cet appareil, comme la centrifugeuse, consomme très peu de courant.

Le verre dans la cuisine

La gamme des récipients en verre visa est périodiquement complétée et, avec la création d'une sauteuse, elle comporte maintenant l'ensemble des pièces qui composent la batterie de cuisine standard, plus le bain-marie en supplément.

Dans cette nouvelle sauteuse, vendue avec son couvercle, on peut effectuer toutes les cuissons demandant d'être mijonnées. Et, comme le récipient est transparent, il est facile de surveiller les aliments qui mijotent.

Diététiciennes et nutritionnistes recommandent la consommation des poissons. Pour les cuire plus facilement, on propose une poêle ovale en aluminium très épaisse et traitée sil-vertone pour éviter que les poissons n'attachent et deviennent peu présentables. Et, comme cette poêle est vendue avec un couvercle, ovale aussi, elle se laisse transformer en sauteuse. Mais on vient également de fabriquer une vraie poissonnière avec sa grille, pour une cuisson à l'ancienne.

Ces quelques nouveautés permettent non seulement de manger plus sainement, mais aussi de gagner du temps et de cuisiner dans des conditions optimales.

De nouveaux récipients pour cuisinier mieux: en haut, une nouvelle gamme à pâtisserie, comprenant des moules à soufflé, à tarte, à cake, à savarin et une plaque pâtisserie. En bas, le multicuiseur en acier inox.

photos AFP

inventés par les grands chefs devenus de véritables vedettes, des gâteaux et pâtisseries, ou les secrets culinaires des chanteurs, chanteuses, acteurs et actrices en vogue, tout cela se trouve dans les «manuels» de la cuisine nouvelle.

Mais s'il faut une bonne recette pour réussir, un ou plusieurs récipients et outils sont également indispensables. Les fabricants connaissent l'impact de la diététique, l'engouement pour les mets exotiques et ils adaptent leur production en fonction de ces nouvelles tendances.

Ces tendances favorisent depuis un certain temps déjà la cuisson à la vapeur. Les premières casseroles destinées à cette cuisson étaient les «couscoussières».

Maintenant les «cuissons-vapeurs» se perfectionnent de plus en plus et la dernière nouveauté dans ce domaine est le «multicuiseur». Il est fabriqué en acier inoxydable et se compose de 3 éléments superposables, dont chacun permet la cuisson d'un plat différent. Ainsi peut-on, et, d'après les plus récents concepts de la diététique, cuisiner tout un repas en même temps. Ce multicuiseur permet de gagner du temps et de l'argent (une seule source de chaleur suffit), mais il se met aussi au service de notre santé.

Naturellement, on peut utiliser les trois éléments séparément, comme faitout, comme passoire et comme sauteuse. Les vitamines et les sels minéraux sont gardés intacts pendant la cuisson, qui préserve également le goût des aliments.

Mais on peut aussi cuire dans le faitout un rôt, sans matière grasse et sans la moindre goutte d'eau, auquel on ajoutera à mi-cuisson quelques légumes. On pose alors le 2^e compartiment dessus pour y cuire un dessert, flans et crèmes, par exemple, pour couvrir finalement le tout avec son couvercle.

La congélation domestique se généralise

Dans le multicuiseur on peut effectuer le blanchiment des légumes, indispensable avant l'exposition au froid intense.

Certains fruits, marrons, pêches et tomates, ainsi que les oignons se laisseront facilement éplucher quand on les met pendant quelques instants dans ce récipient, qui peut aussi garder les plats au chaud et servir à table, sans la déparer.

Pour la pâtisserie-maison

Si les hommes aiment toujours préparer et mijonner des



Beatrice

La fondue chinoise V-H un repas oriental préparé en 5 minutes



Versez le contenu d'un sachet de mélange pour FONDUE CHINOISE V-H dans 28 onces (795 mL) d'eau bouillante. Amenez à ébullition, ajoutez un verre de vin rouge sec au goût et laissez mijoter 5 minutes.

À chacun de vos convives, préparez une assiette composée de boeuf pour fondue chinoise tranché très mince.

Ajoutez quelques crudités comme des champignons, du brocoli, des pois chinois et du poivron. Préparez vos sauces trempettes à votre goût. Vous pouvez utiliser de la mayonnaise, de la MOUTARDE V-H et du catsup, comme ingrédients de base. Et si vous voulez conserver le caractère authentiquement oriental à votre repas, accompagnez-le de la sauce BAR-B-CUE V-H.

Vous pouvez substituer le boeuf pour fondue à du poulet, du veau, du porc ou du boeuf en mini-cubes (marinés 30 minutes dans la sauce TERIYAKI V-H). Votre FONDUE CHINOISE V-H est si délicieuse, qu'elle se marie à toutes les viandes.

Choisissez un bon vin rouge et le tour est joué. À la fin du repas, battez un oeuf dans le bouillon à fondue et servez dans de petits bols. Les copains seront ravis!



Cours de cuisine cascher à... Jérusalem

■ C'est à Jérusalem et à Tel-Aviv que des cours de cuisine cascher seront donnés pour ceux qui veulent se familiariser avec cet art culinaire à la fois ancien et nouveau. L'initiative revient à la chaîne Hilton qui organise, en collaboration avec Hartours Inc., de Boston, un stage dans ses établissements de Jérusalem et de Tel-Aviv.

Cinq cours seront ainsi donnés sur la cuisine cascher «gourmet» par les chefs Avigdor Brueh et Kurt Waser. Ils utiliseront les produits cascher, dans la cuisine traditionnelle renouvelée par une présentation plus élaborée et dans la création de plats nouveaux. On sait que les chefs israéliens travaillent intensément en ce moment pour faire naître une «nouvelle» cuisine avec des produits israéliens. Et ils en feront la démonstration au cours de cette série de rencontres.

Le chef Brueh est le premier chef de cuisine né en Israël. Après un stage d'études à l'école hôtelière israélienne, il a fait des stages dans la chaîne Hilton à Rotterdam, Londres, Tel-Aviv, Vienne et Montréal. Sans compter un stage à La Rochelle avec le chef français Jacques LeDivellec.

Le chef Waser est né en Suisse où il a été formé, notamment au Palace Hotel de St-Moritz. Il a poursuivi sa carrière dans des établissements de chaînes hôtelières internationales.

Quatre séries de cinq cours sont prévus avec des départs fixés au 6 décembre prochain, 2 et 23 janvier et 20 février de l'an prochain.

Pour tout renseignements, s'adresser à Hartours, Inc, tél: (800)-821-0800.

Des patrons de presse dans le champagne

■ ÉPERNAY, France -- Venus de quatre continents, trente patrons de la presse internationale ont visité récemment les caves de Champagne pour découvrir sur place les méthodes de fabrication d'un produit qui contribue largement à la réputation mondiale de la France.

Invités par l'Agence France-Presse à l'occasion de son cent-cinquantième anniversaire et la maison Moët et Chandon, premier producteur français de vin de champagne, ils ont parcouru les 28 kilomètres de galeries souterraines où vieillissent dans une

profonde pénombre et à la température constante de 10 à 12 degrés Celsius (50 degrés Fahrenheit) 115 millions de bouteilles du précieux liquide.

«Nul doute que Dom Pérignon est aujourd'hui au Paradis», s'est exclamé un invité argentin, rendant hommage au célèbre moine bénédictin aveugle qui mit au point le champagne à la fin du XVIII^e siècle.

«Chez nous, en Finlande, on boit plutôt de la bière et de la vodka, observe Erik Lonfors, directeur de l'agence finlandaise de presse STT. Le champagne est trop cher.»

— AFP

Envoyez un mandat-poste au montant de 21,95 + 3,00\$ pour frais d'affranchissement et de manutention avec 2 exemplaires de sachets de MÉLANGE À FONDUE CHINOISE V-H à OFFRE SPÉCIALE CAQUELON V-H ALIMENTS BEATRICE QUÉBEC INC. C.P. 250 Montréal-Nord H1H 5L2

Nom: _____
Adresse: _____ App. _____
Ville: _____ Code postal: _____
Province: _____

Veuillez allouer de 4 à 6 semaines pour la livraison. L'offre se termine le 31 décembre 1986 ou jusqu'à épuisement des stocks. Cette offre s'adresse aux résidents canadiens seulement.

VH





MÉTRO

LE SPÉCIALISTE DES AUBAINES



DEMANDEZ LA CIRCULAIRE DE LA SEMAINE
À VOTRE SPÉCIALISTE DES AUBAINES

KIWI
Importé de la
Nouvelle-
Zélande
gr. 42-46

5/99¢

**BANANES
DÔLE**
gros fruits
Importées du Honduras

29¢

64¢/kg /lb

**POMMES DE
TERRE FRITES
CAVENDISH**
surgelées
coupes variées
sac 1 kg

89¢

**POULET
À FRIRE**
surgelé
moins de
4 lb (2 kg)
limite: 2 par client

Canada
catégorie
A

79¢

1,74/kg /lb

**JUS DE
LÉGUMES
E.D. SMITH**
garden cocktail, cocktail
tomate-parlourde
cont. 796 mL

89¢

**CHAMPIGNONS
TIGES &
MORCEAUX
EXTRA**
bte 284 mL

59¢

GRATUIT
1 lb de saindoux TENDERFLAKE

à l'achat de

**FARINE
TOUT
USAGE
FIVE ROSES**
sac 3,5 kg

3,79

25¢ **PAPIER
HYGIÉNIQUE
BUDGET**
blanc, beige
paquet
4 rouleaux
94¢
sans coupon

Sur présentation de ce coupon-rabais,
épargnez 25¢ à l'achat de papier
hygiénique Budget, blanc, beige, paquet
4 rouleaux à 94¢.

Valable du 28 octobre au 2 novembre 1985
chez Métro seulement.
Limite: un coupon par client.

Au détaillant: Pour être remboursé, veuillez retourner
vos coupons à:
Herbert Watts
C.P. 2140 Station A
Toronto, Ontario M5W 1H1

Herbert Watts vous remboursera 25¢ plus 0,09¢
pour les frais de manutention.

69¢
avec coupon

1,78-8314

EN EXCLUSIVITÉ

T-FAL
Plus de **40%** de rabais

Royalle

En vedette
cette
semaine:

**CASSEROLE
3 LITRES**
15,99
taxe en sus

Voir détails en magasin

Les articles annoncés dans cette page sont en réclame aux supermarchés Métro situés dans la ville de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 28 octobre au samedi 2 novembre 1985 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands.

MÉTRO

LE SPÉCIALISTE
par excellence

PLACE AUX ÉCONOMIES

GRATUIT

1 bocal de 200 g
D'ARACHIDES RÔTIES À SEC
KRISPY KERNELS



À L'ACHAT DE

2

CARTONS
DE 6 bouteilles consignées
de 750 ml de

PEPSI-COLA OU SEVEN-UP

régulier ou
diète



PEPSI

3.99

le carton de 6
bouteilles consignées
de 750 ml



CIGARETTES

PETER JACKSON
régulières ou extra
douce, format king, filtre
cartouche de 200

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le croûlé avec l'alcool est dangereux pour la santé. Évitez d'en boire.

13.99

Voyez

La circulaire Provigo.

... des centaines de bas prix à chaque semaine.

LES SUPERMARCHÉS



provigo

PRIX EN VIGUEUR
JUSQU'AU SAMEDI 2 NOVEMBRE
1985. DANS TOUS LES
SUPERMARCHÉS PROVIGO DU
GRAND MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN. NOUS
NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES
QUANTITÉS.

LES PHOTOS NE SERVENT QU'À
IDENTIFIER LA MARQUE DE
COMMERCES DES PRODUITS
ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT
EN TOUTES OCCASIONS.