

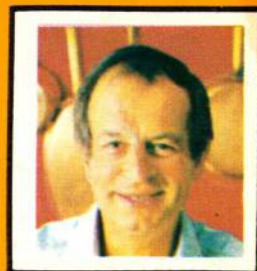
Les meilleures recettes de

ALBUM NO-1

TELE CUISINE

HORS-SERIE

CHEF POL MARTIN



TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

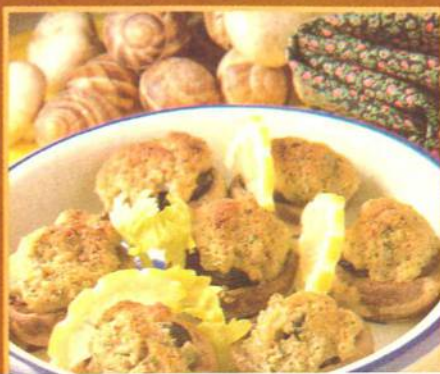
À COLLECTIONNER!

Menu de la semaine: **Spare-ribs à la Chinoise** • **Petits pois et céleri, sauce courte** • **Escargots en surprise** • **Soupe chiffonnade**
Gâteau des anges aux kiwis

45¢



▼ **Spécialité de la semaine:**
Sauce à la Ritz et oeufs durs



A close-up photograph of a bowl of pea soup. The soup is light green and contains many bright green peas and translucent, sliced onions. Several golden-brown, cubed croutons are scattered on top. The bowl is white with a subtle pattern. In the background, there are out-of-focus flowers in shades of yellow and pink.

Soupe chiffonnade

(pour 4 à 6 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 petite laitue Boston lavée et émincée
- 1 oignon émincé
- 6 oignons verts hachés
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1½ tasse de petits pois congelés
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud
- ½ tasse de croûtons (pour la garniture)
- sel et poivre

A feu moyen, mettre le beurre dans une grande casserole. Dès que le beurre est fondu, ajouter la laitue, l'oignon émincé, les oignons verts, le persil et les petits pois. Saler, poivrer, couvrir et faire cuire de 4 à 5 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud, corriger l'assaisonnement et faire mijoter le tout à feu doux de 3 à 4 minutes. Servir avec des croûtons.

Escargots en surprise



(pour 4 personnes)

24 escargots
24 têtes de gros champignons
1 c. à soupe d'huile
½ tasse de beurre doux
¼ tasse de chapelure blanche
2 c. à soupe d'échalotes hachées
1 c. à soupe de persil haché
quelques gouttes de sauce Worcestershire
quelques gouttes de sauce Tabasco
sel et poivre

Préchauffer le four à 400°F. Egoutter les escargots et les laver à l'eau froide pour en retirer le sable. Mettre de côté. Essuyer les champignons avec un linge mouillé pour enlever la terre. Il ne faut pas les laver. Placer les champignons dans un plat allant au four, saler, poivrer et les arroser de quelques gouttes d'huile. Mettre au four à 400°F de 3 à 4 minutes.

Placer un escargot dans chaque tête de champignon et mettre le tout au four à 350°F pendant 2 minutes.

Mélanger tous les autres ingrédients dans un bol et en recouvrir chaque escargot.

Mettre le tout au four à broil en laissant la porte entrouverte et faire cuire de 3 à 4 minutes pour faire brunir la chapelure. Servir avec du citron et un vin blanc léger et sec.

Spare-ribs à la Chinoise



(pour 3 à 4 personnes)

- 2 livres de spare-ribs
- 3 tasses d'eau froide
- ¼ tasse d'huile végétale
- 3 c. à soupe de vin de Madère
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide sel et poivre
- ¼ tasse de sucre
- 4 c. à soupe de vinaigre blanc
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 3 c. à soupe de gingembre haché
- 3 c. à soupe de sirop de maïs

Couper les spare-ribs en morceaux d'1" de longueur; les mettre dans une casserole contenant 3 tasses d'eau froide, amener à ébullition et faire cuire de 4 à 5 minutes.

Retirer les spare-ribs et les mettre de côté.

Verser l'huile dans un wok et la faire chauffer à feu moyen. Ajouter le vin de Madère, mélanger et faire cuire le tout à feu doux de 4 à 5 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à 2 c. à soupe d'eau froide et verser ce mélange dans l'huile. Ajouter les

spare-ribs et faire cuire le tout à feu moyen de 4 à 5 minutes. Remuer les spare-ribs pendant la cuisson.

Saler, poivrer.

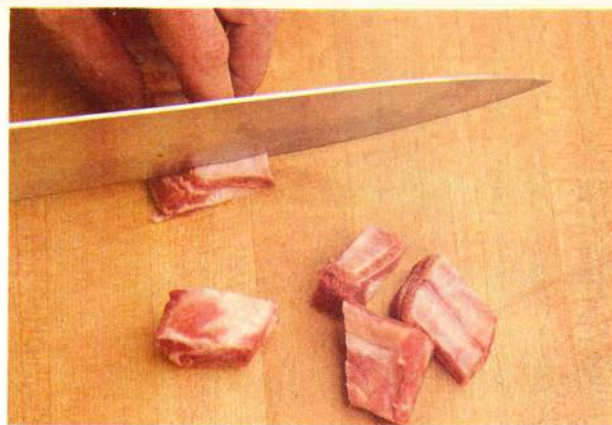
Retirer les spare-ribs et les mettre de côté.

Mettre le sucre et le vinaigre dans le wok et faire fondre le sucre. Ajouter la sauce soya, le gingembre et le sirop de maïs; mélanger le tout et faire cuire à feu moyen pendant 3 minutes.

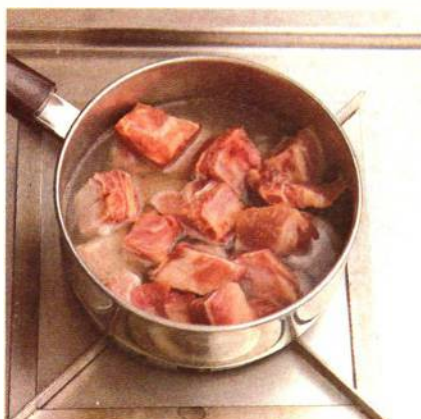
Ajouter les spare-ribs et faire cuire de 3 à 4 minutes.

Servir.

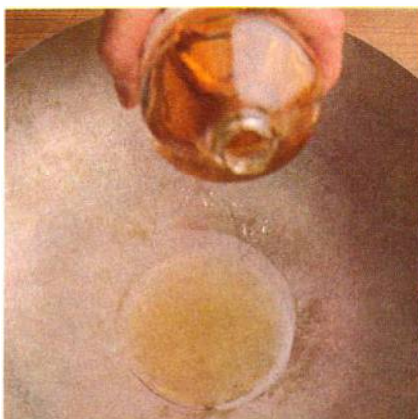
Technique des Spare-ribs à la Chinoise



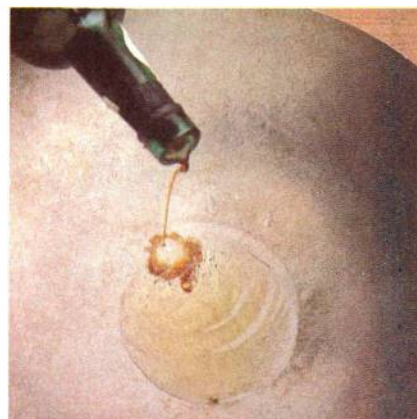
1. Couper les spare-ribs en morceaux d'1" de longueur.



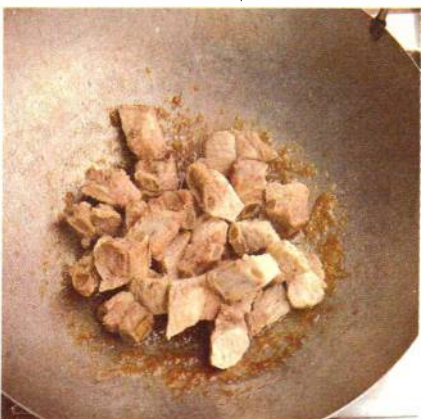
2. Mettre les spare-ribs dans l'eau froide. Amener à ébullition et faire cuire de 4 à 5 minutes.



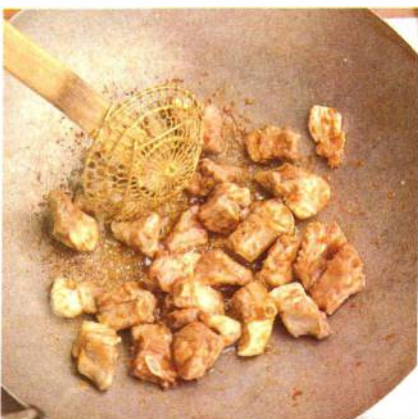
3. Verser l'huile dans le wok et la faire chauffer à feu moyen.



4. Ajouter le vin de Madère. Ajouter la fécule de maïs mélangée à l'eau froide.



5. Ajouter les spare-ribs blanchis et faire cuire à feu moyen.



6. Remuer de temps en temps pendant la cuisson.



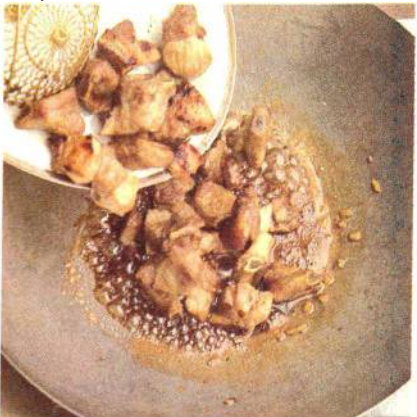
7. Mettre le sucre et le vinaigre dans le wok et faire fondre le sucre à feu moyen.



8. Ajouter la sauce soya.

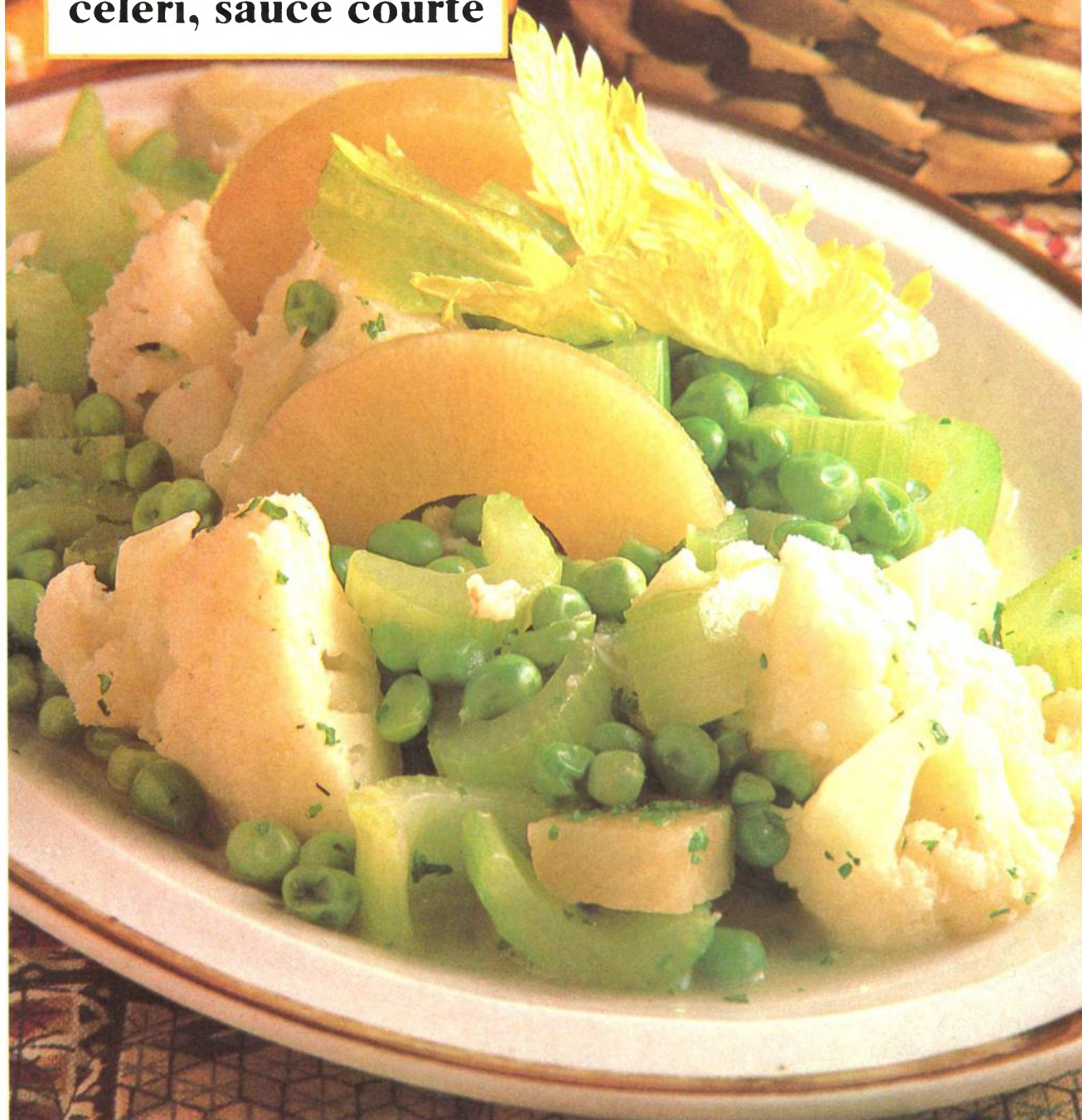


9. Ajouter le gingembre et le sirop de maïs et faire cuire à feu moyen pendant 3 minutes.



10. Ajouter les spare-ribs et faire cuire le tout de 3 à 4 minutes.

Petits pois et céleri, sauce courte



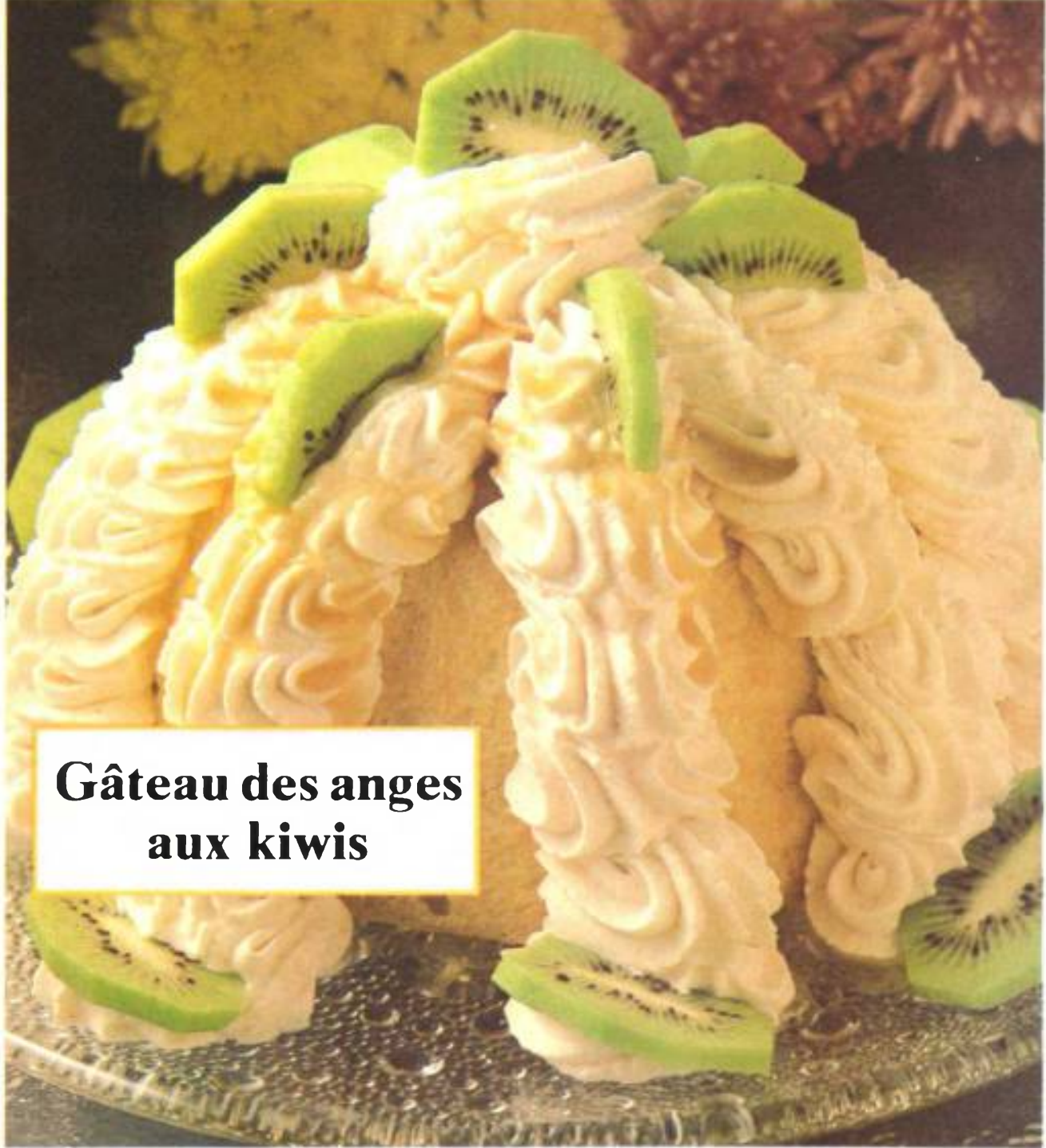
(pour 4 personnes)

2 tasses de petits pois congelés
1 tasse de bouillon de poulet chaud
2 c. à soupe de lait
2 branches de céleri coupées en dés
½ petit chou-fleur coupé en fleurettes
1 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe d'eau froide
1 c. à soupe de persil haché
sel et poivre blanc
rondelles d'ananas pour la décoration

Verser 1 tasse de bouillon de poulet chaud dans une casserole, ajouter le lait et les fleurettes de chou-fleur. Saler, poivrer. Couvrir et faire cuire le tout de 5 à 6 minutes.

Ajouter le céleri et les petits pois, assaisonner et faire cuire à feu moyen de 8 à 10 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à l'eau et l'ajouter aux petits pois et au chou-fleur. Corriger l'assaisonnement. Ajouter le persil haché, mélanger et servir le tout avec des rondelles d'ananas.



Gâteau des anges aux kiwis

(pour 6 à 8 personnes)

1¼ tasse de blancs
d'oeufs
une pincée de sel
une pincée de
crème de tartre
1½ tasse de sucre
1½ c. à soupe de
vanille

Préchauffer le four à
375°F

Temps de cuisson: 35
à 45 minutes

Note: ne beurrez pas
votre moule

Ajouter le sel et la crème de tartre aux
blancs d'oeufs et, à l'aide d'un batteur
électrique, battre les blancs jusqu'à ce
qu'ils forment des piques.

Ajouter le sucre, 3 c. à soupe à la fois,
tout en pliant le sucre au mélange d'oeufs
avec une spatule. Ajouter la vanille et
plier le tout avec une spatule.

Verser dans un moule non beurré et faire
cuire au four à 375°F de 35 à 45 minu-
tes. Retirer le gâteau du four, le laisser
refroidir et le retourner sur une grille à
gâteau.

Dès que le gâteau est froid, frapper le
moule et démouler le gâteau.

Crème au sirop d'érable

1 tasse de crème à 35%
1 c. à soupe de vanille
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 kiwis coupés en rondelles

Mélanger la crème, la vanille et
le sirop d'érable et battre le tout
à l'aide d'un batteur électrique.
Décorer le gâteau avec la crème.
Décorer le tout avec des
rondelles de kiwis.

Arroser de sirop d'érable et ser-
vir.

Sauce à la Ritz et oeufs durs



- 1 tasse de mayonnaise
- 2 tomates pelées et hachées
- 1 c. à soupe de sauce Chili
- 1 c. à soupe de raifort
- quelques gouttes de sauce Worcestershire
- sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un bol à mélanger. Assaisonner au goût.

Couper des oeufs durs en rondelles et les disposer sur des feuilles de laitue Boston. Arroser le tout de sauce et servir avec des olives farcies.

Note: cette sauce peut être utilisée pour les cocktails de crevettes.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises Télédition Inc.
ADRESSE 505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué., H2L 4N3
Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD. S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef: Poi-Martin
PUBLICITÉ A. Eliseu Tél: (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS
Groupe Graphique Idéal Inc
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:
Master Media - Oakville, Ont.
* 1 SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429 CAN SE 81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

TELEDITION INC.
505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$38.00**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**
Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$108.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE

LIVRÉ A DOMICILE 50€



Chef Pol Martin

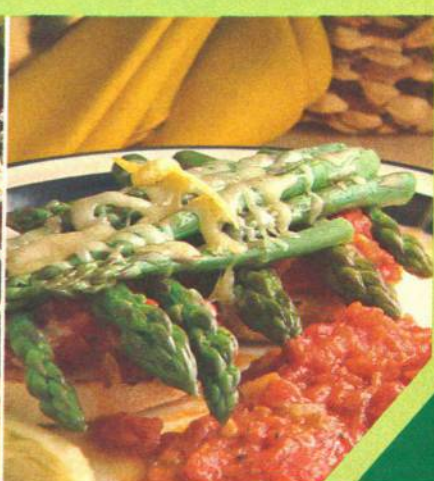
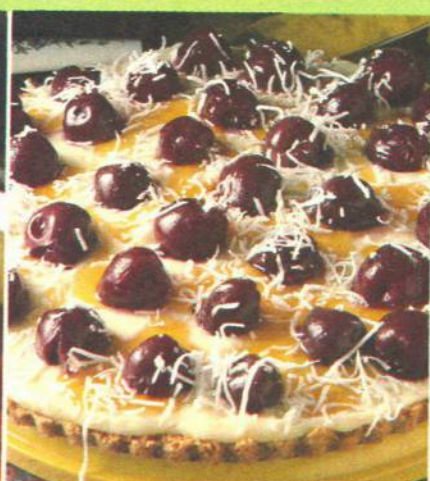
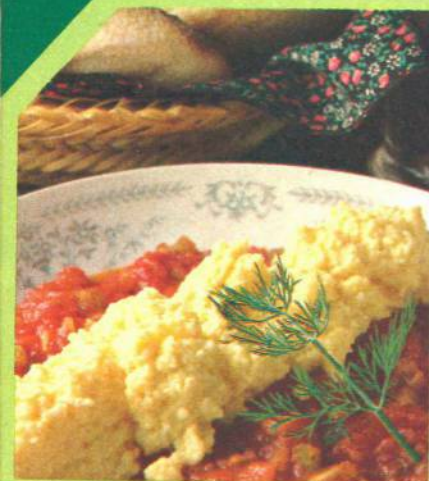
Menu de la semaine: **Côtes d'agneau à la Niçoise** • Oeufs brouillés aux tomates • Canapés de la Nouvelle-Zélande • Riz frit aux pommes et aux champignons • Tarte aux cerises

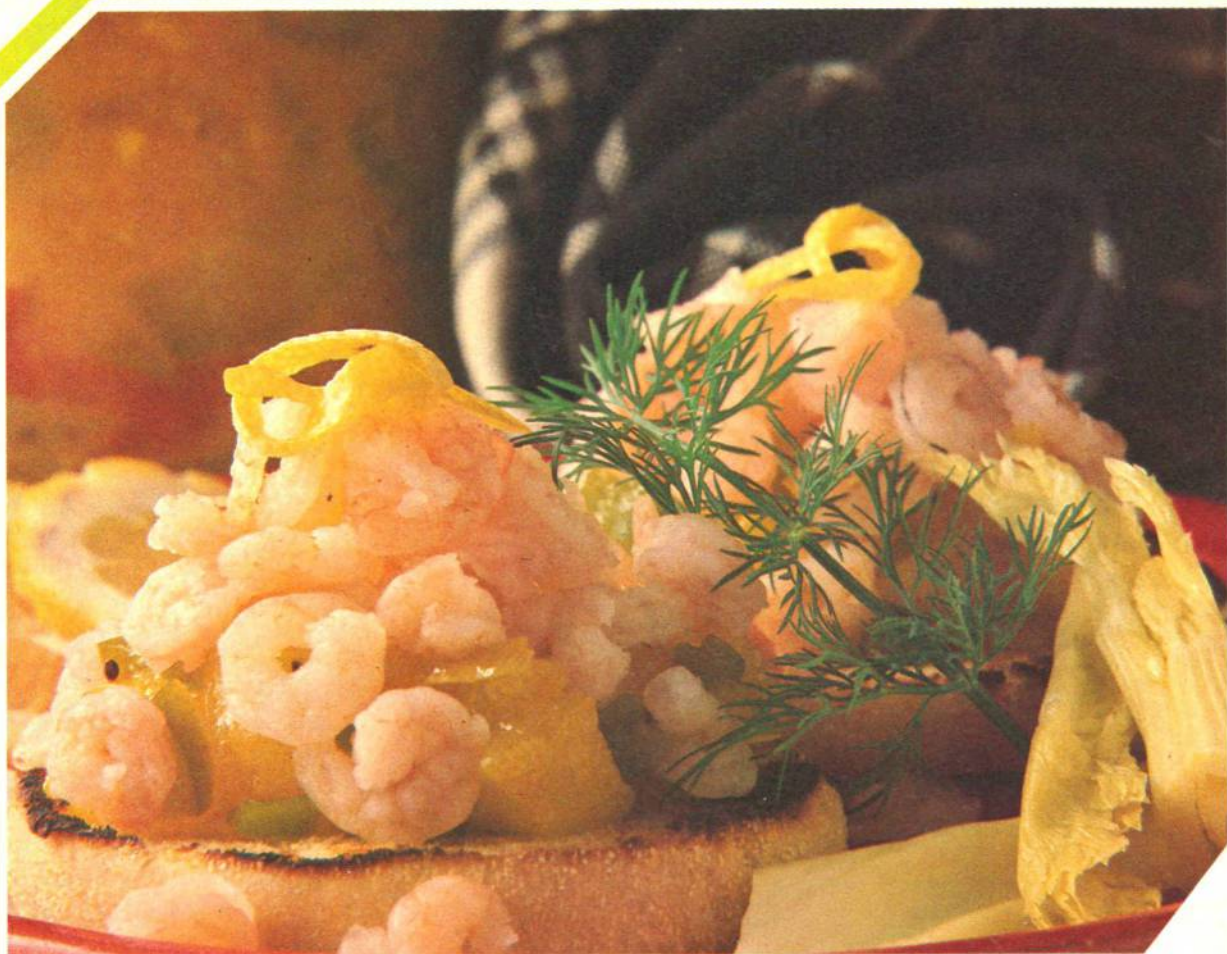
À COLLECTIONNER!

45€



Spécialité de la semaine: **Assiette aux tomates** ▼





Canapés de la Nouvelle-Zélande

(pour 4 personnes)

- 1 livre de crevettes de Matane
jus d' $\frac{1}{4}$ de citron
- 1 tasse de relish aux kiwis*
- 2 muffins anglais
sel et poivre
citron (pour décorer)

A feu moyen, mettre les crevettes dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Ajouter le jus d' $\frac{1}{4}$ de citron et amener à ébullition.

Dès que le liquide commence à bouillir, retirer la casserole du feu et la placer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson des crevettes.

Mettre de côté.

Couper les muffins en deux et les faire griller. Placer les muffins dans un plat de service et mettre de côté.

Dans un bol, mettre les $\frac{3}{4}$ des crevettes et la relish aux kiwis. Saler, poivrer et bien mélanger le tout. Verser le mélange de crevettes sur les muffins, parsemer le tout avec le reste des crevettes.

Garnir les canapés de rondelles de citron. Servir.

* Relish aux kiwis

- $1\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre blanc
- $1\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- 1 c. à thé d'épices à marinade
- 3 poires coupées en dés
- 3 kiwis mûrs coupés en lamelles
- $\frac{1}{2}$ tasse d'oignons hachés
- 1 c. à thé de curcuma
- 1 tasse de piments verts coupés en dés
- 1 c. à thé de zestes de citron

A feu moyen, verser le vinaigre dans une casserole. Ajouter le sucre et mélanger le tout avec un fouet de cuisine. Amener à ébullition et faire cuire le tout à feu moyen de 8 à 10 minutes. Ajouter les épices à marinade, les oignons, la poudre de curcuma et les piments verts. Bien mélanger le tout.

Ajouter les poires et mélanger à nouveau. Amener à ébullition sans couvercle pour faire évaporer le liquide.

Ajouter les zestes de citron, mélanger et faire cuire le tout à feu doux pendant 20 minutes (sans couvercle).

Lorsque la relish a épaissi, ajouter les lamelles de kiwis et faire cuire le tout de 4 à 5 minutes.

Oeufs brouillés aux tomates

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'oignon haché
- 3 tomates pelées et coupées en dés
- gousse d'ail écrasée et hachée
- 1 c. à thé de basilic
- 8 oeufs battus avec une fourchette
- 2 c. à soupe de beurre
- sel et poivre
- persil pour la garniture

A feu moyen, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire de 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates, l'ail et le basilic. Saler, poivrer et faire cuire le tout à feu moyen

pendant 15 minutes. Dès que les tomates sont cuites, préparer les oeufs brouillés.

A feu moyen, verser 4 tasses d'eau dans une casserole. Dès que l'eau commence à frémir, placer un bol en acier inoxydable sur la casserole et ajouter 2 c. à soupe de beurre.

Dès que le beurre est fondu, ajouter les oeufs battus, saler, poivrer et faire cuire le tout en mélangeant avec un fouet de cuisine. Temps de cuisson: 3 à 4 minutes.

Note: n'oubliez pas que l'eau doit bouillir. Il faut aussi bien mélanger avec un fouet en frottant les bords pour obtenir une cuisson égale.

Servir les oeufs brouillés avec du pain de seigle grillé.

Décorer le tout avec du persil.





Côtes d'agneau à la Niçoise

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'oignon haché
- 3 c. à soupe de céleri haché
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 1 c. à thé de piments rouges broyés
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 boîte (28 oz) de tomates égouttées
- ½ c. à thé de thym
- 10 olives noires émincées

- 1 boîte d'anchois égouttés et hachés sel et poivre
- 8 côtes d'agneau dégraissées et huilées

A feu moyen, verser l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons hachés et faire cuire de 3 à 4 minutes.

Ajouter le céleri, l'ail et les piments broyés; mélanger le tout et ajouter les tomates égouttées. Saler, poivrer et mélanger.

Ajouter la pâte de tomates et les épices.

Mélanger le tout et faire cuire à feu moyen de 16 à 18 minutes.

2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les olives et les anchois.

Technique des Côtes d'agneau à la Niçoise



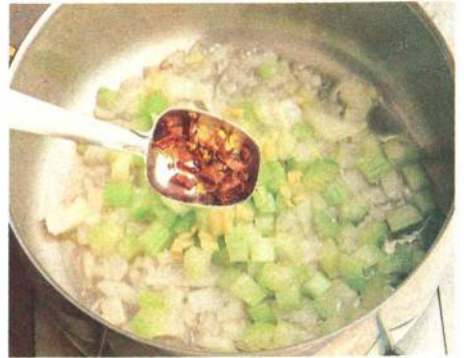
1. Dans une sauteuse contenant de l'huile chaude, mettre les oignons hachés et les faire cuire de 3 à 4 minutes.



2. Ajouter le céleri.



3. Ajouter l'ail.



4. Ajouter les piments rouges broyés.



5. Ajouter les tomates égouttées.



6. Mélanger le tout.



7. Ajouter la pâte de tomates et les épices, mélanger et faire cuire le tout à feu moyen de 16 à 18 minutes.



8. Faire chauffer une grille huilée. Placer les côtes sur la grille chaude et les faire cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté. Répéter la même opération pour finir la cuisson des côtes.



Préparation des côtes d'agneau

Huiler une grille ou une poêle à frire. Dès que la grille ou la poêle est chaude, ajouter les côtes d'agneau huilées et les faire cuire 3 minutes de chaque côté. Répéter la même opération pour finir la cuisson des côtes.

Servir les côtes d'agneau avec les tomates, un vin blanc sec et du pain à l'ail.

Riz frit aux pommes et aux champignons

(pour 4 personnes)

1½ tasse de riz à grains longs, cuit
2 c. à soupe d'huile végétale
20 champignons lavés et émincés
2 pommes émincées
1 c. à soupe de sauce soya
sel et poivre du moulin

A feu vif, verser l'huile dans une sauteuse.

Dès que l'huile est très chaude, ajouter les champignons et les faire cuire 2 à 3 minutes. Ajouter les pommes et le riz cuit. Saler, poivrer et faire cuire le tout à feu très vif pendant 3 minutes.

Si le mélange est trop sec, ajouter 1 c. à soupe d'huile.

Dès que le mélange est prêt à servir, ajouter la sauce soya et mélanger le tout. Servir.





Tarte aux cerises

1 *fond de tarte de chapelure de biscuits Graham cuit*

Couvrir la crème pâtissière avec une cellophane et laisser refroidir.

Première partie: la crème pâtissière

- 4 jaunes d'oeufs
- ¼ tasse de sucre
- ¼ tasse de farine à pâtisserie
- 1 c. à soupe de vanille
- 1 tasse de lait chaud
- 1 c. à soupe de Cointreau

Mettre les jaunes d'oeufs dans un bol à mélanger. Ajouter le sucre et à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le tout pendant 2 minutes.

Ajouter la farine, la vanille et le Cointreau; mélanger le tout. Ajouter la moitié du lait chaud et mélanger.

Verser le tout dans le reste de lait chaud et faire cuire à feu doux pendant 2 minutes. Amener à ébullition et verser dans un bol à mélanger.

Deuxième partie: la sauce

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de sucre
- jus d'une orange
- 1 boîte de cerises Bing dénoyautées et égouttées
- noix de coco pour décorer

A feu moyen, mettre le beurre dans une petite poêle à frire. Ajouter le sucre et mélanger le tout. Faire cuire le mélange pour qu'il caramélise.

Ajouter le jus d'orange, mélanger, ajouter les cerises et faire cuire le tout 2 à 3 minutes. Laisser refroidir.

Etendre la crème pâtissière sur le fond de tarte cuit. Placer les cerises sur la crème pâtissière et badigeonner le tout de sirop. Parsemer de noix de coco et servir.



Asperges aux tomates

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1 boîte (28 oz) de tomates égouttées
- 1 c. à thé de persil haché
- 1 c. à thé d'origan
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
sel
- 4 petites bottes d'asperges lavées et pelées
- 2 muffins anglais coupés en 2 et grillés
- ½ tasse de fromage gruyère râpé

Préchauffer le four à 375°F.

A feu moyen, verser l'huile dans une sau-

teuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et les faire cuire 2 à 3 minutes.

Ajouter les tomates égouttées, le persil, l'origan et l'ail; mélanger et faire cuire le tout à feu moyen, sans couvercle, de 15 à 18 minutes.

Verser 4 tasses d'eau froide dans une sauteuse, saler et amener à ébullition. Plonger les asperges dans l'eau bouillante et les faire cuire de 7 à 8 minutes. Egoutter les asperges. Placer les muffins grillés dans un plat de service. Disposer les asperges sur les muffins et parsemer le tout de fromage râpé. Mettre à broil de 5 à 6 minutes. Servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises Télédition Inc.

ADRESSE 506 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3
Tel.: 514-8530/514-8539

DIRECTEUR GÉNÉRAL: A. Eiseu
COORD. DE PROD.: S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef: Poi Martin
PUBLICITÉ: A. Eiseu Tel: (514) 849-2137
PHOTOS: R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS
Groupe Graphique Idéal Inc.
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Master Media - Oakville, Ont.
* T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

TELEDITION INC.
505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156). Frais de port inclus.
N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**
Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$105.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ A DOMICILE 50¢

A COLLECTIONNER!

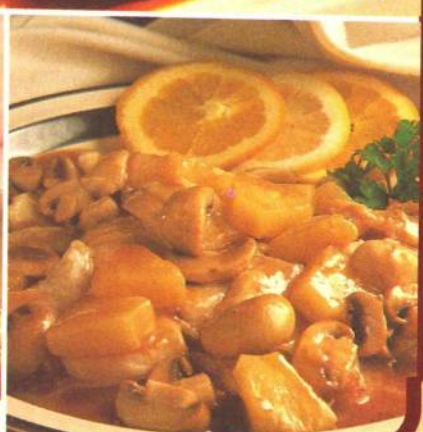
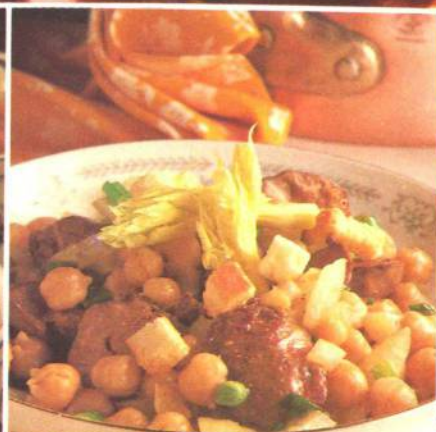
Menu de la semaine:

**Pintade aux cerises • Foies
de poulet aux pois chiches
Avocats au caviar • Petits pois
aux amandes • Mousse
au chocolat**

45¢



Spécialité de la semaine:
Filets de sole sweet & sour ▼





Avocats au caviar

(pour 4 personnes)

- 2 avocats mûrs
- 3 c. à soupe de crème sure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de caviar de saumon
- sel et poivre
- radis en fleurs et caviar de saumon pour la garniture

Retirer les noyaux des avocats.

Retirer la chair des avocats et la mettre dans un bol à mélanger.

Saler, poivrer.

Ajouter tous les autres ingrédients en finissant par le caviar de saumon.

Mélanger le tout.

Placer le tout dans les avocats évidés et garnir avec le caviar de saumon et les radis en fleurs.

MEMORANDAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises Télédition Inc.

ADRESSE 505 Sherbrooke E.

Suite 2420

Montréal, P. Qué., H2L 4N3

Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu

DIRECTEUR R. Hamel

COORD. DE PROD. S. André

TEXTES ET DIRECTION TECHNIQUE

Diret. P. Martin

PUBLICITE A. Eliseu Tel: (514) 849-2137

PHOTOS R. Brown

IMPRESSION: Montréal: Magog

SÉPARATION DE COULEURS

GROUPE GRAPHIQUE: idéal Inc.

COMPOSITION: MONTAGE

Tipec Graphical 2000 Inc.

DISTRIBUÉ AU QUÉBEC

Messageries Dynamiques

DISTRIBUÉES AUTRES PROVINCES

Master Media - Oakville Ont.

1^{er} SANTIAGO TOUS LES DROITS DE

REPRODUCTION INTERDITS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ère SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.

Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

TELEDITION INC.
505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ère SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**

Les 1ère et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
Les 1ère, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**

Les 1ère, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$105.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.



Foies de poulet aux pois chiches

(pour 4 personnes)

*croûtons à l'ail pour la garniture
(facultatif)*

2 c. à soupe d'huile d'olive
1½ livre de foies de volaille nettoyés
2 oignons verts hachés
2 gousses d'ail écrasées et hachées
2 c. à soupe de persil haché
¼ de boîte de pois chiches égouttés
jus d'¼ de citron
sel et poivre

A feu vif, verser l'huile dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter les foies de volaille et les faire cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté. Saler, poivrer. Ajouter les oignons verts, l'ail et le persil; mélanger et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter les pois chiches et continuer la cuisson à feu moyen de 3 à 4 minutes. Arroser de jus de citron et servir. Garnir avec des croûtons à l'ail (facultatif).



Pintade aux cerises

(pour 2 personnes)

- 3 c. à soupe de beurre clarifié (si possible)
- 1 pintade coupée en 2
- 1 c. à soupe d'échalotes hachées
- 1½ tasse de vin rouge sec
ou de bouillon de poulet chaud
- sel et poivre
- 1 boîte de cerises dénoyautées
- 1 c. à thé de zestes de citron
- ¼ tasse de crème à 35%
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe de beurre
- 4 fonds d'artichauts

Préchauffer le four à 350°F.

A feu moyen, mettre le beurre clarifié dans une sauteuse. Dès que le beurre est chaud, ajouter les moitiés de pintade et les faire cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour les saisir. Saler, poivrer.

Note: si le beurre commence à brûler, le changer pour 1 c. à soupe de beurre frais.

Ajouter les échalotes et continuer la cuisson à feu moyen de 3 à 4 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet chaud ou le vin rouge, couvrir et mettre le tout au four à 350°F pendant 30 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson, retirer le couvercle. Retirer la sauteuse du four, ajouter la crème, les cerises et les zestes de citron; mélanger et continuer la cuisson au four, de 7 à 8 minutes. Corriger l'assaisonnement.

Retirer les pintades de la sauteuse et les placer dans un plat de service. Placer la sauteuse sur l'élément du poêle



Technique de la Pintade aux cerises



1. Placer les morceaux de pintade dans une sauteuse contenant du beurre chaud et faire cuire de 3 à 4 minutes.



2. Retourner les morceaux de pintade et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes. Saler, poivrer.



3. NOTE: si le beurre commence à brûler, le remplacer par 1 c. à soupe de beurre frais.



4. Ajouter 1 c. à soupe d'échalotes hachées et faire cuire le tout de 3 à 4 minutes.



5. Ajouter le vin rouge ou le bouillon de poulet chaud, couvrir et mettre le tout au four.

Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide et ajouter ce mélange à la sauce.

Faire mijoter le tout à feu doux pendant quelques minutes.

Mettre 1 c. à soupe de beurre dans une casserole, ajouter les fonds d'artichauts, couvrir et les faire chauffer à feu doux pendant 4 minutes.

Placer les fonds d'artichauts dans le plat de service et les remplir de cerises.

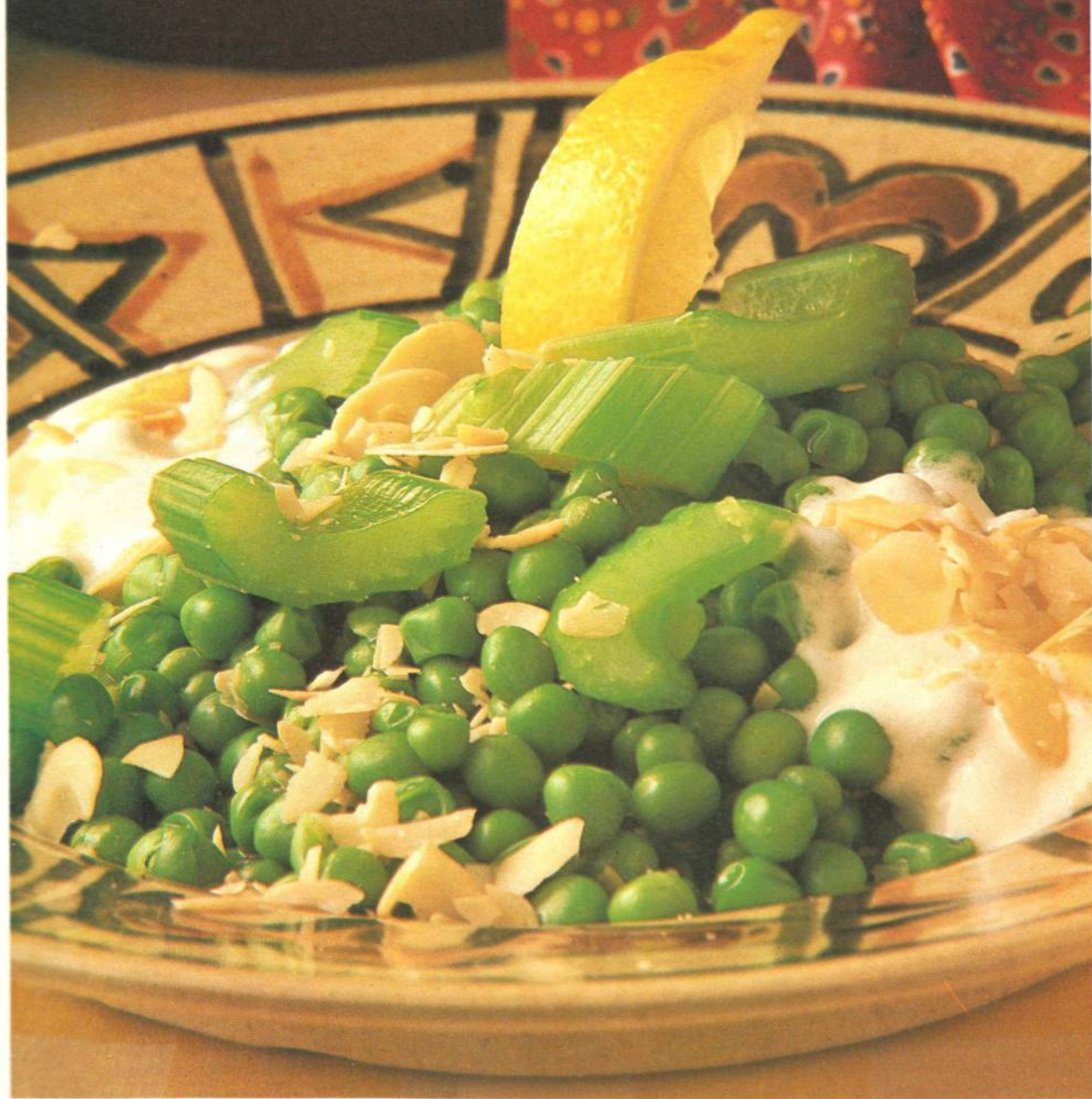
Napper les pintades de sauce.



6. Retirer la sauteuse du four. Ajouter la crème, les cerises et les zestes de citron; mélanger le tout.



7. Réchauffer 4 fonds d'artichauts dans une casserole contenant 1 c. à soupe de beurre chaud, couvrir et faire chauffer à feu doux pendant 4 minutes.



Petits pois aux amandes

(pour 4 personnes)

- 2 tasses de petits pois congelés
- 2 branches de céleri émincées
- 1 c. à soupe de beurre
- $\frac{1}{4}$ tasse d'amandes effilées
- 3 c. à soupe de crème sure
- jus d' $\frac{1}{2}$ citron
- sel et poivre

A feu moyen, verser $1\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide dans une casserole. Saler et amener l'eau à ébullition. Ajouter les petits pois et le céleri, couvrir et faire cuire pendant 8 minutes. Egoutter les pois et le céleri.

Mettre le beurre dans une casserole, ajouter les petits pois et le céleri; ajouter les amandes et le jus de citron.

Saler, poivrer et faire mijoter le tout pendant 3 minutes. Servir avec de la crème sure.



Mousse au chocolat

(pour 4 à 6 personnes)

6 onces de chocolat mi-sucre
 ½ tasse de sucre
 ¼ tasse d'eau froide
 4 jaunes d'oeufs
 3 blancs d'oeufs
 3 c. à soupe de beurre mou non salé
 1 tasse de crème à 35%
 fraises pour la garniture

Mettre le chocolat dans un bol en acier inoxydable et placer le bol sur une casserole contenant de l'eau bouillante.

Faire fondre le chocolat et le laisser refroidir avant de l'incorporer aux jaunes d'oeufs.

A feu moyen, mettre le sucre et l'eau dans une petite casserole; amener le tout à ébullition et faire cuire pendant 3 minutes.

Mettre les jaunes d'oeufs dans un bol et mélanger le tout. Ajouter le sucre chaud tout en mélangeant avec un batteur électrique à petite vitesse. Continuer à battre le mélange de 7 à 8 minutes.

Ajouter le beurre mou en petits morceaux et continuer à battre de 3 à 4 minutes.

A l'aide d'une spatule, incorporer le chocolat fondu au mélange.

Mettre les blancs d'oeufs dans un bol et les battre pour qu'ils deviennent très fermes. A l'aide d'une spatule, incorporer les blancs d'oeufs au mélange.

Battre la crème à 35% jusqu'à ce qu'elle forme des pics et incorporer la crème au mélange avec une spatule.

Verser la mousse au chocolat dans des ramequins et décorer le tout de crème fouettée et de fraises.



Filets de sole sweet & sour

(pour 4 personnes)

Première partie: la marinade

- 8 filets de sole
- 2 c. à soupe de sauce soya
- ¼ c. à thé de gingembre haché
- ¼ tasse de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de jus de citron sel et poivre

Mettre les filets de sole dans un plat à gratin.

Mélanger tous les autres ingrédients et verser sur les filets de sole. Saler, poivrer.

Faire mariner pendant 15 minutes. Saler, poivrer.

Deuxième partie

- 20 champignons lavés et coupés en dés
- 2 c. à soupe d'oignons verts hachés
- 2 tranches d'ananas coupées en dés
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 1 c. à soupe de ketchup
- 4 c. à soupe du jus de la boîte d'ananas
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 2 tasses de bouillon de poulet léger
- 1 c. à thé de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide sel et poivre

Mettre les champignons sur les filets de sole et parsemer d'oignons verts hachés. Ajouter les ananas et l'ail.

Dans un bol, mélanger le ketchup, le jus d'ananas, la sauce soya, le bouillon de poulet et le vinaigre.

Verser le tout sur les filets, couvrir et faire cuire 6 à 7 minutes à feu moyen.

Retirer les filets et les placer dans un plat de service.

Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide. Verser dans le liquide de cuisson et mélanger le tout avec un fouet de cuisine. Faire mijoter de 2 à 3 minutes.

Verser la sauce sur les filets et servir.

TELE CUISINE



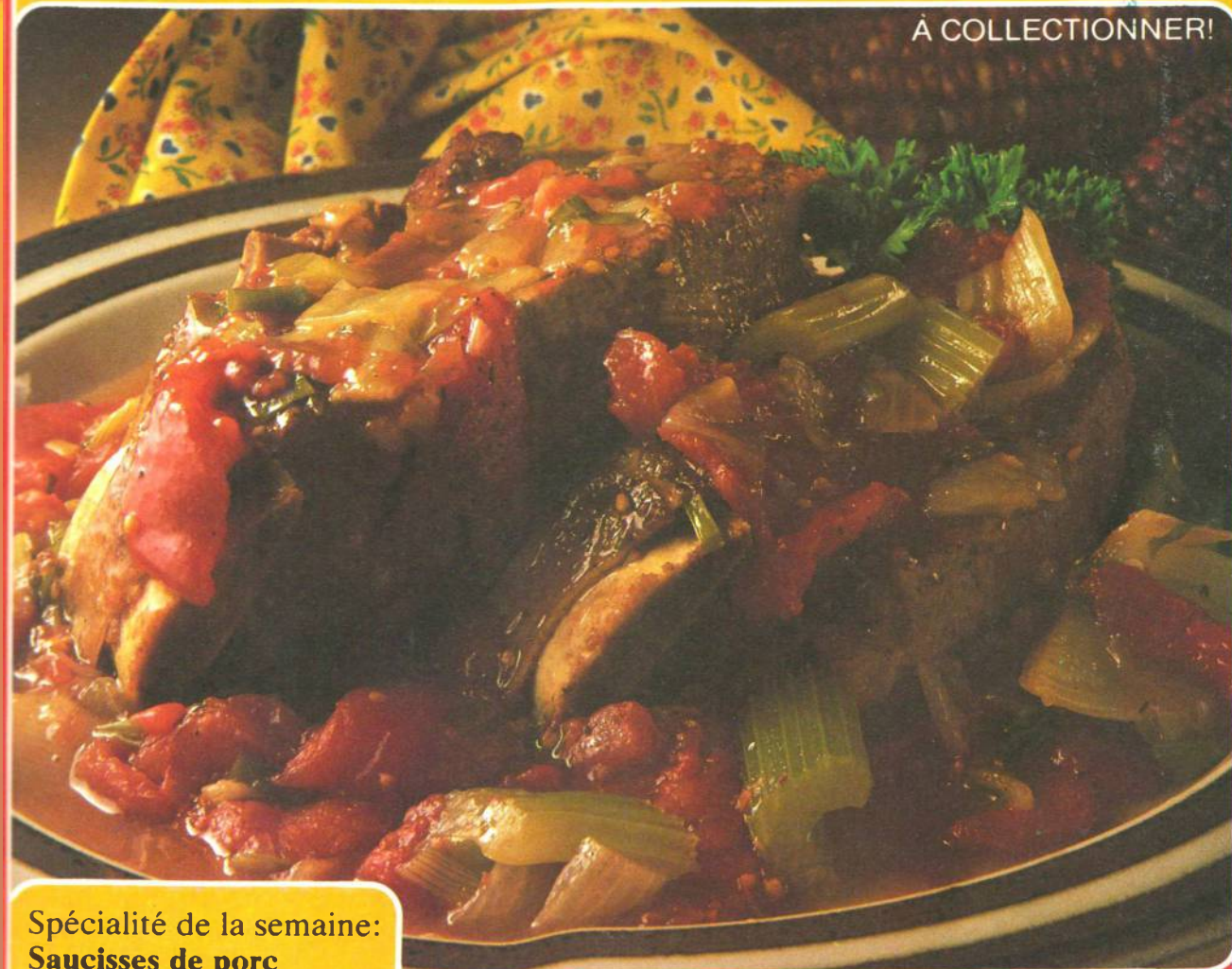
Chef Pol Martin

LIVRE A DOMICILE 50€

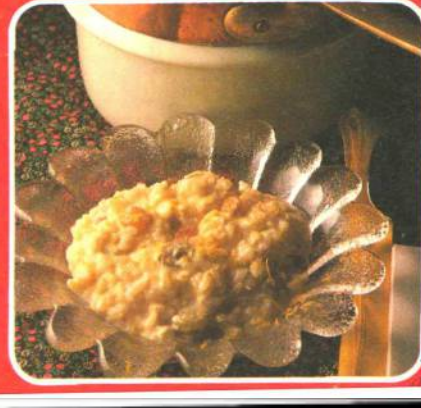
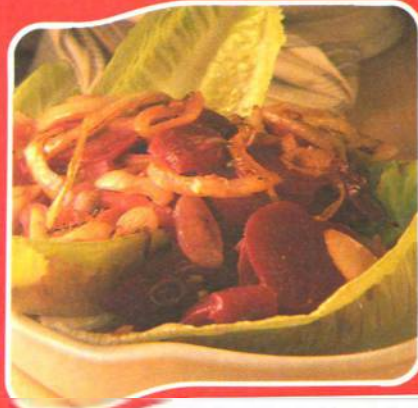
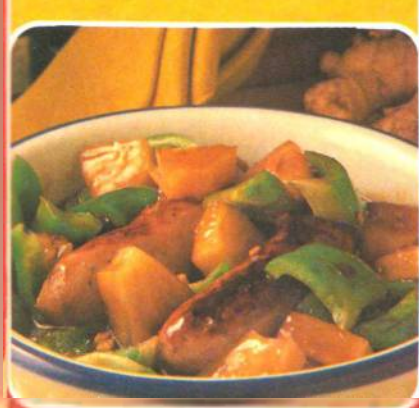
Menu de la semaine: **Côtes de boeuf braisées au céleri** • **Salade de betteraves et d'oignons cuits**
Crème de chou-fleur • **Croquettes de pommes de terre au cheddar** • **Pouding au riz**

45€

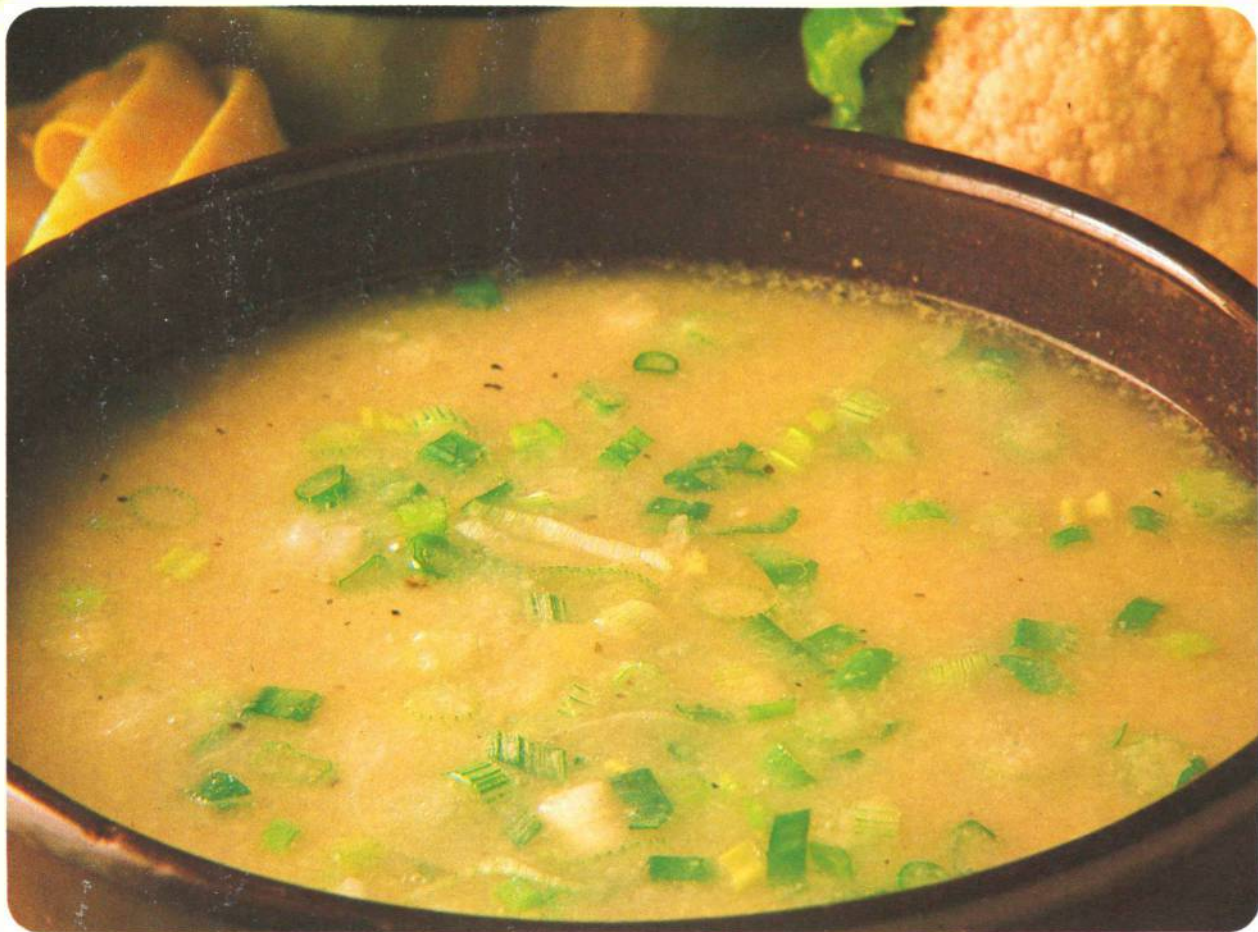
À COLLECTIONNER!



Spécialité de la semaine:
Saucisses de porc sweet & sour



Crème de chou-fleur



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe de beurre
- 3 pommes de terre pelées et émincées
- 1 oignon émincé
- ½ chou-fleur, en fleurettes
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud
- ½ c. à thé de basilic
- ½ c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre

garniture:
2 oignons verts hachés
croûtons

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons, couvrir et faire cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les pommes de terre et le chou-fleur en fleurettes. Saler, poivrer. Ajouter le bouillon de poulet

chaud et mélanger le tout. Ajouter les épices et amener à ébullition; faire cuire à feu doux pendant 40 minutes. Corriger l'assaisonnement. Verser le tout dans un moulin à légumes et mettre en purée. Servir avec des oignons verts et des croûtons.
Note: vous pouvez conserver cette crème 2 à 3 jours au réfrigérateur.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises Téléédition Inc.

ADRESSE 505 Sherbrooke E
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3
Tel.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL: A. Eiseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD.: S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef: Poi Martin
PUBLICITE A. Eiseu Tel: (514) 849-2137
PHOTOS: R. Brown
IMPRESSION: Montreal Magog
SEPARATION DE COULEURS
Groupe Graphique Ideal Inc
COMPOSITION-MONTAGE
Type Graphics 2000 Inc
DISTRIBUE AU QUEBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES
Master Media - Oakville Ont
ST. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (nos 105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.
Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

TELEDITION INC
505 Sherbrooke E
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156). Frais de port inclus.
N.B.: Aucun paiement sur livraison

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliure: (6) **\$88.00**
Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliure: (8) **\$105.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

Salade de betteraves et d'oignons cuits



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon d'Espagne émincé
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 boîtes de betteraves égouttées et en dés
- ¼ tasse de vinaigrette aux herbes*
sel et poivre
persil haché

À feu moyen, verser l'huile dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire de 6 à 7 minutes.

Retirer la poêle du feu, ajouter la moutarde de Dijon et mélanger le tout. Mettre de côté. Mettre les betteraves dans un bol, ajouter la vinaigrette*, saler et poivrer.

Ajouter les oignons cuits et mélanger le tout.

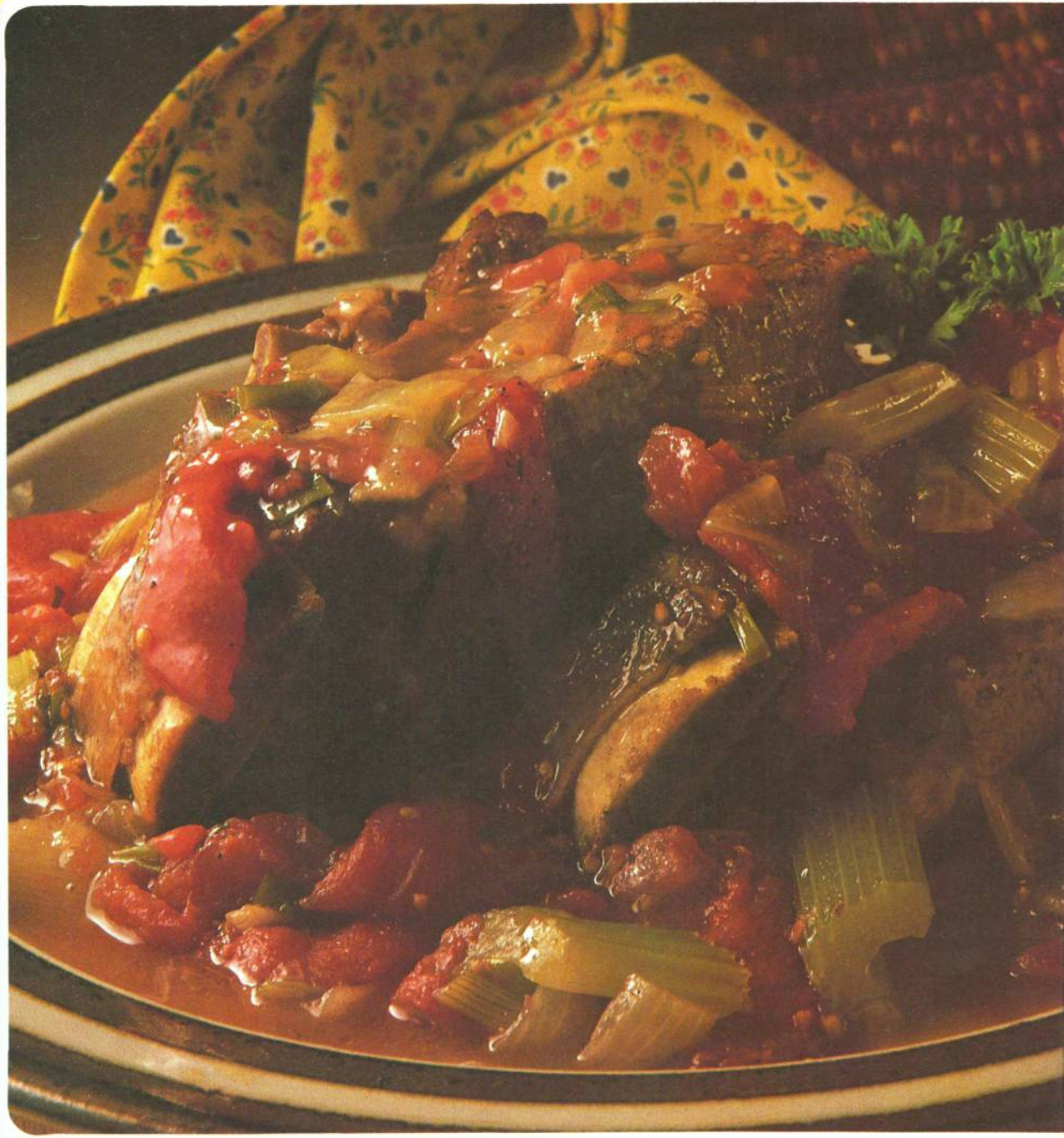
Parsemer de persil haché et servir avec des cornichons.

* Vinaigrette aux herbes

- 4 c. à soupe de vinaigre à l'estragon
- ½ tasse d'huile d'olive

- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'échalotes hachées
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
sel et poivre

Verser le vinaigre dans un bol à mélanger, saler et poivrer. Ajouter le persil, les échalotes et la ciboulette; mélanger le tout pour bien dissoudre le sel. Ajouter l'huile en filet tout en remuant constamment avec un fouet de cuisine. Corriger l'assaisonnement.



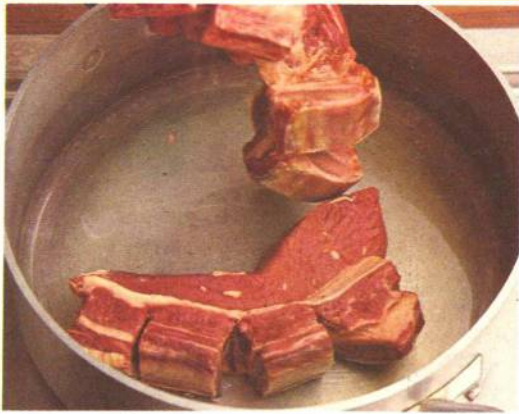
(pour 4 personnes)

2 c. à soupe d'huile végétale
 4 côtes de boeuf de 3" de longueur
 1 oignon d'Espagne en dés
 2 branches de céleri en dés
 6 oignons verts en dés
 ½ c. à thé de thym
 1 c. à thé de basilic
 ¼ c. à thé de piments rouges broyés
 1 feuille de laurier
 1 boîte (28 oz) de tomates égouttées

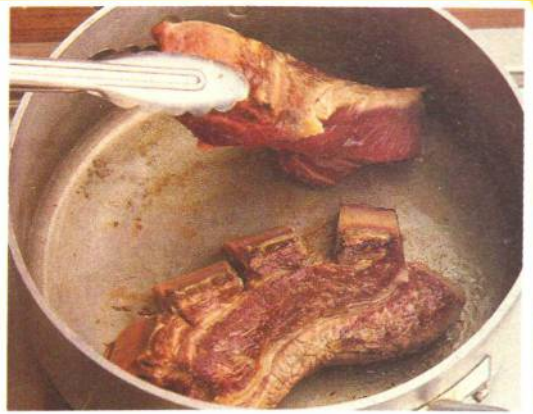
2 tasses de consommé (moitié eau, moitié consommé)
 sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.
 A feu moyen, verser l'huile dans une grande sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les côtes de boeuf et les saisir 3 à 4 minutes de chaque côté.
 Ajouter les oignons, le céleri, les oignons verts et saisir le tout à feu moyen de 3 à 4 minutes.

Ajouter les épices et les tomates; mélanger le tout. Ajouter le consommé, saler, poivrer, couvrir et faire cuire au four à 350°F pendant 1 heure 45 minutes.
 Dès que la viande est cuite, la retirer et la mettre dans un plat de service.
 Placer la sauteuse contenant la sauce sur l'élément du poêle et faire réduire la sauce à feu vif de 4 à 5 minutes.



1. Mettre les côtes de boeuf dans une grande sauteuse pour les saisir.



2. Retourner les côtes pour saisir l'autre côté.



3. Ajouter les oignons.



4. Ajouter le céleri.



5. Ajouter les oignons verts et bien mélanger le tout pour saisir les légumes.



6. Ajouter les épices et les piments broyés.



7. Ajouter les tomates égouttées.



8. Ajouter le consommé.

Verser sur les
côtes de boeuf
et servir avec
des croquettes
de pommes de
terre.

Note: vous pou-
vez conserver
le boeuf 4 à 5
jours au réfri-
gérateur.

Croquettes de pommes de terre au cheddar



(pour 6 personnes)

- 2 livres de pommes de terre
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 3 c. à soupe de crème à 35%
- sel et poivre
- 1 tasse de farine
- 2 oeufs battus
- 1 tasse de chapelure

huile d'arachide chauffée à 350°F

Faire cuire les pommes de terre avec la peau dans l'eau bouillante salée.

Peler les pommes de terre et les mettre en purée à l'aide d'un moulin à légumes.

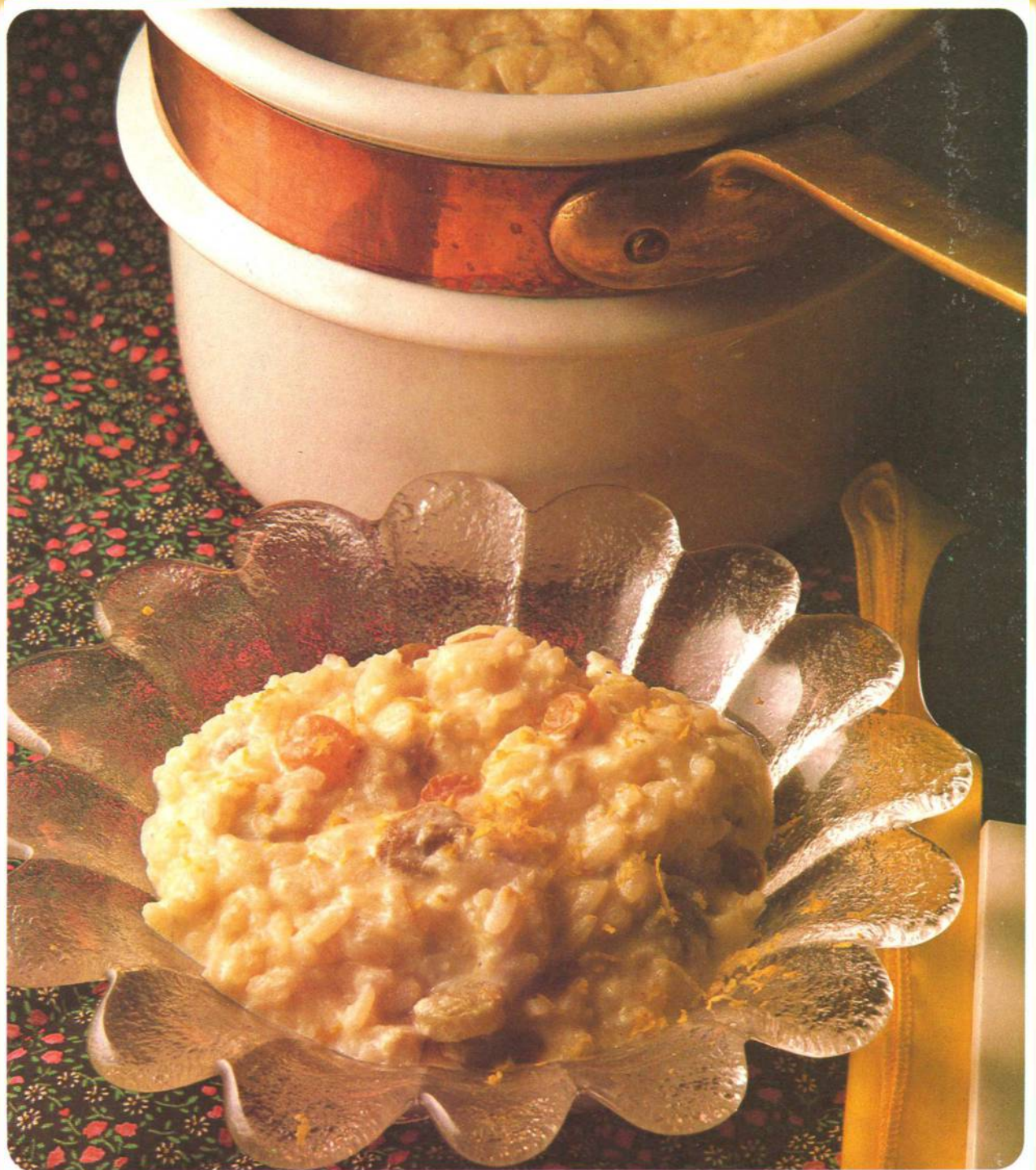
Ajouter le beurre, le fromage et mélanger le tout. Saler, poi-

vrer. Ajouter la crème et bien mélanger.

Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures.

Former des croquettes et les rouler dans la farine. Tremper les croquettes dans les oeufs battus et les rouler dans la chapelure. Plonger les croquettes dans l'huile chaude de 3 à 4 minutes.

Pouding au riz



(pour 4 à 6 personnes)

- 1 tasse de riz à grains longs
- 6 tasses de lait
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de vanille
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs
- 1 jaune d'oeuf battu avec 3 c. à soupe de crème à 15% (facultatif)

Verser le lait dans une casserole et amener à ébullition. Dès que le lait commence à frémir, le retirer du feu. Laver le riz et le mettre dans un bain-marie. Ajouter le sel, la vanille, le sucre et les raisins secs; mélanger le tout. Ajouter le lait chaud, couvrir et

faire cuire le tout à feu doux pendant 1 heure ou plus. Note: le riz doit absorber complètement le lait. L'eau du bain-marie doit seulement frémir et non bouillir. Dès que le pouding au riz est prêt, ajouter le mélange oeuf/crème et mélanger le tout. Laisser refroidir et servir.

Saucisses de porc sweet & sour



(pour 4 personnes)

a) la marinade

- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de vin blanc sec

Mettre les saucisses dans un bol à mélanger et ajouter les ingrédients de la marinade. Faire mariner le tout pendant 15 minutes.

b) les saucisses

- 2 oignons verts en dés
- 1 piment vert en dés
- 4 tranches d'ananas en dés
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile

- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de ketchup
- $\frac{3}{4}$ tasse de bouillon de poulet chaud
- 3 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 8 saucisses de porc sel et poivre

A feu moyen, verser l'huile dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter les saucisses et les faire cuire pendant 15 minutes. Retirer les saucisses et les mettre de côté.

Mettre les oignons verts, le piment vert et les ananas dans la poêle à frire et faire cuire de 2 à 3 minutes.

Ajouter l'ail, le sucre, le ketchup et mélanger le tout.

Ajouter le vinaigre, le bouillon de poulet chaud et faire cuire pendant 3 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à l'eau froide et verser dans la sauce.

Mélanger le tout.

Saler, poivrer.

Ajouter les saucisses et faire mijoter le tout à feu doux de 7 à 8 minutes.

Servir avec du riz blanc.

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

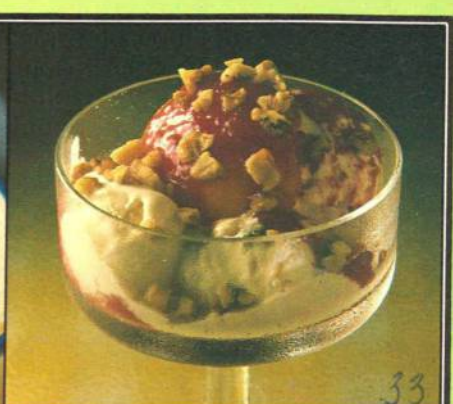
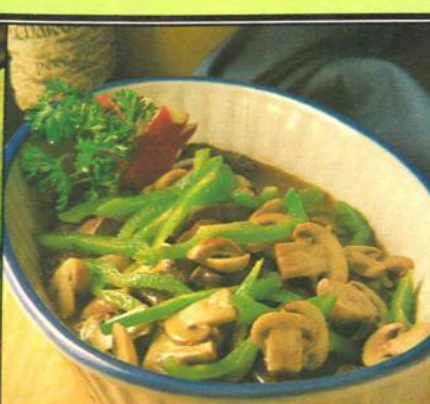
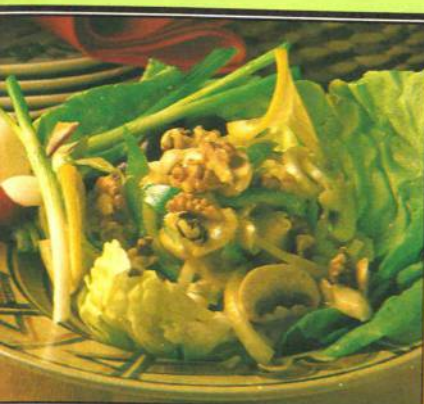
Menu de la semaine: **Crêpes au chou**
Avocat en surprise • Oeufs farcis
d'hiver • Foie de boeuf à la moutarde
Coupe aux pêches, sauce aux fraises

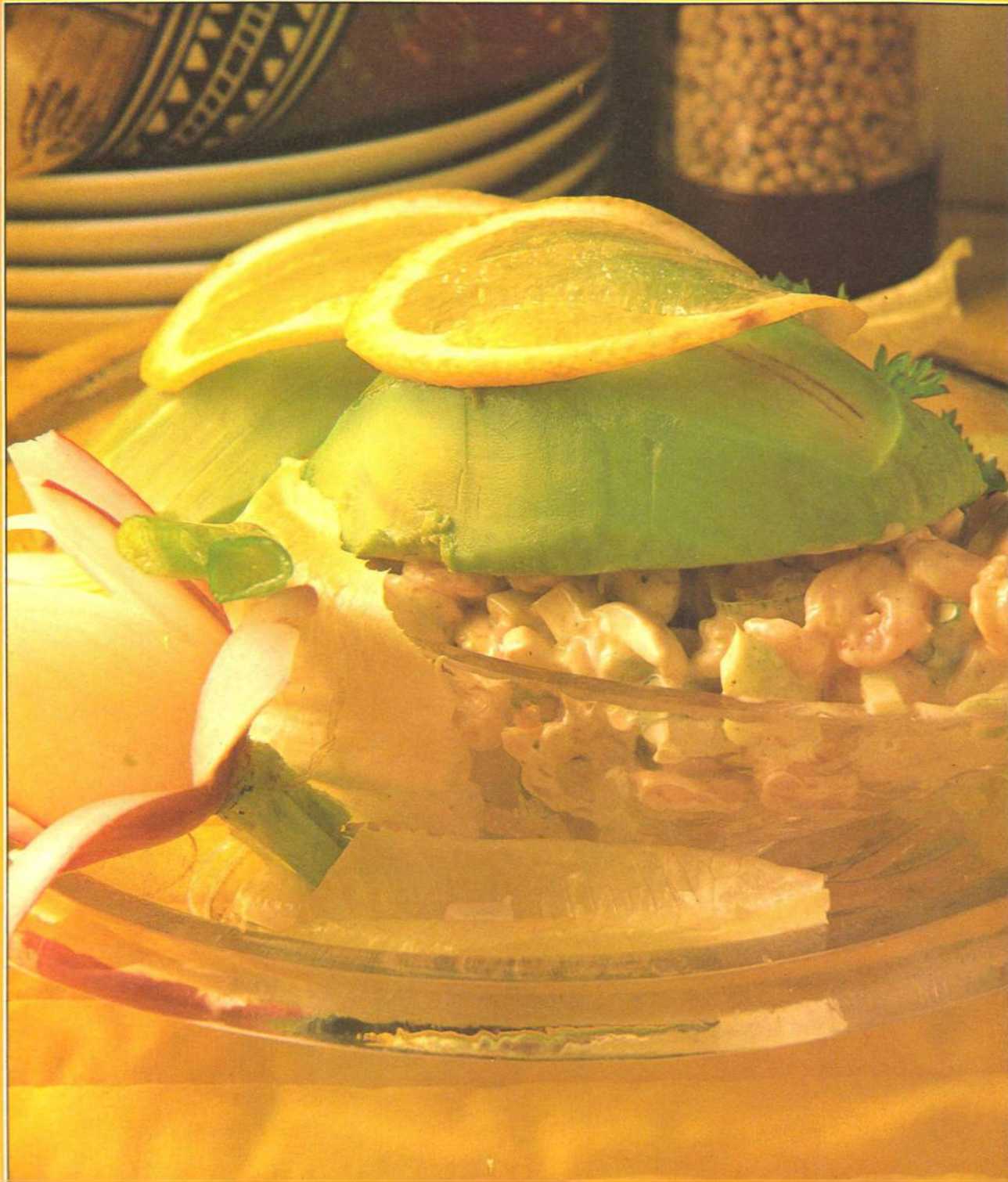
À COLLECTIONNER!

45¢



▼ Spécialité de la semaine: **Salade de poisson au noix**





Avocat en surprise

(pour 2 personnes)

- $\frac{1}{4}$ tasse de céleri haché
- $\frac{1}{2}$ concombre pelé, évidé et coupé en dés
- $\frac{1}{2}$ livre de crevettes de Matane, cuites
- 3 c. à soupe de mayonnaise
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de raifort
- jus d' $\frac{1}{4}$ de citron
- sel et poivre
- 1 avocat mûr et coupé en deux
- tranches d'orange pour la garniture

Dans un bol à mélanger, mettre le céleri, le concombre et les crevettes.

Arroser le tout de jus de citron.

Saler, poivrer.

Ajouter la mayonnaise, le raifort et bien mélanger.

Mettre le mélange dans une coupe en verre, recouvrir avec les morceaux d'avocats et décorer le tout de tranches d'orange.

Crêpes au chou

Première partie: la pâte à crêpe

- 1 tasse de farine
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de bière
- 1 tasse de lait
- 2 oeufs
- 2 c. à soupe d'huile végétale

Tamiser la farine et le sel dans un bol; faire un trou au milieu de la farine et ajouter les oeufs. Mélanger le tout avec un fouet de cuisine. Tout en continuant de mélanger, ajouter la bière et le lait et passer le tout au tamis. Ajouter l'huile, mélanger et couvrir d'une pellicule de plastique; laisser reposer pendant 1 heure.

Deuxième partie: le chou

- ½ chou vert
- 3 tasse d'eau bouillante salée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 1 c. à soupe de beurre
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.

Retirer le pied du chou. Couper la moitié du chou en deux. Emincer et plonger le chou dans l'eau bouillante salée; couvrir et faire cuire pendant 15 minutes.

Egoutter et mettre de côté.

A feu moyen, mettre l'huile d'olive dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter l'ail et le chou et faire cuire de 2 à 3 minutes. Saler, poivrer.

Dans une poêle à crêpe chaude, verser une petite louche de pâte à crêpe, ajouter un peu de chou émincé et faire cuire pendant 2 minutes. Retourner et continuer la cuisson pendant 2 minutes.

Répéter la même opération pour le nombre de crêpes voulu.

Placer les crêpes au four à 375°F, ajouter le beurre et faire chauffer pendant 3 à 4 minutes. Servir avec une sauce tomate épicée.





Foie de boeuf à la moutarde

(pour 4 personnes)

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 c. à soupe de moutarde sèche
- 1½ livre de foie de boeuf
- 5 c. à soupe de beurre
- 1 oignon émincé
- 1 tasse de bouillon de boeuf ou de poulet chaud
- 1 piment vert émincé
- ½ livre de champignons émincés
- sel et poivre

Mettre la farine et la moutarde dans un bol; saler, poivrer.

Retirer, si nécessaire, les nerfs qui se trouvent dans le foie et couper le foie en lanières.

Mettre le foie dans le mélange de farine et bien mélanger le tout.

A feu moyen, mettre 3 c. à soupe de beurre dans une poêle à frire. Dès que le beurre est chaud, ajouter le foie et le faire cuire de 3 à 4 minutes.

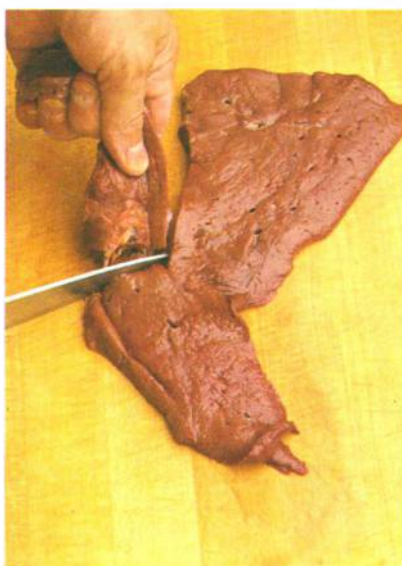
Retourner le foie, ajouter l'oignon et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes.

Ajouter le bouillon de boeuf ou de poulet, saler, poivrer et laisser mijoter de 5 à 6 minutes.

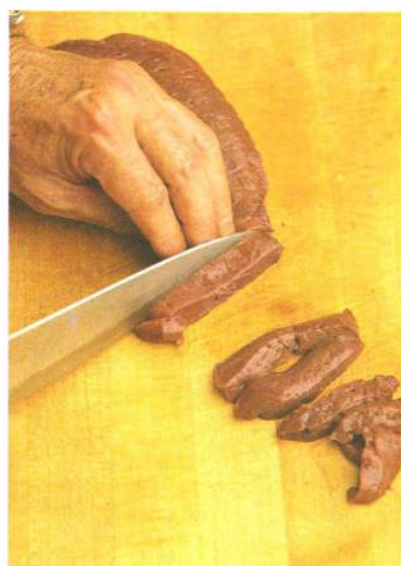
A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle et dès que le beurre est chaud, ajouter les champignons et le piment vert; faire cuire le tout pendant 3 minutes. Verser sur le foie et servir.



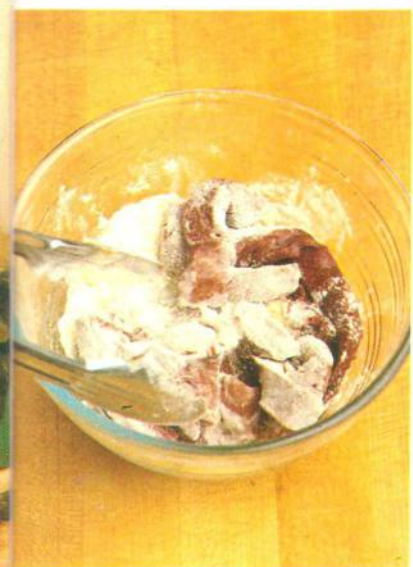
1. Mettre la farine dans un bol, ajouter la moutarde et mélanger le tout. Saler, poivrer.



2. Retirer les nerfs du foie, si nécessaire.



3. Couper le foie en lanières.

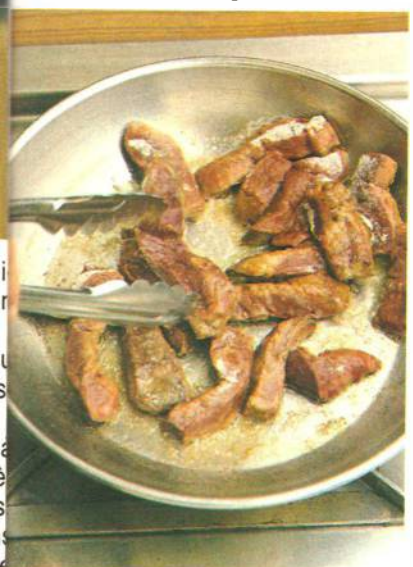


4. Placer les lanières dans le bol contenant le mélange de farine.

Technique du foie de boeuf à la moutarde



5. Faire sauter les lanières de foie dans du beurre chaud.



6. Retourner le foie.



7. Ajouter l'oignon et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes.



8. Ajouter le bouillon de poulet ou de boeuf.

Oeufs farcis d'hiver

(pour 4 personnes)

- 8 oeufs durs
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 4 onces de Roquefort
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 3 anchois hachés (facultatif)
- sel et poivre
- jus de citron
- petites crevettes cuites et radis pour la décoration

Couper les oeufs en deux, retirer le jaune et le passer au tamis.

Ajouter la moutarde et mélanger le tout. Ajouter la pâte de tomates et mélanger à nouveau.

Mettre le Roquefort dans un petit bol, ajouter la mayonnaise et les anchois; mélanger le tout.

Ajouter le mélange d'oeufs, saler, poivrer. Arroser le tout de jus de citron. Farcir les blancs d'oeufs à l'aide d'une cuillère.

Placer des feuilles de laitue sur un plat de service.

Mettre les oeufs farcis sur la laitue et décorer de crevettes et de radis.





Coupe aux pêches, sauce aux fraises

(pour 4 personnes)

- 1 casseau de fraises ou 1 paquet de fraises congelées
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de Cointreau
- 1 c. à thé de citron
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau froide
- 4 demi-pêches égouttées
- 4 portions de crème glacée
- 2 c. à soupe de noix hachées

A feu moyen, mettre les fraises lavées dans une casserole.

(Si vous utilisez des fraises congelées, ajouter le jus.)

Ajouter le sucre, le Cointreau, le jus de citron et faire cuire le tout de 7 à 8 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à l'eau froide et verser le mélange dans les fraises; faire cuire pendant 1 minute.

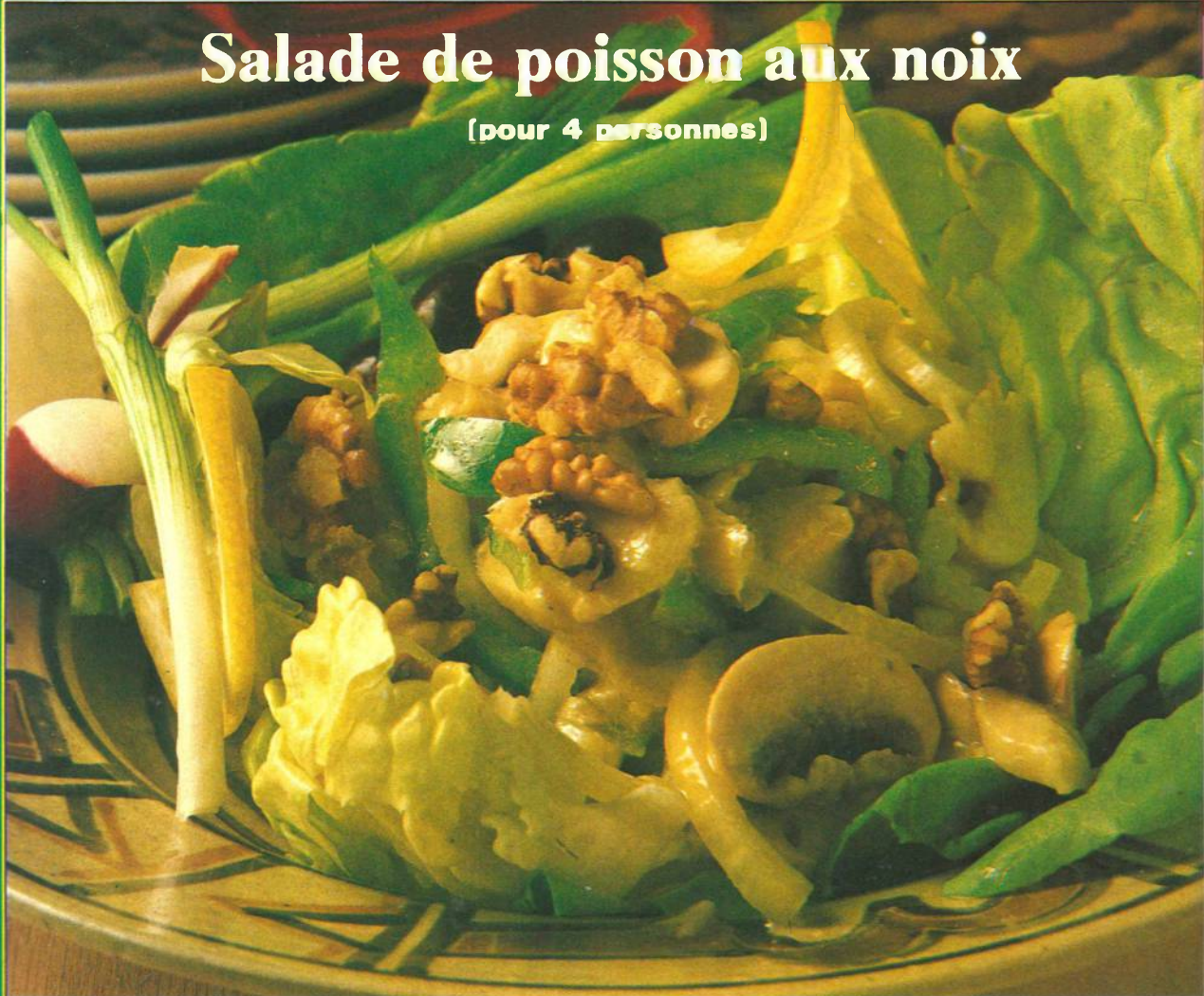
Laisser refroidir.

Mettre 1 c. à soupe de la sauce aux fraises dans le fond d'une coupe, ajouter la crème glacée et recouvrir d'une demi-pêche.

Recouvrir de sauce aux fraises et parsemer le tout de noix hachées.

Salade de poisson aux noix

(pour 4 personnes)



- 1 livre de morue cuite
- 1 piment vert émincé
- 25 champignons crus, lavés et émincés
- 1 branche de céleri émincée
- 3 c. à soupe de vinaigre d' Estragon
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
jus d'¼ de citron
sel et poivre
- 1 oignon émincé
- 1 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe de noix hachées

garniture: feuilles de laitue, oignons verts et radis

Émietter la morue dans un bol à mélanger. Ajouter les piments et le céleri. Ajouter les champignons.

Ajouter le vinaigre et l'huile d'olive. Saler, poivrer et faire mariner le tout pendant 15 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients à l'exception des noix et bien mélanger le tout.

Garnir de feuilles de laitue et parsemer de noix.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR:
Les Entreprises Téléédition Inc.
ADRESSE 505 Sherbrooke E.
SUITE 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3
Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD. S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef: Pol Martin
PUBLICITÉ A. Eliseu Tel: (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog

Groupe Graphique Idéal Inc.
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphics 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:
Master Media - Oakville, Ont.
17 SAN TIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429 CAN. NO. 181

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.

Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

TELEDITION INC.
505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index et reliures (2). **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) reliures (2) **\$35.00**

Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). **\$60.00**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6). **\$88.00**

Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8). **\$105.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

IVRÉ À DOMICILE 50¢

À COLLECTIONNER!

45¢

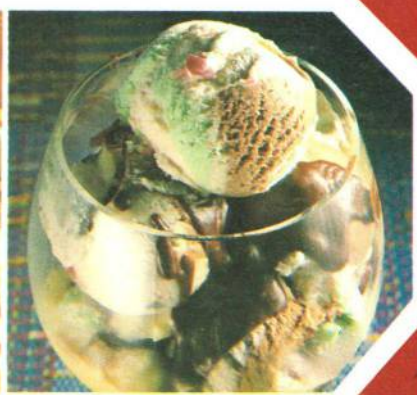


Menu de la semaine: **Boeuf braisé aux navets**

Soupe aux saucisses • Crêpes farcies à la viande

Pommes de terre et oignons au cheddar • Le gourmand

▼ **Spécialité de la semaine: Saucisses de porc aux tomates**



Soupe aux saucisses

(pour 4 personnes)

- 3 c. à soupe de gras de bacon
- ½ oignon d'Espagne, haché
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1½ tasse de pois jaunes*
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 feuille de laurier
- ½ c. à thé de basilic
- 4 saucisses coupées en

*morceaux d'un demi pouce d'épaisseur
sel et poivre*

* faire tremper les pois pendant 2 heures.

A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de gras de bacon dans une casserole. Dès que le gras est chaud, ajouter les oignons et le céleri; couvrir et faire cuire le tout à feu moyen de 3 à 4 minutes. Ajouter les pois égouttés et

mélanger le tout.

Ajouter le bouillon de poulet et les épices. Saler, poivrer. Amener le tout à ébullition et faire cuire pendant 1 heure 30 minutes.

A feu vif, mettre 1 c. à soupe de gras de bacon dans une poêle et dès que le gras est chaud, ajouter les saucisses et les faire cuire de 4 à 5 minutes.

Servir comme garniture avec la soupe.





Crêpes farcies à la viande

Première partie: Les crêpes

(12 à 14 crêpes suivant la grosseur de la poêle)

- 1 tasse de farine tout usage
- ¼ c. à thé de sel
- 2 oeufs
- 1½ tasse de lait chaud
- 2 c. à soupe d'huile végétale

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger; faire un trou au milieu de la farine, ajouter les oeufs et mélanger le tout avec un fouet de cuisine. Ajouter le lait chaud et mélanger le tout.

Passer la pâte au tamis et ajouter l'huile végétale; couvrir d'une pellicule de plastique et mettre le tout au réfrigérateur pendant 1 heure.

Deuxième partie: La farce

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 3 c. à soupe d'oignons hachés
- ¾ livre de porc maigre haché
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- ¼ c. à thé de thym
- ¼ c. à thé de basilic
- 1½ tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- sel et poivre

Préchauffer le four à 400°F.

A feu moyen, mettre l'huile végétale dans une casserole. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire de 3 à 4 minutes.

Ajouter le porc haché et continuer la cuisson pendant 5 minutes. Saler, poivrer.

Ajouter la pâte de tomates, les épices, le bouillon de poulet et faire cuire le tout de 4 à 5 minutes. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide et ajouter le mélange à la farce; mélanger le tout et laisser mijoter de 3 à 4 minutes. Placer 3 c. à soupe du mélange sur chaque crêpe. Plier les crêpes en quatre et les mettre dans un plat à gratin. Verser le reste de la farce sur les crêpes et mettre le tout au four de 7 à 8 minutes.

Boeuf braisé aux navets

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile
- 3 livres de viande de boeuf, dans les hautes-côtes, coupées en dés
- ½ oignon d'Espagne coupé en dés
- ½ navet pelé et coupé en dés
- 1½ tasse de consommé de boeuf
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 1½ tasse d'eau
- 1 c. à thé de sauce Teryaki ou Soya
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de basilic
- sel et poivre
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide

Préchauffer le four à 350°F.

A feu moyen, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter la viande et la saisir de 3 à 4 minutes de chaque côté.

Ajouter les oignons et les mélanger à la viande; faire cuire le tout de 3 à 4 minutes.

Ajouter tous les autres ingrédients à l'exception de la fécule de maïs et l'eau froide. Saler, poivrer. Amener à ébullition, couvrir et faire cuire au four pendant 1 heure 30 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à 2 c. à soupe d'eau froide et verser le mélange dans le boeuf.



Technique du Boeuf braisé aux navets

Remuer le tout et laisser mijoter à feu doux pour épaissir la sauce.
Servir avec des bettes et des carottes.



1. Mettre la viande dans la sauteuse **2.** Retourner la viande et continuer à contenir l'huile chaude.



3. Ajouter les oignons.

4. Ajouter les navets.



5. Ajouter le consommé de boeuf et **6.** Ajouter la pâte de tomates. l'eau.



7. Ajouter la sauce Teryaki.

8. Ajouter la sauce Worcestershire.

Pommes de terre et oignons au cheddar

- 3 tasses de bouillon de poulet chaud
 - 4 pommes de terre pelées et coupées en quatre
 - 1 oignon d'Espagne coupé en rondelles
 - ½ tasse de fromage cheddar râpé
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.

Verser le bouillon de poulet dans une casserole, ajouter les pommes de terre, cou-

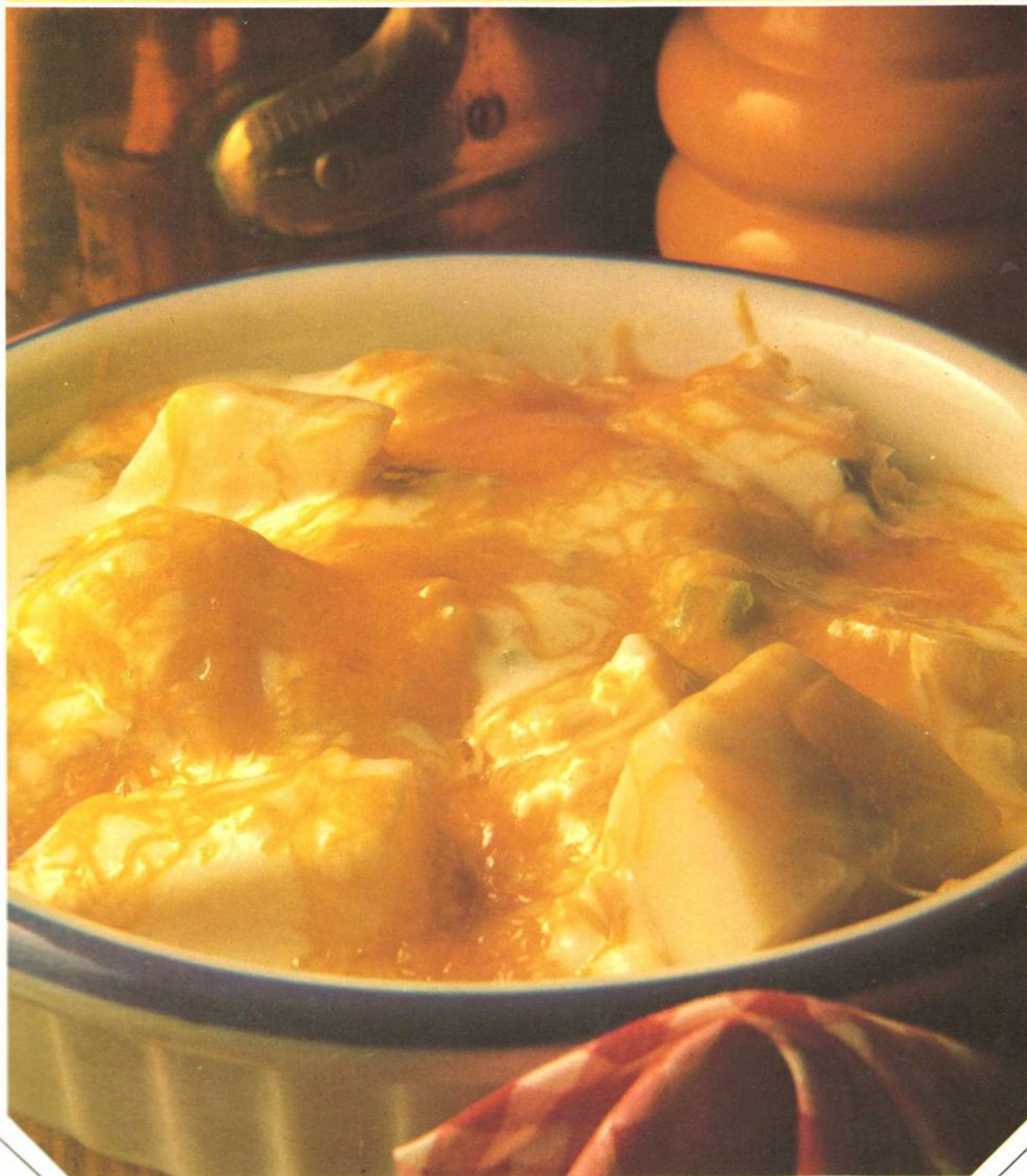
vrir et faire cuire le tout de 20 à 25 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les oignons.

Egoutter les légumes et les mettre dans un plat allant au four.

Saler, poivrer et saupoudrer de fromage râpé.

Mettre le tout au four de 7 à 8 minutes. Poivrer et servir.





Le gourmand

Première partie: la crème frangipane aux fruits

- 1½ tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille
- ¼ tasse de sucre
- ¼ tasse de farine
- 2 oeufs entiers
- 2 jaunes
- ¼ tasse de noix de coco en poudre
- ½ tasse d'ananas hachés

A feu moyen, verser le lait dans une casserole. Ajouter la vanille et amener le liquide à ébullition. Mettre le sucre, la farine et les oeufs dans un bol à mélanger. Ajouter le lait chaud, mélanger et verser le tout dans la casserole qui contenait le lait.

Faire cuire le tout à feu moyen pendant 2 minutes tout en remuant constamment avec un fouet de cuisine.

Ajouter la noix de coco et les ananas; mélanger et laisser refroidir.

Deuxième partie: sauce au chocolat rapide

- 6 onces de chocolat
- 4 onces de lait tiède
- 1 once de rhum ou de Tia Maria

Mettre le chocolat dans un bol en acier inoxydable et placer ce bol sur une casserole contenant de l'eau chaude. Dès que le chocolat est fondu, ajouter le lait et le rhum et mélanger le tout.

Mettre 2 c. à soupe de crème frangipane dans une coupe, ajouter une boule de crème glacée et napper le tout de sauce au chocolat.

Répéter la même opération pour remplir la coupe.



Saucisses de porc aux tomates

(pour 4 personnes)

- 2 tomates coupées en deux
- 1 c. à soupe de beurre à l'ail
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 8 saucisses de porc
- ½ branche de céleri coupée en dés
- 1½ tasse de bouillon de poulet
- ½ tasse de jus V-8
- 2 c. à soupe de fécule de maïs

2 c. à soupe d'eau froide
sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. Mettre un petit morceau de beurre à l'ail sur chaque moitié de tomate et placer le tout au four de 8 à 10 minutes.

A feu moyen, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les saucisses et faire cuire de 6 à 7 minutes.

Ajouter le céleri et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes.

Retirer les saucisses et les placer sur les tomates cuites. Tenir au chaud dans un four à 150°F.

Verser le bouillon de poulet dans la sauteuse, ajouter le jus V-8 et assaisonner. Faire mijoter le tout pendant 3 minutes.

Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide et verser ce mélange dans la sauce; faire cuire à feu doux de 2 à 3 minutes.

Verser sur les saucisses et servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises Télédition Inc.
ADRESSE 805 Sherbrooke E.

Suite 2420

Montréal, P. Qué., H2L 4N3

Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu

DIRECTEUR P. Hamel

COORD. DE PROD. S. André

TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE

Chef. Po. Martin

PUBLICITE A. Eliseu Tel.: (514) 849-2137

PHOTOS R. Brown

IMPRESSION: Montreal Magog

SEPARATION DE COULEURS

Groupe Graphique Ideal Inc

COMPOSITION-MONTAGE

Typo Graphica 2000 Inc

DISTRIBUTEUR AU QUÉBEC

Messagerie Dynamiques

DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES

Master Media - Oakville, Ont.

117 SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE

REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.

Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

TELEDITION INC.
505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch.**

4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**

Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). **\$60.00**

Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**

Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$105.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

4e Série, No 16 (#172) — Revue hebdomadaire

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

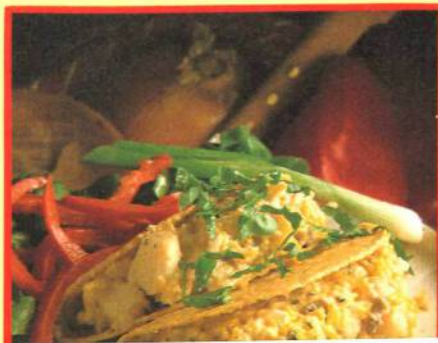
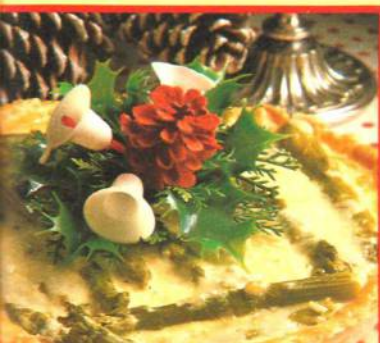
À COLLECTIONNER!

45¢

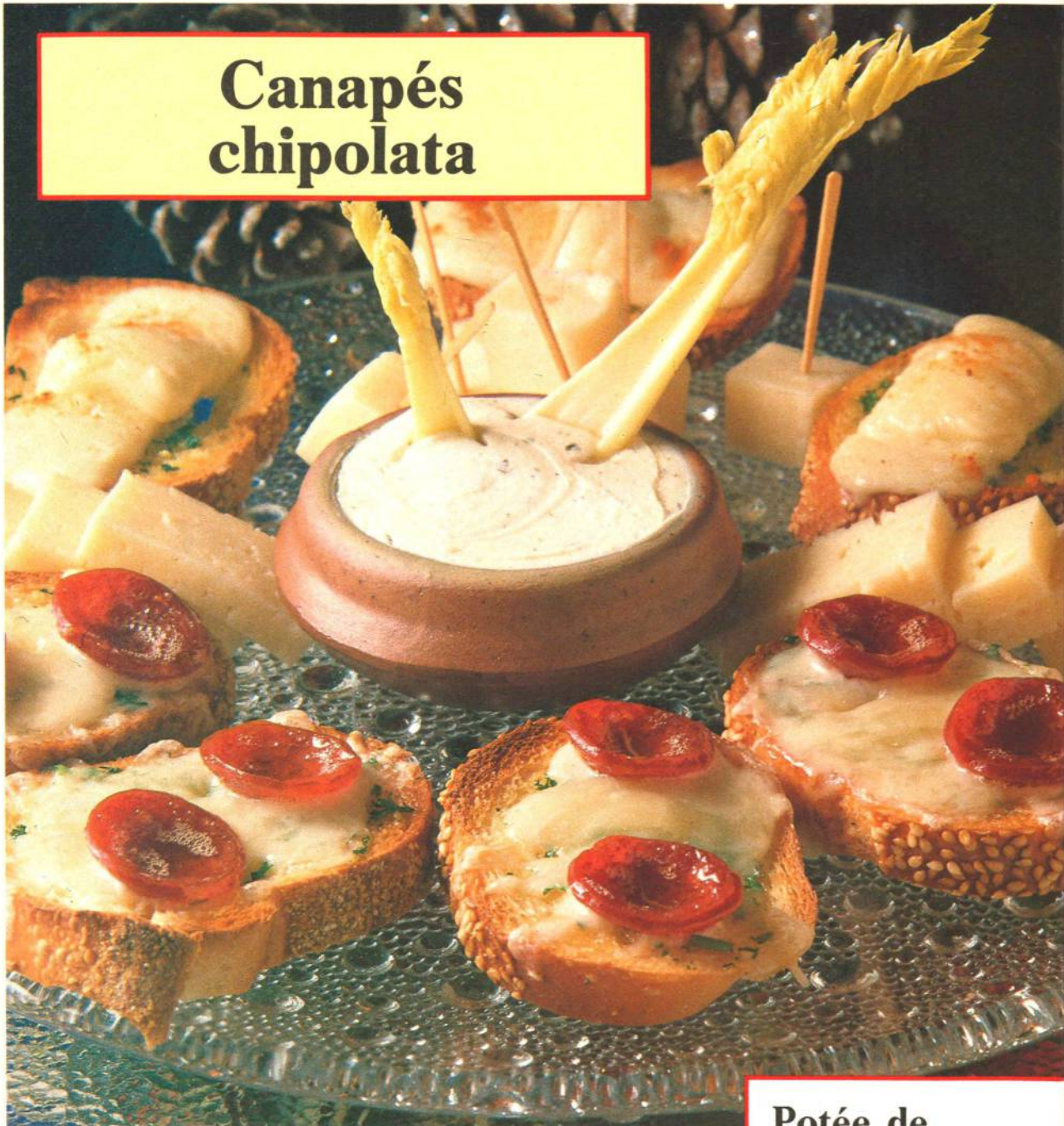
Menu de la semaine: **Hachis de viande aux tomates • Canapés chipolata**
Potée de fromage • Tacos aux pétoncles • Riz sauvage aux champignons • Gâteau hollandais



Spécialité de la semaine:
▼ **Quiche aux asperges**



Canapés chipolata



(pour 4 personnes)

- ½ livre de fromage havarti, coupée en tranches d'¼" d'épaisseur
- 1 baguette de pain français, tranchée
- rondelles de saucisse chipolata
- beurre aux herbes*
- poivre de cayenne

Préchauffer le four à 400°F. Faire griller les tranches de pain sur les deux côtés. Beurrer les tranches de pain avec le beurre aux herbes. Placer une tranche de fromage sur chaque tranche de pain. Saupoudrer de poivre de ca-

yenne et placer les tranches de saucisse sur le fromage. Mettre au four à broil, à 4" de l'élément supérieur, et faire griller pendant 3 minutes.

* Beurre aux herbes

- ¼ livre de beurre mou
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'estragon haché
- quelques gouttes de jus de citron
- sel et poivre

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger le tout. Saler et poivrer.

Potée de fromage

- 8 onces de fromage en crème
- 3 onces de fromage ricotta
- 2 oignons verts finement hachés
- 1 c. à soupe de persil haché
- paprika
- poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients. Assaisonner au goût. Servir avec des branches de céleri.

Tacos aux pétoncles



(pour 4 personnes)

4 coquilles taco, chaudes
2 c. à soupe de beurre
½ livre de pétoncles émincés
25 champignons émincés
½ tasse de vin blanc sec
1 tasse de bouillon de poulet chaud
1 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau froide
1½ tasse de riz à grains

*longs, cuit et égoutté
sel et poivre
une pincée de safran*

Servir avec une julienne de laitue.
À feu moyen, mettre le beurre dans une sauteuse.
Dès que le beurre est chaud, ajouter les pétoncles, les champignons et le safran.
Saler, poivrer et faire cuire de 2 à 3 minutes.
Ajouter le vin blanc et le bouil-

lon de poulet chaud.
Assaisonner au goût et amener à ébullition.
Laisser mijoter 2 minutes à feu doux.
Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide.
Verser le mélange dans la sauce et mélanger le tout.
Ajouter le riz et mélanger le tout.
Remplir les coquilles taco et servir avec une julienne de laitue.

Hachis de viande aux tomates



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'oignons hachés
- 1 gousse d'ail, écrasée et hachée
- 1 livre de boeuf haché
- 1 boîte (28 onces) de tomates égouttées
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 c. à thé d'origan

- $\frac{1}{2}$ c. à thé de thym
- $\frac{1}{2}$ tasse de consommé de boeuf

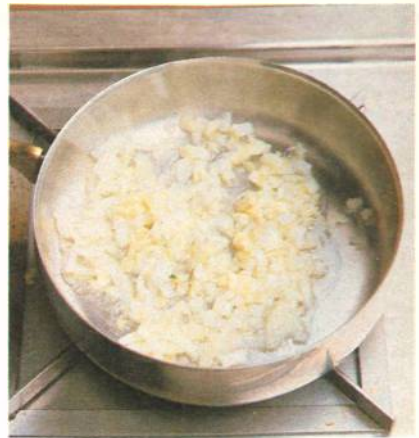
Garniture:

- 4 pommes de terre cuites au four avec la peau
- 2 c. à soupe de beurre
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et l'ail; couvrir et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter la viande, mélanger et continuer la cuisson pendant 45 minutes. Ajouter les tomates et la pâte de tomates. Saler, poivrer et mélanger le tout. Ajouter les épices et le consommé; faire cuire à feu moyen

Technique du Hachis de viande aux tomates



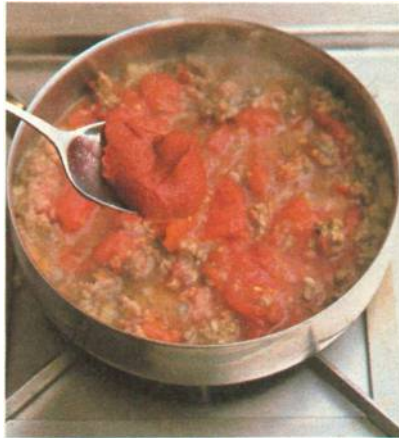
1. Mettre les oignons hachés dans la poêle.



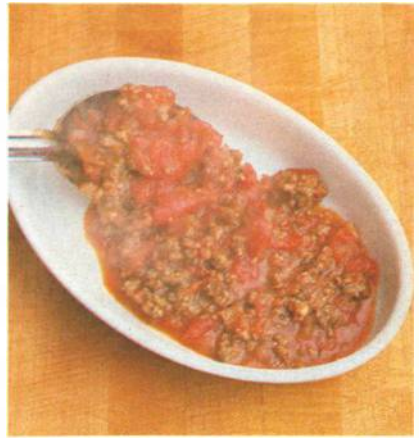
2. Ajouter le boeuf haché.



3. Ajouter les tomates.



4. Ajouter la pâte de tomates.



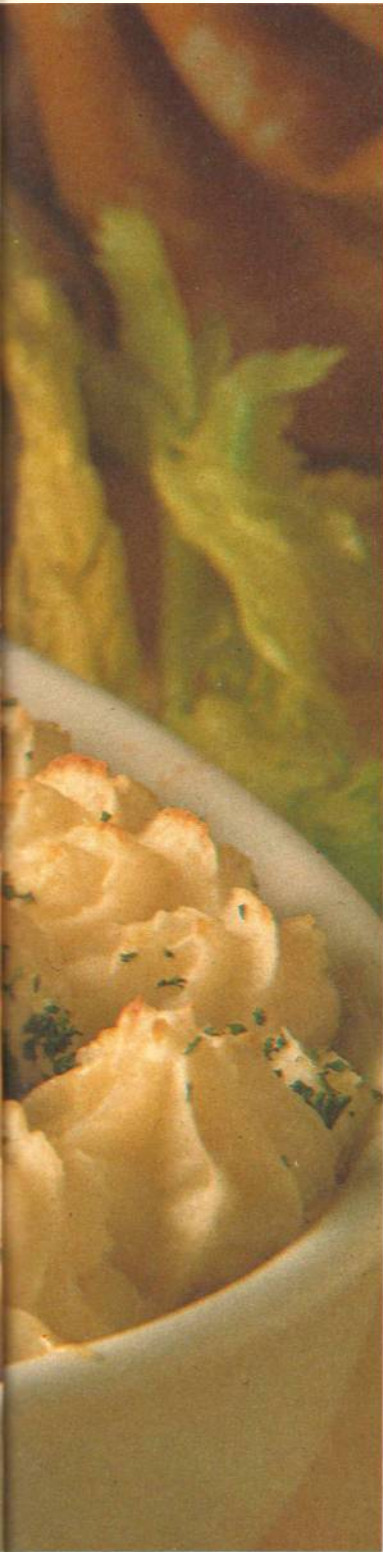
5. Placer le mélange de viande dans un plat allant au four.



6. Mettre les pommes de terre dans un sac à pâtisserie

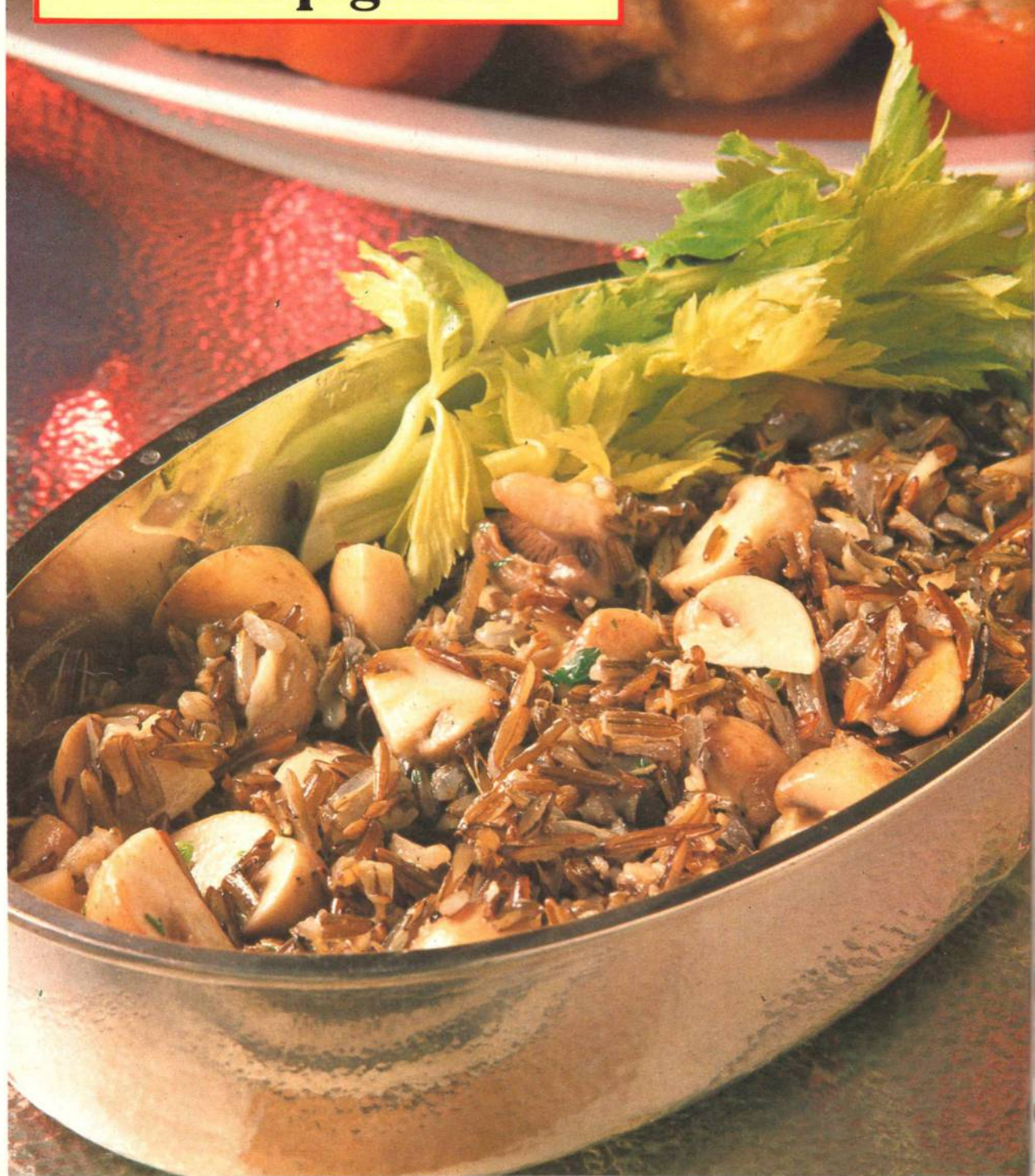


7. Décorer le tout.



de 10 à 12 minutes.
Éplucher les pommes de terre et les passer au tamis.
Ajouter le beurre et le lait chaud. Saler, poivrer et ajouter de la muscade. Mélanger et mettre les pommes de terre dans un sac à pâtisserie.
Mettre la viande dans un plat allant au four. Garnir la viande de pommes de terre et faire cuire au four pendant 20 minutes. Servir.

Riz sauvage aux champignons



(pour 4 personnes)

- 8 onces de riz sauvage, lavé et égoutté
- 3 tasses d'eau
- 2 c. à soupe de beurre
- 10 champignons, coupés en dés
- 1 c. à soupe de persil haché

Verser l'eau dans une casserole, saler et amener à ébullition. Ajouter le riz et le faire cuire de 40 à 45 minutes, sans couvercle.

Dès que le riz est cuit, le mettre sous l'eau froide et l'égoutter. Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire, à feu moyen.

Dès que le beurre est chaud, ajouter les champignons, sale, poivrer et faire cuire de 2 à 3 minutes.

Ajouter le riz égoutté, mélanger et faire cuire de 4 à 5 minutes.

Parsemer de persil haché et servir.

Gâteau hollandais



(pour 6 personnes)

- 4 oeufs
 - $\frac{3}{4}$ tasse de sucre fin
 - 5 onces de beurre fondu, refroidi
 - 1 $\frac{1}{4}$ tasse de farine tout usage, tamisée
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude
 - 2 onces de kirsch
- Moule de 8" beurré et fariné

Préchauffer le four à 325°F. Mettre les oeufs dans un bol en acier inoxydable, ajouter le sucre et mélanger avec un batteur électrique.

Placer le bol sur une casserole contenant de l'eau frémissante et continuer à battre le mélange à vitesse maximum pendant 3 minutes. Retirer le bol de la casserole et continuer à battre à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange refroidisse.

Ajouter le beurre et l'incorporer au mélange avec une spatule.

Tamiser la farine et le bicarbonate de soude. Tamiser le mélange de farine dans les oeufs. Incorporer délicatement le mélange de farine aux oeufs. Ajouter le kirsch et l'incorporer au mélange.

Verser le mélange dans le moule beurré et fariné. Faire cuire au four pendant 1 heure.

Quiche aux asperges



(pour 4 personnes)

Première partie

- 1 ½ tasse de farine tamisée
- ¼ livre de shortening
- 1 oeuf
- 5 à 6 c. à soupe d'eau froide
- une pincée de sel

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger. Faire un trou au milieu de la farine, ajouter le shortening et l'oeuf et incorporer le tout à la farine.

Ajouter l'eau et former une boule.

Envelopper la pâte dans un linge et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Deuxième partie

- 1 tasse de crème à 35%
- 2 jaunes d'oeufs
- 2 oeufs entiers
- 1 boîte d'asperges, égouttées
- ¼ tasse de fromage gruyère, râpé
- sel et poivre
- muscade

Préchauffer le four à 375°F. Rouler la pâte et fonder un moule à tarte. (Congeler le reste de la pâte.)

Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Placer les asperges dans le fond de tarte. Mettre de côté. Dans un bol, mélanger la crème, les oeufs et les jaunes d'oeufs; saler, poivrer. Ajouter la muscade et mélanger le tout. Verser le mélange sur les asperges et parsemer de fromage râpé.

Faire cuire la quiche au four pendant 35 minutes.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR:
A. Eliseu Consultant Inc.

ADRESSE 808 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

Tél.: 849-2137/849-2138

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD DE PROD. S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef Pol Martin

PUBLICITÉ: A. Eliseu Tél. (514) 849-2137

PHOTOS: R. Brown

IMPRESSION:
Imprimerie Canadienne Gazette
SÉPARATION DE COULEURS:
Groupe Graphique Idéal Inc
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC: Les Distributeurs
Associés du Québec (DAQ) Ltée
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:
Master Media - Oakville, Ont.
* T SANTIAGO. TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.

Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Eliseu Consultant Inc.
Place du Cercle
3588 rue Berri
Suite 100
Montréal, P. Qué. H2L 4G3

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à A. Eliseu Consultant Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2). **\$30.00 ch.**

4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2). **\$35.00.**

Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). **\$60.00**

Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6). **\$88.00**

Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8). **\$105.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO

TELE CUISINE

LIVRÉ À DOMICILE 50¢



Chef Pol Martin

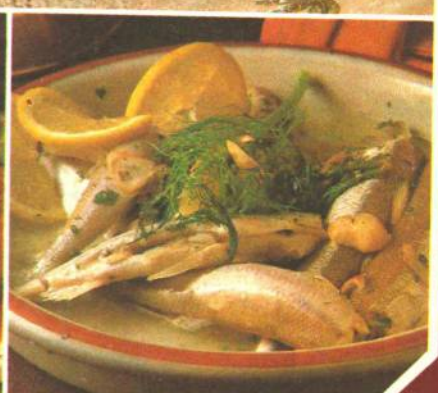
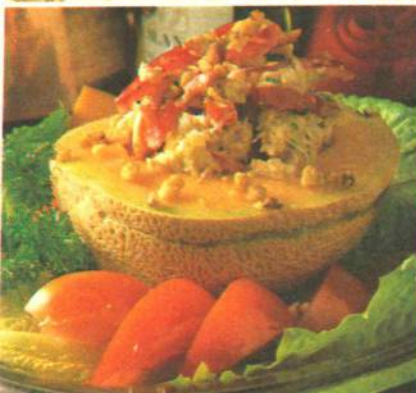
Menu de la semaine: **Charlotte aux pommes**
Oeufs durs sur cresson • **Eperlans au bouillon**
Lapin aux tomates • **Carottes aux marrons**

À COLLECTIONNER!

45¢



▼ Spécialité de la semaine:
Salade de crabe et de cantaloup



Oeufs durs sur cresson

(pour 4 personnes)

Première partie: la mayonnaise

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- jus d' $\frac{1}{4}$ de citron
- 1 c. à thé de raifort
- 1 jaune d'oeuf
- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive
- sel et poivre

Mettre la moutarde dans un petit bol. Ajouter le jus de citron et le raifort; mélanger le tout. Ajouter le jaune d'oeuf et mélanger à nouveau.

Ajouter l'huile goutte à goutte tout en mélangeant avec un batteur électrique, à petite vitesse. Dès que la mayonnaise commence à épaissir, augmenter le filet d'huile et la vitesse du batteur électrique. Assaisonner au goût.

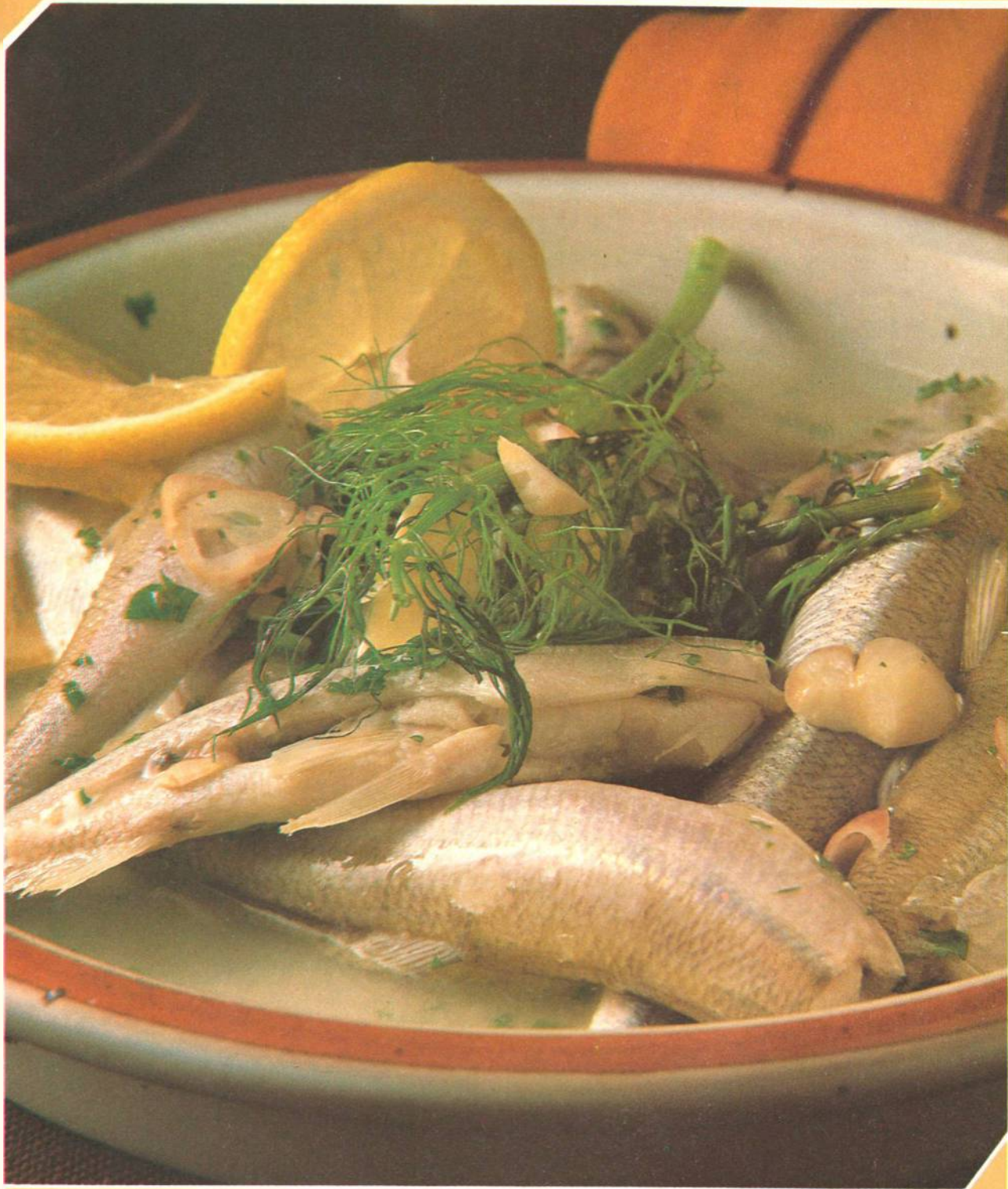
Deuxième partie:

- 2 bottes de cresson lavé et asséché
- 4 tomates lavées et tranchées
- 3 oeufs durs tranchés

vinaigre
huile
sel et poivre
Betteraves marinées pour la garniture.

Couper les tiges du cresson et placer les feuilles du cresson sur un plat de service. Disposer les tomates sur le cresson et intercaler des tranches d'oeufs durs entre les tomates. Saler, poivrer et arroser le tout d'huile et de vinaigre. Napper de sauce mayonnaise et servir.





Eperlans au bouillon

(pour 4 personnes)

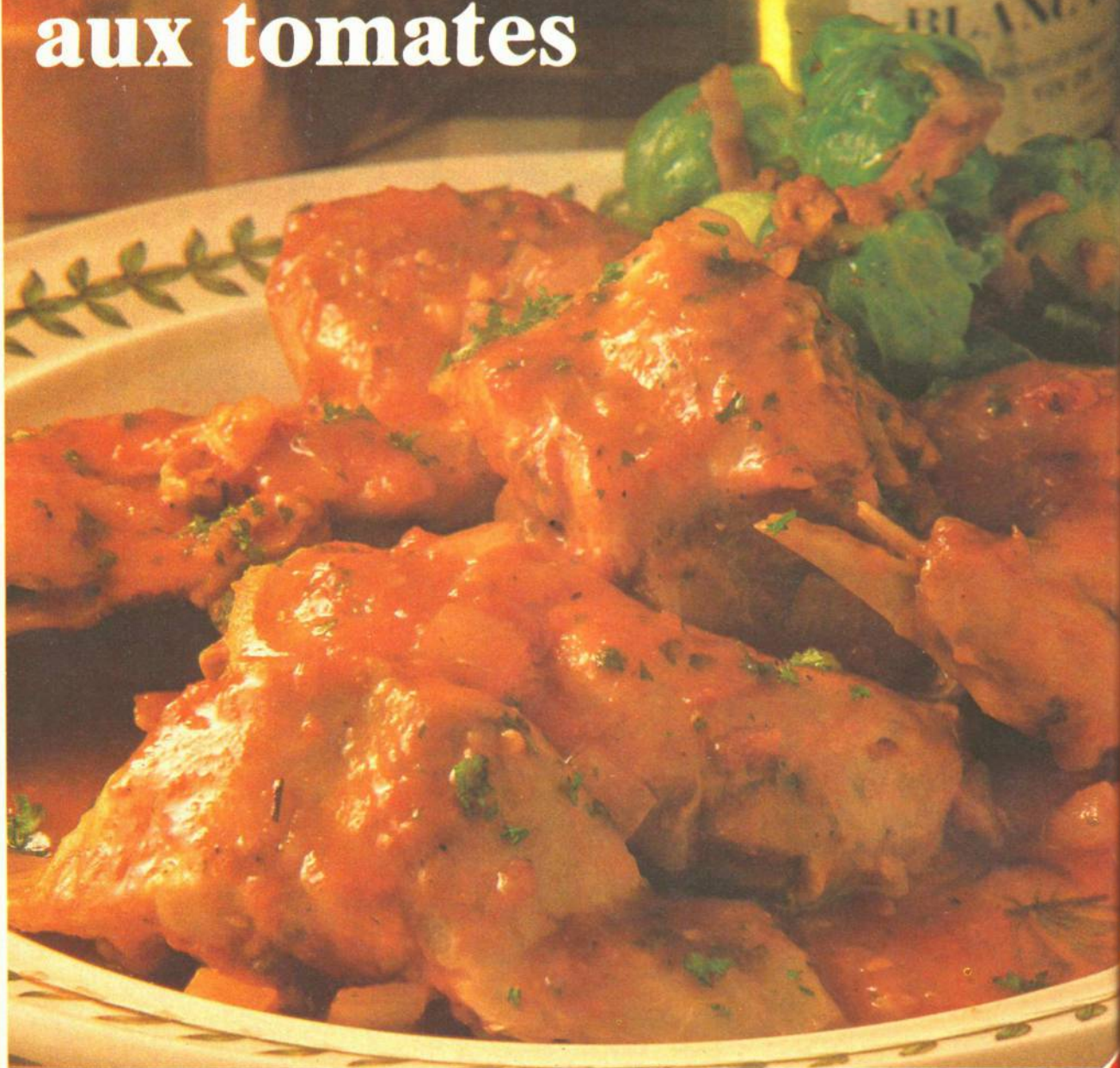
24 éperlans dégelés et lavés
3 échalotes hachées
1 c. à soupe de beurre
½ tasse de vin blanc sec
3 branches de fenouil frais
1½ tasse d'eau froide

jus d'½ citron
sel et poivre

Placer les éperlans dans une casserole.
Ajouter les échalotes, le beurre, le vin blanc, les branches de fenouil, l'eau froide et le

jus de citron.
Saler, poivrer; couvrir et amener à ébullition.
Dès que le liquide commence à bouillir, réduire la chaleur à feu doux et faire mijoter le tout de 4 à 5 minutes.
Servir avec du citron.

Lapin aux tomates



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 lapin coupé en morceaux
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 1 c. à soupe de persil haché
- ½ tasse d'oignons hachés
- 2 c. à soupe de farine
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 boîte (28 oz) de tomates, égouttées
- 1 tasse de consommé sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. A feu moyen, faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter les morceaux de lapin, saler, poivrer et faire cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté. Ajouter l'ail, le persil et les oignons; faire cuire le tout à feu moyen de 3 à 4 minutes. Ajouter la farine, bien mélanger et continuer la cuisson de 2 à 3 minutes. Ajouter le vin et les tomates. Saler, poivrer et mélanger le tout.

Ajouter le consommé et amener à ébullition; couvrir et faire cuire au four pendant 1 heure.

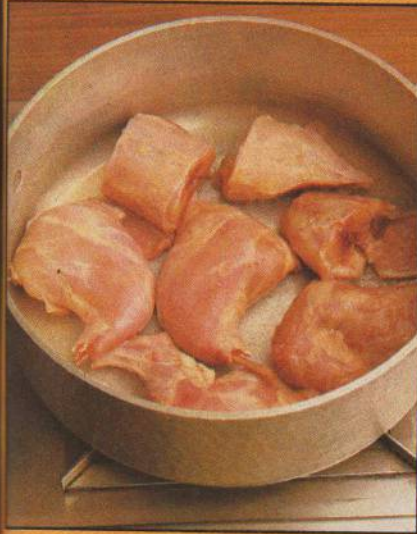
Placer les morceaux de lapin sur un plat de service.

Placer la casserole contenant la sauce sur l'élément du poêle, à feu vif, et faire réduire la sauce pendant 3 minutes.

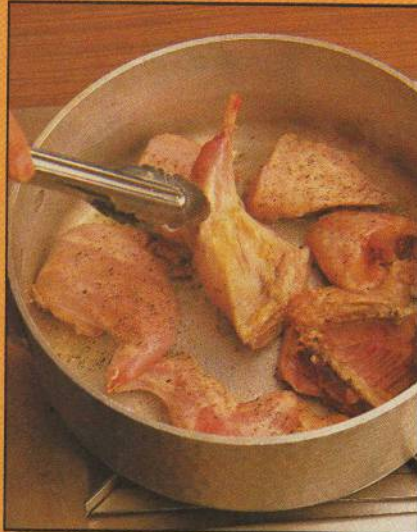
Verser la sauce sur les morceaux de lapin.

Servir avec des nouilles au beurre.

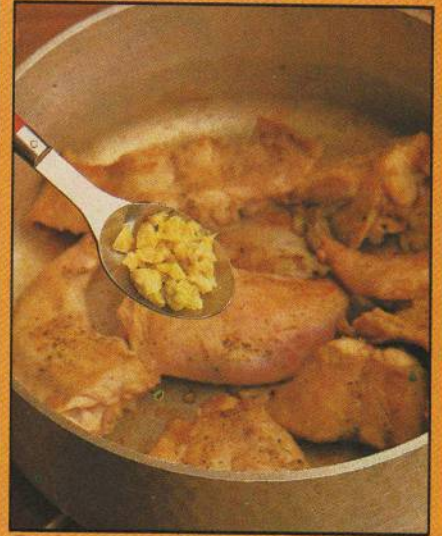
Technique du lapin aux tomates



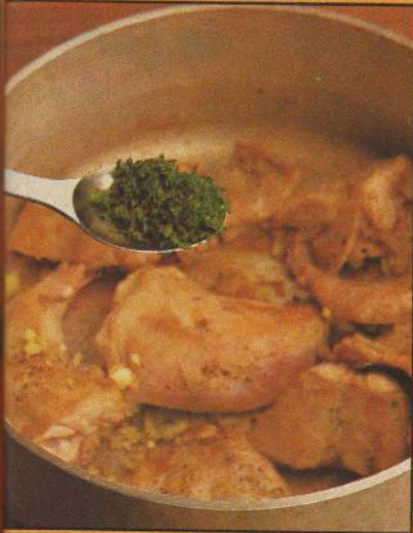
1. Mettre les morceaux de lapin dans une sauteuse ou une casserole contenant de l'huile chaude.



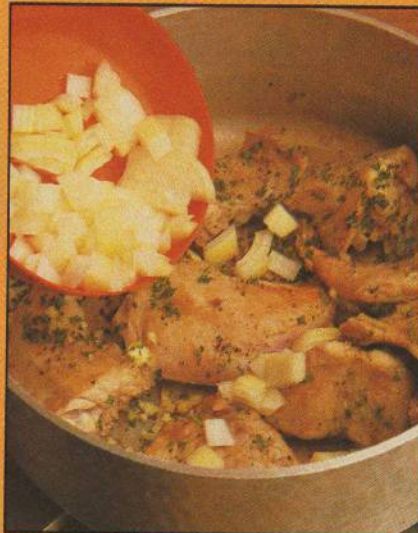
2. Retourner les morceaux de lapin.



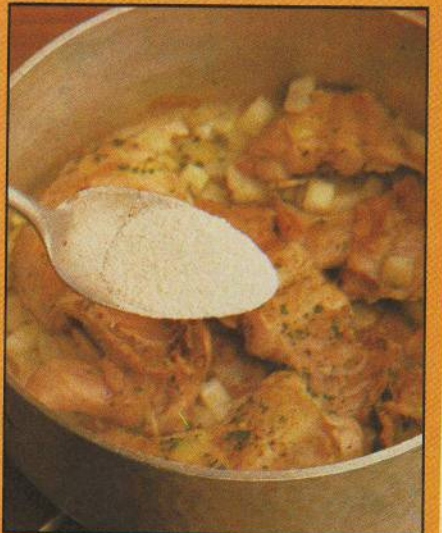
3. Ajouter l'all.



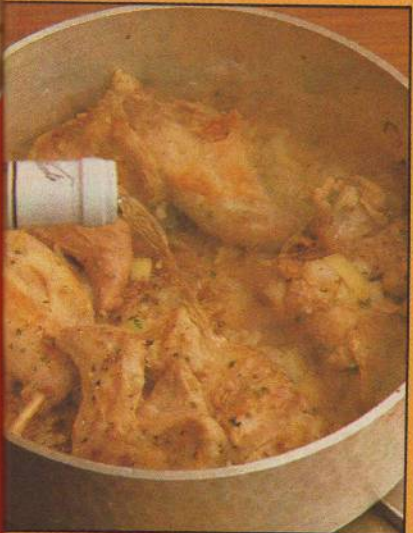
4. Ajouter le persil haché.



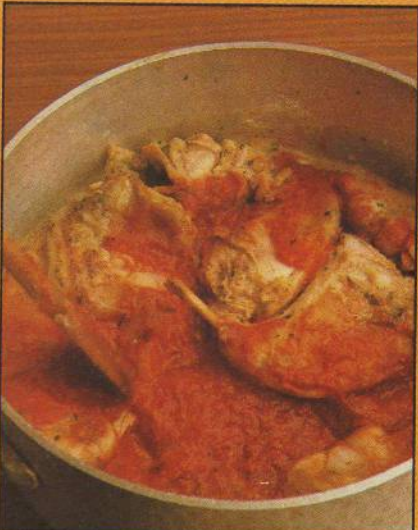
5. Ajouter les oignons hachés.



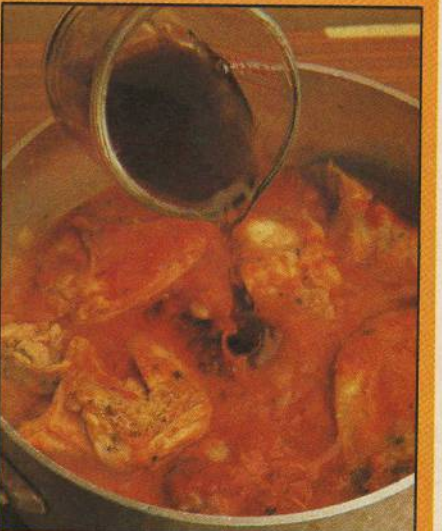
6. Ajouter la farine.



7. Ajouter le vin blanc sec.



8. Ajouter les tomates égouttées.



9. Ajouter le consommé.

onsommé et ame-
on; couvrir et fai-
four pendant 1

orceaux de lapin
de service.

sserole contenant
l'élément du poê-
et faire réduire la
ant 3 minutes.

uce sur les mor-
pin.

des nouilles au

Carottes aux marrons

(pour 4 personnes)

24 petites carottes
½ c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de
beurre
1 tasse de marrons
cuits
(en boîte)

1 c. à soupe de cassonade
sel et poivre

Placer les carottes et le sucre dans une casserole contenant 2 tasses d'eau bouillante salée et faire cuire de 20 à 25 minutes selon la grosseur des carottes.

Egoutter les carottes.
A feu moyen, faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter les carottes, les marrons et la cassonade; faire cuire le tout 4 à 5 minutes à feu moyen.
Saler, poivrer.
Servir.





Charlotte aux pommes

(pour 6 à 8 personnes)

- 15 tranches de pain
- 1 tasse de beurre fondu
- 12 pommes évidées, pelées et émincées
- 2 c. à soupe de beurre
- 1½ tasse de cassonade
- 2 c. à soupe de cannelle
- 1 tasse de confiture d'abricots
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 moule à charlotte

Préchauffer le four à 375°F.
Placer les pommes, 2 c. à soupe de beurre, la cassonade, la

cannelle, la confiture d'abricots et le rhum dans une casserole; couvrir et amener à ébullition.

Retirer le couvercle et continuer la cuisson pendant 50 minutes. Remuer de temps en temps.

Couper le pain en lames d'1 pouce de largeur.

Tremper les lames de pain dans le beurre fondu et tapisser les bords du moule tout en chevauchant les lames de pain.

Garnir le fond du moule avec des morceaux de pain coupés

en lanières et trempés dans du beurre fondu.

Verser le mélange de pommes dans le moule* et mettre le tout au four à 375°F de 45 à 55 minutes.

Retirer la charlotte du four et la laisser refroidir.

Démouler la charlotte.

Servir avec une sauce aux abricots (facultatif) ou de la crème fouettée.

* Il est préférable que le mélange de pommes soit tiède avant de le verser dans le moule.

Spécialité de
la semaine



Salade de crabe et de cantaloup

(pour 2 personnes)

- 1 cantaloup coupé en deux (retirer les pépins)
- 1 piment rouge émincé
- 1 boîte de chair de crabe, égouttée
- 1 oignon vert haché
- ½ tasse de céleri haché

- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 3 c. à soupe de noix hachés
- quelques gouttes de sauce Tabasco
- sel et poivre

Bien égoutter la chair de crabe et la mettre dans un bol à mélanger.

Ajouter le piment rouge, les oignons verts, le céleri et la mayonnaise.

Saler, poivrer.

Ajouter la sauce Tabasco et les noix.

Mélanger le tout.

Placer le mélange dans les moitiés de cantaloup et servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR

A. Elieou Consultant Inc.

ADRESSE 808 Sherbrooke E.

Suite 3420

Montréal, P. Qué. H2L 4N3

Tél.: 514-317/549-2132

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Elieou

DIRECTEUR R. Hamel

COORD. DE PROD. B. André

TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:

Christine Gauthier

PUBLICITÉ A. Elieou - Tél. (514) 549-2137

PHOTOS R. St-Onge

IMPRESSION

Impressaria Canadienne Gobeil

SÉRIATION DE COULEURS

Gravure Graphique des Inc

COMPOSITION-MONTAGE

Typo Graphica 2000 Inc.

287R RUE AU QUÉBEC Les Distributeurs

Associés du Québec (DAQ) Ltée

287R RUE AU QUÉBEC, EN ANGLAIS

Les Messageries de Pressa Benjamin -

Montréal

DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES

Master Media - Oakville, Ont.

*7 SANTIAGO TOUS LES DROITS DE

REPRODUCTION INTERDITÉS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 41ème SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux Index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ère SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (nos 105 à 156) Index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.

Pour compléter votre 41ème SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

États-Unis: \$2.00 en sus.

A. Elieou Consultant Inc.
Place du Carole
2888 rue Berri
Suite 160
Montréal, P. Qué. H2L 4G3
Tél.: 514-317/549-2132

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 28 numéros et un Index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à A. Elieou Consultant Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ère SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2). \$30.00 ch.

4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) \$35.00. Les 1ère et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). \$60.00. Les 1ère, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6). \$88.00

Les 1ère, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8). \$105.00

États-Unis: \$2.00 en sus. Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE

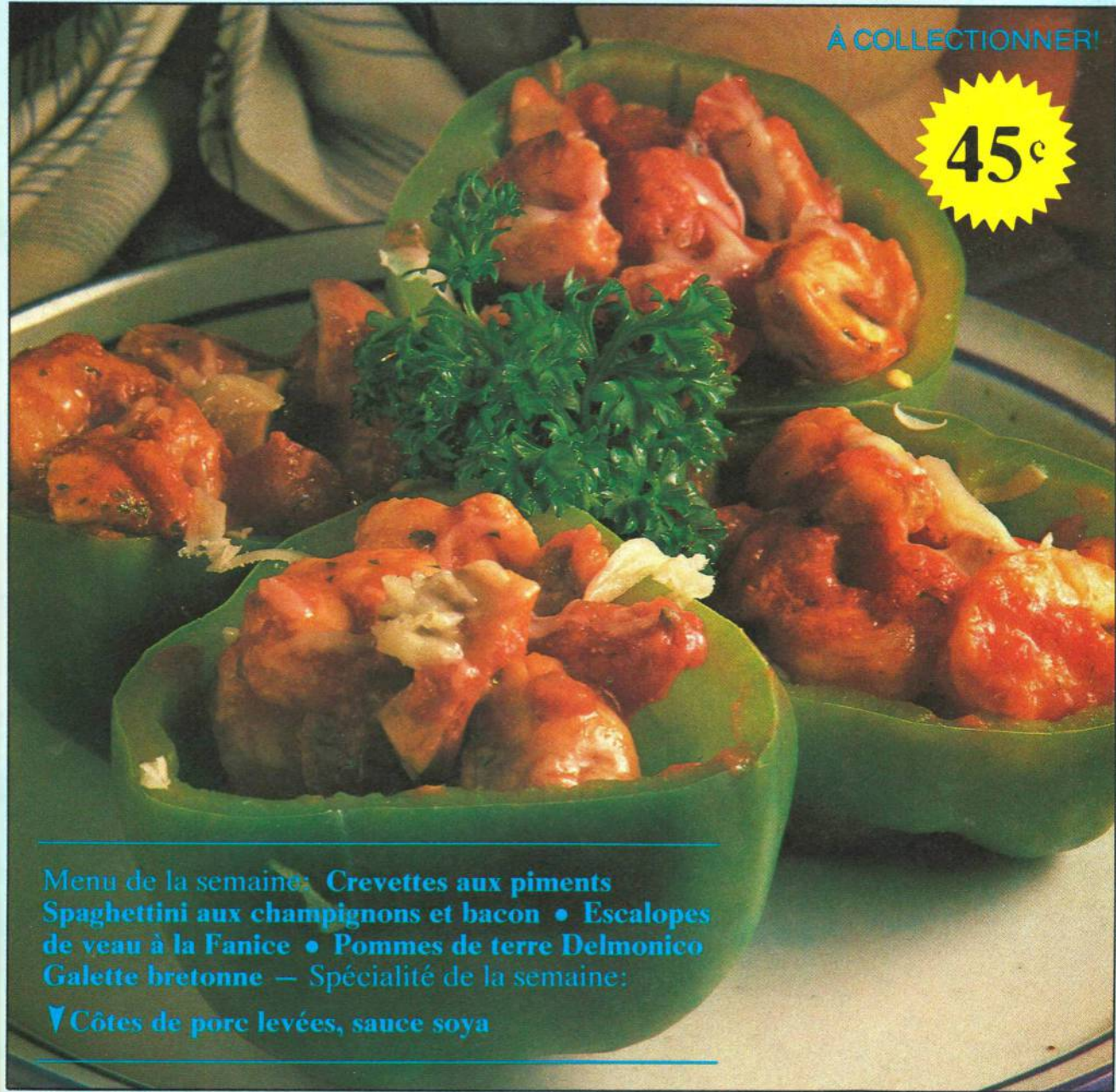


Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

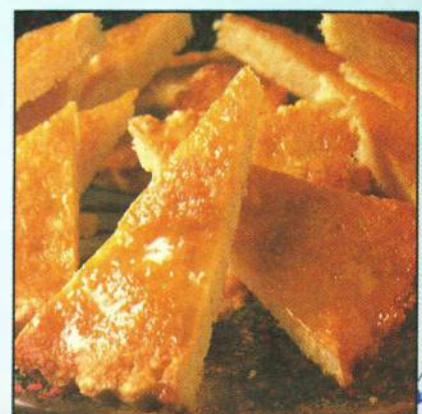
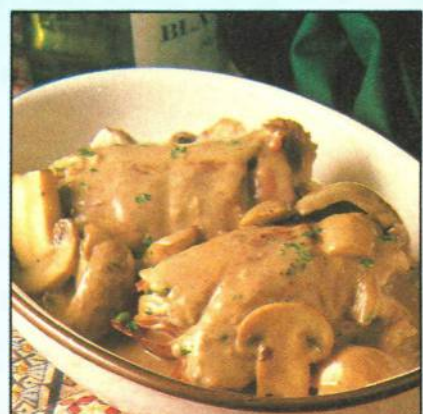
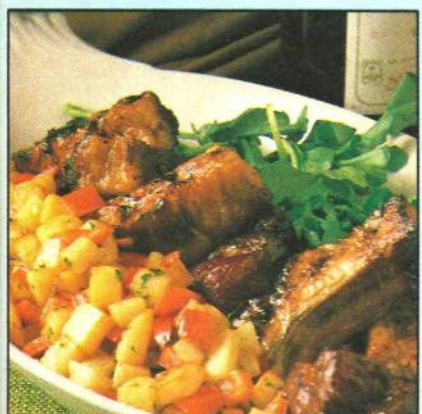
À COLLECTIONNER!

45¢



Menu de la semaine: Crevettes aux piments
Spaghetтини aux champignons et bacon • Escalopes
de veau à la Fanice • Pommes de terre Delmonico
Galette bretonne — Spécialité de la semaine:

▼ Côtes de porc levées, sauce soya





Pommes de terre Delmonico

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 pommes de terre pelées et coupées en dés
- 1 piment rouge coupé en dés
- 1 oignon coupé en dés
- sel et poivre

Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire, à feu moyen. Ajouter les pommes de terre, saler, poivrer et faire cuire pendant 12 minutes. Remuer de temps en temps. Ajouter les oignons et les piments, mélanger et continuer la cuisson de 4 à 5 minutes. Servir.



HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR:
A. Eliseu Consultant Inc.
 ADRESSE: 808 Sherbrooke E.
 Suite 2420
 Montréal, P. Qué., H2L 4N3
 Tél.: 514-2137/549-2138

DIRECTEUR GÉNÉRAL: A. Eliseu
 DIRECTEUR: R. Hamel
 COORD. DE PROD.: S. André
 TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
 Chef: Pol Martin
 PUBLICITÉ: A. Eliseu Tél.: (514) 849-2137
 PHOTOS: R. Brown
 IMPRESSION:
 Imprimerie Canadienne Gazette
 SÉPARATION DE COULEURS:
 Groupe Graphique Idéal Inc.
 COMPOSITION-MONTAGE:
 Typo Graphics 2000 Inc.
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC: Les Distributeurs
 Associés du Québec (DAQ) Ltée
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC, EN ANGLAIS:
 Les Messageries de Presse Benjamin -
 Montréal
 DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:
 Master Media - Oakville, Ont.
 © T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
 REPRODUCTION INTERDITS.

ABONNEMENTS:
 L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.
Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Eliseu Consultant Inc.
 Place du Cercle
 3888 rue Berri
 Suite 190
 Montréal, P. Qué. H2L 4G3
 Tél.: 514-8830/843-8839

RELIURES
 \$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à **A. Eliseu Consultant Inc.**

COLLECTIONS:
 Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169). Frais de port inclus.
 N.B.: Aucun paiement sur livraison.

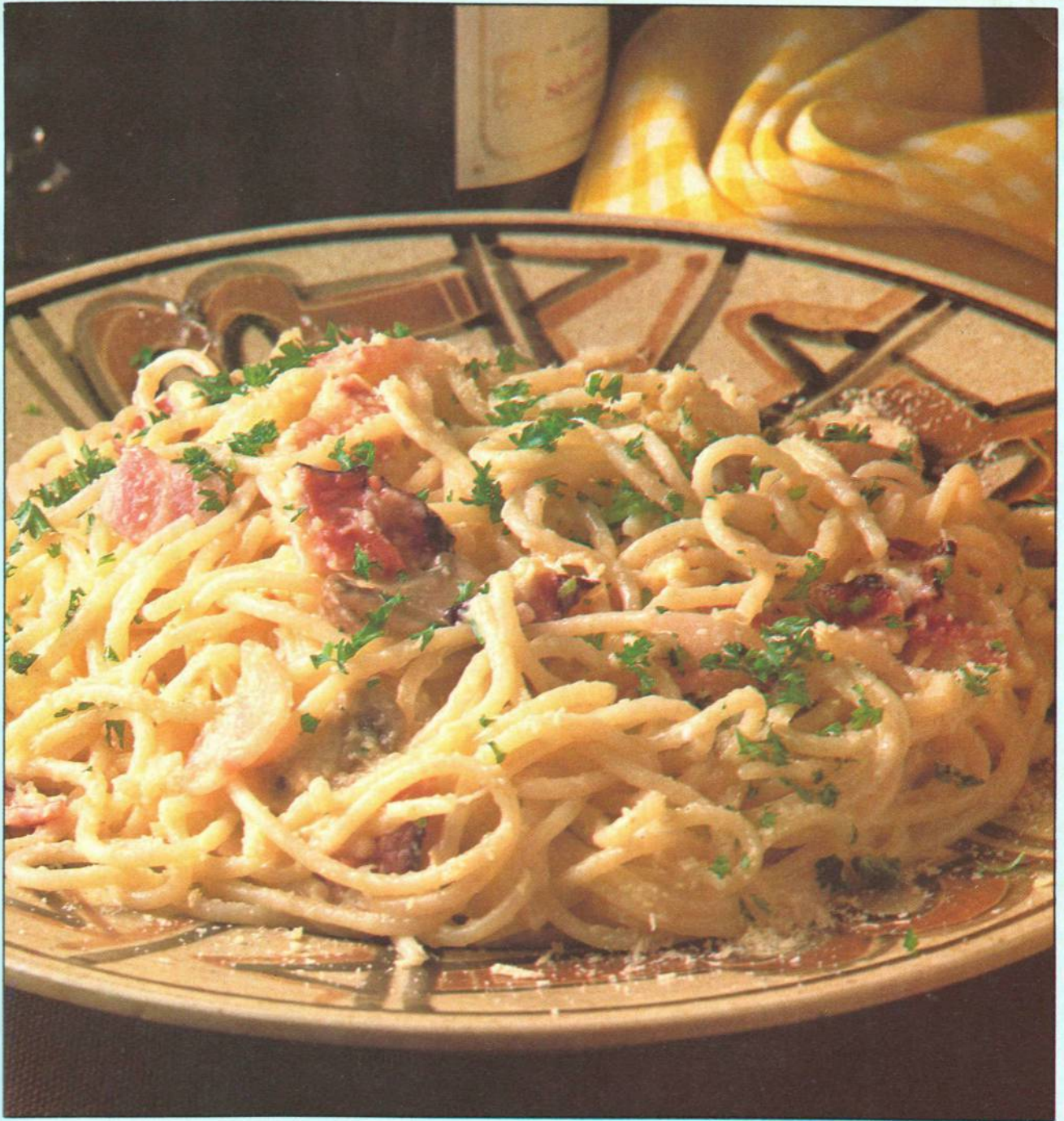
SPÉCIAUX:
 1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2). **\$30.00 ch.**
 4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00.**
 Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). **\$60.00**
 Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**
 Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8). **\$105.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.
 Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

Spa

(pour 4 personnes)

- 1 boîte de spaghetti
- 8 tranches de bacon
- ½ livre de champignons émincés
- 3 oeufs battus
- 1 c. à soupe de parmesan haché
- ½ tasse de fromage parmesan râpé
- sel et poivre



Spaghettini aux champignons et au bacon

(pour 4 personnes)

- 1 boîte de spaghettini
- 8 tranches de bacon
- ½ livre de champignons émincés
- 3 oeufs battus
- 1 c. à soupe de persil haché
- ½ tasse de fromage parmesan râpé
- sel et poivre

Couper le bacon en gros dés.

A feu moyen, faire cuire le bacon dans une sauteuse pendant 4 minutes. Retirer le bacon de la sauteuse et le mettre de côté.

Mettre les champignons dans la sauteuse contenant le gras de bacon et les faire cuire pendant 4 minutes. Saler, poivrer.

Faire cuire les spaghettini selon le mode d'emploi sur le paquet. Ajouter les spaghettini cuits et égouttés dans la sauteuse.

Ajouter le bacon et mélanger le tout.

Ajouter les oeufs battus et mélanger à nouveau; faire cuire le tout à feu doux pendant 1 minute seulement.

Ajouter le fromage râpé et le persil.

Mélanger et servir.



Escalopes de veau à la Faniè

(pour 4 personnes)

- 3 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'échalotes hachées
- 30 champignons lavés et hachés
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 tasse de crème à 35%
- ¼ tasse de fromage gruyère râpé
- 4 tranches de prosciutto
- 4 escalopes de veau
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

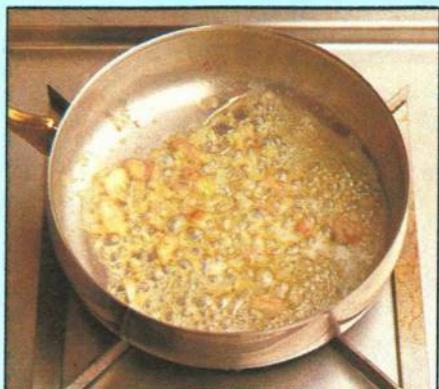
A feu moyen, faire chauffer 1 c. à soupe de beurre dans une sauteuse. Ajouter les échalotes et les faire cuire pendant 2 minutes.

Ajouter les champignons et continuer la cuisson à feu doux de 6 à 7 minutes. Ajouter la crème, le persil et le fromage râpé; faire cuire le tout de 3 à 4 minutes. Placer une tranche de prosciutto sur chaque escalope de veau. Eten-dre le mélange de champignons sur le prosciutto. Rouler les escalopes sur elles-mêmes et les ficeler. A feu moyen, faire chauffer le res-tant de beurre dans une sauteuse. Ajouter les escalopes roulées et les saisir sur tous les côtés. Placer le tout au four et continuer la cuisson de 10 à 12 minutes. Retirer les esca-lopes et les mettre de côté.

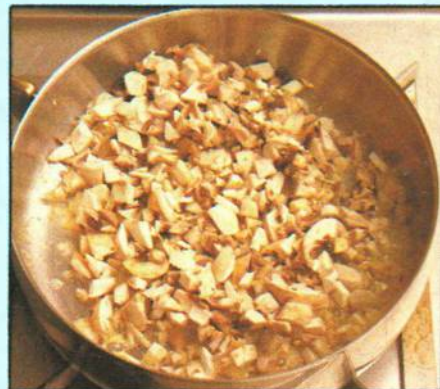
Préparation de la sauce

- 20 champignons coupés en dés
- 1½ tasse de bouillon de poulet chaud
- 1½ c. à soupe de féculé de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 3 c. à soupe de crème sel et poivre

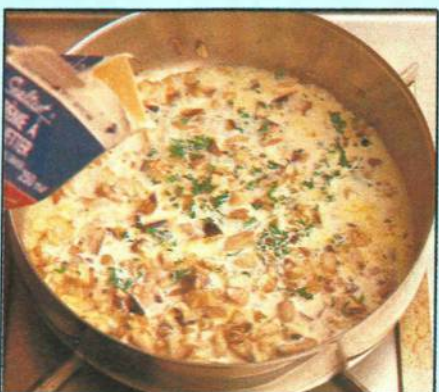
Technique des Escalopes de veau à la Fanice



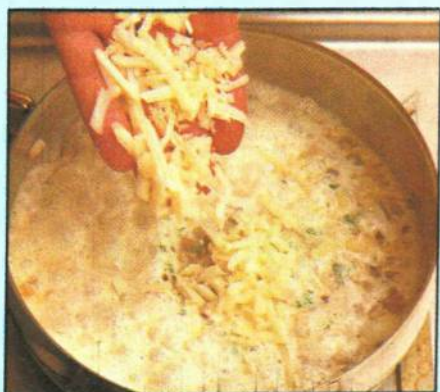
1. Mettre les échalotes dans le beurre chaud.



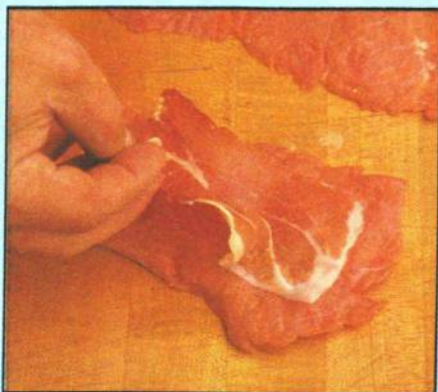
2. Ajouter les champignons.



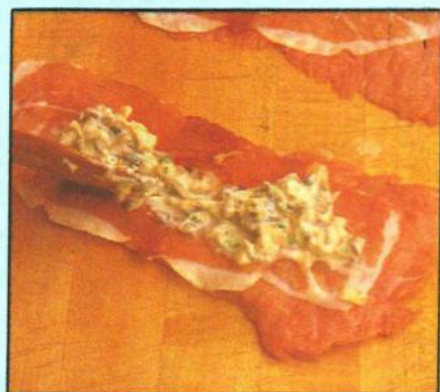
3. Ajouter le persil et la crème.



4. Ajouter le fromage râpé.



5. Placer une tranche de prosciutto sur chaque escalope.



6. Ajouter 1 c. à soupe du mélange de champignons et de crème.

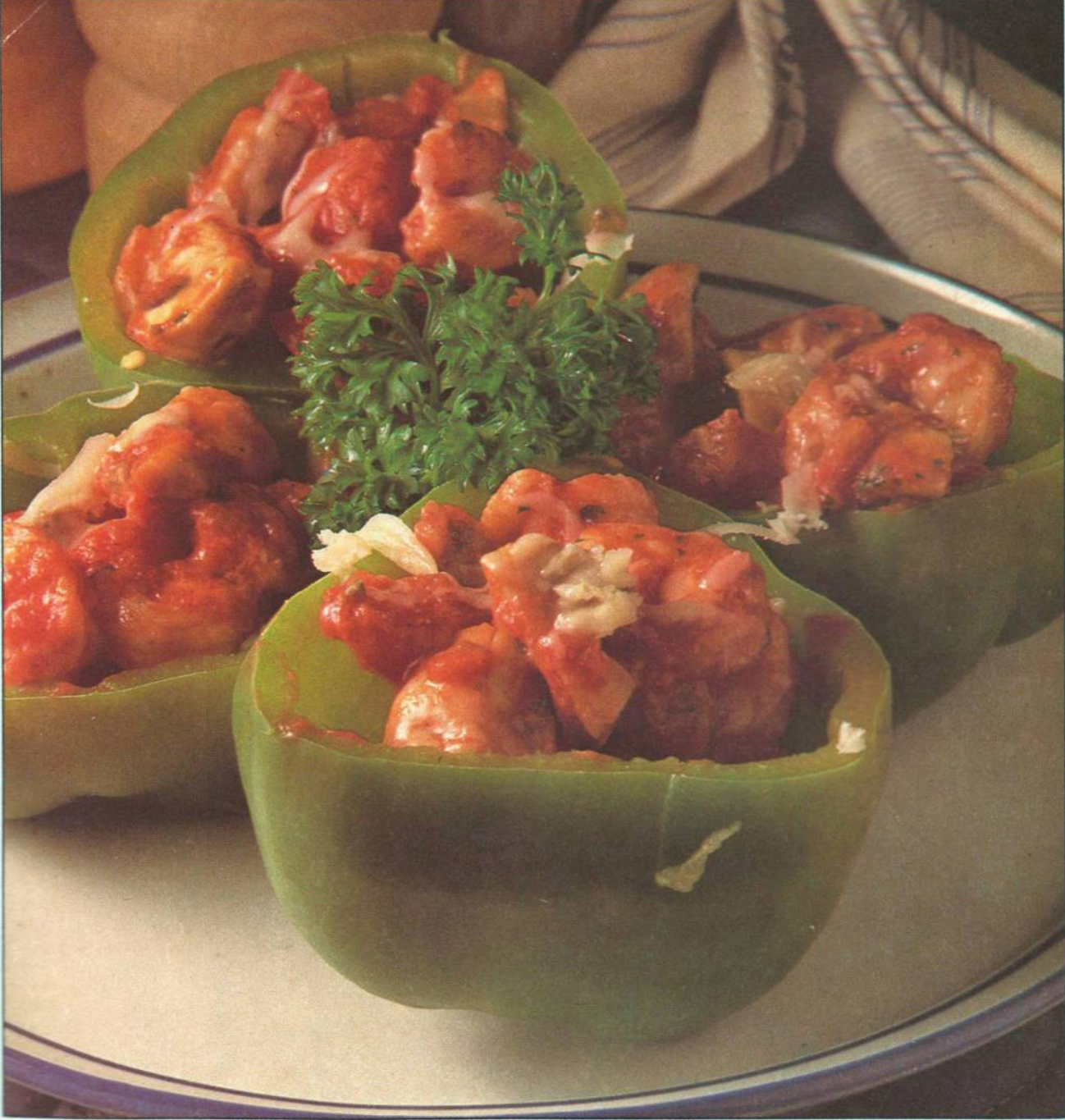


7. Rouler l'escalope sur elle-même.



8. Saisir les escalopes dans le beurre chaud.

Mettre les champignons dans la sauteuse et faire cuire le tout à feu moyen pendant 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud. Continuer la cuisson de 3 à 4 minutes. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide et verser le tout dans la sauce. Saler, poivrer et ajouter la crème. Remettre les escalopes dans la sauce et faire mijoter de 3 à 4 minutes. Servir.



Crevettes aux piments

(pour 4 personnes)

- 2 piments verts
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 échalotes hachées
- 1 livre de crevettes décortiquées et déveinées
- 1 boîte (28 oz) de tomates égouttées
- ¼ c. à thé de safran
- ¼ tasse de fromage gruyère râpé
- sel et poivre

Couper les piments en deux et retirer les pépins. Plonger les piments pendant 4 minutes dans l'eau bouillante salée. Placer la casserole sous l'eau froide pour refroidir les piments. Egoutter les piments et les mettre de côté. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire, à feu moyen. Ajouter les crevettes, saler, poivrer et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter les échalotes, les tomates, le safran et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes. Retirer les crevettes de la poêle à frire et les mettre de côté. Placer la poêle à frire sur l'élément, ajouter le fromage et continuer la cuisson de la sauce de 8 à 10 minutes. Remettre les crevettes dans la sauce, mélanger et verser le tout dans les moitiés de piments. Assaisonner au goût et servir.



Galette bretonne

(pour 6 à 8 personnes)

- 1½ tasse de farine tout usage
- une pincée de sel
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de beurre
- zestes d'1 citron
- 2 oeufs entiers
- 2 à 3 c. à soupe d'eau froide
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'eau chaude

Préchauffer le four à 375°F.

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger.

Ajouter le sucre, le beurre, les oeufs et les zestes de citron; pétrir le tout très rapidement, ajouter l'eau froide et former une boule.

Foncer un moule à tarte de 12" avec la pâte et presser la pâte pour former une galette épaisse.

Mettre le miel dans une petite casserole, ajouter l'eau chaude et faire cuire le tout à feu vif pendant 2 minutes.

Badigeonner la galette avec le miel et faire cuire le tout au four de 40 à 45 minutes.

Laisser refroidir, couper en triangles et servir.

Spécialité
de la
semaine



Côtes de porc levées, sauce soya

(pour 4 personnes)

- 3 livres de côtes de porc levées, coupées en sections
- ½ tasse de sauce soya
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- jus d'1 pamplemousse
- quelques gouttes de Tabasco
- quelques gouttes de sauce Worcestershire
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.

Placer les côtes dans un plat à gratin.

Mettre tous les autres ingrédients dans un bol et bien mélanger le tout.

Verser le mélange sur les côtes et laisser mariner pendant 2 heures.

Retirer les côtes de la marinade et les placer dans un plat allant au four.

Saler, poivrer.

Faire cuire le tout au four de 18 à 20 minutes, tout en badigeonnant les côtes avec la marinade 4 fois pendant la cuisson.

Servir avec des pommes de terre Delmonico et du cresson lavé et asséché.

TELE CUISINE



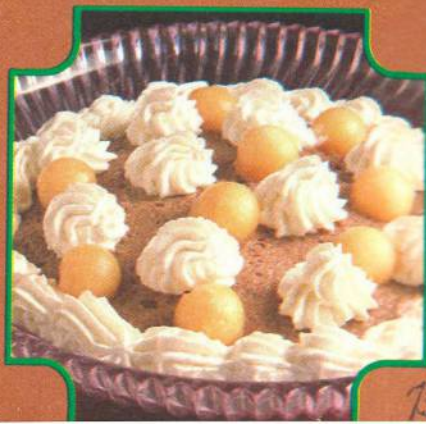
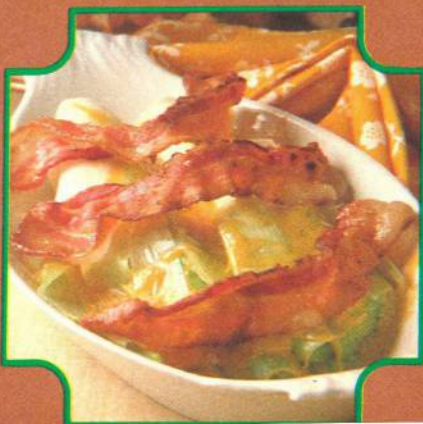
Chef Pol Martin

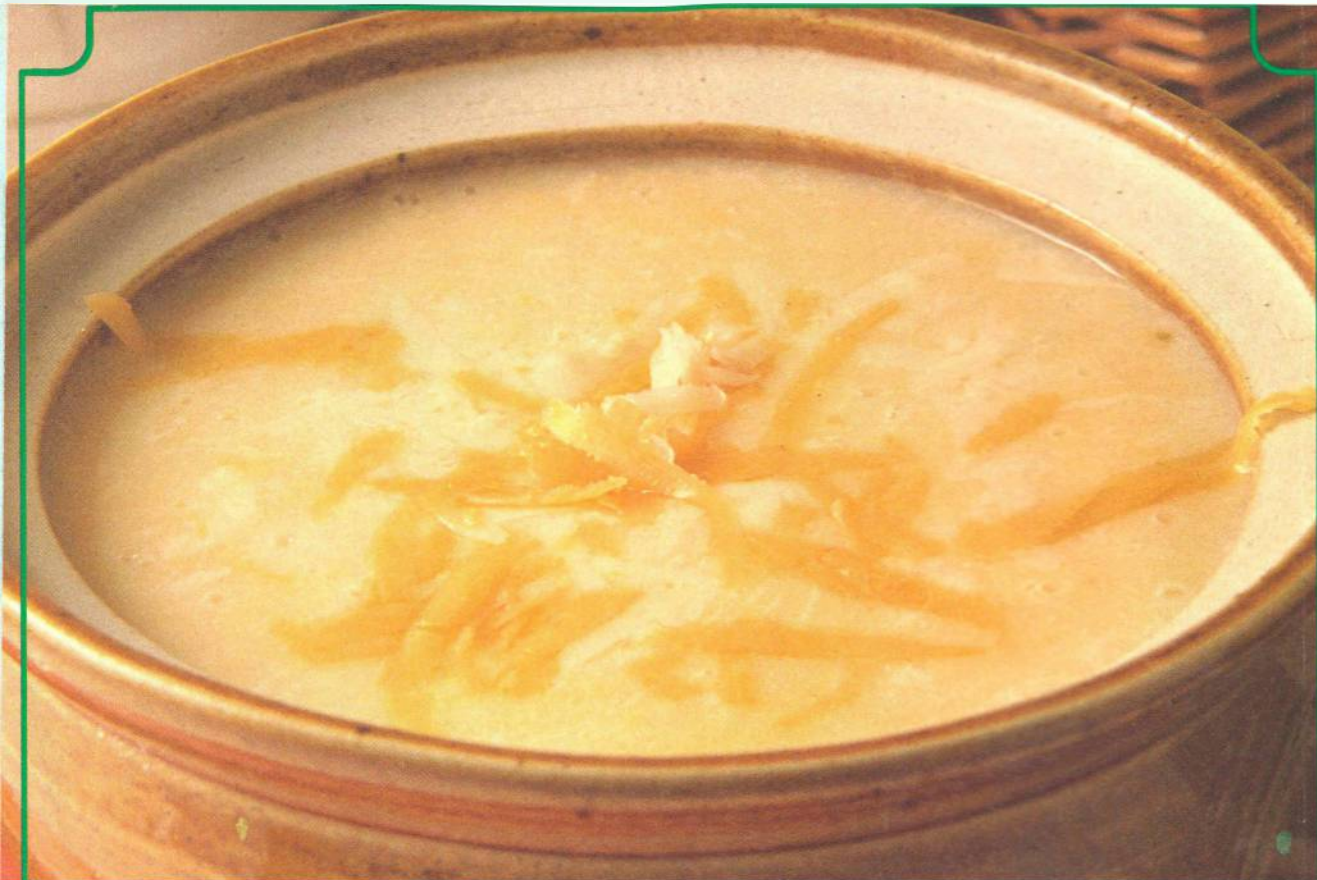
TVRÉ A DOMICILE 50c

Menu de la semaine: **Côtes de porc
levées aux pommes • Soupe au fromage
Salade de légumes et de cantaloup
Poireaux braisés au bacon et
au cheddar • Pudding au marrons**
Spécialité de la semaine:
Salade d'épinards et vinaigrette aux oeufs

A COLLECTIONNER!

45c





Soupe au fromage

(pour 4 personnes)

- 3 c. à soupe de beurre
 - 3 c. à soupe de farine
 - 4 tasses de bouillon de poulet chaud
 - ½ tasse de crème à 15%, réchauffée
 - ½ tasse de cheddar râpé
 - ½ tasse de gruyère râpé
 - 2 c. à soupe de parmesan râpé
- garniture:** croûtons à l'ail

A feu moyen, faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter la farine; mélanger le tout et faire cuire à feu doux pendant 2 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet, amener à ébullition et faire mijoter de 7 à 8 minutes. Ajouter la crème et le fromage râpé; mélanger et faire mijoter de 3 à 4 minutes pour faire fondre le fromage.

Attention: La soupe ne doit pas bouillir.

Assaisonner au goût et servir avec des croûtons à l'ail.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
A. Eliseu Consultant Inc.
 ADRESSE 905 Sherbrooke E
 Suite 2420
 Montréal, P. Que. H2L 4N3
 Tél.: 849-2137/849-2138

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
 DIRECTEUR R. Hamel
 COORD. DE PROD. S. André
 TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
 Chef: Pol Martin
 PUBLICITÉ A. Eliseu Tel: (514) 849-2137
 PHOTOS R. Brown
 IMPRESSION: Litho Prestige
 SEPARATION DE COULEURS
 Groupe Graphique Idéal Inc.
 COMPOSITION-MONTAGE
 Typo Graphica 2000 Inc.
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC Les Distributeurs
 Associés du Québec (DAQ) Ltée
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC EN ANGLAIS
 Les Messageries de Presse Benjamin -
 Montréal
 DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
 Master Media - Oakville, Ont.
 T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
 REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4^{ième} SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1^{ière} SÉRIE (nos 1-52), de la 2^{ième} SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3^{ième} SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun.

Pour compléter votre 4^{ième} SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Eliseu Consultant Inc.
 Place du Cercle
 3585 rue Berri
 Suite 180
 Montréal, P. Que. H2L 4G3
 Tél.: 843-8830/843-8839

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à **A. Eliseu Consultant Inc.**

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1^{ière} SÉRIE ou 2^{ième} SÉRIE ou 3^{ième} SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
 4^{ième} SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**

Les 1^{ière} et 2^{ième} SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
 Les 1^{ière}, 2^{ième} et 3^{ième} SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**
 Les 1^{ière}, 2^{ième}, 3^{ième} et 4^{ième} SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$105.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

Salade de légumes et de cantaloup

(pour 4 personnes)

- 1 cantaloup coupé en deux
 - 2 carottes coupées en dés
 - 2 branches de céleri, coupées en dés
 - 1 piment vert, coupé en dés
 - 2 pommes de terre, coupées en dés
 - ½ tasse de mayonnaise
 - le jus d'un quart de citron
 - 1 c. à thé de poudre de cari sel et poivre
- garniture:** feuille de laitue, oeufs durs et betteraves cuites

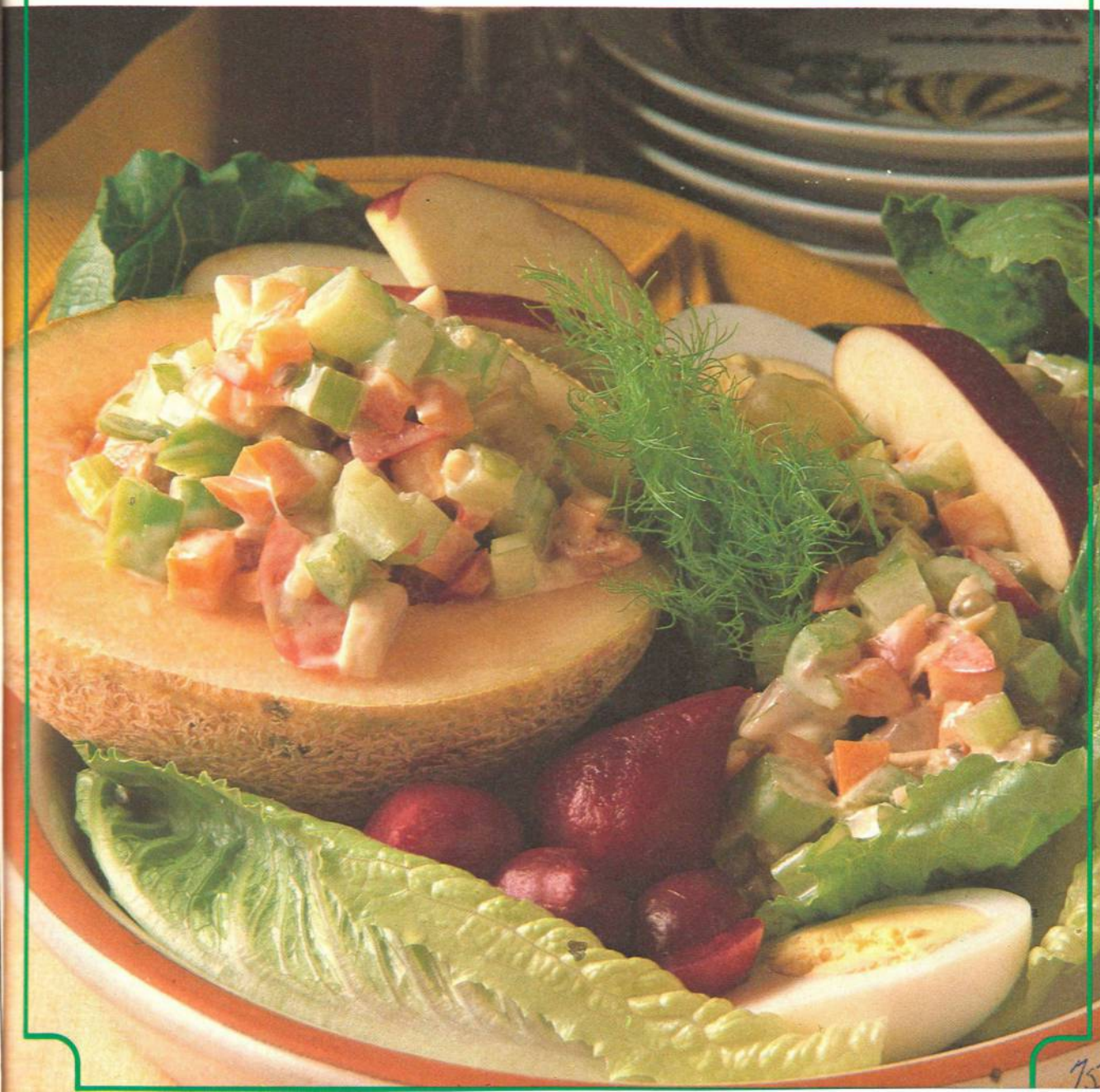
Retirer les pépins du cantaloup. Saler, poivrer l'intérieur et mettre de côté.

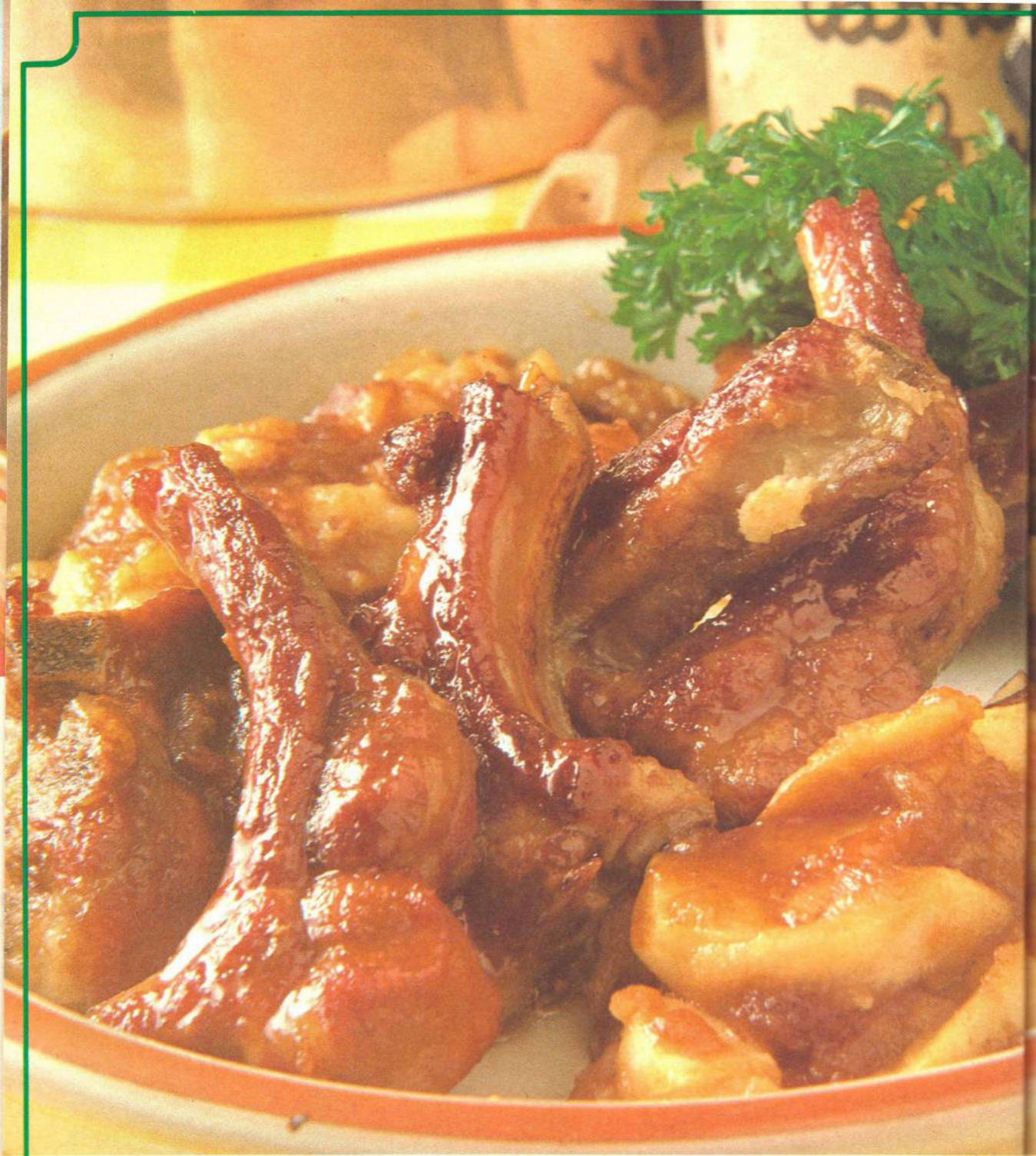
Mettre tous les légumes dans une casserole contenant 2 tasses d'eau bouillante salée, amener à ébullition et faire cuire de 6 à 7 minutes.

Egoutter et assécher les légumes sur du papier essuie-mains. Mettre les légumes dans un bol, ajouter la mayonnaise, le jus de citron, et la poudre de cari. Saler, poivrer et mélanger le tout.

Verser le mélange de légumes dans les moitiés de cantaloup.

Servir sur des feuilles de laitue avec des betteraves et des oeufs durs.





Côtes de porc levées aux pommes

(pour 4 personnes)

- 4 livres de côtes de porc levées
- 2 c. à soupe d'huile
- $\frac{1}{4}$ tasse de sauce Teriyaki
- $\frac{1}{4}$ tasse de sirop de maïs
- 3 pommes évidées, pelées et émincées
- 1 c. à thé de cannelle
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.
A feu moyen, faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter les côtes de porc levées et les faire cuire pendant 3 minutes.
Retourner les côtes et continuer la cuisson pendant 3 minutes. Saler, poivrer.
Ajouter la sauce Teriyaki, le sirop de maïs et mélanger.

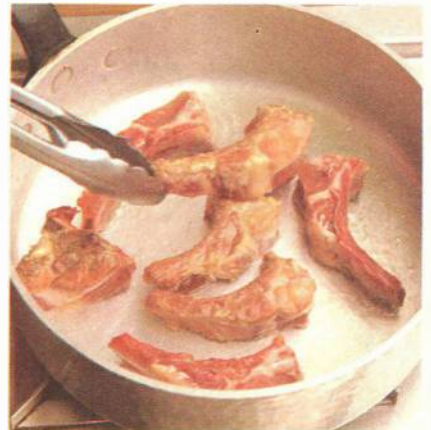
Technique des Côtes de porc levées



1. Couper les côtes de porc levées en sections.



2. Faire saisir les côtes dans l'huile chaude.



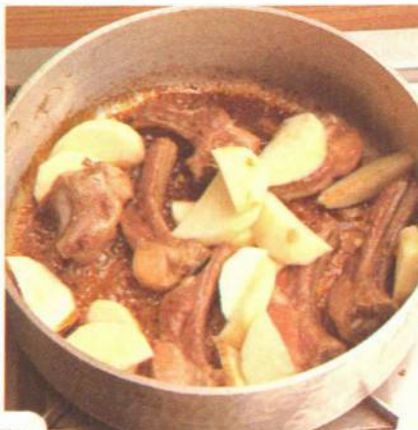
3. Retourner les côtes.



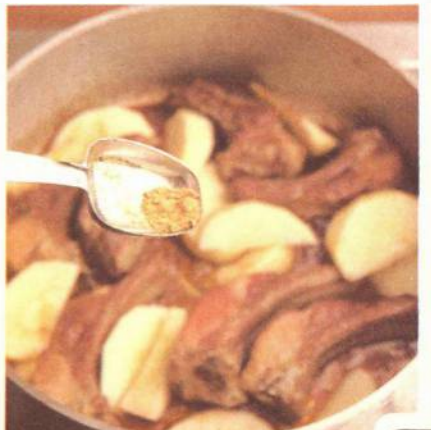
4. Ajouter la sauce Teriyaki.



5. Ajouter le sirop de maïs.

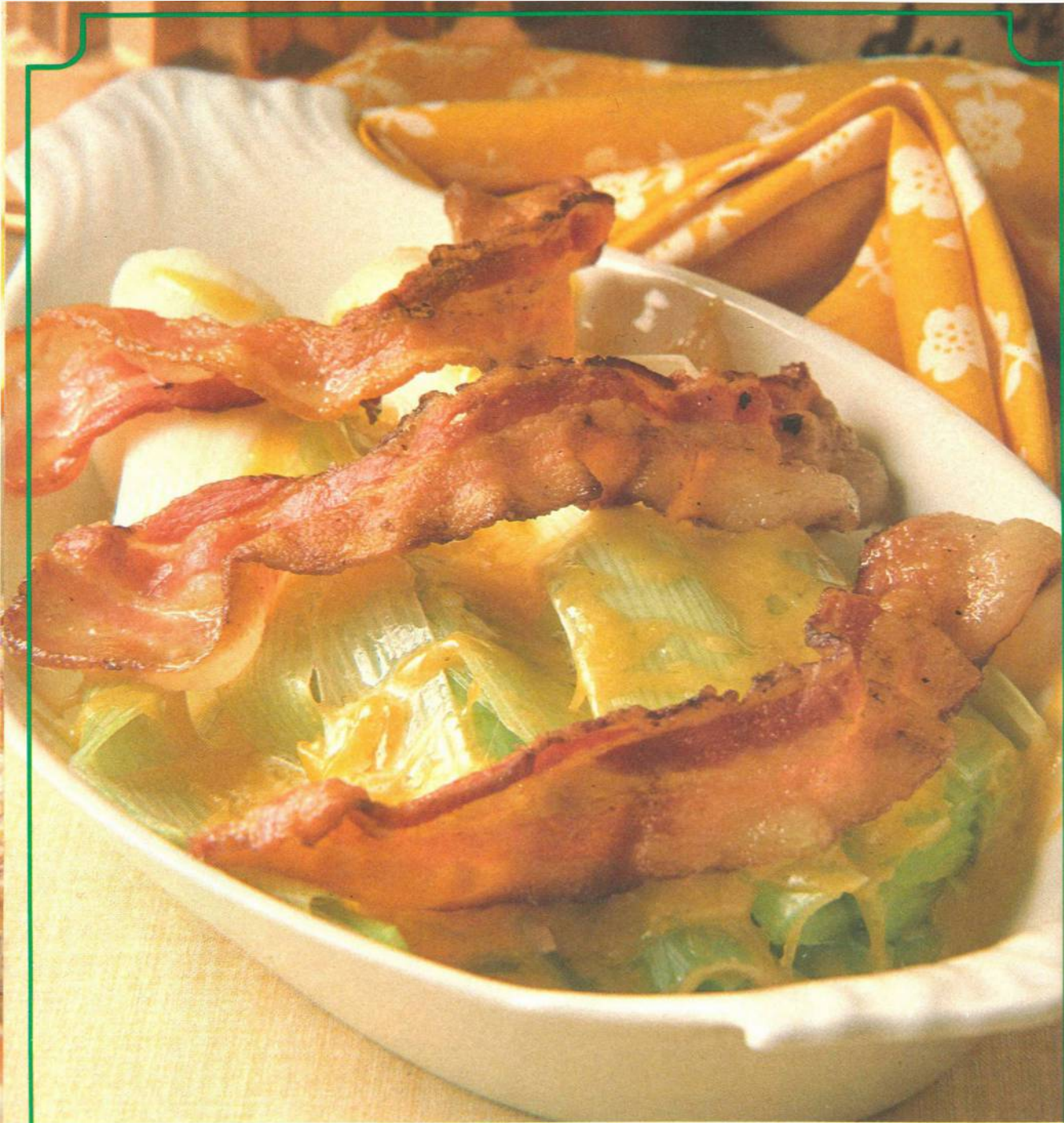


6. Ajouter les pommes.



7. Ajouter la cannelle.

ger le tout. Ajouter les pommes et la cannelle; couvrir et faire cuire au four pendant 20 min. 5 minutes avant la fin de la cuisson, retirer le couvercle et servir.



Poireaux braisés au bacon et au cheddar

(pour 4 personnes)

- 8 poireaux, coupés en quatre
et lavés (le blanc seulement)
- 4 tasses d'eau bouillante
- 8 tranches de bacon cuit
- $\frac{1}{2}$ tasse de fromage cheddar
râpé
- 1 c. à soupe de beurre
sel
poivre

Préchauffer le four à 350°F.

Mettre les poireaux dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée; couvrir et faire cuire de 18 à 20 min. Dès que les poireaux sont cuits, les égoutter.

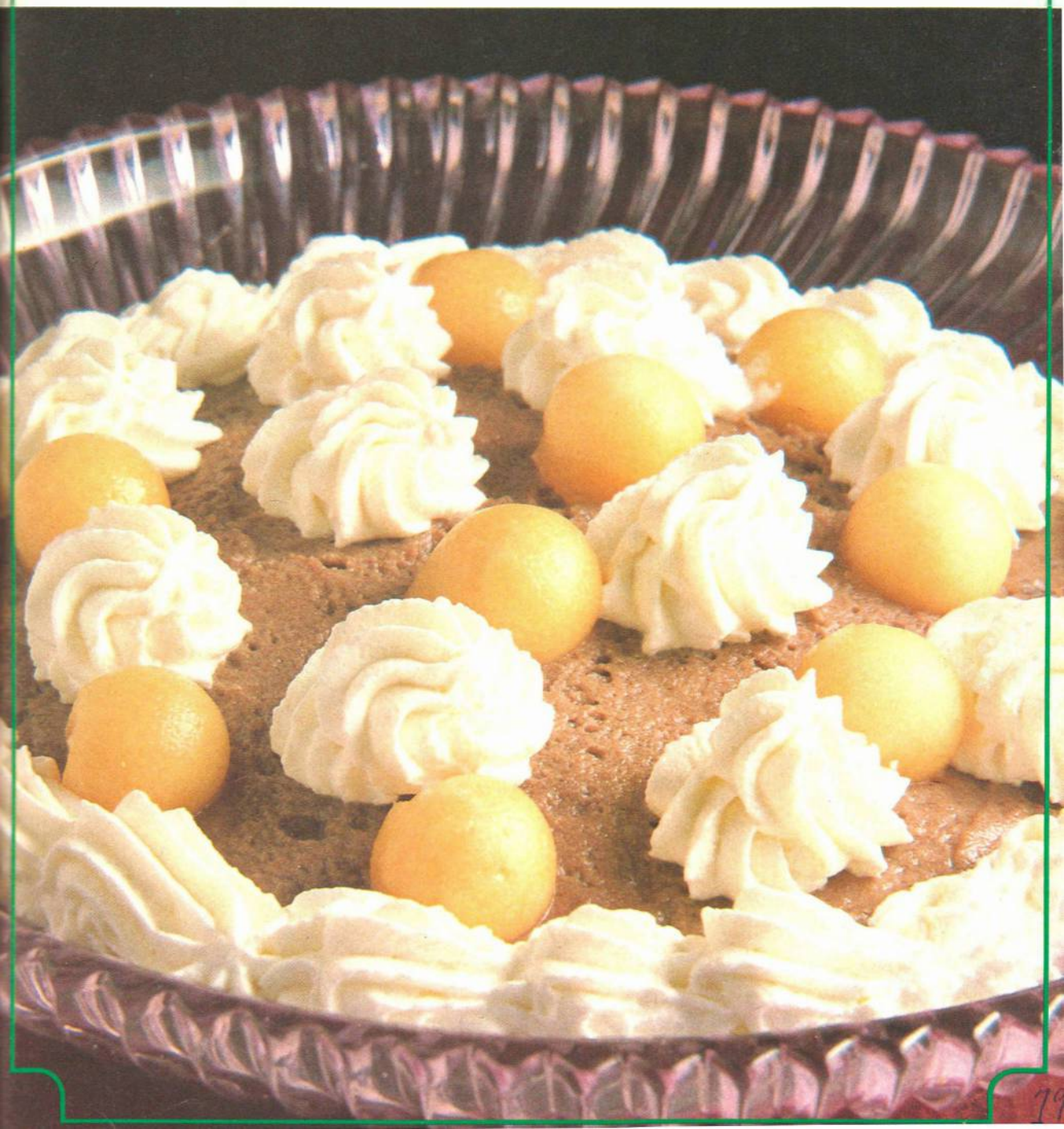
Placer les poireaux dans un plat à gratin beurré. Saler, poivrer et parsemer de fromage cheddar râpé. Placer les poireaux dans un plat à gratin beurré. Saler, poivrer et parsemer de fromage cheddar râpé. Placer le bacon cuit sur les poireaux, cuire au four pendant 15 minutes et servir.

Pudding aux marrons

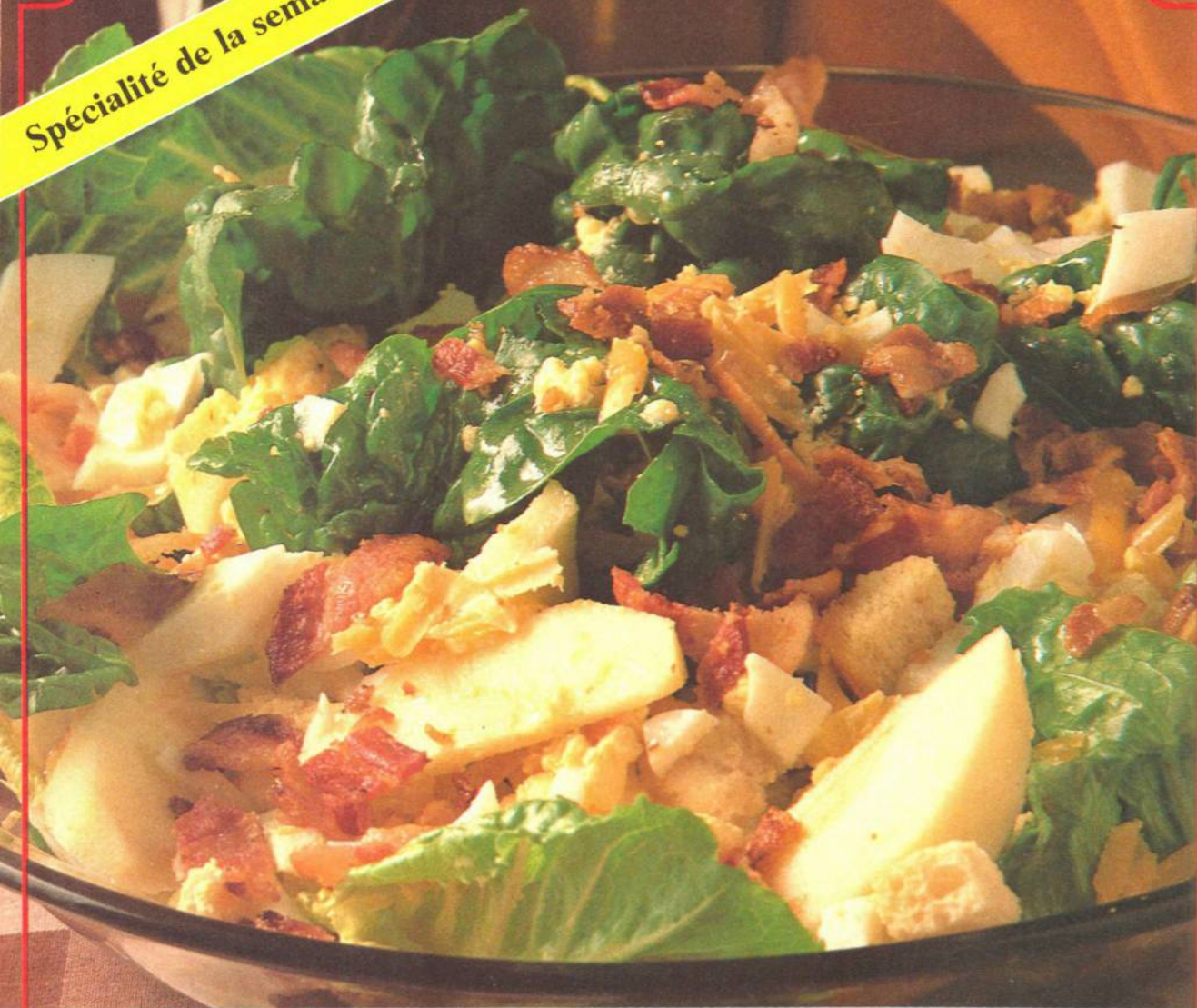
(pour 6 à 8 personnes)

- 1 boîte de marrons en purée
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de cacao sucré
- 3 c. à soupe de rhum
- 4 blancs d'œufs battus en neige très ferme
- 1 tasse de crème à 35%
- 1 c. à thé de vanille
- 3 c. à soupe de sucre à glacer

Mettre la purée de marrons dans un blender. Ajouter le sucre et le cacao et mélanger le tout à haute vitesse. Ajouter le rhum. A l'aide d'un fouet de cuisine, incorporer les blancs d'œufs battus pour rendre le mélange plus léger. Verser la crème dans un bol, ajouter la vanille et battre le tout à l'aide d'un batteur électrique. Dès que la crème commence à former des pics, ajouter le sucre à glacer. Incorporer la moitié de la crème fouettée avec un fouet de cuisine. Placer le pudding dans un plat de service et mettre le tout au réfrigérateur pendant 1 heure. Avant de servir, décorer le pudding avec le reste de la crème fouettée et des petites boules de cantaloup.



Spécialité de la semaine:



Salade d'épinards, vinaigrette aux oeufs

(pour 4 personnes)

Première partie: La vinaigrette

- 1 c. à soupe de moutarde française
- 2 c. à soupe d'oignons verts hachés
- ¼ tasse de vinaigre de vin
le jus d'un quart de citron
- 1 tasse d'huile d'olive
- 2 jaunes d'oeufs
- sel et poivre

Mettre la moutarde dans un bol. Saler, poivrer. Ajouter les oignons verts, le vinaigre, le jus de citron et mélanger le tout.

Ajouter l'huile en filet tout en remuant constamment avec un fouet de cuisine.

La vinaigrette épaissira lorsque vous ajouterez les jaunes au reste des ingrédients que vous mélangerez à l'aide d'un fouet.

Placer la vinaigrette au réfrigérateur.

Deuxième partie:

La salade d'épinards

- 2 paquets d'épinards (sans les tiges)
- 1 petite laitue romaine
- 2 oeufs durs hachés
- 2 pommes évidées, pelées et émincées
- 6 tranches de bacon cuit et haché
- ½ tasse de croûtons à l'ail
- sel et poivre

Laver et assécher les épinards ainsi que la laitue.

Les mettre dans un bol à salade, saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients.

Ajouter la vinaigrette, mélanger le tout et servir.

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

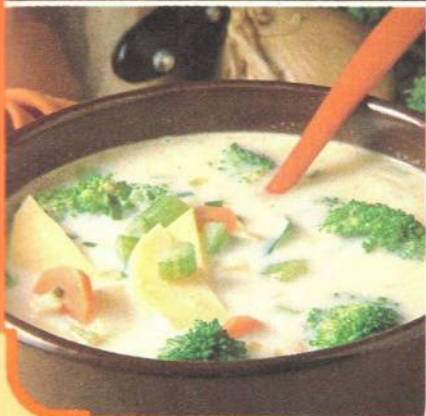
À COLLECTIONNER!

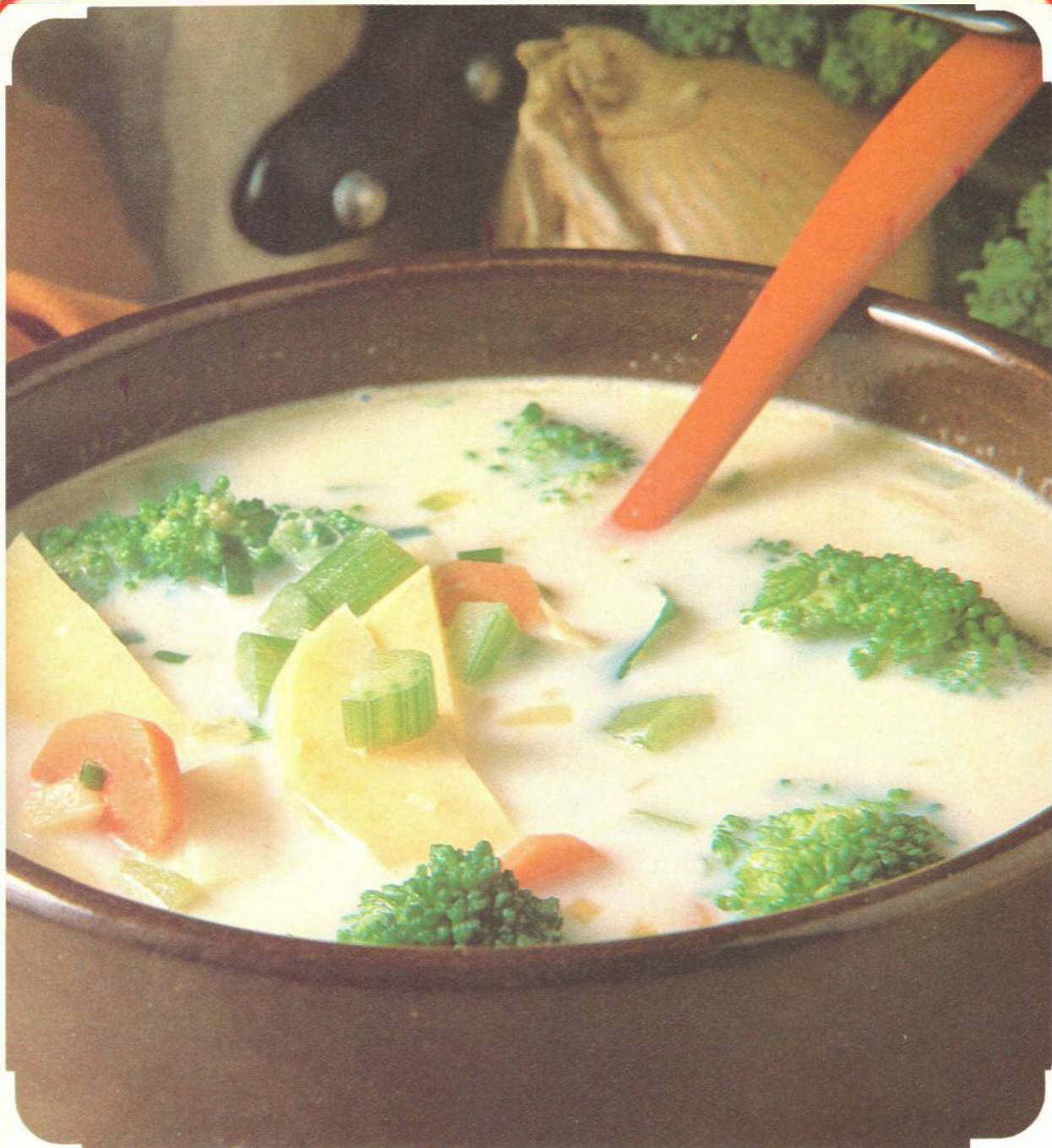
45¢

Menu de la semaine:
Poulet désossé et farci aux fruits • **Tarte au jambon**
Soupe aux légumes et au lait • **Tarte aux raisins**



Spécialité de la semaine:
Riz aux fruits ▼





Soupe aux légumes et au lait

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 oignon émincé
- ¼ de navet émincé
- 1 branche de céleri, émincée
- 1 carotte émincée
- 1 petite tête de brocoli, en fleurettes
- 1 feuille de laurier
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 3 tasses de lait chaud
- 1½ c. à soupe de fécule de maïs
- sel et poivre

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter tous les légumes, sauf le brocoli; saler et poivrer. Couvrir et faire cuire le tout (sans liquide) de 8 à 10 minutes. Ajouter les fleurettes de brocoli, la feuille de laurier et le bouillon de poulet chaud; amener à ébullition et faire cuire de 4 à 5 minutes.

Mélanger la fécule de maïs et le lait chaud et verser le tout dans le bouillon; ajouter 1 c. à soupe de beurre, assaisonner au goût et faire mijoter de 3 à 4 minutes. Servir avec du pain au fromage (facultatif).



Tarte au jambon

(pour 4 personnes)

Première partie: La pâte

2 tasses de farine tout usage
 ¼ c. à thé de sel
 1 tasse de saindoux
 6 à 7 c. à soupe d'eau glacée

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger. Faire un trou au milieu de la farine et ajouter le saindoux.

Incorporer le saindoux à la farine à l'aide d'un couteau à pâte. Dès que le mélange ressemble à de la grosse chapelure, ajouter l'eau froide petit à petit et former une boule le plus rapidement possible.

Envelopper la pâte dans du papier ciré et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Deuxième partie: La garniture

12 tranches de jambon "Forêt noire" ou jambon cuit
 12 tranches de fromage havarti
 poivre du moulin
 1 oeuf battu

Préchauffer le four à 400°F.

Rouler une abaisse de tarte de 12 po et la placer sur une plaque à biscuit. Plier les tranches de jambon en deux et les placer sur la pâte. Intercaler le fromage entre les tranches. Poivrer et badigeonner le tour de l'abaisse avec l'oeuf battu.

Recouvrir le tout d'une deuxième abaisse et presser les deux abaisses sur les côtés pour bien les souder.

A l'aide d'un couteau d'office, faire des incisions sur l'abaisse supérieure et badigeonner le tout d'oeuf battu. Faire cuire la tarte au four pendant 30 minutes.

Retirer la tarte du four et la couper en triangles. Servir avec des betteraves marinées et des petits cornichons.



Poulet désossé et farci aux fruits

(pour 4 personnes)

- 1 poulet de 4 livres
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 pomme évidée, pelée et hachée
- 1 tasse d'ananas hachés
- ½ tasse de raisins secs
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de muscade
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.

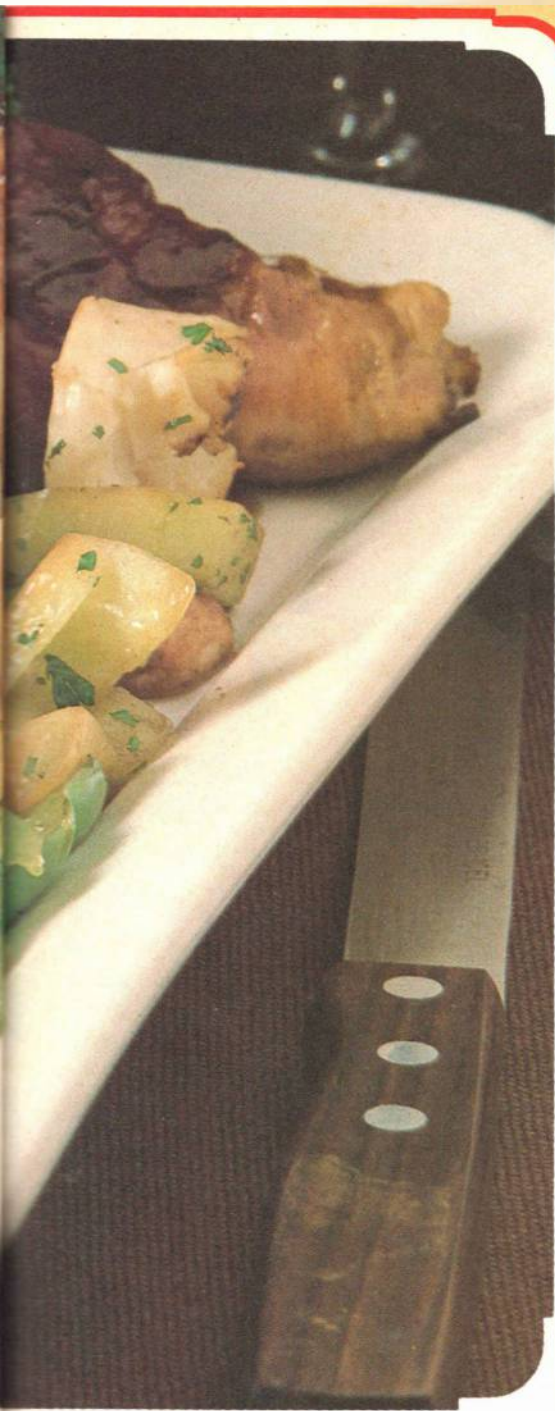
Suivre la technique pour désosser le poulet. Dès que le poulet est désossé, le saler et le poivrer. Mettre de côté.

A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une casserole. Dès qu'il est chaud, ajouter les pommes, couvrir et faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter les ananas et les raisins secs; mélanger et faire cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter la chapelure et bien mélanger le tout. Ajouter les épices et mélanger.

Etendre le mélange sur le poulet. Rouler le poulet sur lui-même, le ficeler et le badigeonner de beurre fondu.

Faire cuire le poulet au four de 50 à 60 minutes.

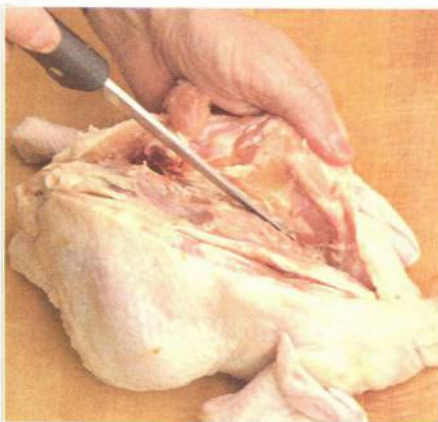
Servir avec une sauce aux légumes.



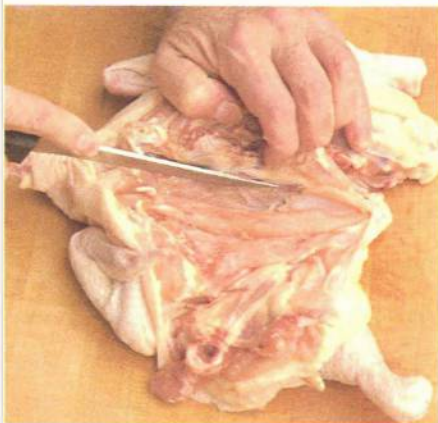
Technique du Poulet désossé...



1. Placer le poulet sur la poitrine et faire une incision le long du dos à l'aide d'un couteau à désosser.



2. Avec la pointe du couteau, suivre les os du thorax et continuer à dégager la chair des os.



3. Retirer l'os de la poitrine et utiliser la même technique pour dégager l'autre côté du poulet.



4. Voici le produit fini. On peut, si on le désire, dégager les os des cuisses.

Sauce aux légumes

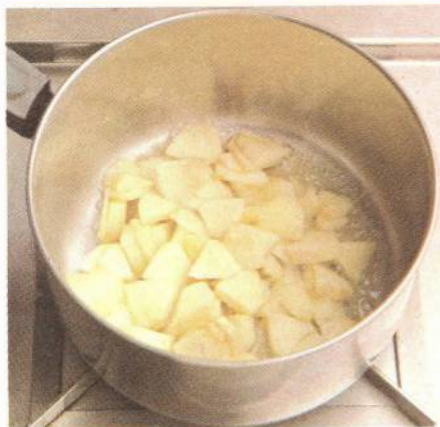
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 branche de céleri, émincée
- 20 champignons émincés
- 1½ tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- sel et poivre

À feu moyen, verser l'huile dans une poêle à frire. Dès qu'elle est chaude, ajouter les légumes et les faire cuire pendant 4 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide et verser le mélange dans la sauce. Faire mijoter le tout de 3 à 4 minutes et servir.

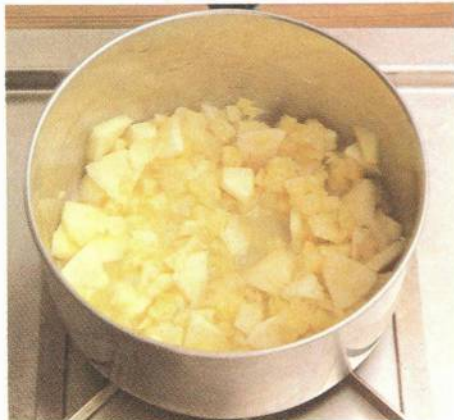


Technique du Poulet désossé (suite)

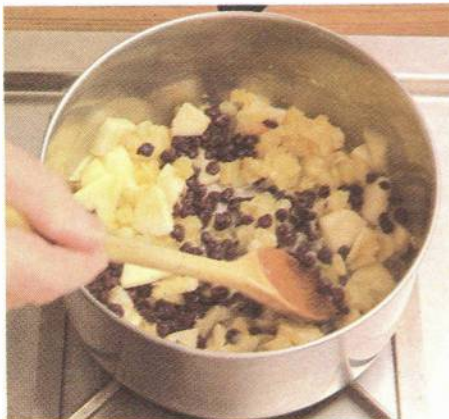
5. Mettre les pommes dans une casserole contenant du beurre chaud.



6. Ajouter les ananas hachés.



7. Ajouter les raisins.



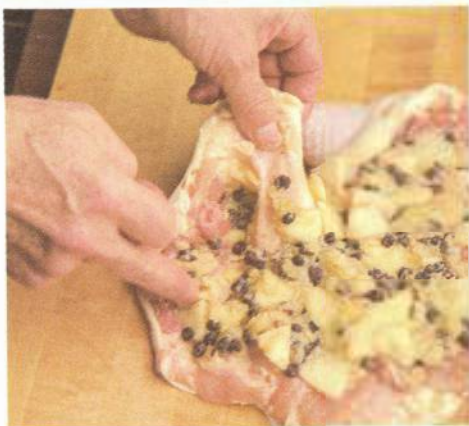
8. Ajouter la chapelure.



9. Etendre la farce sur le poulet. Saler, poivrer.



10. Remplir les cuisses de farce.

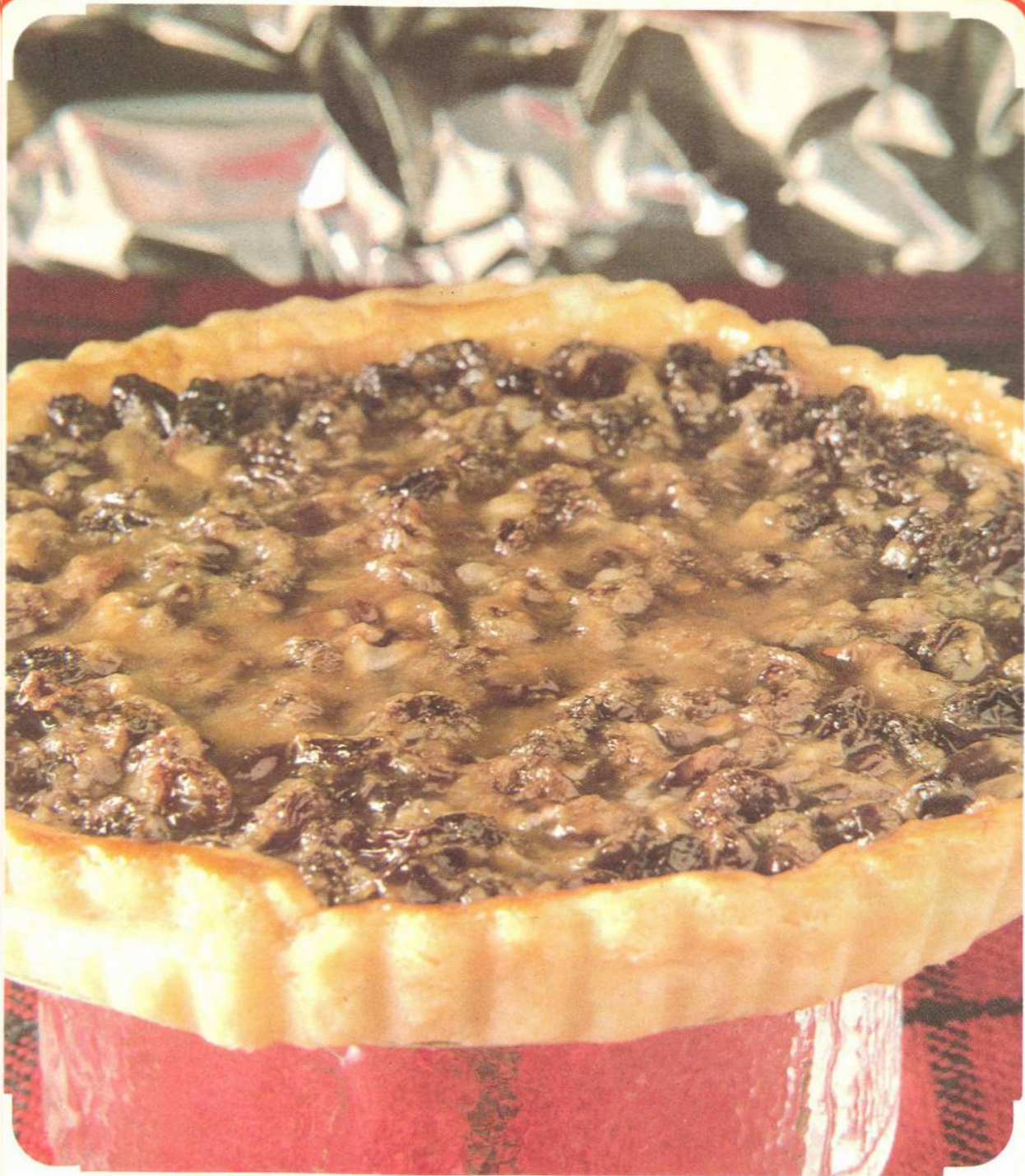


11. Rouler le poulet sur lui-même.



12. Ficeler le tout.





Tarte aux raisins

(pour 4 à 6 personnes)

- 1 fond de tarte cuit*
- 1 tasse de raisins de Smyrne
- 1 tasse de sucre blanc
- 1 c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de miel
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- ¼ tasse de crème à 35%

* Pour le fond de tarte, utilisez la recette de la pâte de tarte au jambon en page 3.

Préchauffer le four à 350°F.

A feu moyen, mettre les raisins, le sucre, le miel, la vanille et l'eau dans une casserole; mélanger et amener le tout à ébullition. Faire cuire de 6 à 8 minutes. Mélanger la fécule de maïs et la crème et verser le tout dans le mélange de raisins; mélanger et faire cuire de 2 à 3 minutes. Verser le mélange dans le fond de tarte cuit et mettre le tout au four pendant 15 minutes. Laisser refroidir et servir.



Riz aux fruits

(pour 4 à 6 personnes)

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 pomme pelée, évidée et émincée
- ½ tasse d'ananas en cubes
- 1½ tasse de riz à longs grains, cuit
- ¼ tasse de raisins de Smyrne
- 1 c. à soupe de sauce soya

A feu vif, mettre l'huile dans une poêle à frire. Ajouter les pommes et les ananas et les faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter le riz, mélanger et faire cuire le tout pendant 3 minutes. Ajouter les raisins et la sauce soya; mélanger et continuer la cuisson pendant 2 minutes; servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
A. Elisseu Consultant Inc.
ADRESSE: 506 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4M3
Tél.: 549-2137/549-2138

DIRECTEUR GÉNÉRAL: A. Elisseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD. S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chaf. Pol Martin
PUBLICITÉ: A. Elisseu Tél.: (514) 849-2137
PHOTOS: R. Brown
IMPRESSION: Litho Prestige
SÉPARATION DE COULEURS:
Groupe Graphique Idéal Inc
COMPOSITION-MONTAGE:
Typo Graphica 2000 Inc
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC: Les Distributeurs
Associés du Québec (DAQ) Ltée
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC, EN ANGLAIS:
Les Messageries de Presse Benjamin -
Montréal
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:
Master Media - Oakville, Ont.
© T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Elisseu Consultant Inc.
Place du Corcic
3588 rue Berri
Suite 150
Montréal, P. Qué. H2L 4G3
Tél.: 543-8830/543-8839

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à A. Elisseu Consultant Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
SÉRIES avec index (8) et reliure (8) **\$105.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.

Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

À COLLECTIONNER

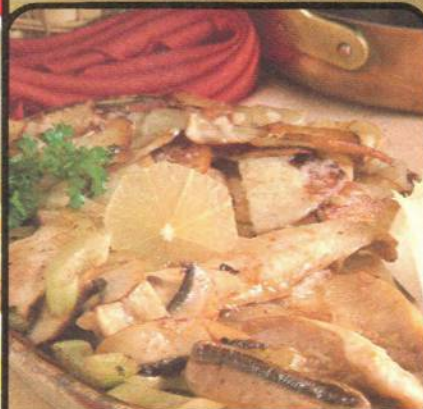
Menu de la semaine:

Boulettes de viande aux tomates • Soupe de poulet à la paysanne • Céleri et ananas au citron • Filets de perche Tériyaki • Gâteau au fromage

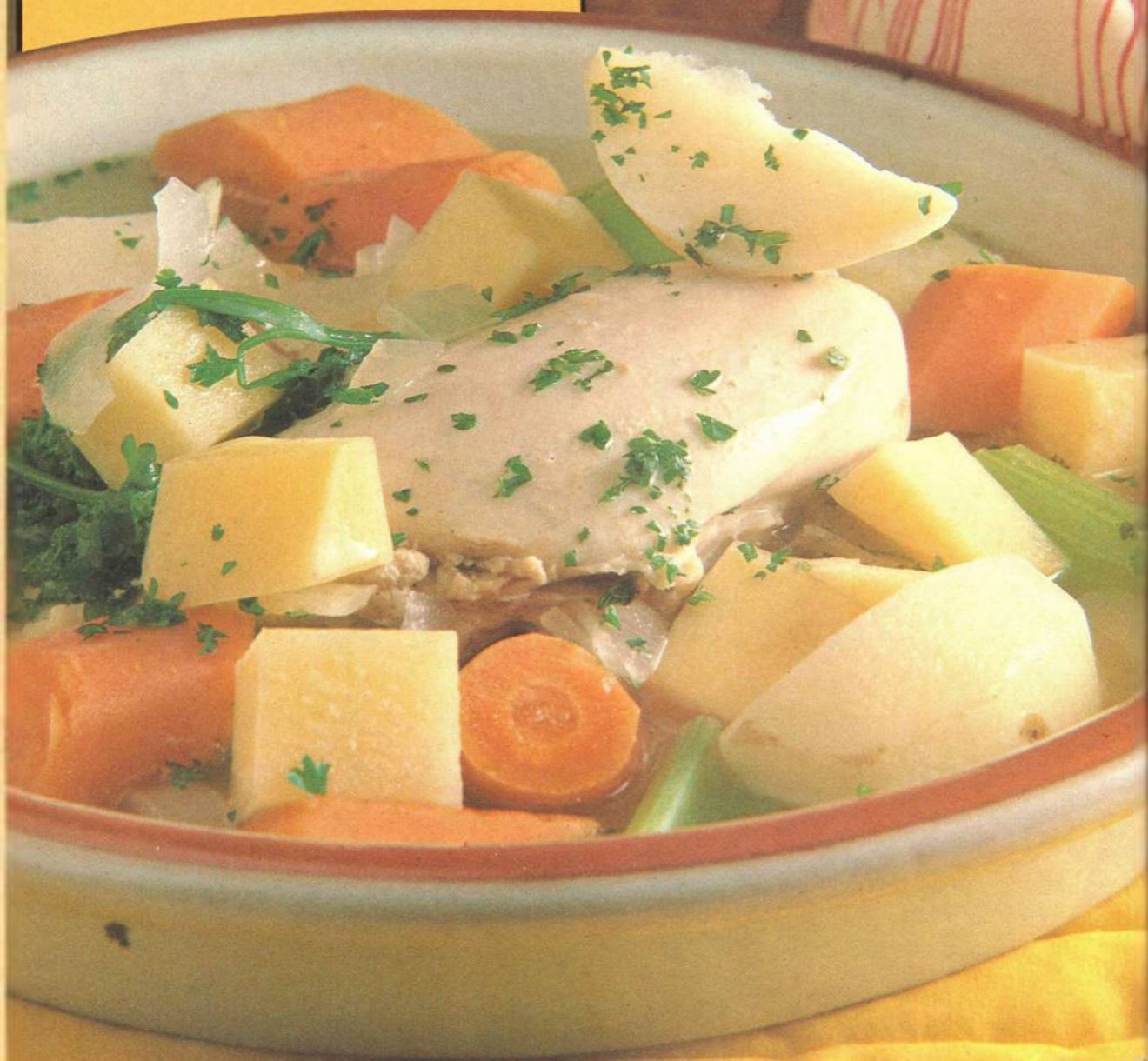
45¢



Spécialité de la semaine:
Macaroni au ricotta



Soupe de poulet à la paysanne



(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 poitrines de poulet, désossées et coupées en gros dés
- 1 oignon coupé en dés
- 2 carottes coupées en dés
- ½ navet coupé en dés
- 2 pommes de terre coupées en quatre
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud persil haché

*sauce soya, au goût
sel et poivre*

A feu moyen, mettre le beurre dans une grande casserole. Dès qu'il est chaud, ajouter tous les légumes et le poulet; saler et poivrer.

Couvrir et faire cuire de 7 à 8 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud et le persil haché; continuer la cuisson à feu doux pendant 16 minutes.

Assaisonner de sauce soya et servir.

Filets de perche Téiyaki



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 8 filets de perche
- ½ branche de céleri, émincée
- 1 courgette émincée
- 1 c. à soupe de sauce Téiyaki
- jus d'un citron
- sel et poivre

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajouter les filets

de perche et les faire cuire pendant 3 minutes.

Retourner les filets et continuer la cuisson pendant 3 minutes.

Retirer les filets de la poêle et les mettre sur un plat de service.

Mettre le céleri et les courgettes dans la poêle, couvrir et faire cuire à feu doux de 4 à 5 minutes.

Ajouter la sauce Téiyaki, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Verser le tout sur les filets de perche.

Arroser de jus de citron et servir.

Boulettes de viande aux tomates



(pour 4 personnes)

Première partie: La sauce

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 1 c. à soupe de persil haché
- ¼ c. à thé de graines de sésame
- 1 boîte (28 onces) de tomates, égouttées
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 tasse de consommé de boeuf
- ½ c. à thé d'origan
- sel et poivre

À feu moyen, verser l'huile dans une casserole. Dès qu'elle est chaude, ajouter l'oignon et cuire pendant 2 minutes.

Ajouter l'ail, le persil, les graines de sésame et les tomates. Saler, poivrer et ajouter la pâte de tomates, le sucre, l'origan et le consommé; mélanger

le tout et faire cuire 10 minutes à feu moyen. Verser la sauce dans un robot culinaire et mélanger le tout. Tenir la sauce au chaud sur feu doux.

Deuxième partie: Les boulettes

- ½ livre de porc maigre haché
- ½ livre de veau haché
- sel et poivre
- sauce Tériyaki
- 1 oeuf

Mettre tous les ingrédients dans un bol et les mélanger avec un batteur électrique jusqu'à ce que le gras adhère aux parois du bol. Former des boulettes de viande. Mettre de côté.

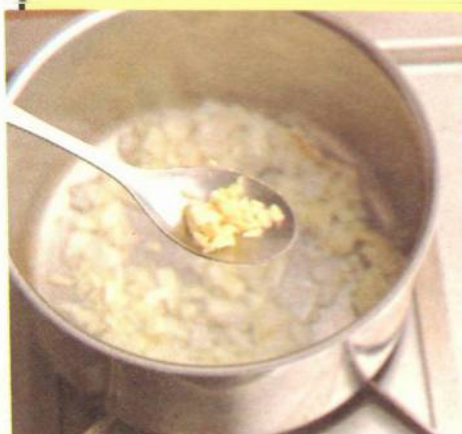
Troisième partie: La cuisson

- 1 recette de sauce aux tomates
- 1 recette de boulettes de viande
- 1 boîte de spaghetti cuit (suivre le mode d'emploi)

Technique de la sauce tomate



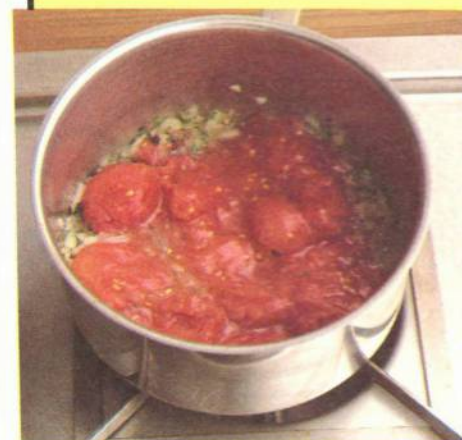
1. Mettre les oignons hachés dans une casserole contenant de l'huile chaude.



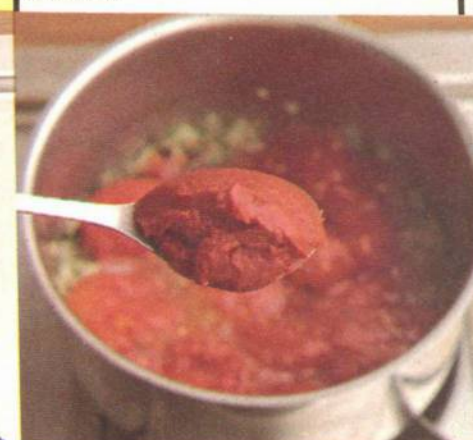
2. Ajouter l'ail haché.



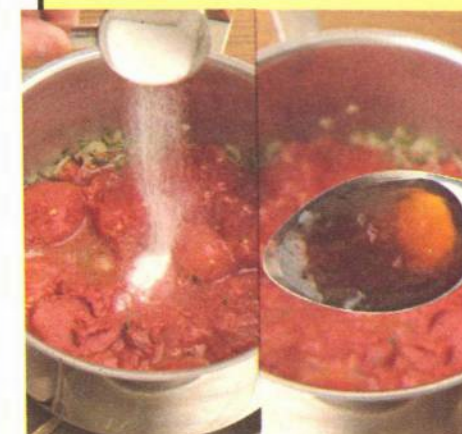
3. Ajouter le persil et les graines de sésame.



4. Ajouter les tomates.



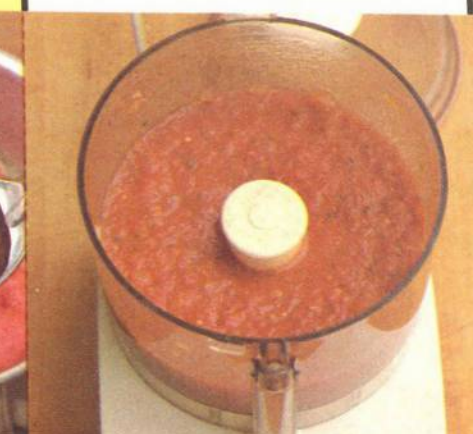
5. Ajouter la pâte de tomates.



6. Ajouter le sucre.



7. Ajouter le consommé.



8. Mélanger le tout dans un robot culinaire.

1 tasse de farine
2 c. à soupe d'huile
1 tasse de fromage parmesan râpé
sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.
Enfariner les boulettes de viande. À feu vif, verser l'huile dans une poêle à frire. Dès qu'elle est chaude, saisir les boulettes de viande pendant 3 à 4 minutes. Retirer l'huile et placer les boulettes dans un plat à gratin. Verser la sauce sur les boulettes et mettre le tout au four pendant 12 minutes. Servir avec des spaghetti et parsemer le tout de fromage râpé.

Céleri et ananas au citron



(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 3 branches de céleri, coupées en dés
- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 tasse d'ananas en dés
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
jus d'un citron
zestes d'un citron
- 1 c. à soupe de sirop de maïs
sel et poivre

A feu moyen, mettre le beurre dans une petite casserole. Dès qu'il est chaud, ajouter le céleri.

Couvrir et faire cuire pendant 4 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, saler et poivrer; amener à ébullition, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes. Ajouter les ananas.

Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide. Verser le mélange dans le bouillon et faire mijoter le tout à feu doux pendant 3 minutes. Mettre le jus de citron dans une petite casserole, ajouter les zestes et le sirop de maïs; amener à ébullition et faire cuire pendant 2 minutes.

Verser le céleri dans un plat de service et recouvrir le tout de zestes de citron.

Ce plat est très recommandé avec le rôti de porc.

Gâteau au fromage



(pour 6 à 8 personnes)

- 3 paquets de 8 onces de fromage Philadelphia
- $\frac{3}{4}$ tasse de lait condensé
- 5 oeufs séparés
- $1\frac{1}{2}$ tasse de crème sure
- 4 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de vanille
- zestes de deux oranges
- $1\frac{1}{2}$ tasse d'ananas hachés
- $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe de féculé de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- crème fouettée pour la décoration

Préchauffer le four à 300°F.
Préparer un fond de chapelure de biscuits Graham en suivant le mode d'emploi sur la boîte. Ne pas faire cuire le fond de biscuits. Mélanger le fromage et le lait condensé à l'aide d'un robot culinaire. Dès que le mélange devient uniforme, ajouter les jaunes

d'oeufs, un à un, tout en mélangeant après chaque addition.

Ajouter la crème sure, les 4 c. à soupe de sucre, la vanille et les zestes; mélanger à nouveau.

Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer au mélange. Verser le tout dans un moule de 10 po, beurré, contenant le fond de biscuits Graham. Faire cuire au four pendant 1 heure 45 minutes.

Laisser refroidir et recouvrir de la garniture aux ananas. Décorer avec la crème fouettée.

Garniture aux ananas

Verser le $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre dans une casserole. Ajouter 2 c. à soupe d'eau froide, amener à ébullition et faire cuire pendant 2 minutes.

Ajouter les ananas.

Mélanger la féculé de maïs et 2 c. à soupe d'eau froide et ajouter au mélange; faire cuire pendant 2 minutes.

Macaroni au ricotta



Spécialité de la semaine:

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 2 piments verts émincés
- 4 tasses de macaroni cuit
- 1 tasse de ricotta
- ½ tasse de crème à 15%
- 2 c. à soupe de chapelure sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès qu'il est chaud, ajouter les oignons, couvrir et faire cuire pendant 2 minutes.

Ajouter les piments et le macaroni; mélanger le tout, saler et poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter le ricotta et la crème; mélanger le tout. Couvrir et faire cuire à feu doux de 3 à 4 minutes. Verser le tout dans un plat allant au four. Parsemer de chapelure et faire cuire au four à broil de 7 à 8 minutes.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR:

A. Eliseu Consultant Inc.
ADRESSE: 808 Sherbrooke E.
Suite 2420

Montréal, P. Qué., H2L 4M3
Tél.: 849-2137/849-2138

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu

DIRECTEUR R. Hamel

COORD. DE PROD. S. André

TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:

Chef Pol Martin

PUBLICITÉ A. Eliseu Tél.: (514) 849-2137

PHOTOS: R. Brown

IMPRESSION: Litho Prestige

SÉPARATION DE COULEURS:

Groupe Graphique Idéal Inc

COMPOSITION-MONTAGE:

Typo Graphica 2000 Inc

DISTRIBUÉ AU QUÉBEC Les Distributeurs

Associés du Québec (DAQ) Ltée

DISTRIBUÉ AU QUÉBEC, EN ANGLAIS:

Les Messageries de Presse Benjamin -

Montréal

DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES

Master Media - Oakville, Ont

© T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE

REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Eliseu Consultant Inc.
Place du Cercle
3555 rue Berri
Suite 150
Montréal, P. Qué., H2L 4Q3
Tél.: 843-8630/843-8639

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à **A. Eliseu Consultant Inc.**

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169-185). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index et reliures (2) **\$30.00 ch.**
4ième SÉRIE avec index (2) reliures (2) **\$35.00.**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). **\$60.**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6). **\$88.00**
Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8). **\$105.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 50¢

À COLLECTIONNER!

45¢

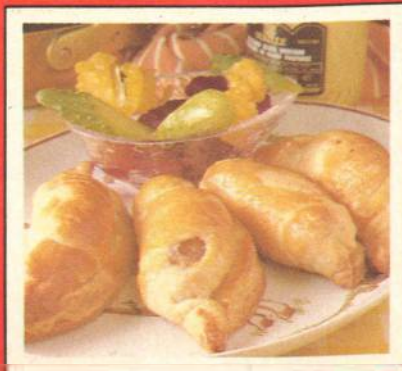
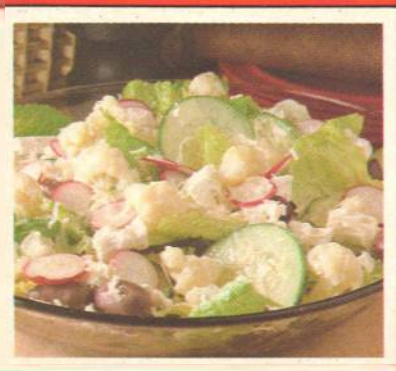


Menu de la semaine: **Tourtière du Québec**

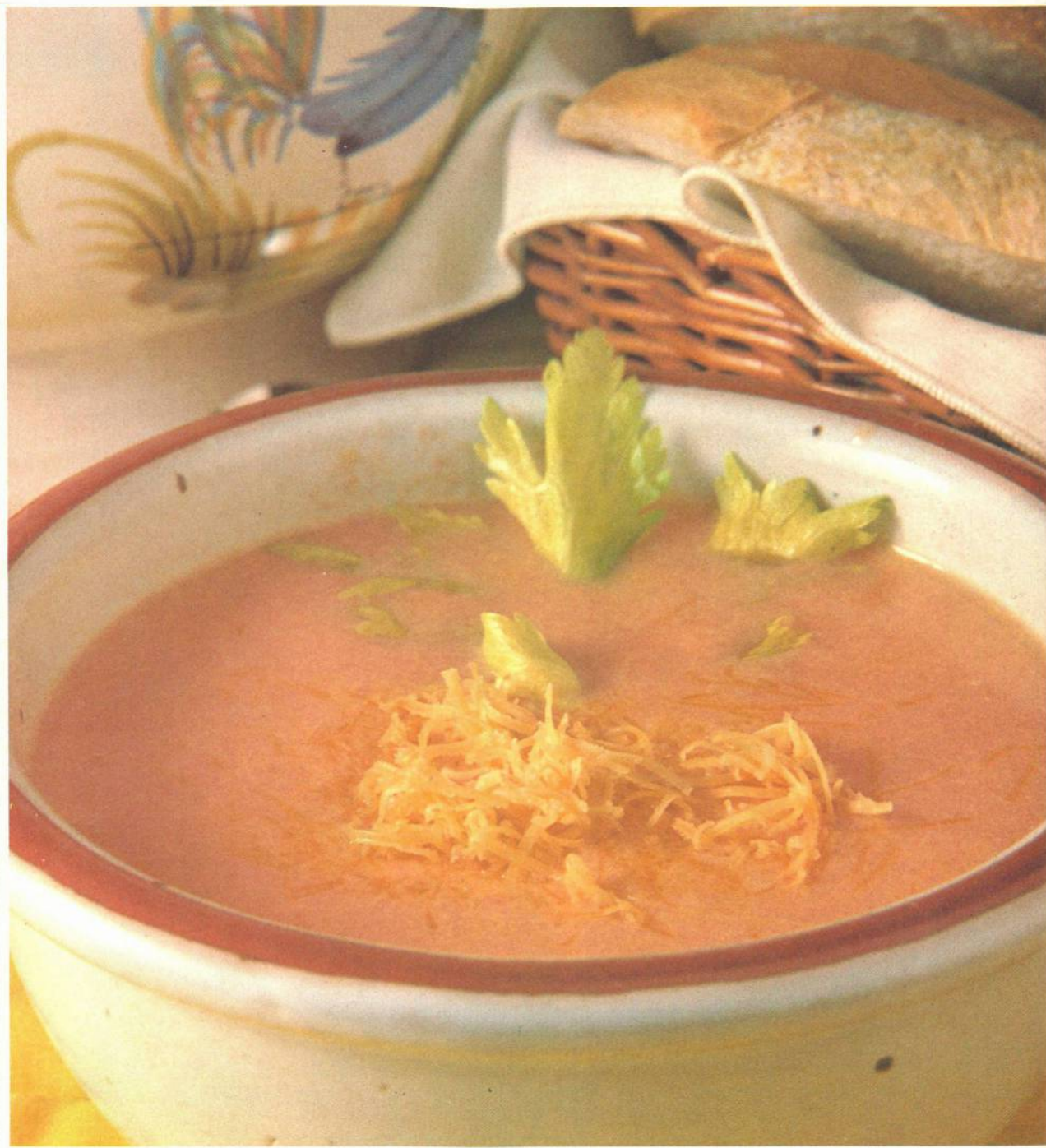
Soupe aux tomates et au cheddar

Saucisses en croûte • Tarte aux fraises congelées

▼ **Spécialité de la semaine: Chou-fleur en salade**



Soupe aux tomates et au cheddar



(pour 4 personnes)

2 c. à soupe de beurre
1 oignon moyen finement haché
3 c. à soupe de farine
1 boîte (28 onces) de tomates
1 tasse de bouillon de poulet chaud
1 feuille de laurier
½ c. à thé de basilic
½ tasse de fromage cheddar râpé
sel et poivre

Faire chauffer le beurre dans une casserole, à feu moyen. Dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons, couvrir et faire cuire de 2 à 3 minutes.

Ajouter la farine, mélanger et faire cuire à feu doux de 2 à 3 minutes.

Ajouter les tomates et leur jus et mélanger le tout.

Ajouter le bouillon de poulet et les épices; saler, poivrer et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Verser le tout dans un moulin à légume et mettre en purée. Verser la purée dans la casserole, ajouter le fromage cheddar et faire mijoter le tout à feu doux de 4 à 5 minutes.

Servir.

Saucisses en croûte



(pour 4 personnes)

Première partie: La pâte feuilletée

- 1 livre de farine tout usage
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse d'eau froide
- 1 livre de beurre non salé et ferme

Incorporer 1 tasse de farine à la livre de beurre et fraiser le tout avec la paume de la main tout en formant un rectangle. Envelopper le rectangle de beurre et de farine dans du papier ciré et mettre le tout au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Tamiser le reste de la farine dans un bol et ajouter le sel. Faire un trou au milieu de la farine, ajouter l'eau froide et incorporer le tout pour former une boule. Couper la pâte en croix de $\frac{1}{2}$

po. de profondeur. Rouler la pâte en forme de trèfle.

Placer le rectangle de beurre et de farine au milieu de la pâte et recouvrir le beurre avec la pâte.

IMPORTANT: Le beurre doit être complètement recouvert de pâte.

Rouler la pâte pour obtenir un rectangle de 16 po. et brosser la pâte pour retirer l'excès de farine.

Plier $\frac{1}{3}$ de la pâte sur elle-même et replier l'autre tiers.

Le rectangle de pâte est maintenant plié en trois.

Envelopper la pâte dans un linge ou un papier ciré et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Répéter la même opération 5 fois. (Rouler, envelopper et réfrigérer.

Deuxième partie: Les saucisses

- 1 c. à soupe d'huile
- 8 saucisses de porc
- $\frac{1}{4}$ tasse de moutarde forte

Cornichons et betteraves marinées pour la garniture.

Préchauffer le four à 400°F.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajouter les saucisses et les saisir sur tous les côtés.

Retirer les saucisses de la poêle et les badigeonner de moutarde forte.

Enrober les saucisses de pâte feuilletée et les faire cuire au four de 16 à 18 minutes.

Servir.

*On peut congeler le reste de la pâte.

Tourtière du Québec



(pour 6 personnes)

*Pour la pâte, utiliser la recette de la pâte feuilletée en page 3.

1½ livre de porc maigre haché

½ oignon haché

½ tasse d'eau

1 pomme de terre râpée

½ c. à thé de clou de girofle en poudre

1 c. à soupe d'ail, écrasé et haché

½ c. à thé de sarriette sel et poivre

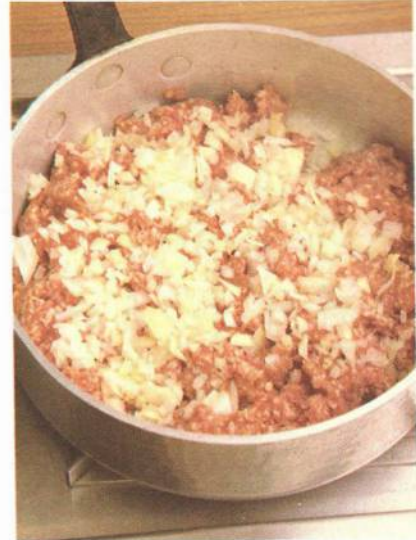
Préchauffer le four à 375°F. Mettre la viande et les oignons hachés dans une sauteuse. Ajouter le clou de girofle, l'eau, l'ail et la sarriette; mélanger le

tout et faire cuire à feu moyen pendant 45 minutes. Remuer de temps en temps. Saler, poivrer. Ajouter les pommes de terre râpées et continuer la cuisson pendant 20 minutes. Foncer un moule à tarte de pâte feuilletée. Verser la viande dans le moule en suivant la technique. Badigeonner les

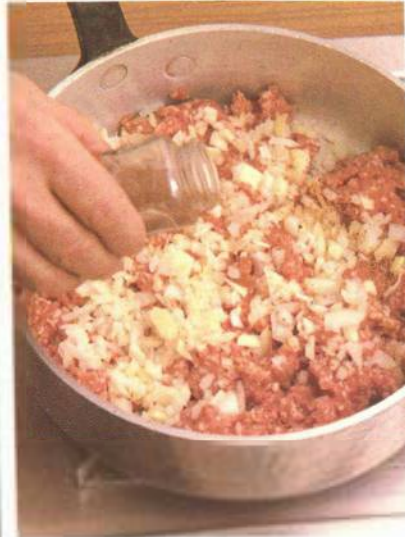
Technique de la tourtière du Québec



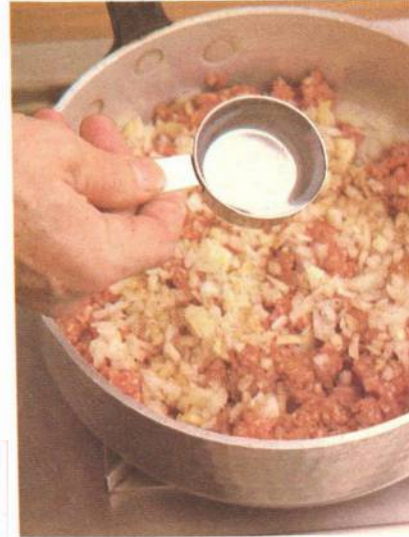
1. Mettre la viande dans une sauteuse.



2. Ajouter les oignons.



3. Ajouter le clou de girofle.



4. Ajouter l'eau.



5. Ajouter l'ail.



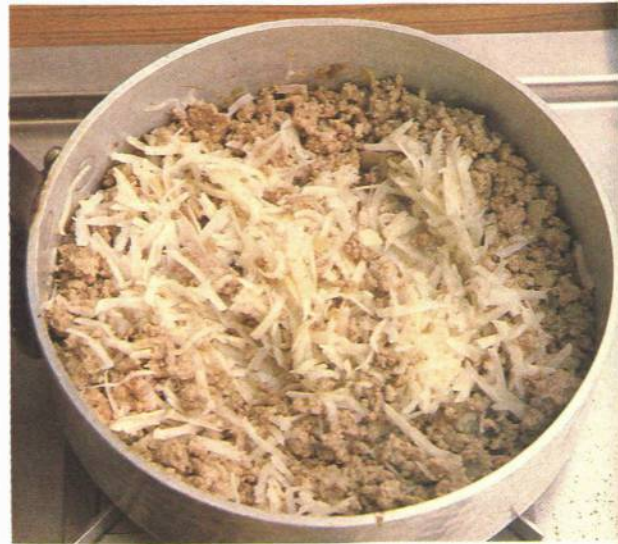
6. Ajouter la sarriette.

bords de la pâte avec de l'eau froide. Recouvrir la tourtière de pâte feuilletée. Faire des incisions dans la pâte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonner la pâte avec du lait et faire cuire la tourtière au four pendant 60 minutes. Laisser refroidir, démouler et servir avec du "chow-chow".

Technique de la tourtière du Québec (suite)



7. *Mélanger tous les ingrédients.*



8. *Ajouter la pomme de terre râpée.*



9. *Verser le tout dans le moule à tarte.*



10. *Badigeonner les bords avec de l'eau.*



11. *Recouvrir la tourtière de pâte.*



12. *Faire des incisions pour permettre à la vapeur de s'échapper.*

Tarte aux fraises congelées



(pour 6 personnes)

* Un fond de tarte de chapelure de biscuits Graham. Suivre le mode d'emploi sur la boîte.

- 1 paquet de fraises congelées (12 onces)
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de zeste de citron
- $\frac{1}{2}$ tasse de jus d'orange
- 1 enveloppe de gélatine

Faire décongeler les fraises.

Mettre les fraises dans une casserole, ajouter le sucre et le zeste de citron; faire cuire le tout à feu moyen de 4 à 5 minutes. Verser le jus d'orange et la gélatine dans une petite casserole; mélanger et faire cuire le tout pendant 2 minutes. Ajouter le mélange de gélatine aux fraises et laisser refroidir le tout.

Dès que le mélange commence à épaissir, le verser sur le fond de tarte et laisser refroidir la tarte au réfrigérateur pendant une heure.

Démouler et décorer la tarte de crème fouettée.

Chou-fleur en salade



(pour 4 personnes)

- 1 petit chou-fleur cuit
- ½ concombre émincé
- 6 radis coupés en rondelles
- 12 olives noires
sel et poivre
- 4 feuilles de laitue
romaine
pour la présentation

Retirer les fleurettes du chou-fleur et les mettre dans un bol. Ajouter les concombres, les ra-

dis et les olives; mélanger le tout et saler, poivrer.

La sauce

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 9 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de crème sure
sel et poivre

Mettre la moutarde de Dijon dans un bol. Ajouter le vinaigre de vin et mélanger le tout. Saler, poivrer. Ajouter l'huile en filet tout en mélangeant avec un fouet; corriger l'assaisonnement. Ajouter la crème sure et mélanger avec un fouet. Verser la sauce sur les choux-fleurs et bien mélanger le tout. Disposer les feuilles de laitue sur un plat de service. Placer les choux-fleurs sur la laitue et servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
A. Eliseu Editeur Consultant Inc.
ADRESSE 505 Sherbrooke E
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3
Tél. 849-2137/849-2138

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD. S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef Pol Martin
PUBLICITE A. Eliseu Tél.: (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION: Litho Prestige
SEPARATION DE COULEURS
Groupe Graphique Idéal Inc.
COMPOSITION-MONTAGE:
Typo Graphica 2000 inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC Les Distributeurs
Associés du Québec (DAQ) Ltée
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC, EN ANGLAIS
Les Messageries de Presse Benjamin -
Montréal
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Master Media - Oakville, Ont.
© T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4^{ième} SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1^{ière} SÉRIE (nos 1-52), de la 2^{ième} SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3^{ième} SÉRIE (nos 105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4^{ième} SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Eliseu Editeur Consultant Inc.
Place du Cercle
3585 rue Berri
Suite 180
Montréal, P. Qué. H2L 4G3
Tél.: 843-8830/843-8839

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à **A. Eliseu Editeur Consultant Inc.**

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169-185). Frais de port inclus.
N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1^{ière} SÉRIE ou 2^{ième} SÉRIE ou 3^{ième} SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch.**
4^{ième} SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**
Les 1^{ière} et 2^{ième} SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
Les 1^{ière}, 2^{ième} et 3^{ième} SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**
Les 1^{ière}, 2^{ième}, 3^{ième} et 4^{ième} SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$105.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

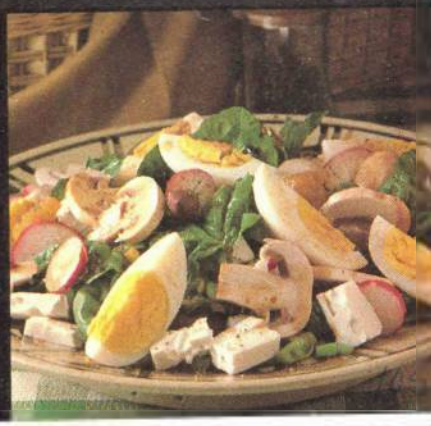
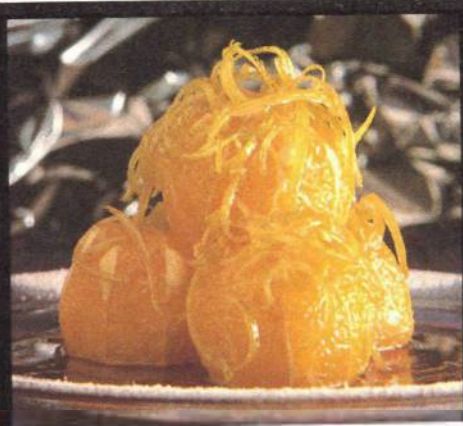
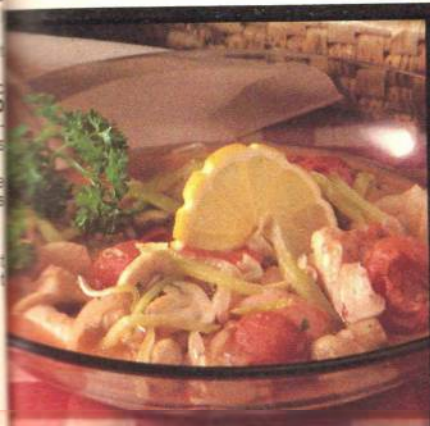
Menu de la semaine:
Soupe de poisson à la roumaine
Œuf Tériyaki
Caviar à la parisienne
Frites au Cointreau

À COLLECTIONNER!

45€



Spécialité de la semaine: ▼
Salade d'épinards





Soupe de poisson à la roumaine

(pour 4 personnes)

2 c. à soupe de beurre
 ½ oignon émincé
 20 champignons émincés
 2 c. à soupe de farine
 1 boîte de tomates (28 onces), égouttées
 1½ tasse de bouillon de poulet chaud
 4 filets de perche, coupés en gros dés
 ¼ c. à thé de safran

¼ c. à thé de fenouil
 sel et poivre
 jus de citron

A feu moyen, faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter les oignons, couvrir et faire cuire pendant 3 minutes.

Ajouter les champignons, couvrir et faire cuire pendant 3 minutes.

Ajouter la farine et mélanger le tout.

Ajouter les tomates, le bouillon de poulet et les épices. Saler, poivrer et faire cuire à feu doux de 5 à 6 minutes.

Ajouter les filets de perche, corriger l'assaisonnement et continuer la cuisson à feu doux de 7 à 8 minutes.

Arroser de jus de citron et servir avec du pain à l'ail.

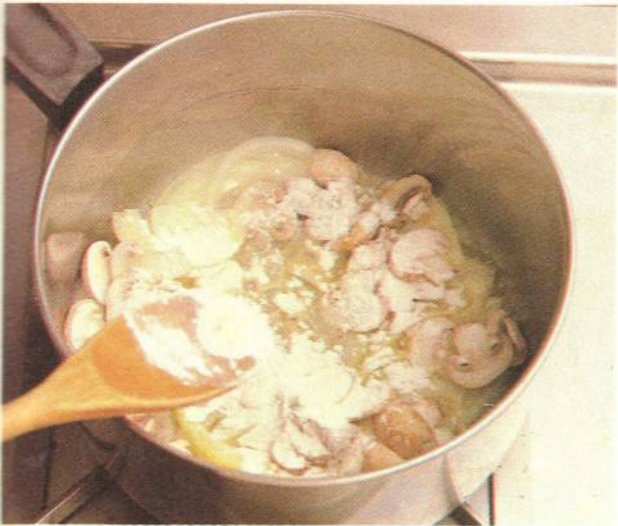
Technique de la soupe



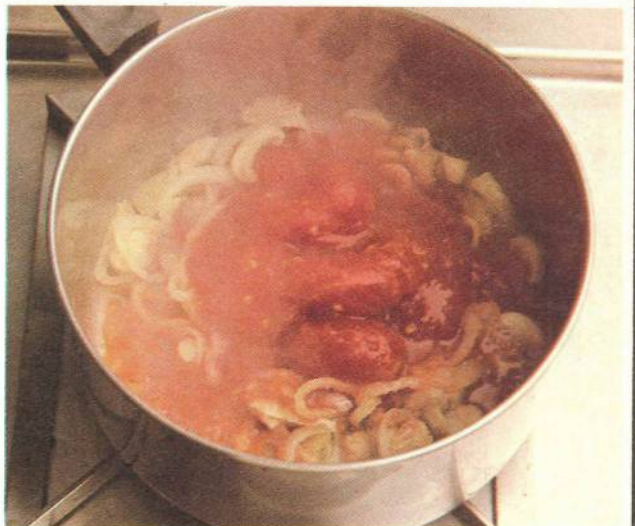
1. Mettre les oignons dans une casserole contenant du beurre chaud.



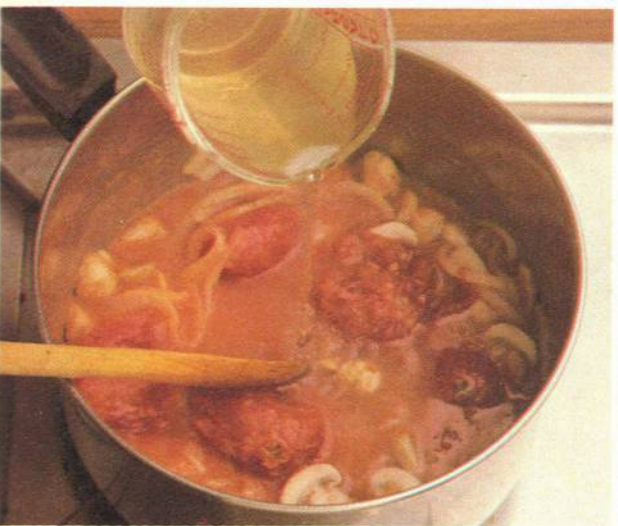
2. Ajouter les champignons.



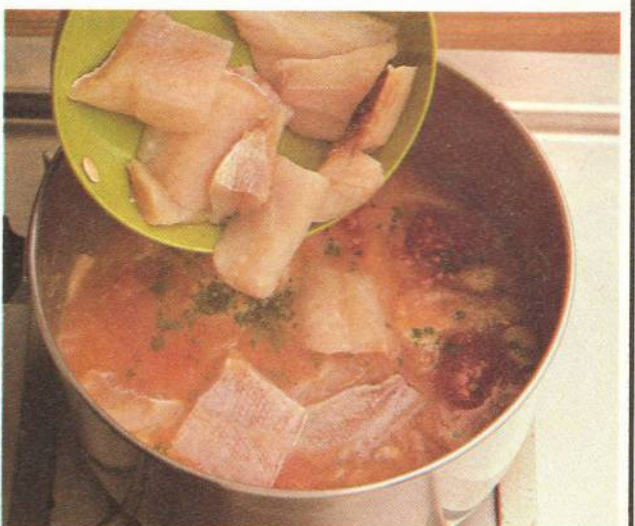
3. Ajouter la farine.



4. Ajouter les tomates.



5. Ajouter le bouillon de poulet chaud.



6. Ajouter le poisson.



Boeuf Tériyaki

(pour 4 personnes)

- 1½ livre de boeuf dans la ronde, 1 po d'épaisseur
- 5 c. à soupe de sauce Tériyaki
- 2 tranches de gingembre, hachées
- poivre du moulin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sirop de maïs
- sel

Couper la viande en bâtonnets en suivant la technique et mettre la viande dans un bol à mélanger.

Ajouter le gingembre, le poivre du moulin, le sirop de maïs et la sauce Tériyaki; bien mélanger le tout.

Ajouter 1 c. à soupe d'huile et laisser mariner le tout à la température de la pièce pendant 1 heure.

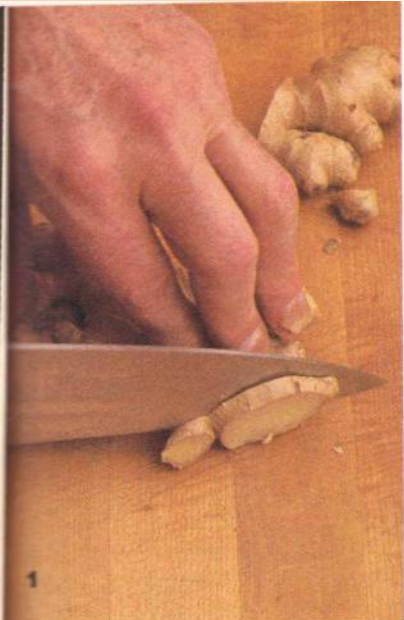
A feu moyen, verser 2 c. à

soupe d'huile dans une poêle à frire. Dès qu'elle est chaude, ajouter les morceaux de boeuf (sans la marinade).

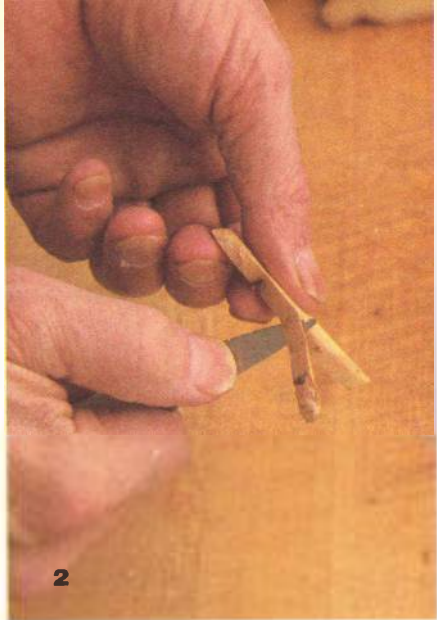
Saler, poivrer et faire cuire la viande 2 minutes de chaque côté.

Ajouter la marinade et continuer la cuisson pendant 1 minute.

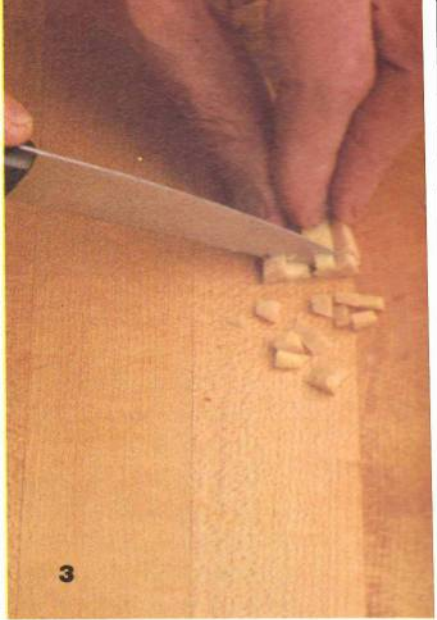
Servir avec des tomates grillées et du riz aux amandes.



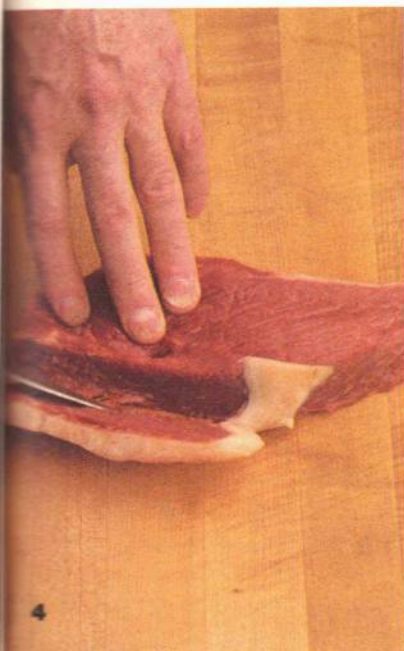
1



2



3



4

Technique du boeuf Tériyaki

1. Couper les rondelles de gingembre.

2. Retirer la peau.

3. Hacher le gingembre.

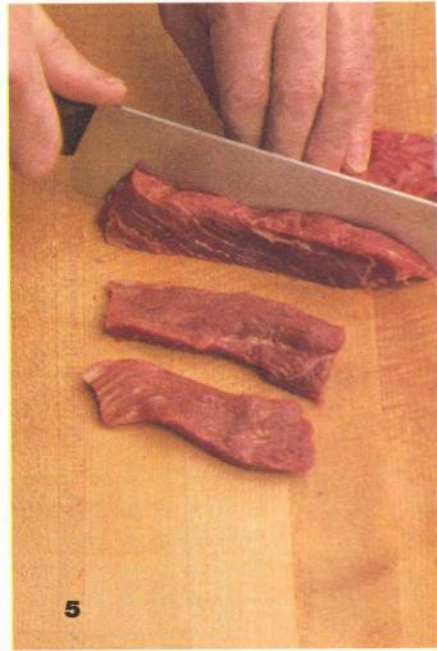
4. Retirer le gras de la viande.

5. Trancher la viande.

6. Couper les tranches en bâtonnets.

7. Verser le sirop de maïs sur la viande.

8. Ajouter la sauce Tériyaki.



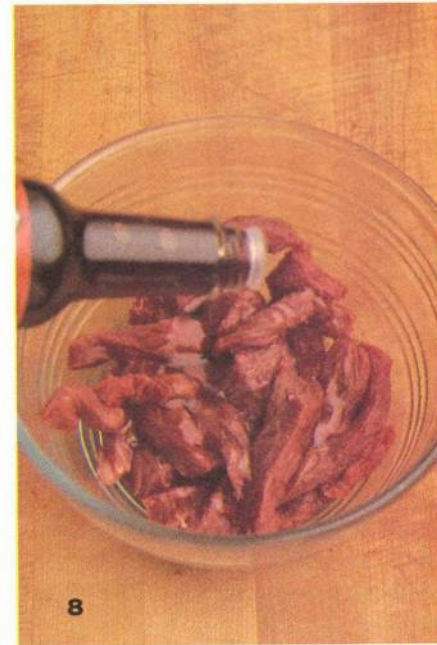
5



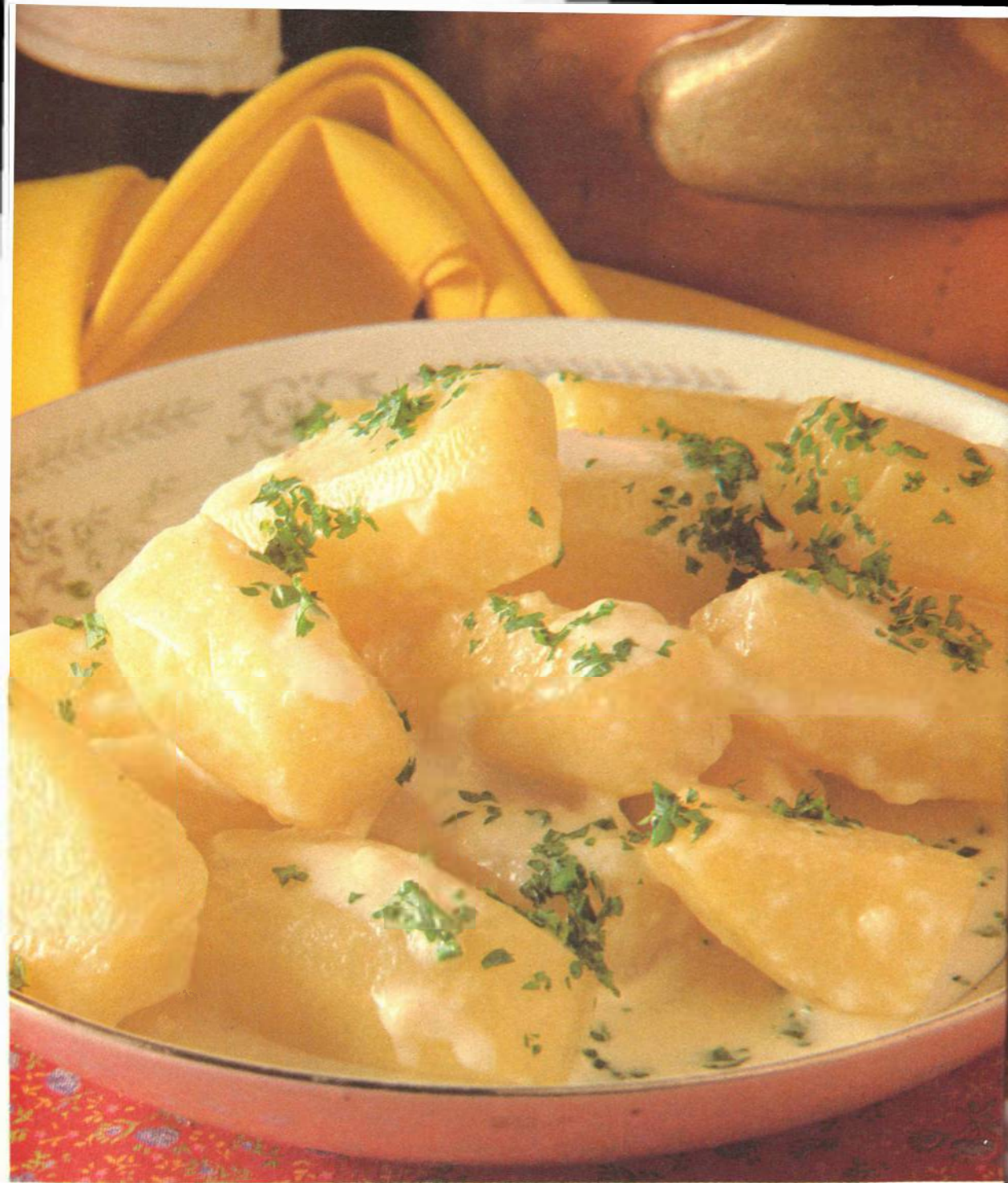
6



7



8



Navets à la parisienne

(pour 4 personnes)

- 1 navet, pelé et coupé en forme de grosses olives
- 1 tasse de crème à 15%
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe de zestes de citron
- 1 c. à soupe de persil

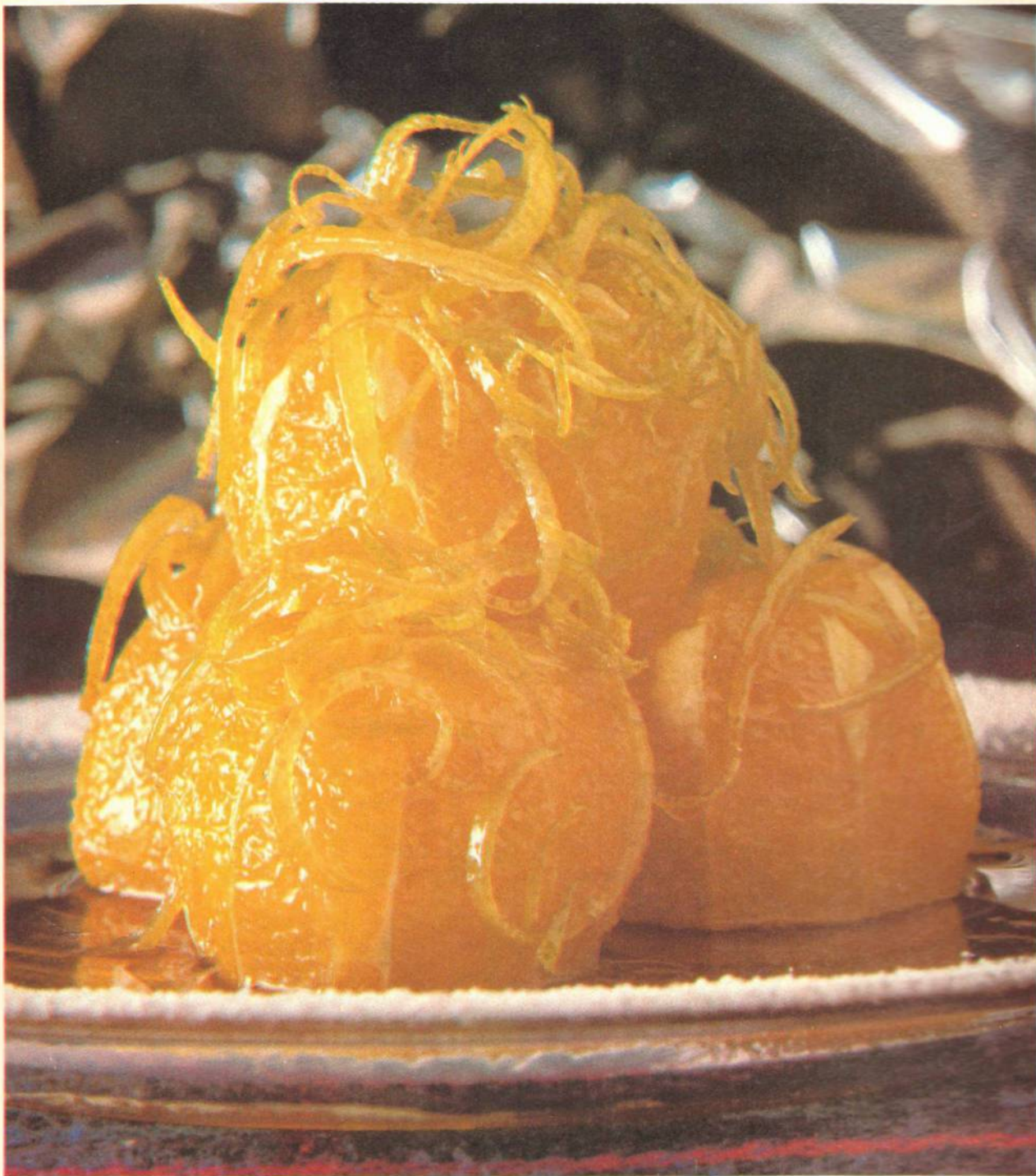
*haché
sel et poivre*

Verser 2 tasses d'eau dans une casserole, saler et amener à ébullition. Ajouter les navets, couvrir et faire cuire de 15 à 18 minutes selon la grosseur.

Egoutter les navets et les remettre dans la casserole.

Ajouter la crème, amener à ébullition et faire mijoter à feu doux de 4 à 5 minutes. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide et verser le mélange dans les navets pour épaissir la crème; saler, poivrer et faire mijoter le tout pendant 2 minutes. Ajouter les zestes et le persil haché. Servir.

Oranges au Cointreau



(pour 4 personnes)

- 4 oranges
- les zestes de 3 oranges
- 1 tasse de sucre
- 1½ tasse d'eau
- 4 c. à soupe de Cointreau

Retirer les zestes d'oranges et les couper en julienne. Mettre de côté. Retirer la

peau blanche des oranges. A feu vif, faites bouillir le sucre, l'eau et le Cointreau dans une petite casserole et cuire pendant 4 minutes. Placer les oranges dans le mélange de sucre et faire cuire le tout de 7 à 8 minutes en ayant soin d'arroser les oranges avec le liquide pendant la cuisson.

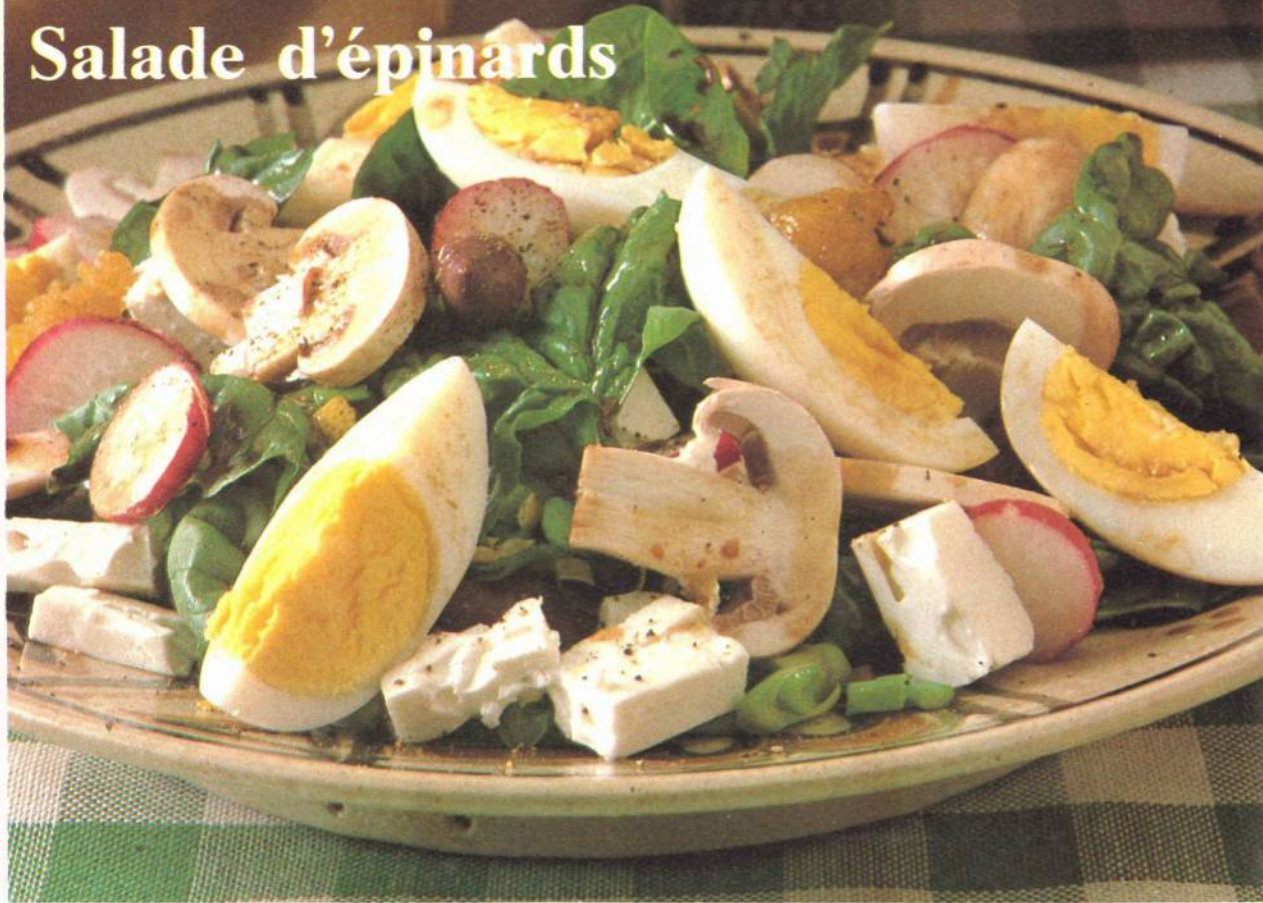
Retirer les oranges et les mettre sur un plat de service.

Faire réduire le jus de cuisson à feu vif de 7 à 8 minutes. Ajouter les zestes et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes.

Arroser les oranges avec les zestes et le sirop de cuisson et servir.

Spécialité de la semaine:

Salade d'épinards



(pour 4 personnes)

- 1 paquet d'épinards lavés et asséchés
- 20 champignons émincés
- 10 radis émincés
- 4 oeufs durs coupés en quartiers
- ½ livre de fromage feta coupé en dés
- ½ tasse de sauce à la crème sure*
sel et poivre

Placer les feuilles d'épinards dans un bol à salade. Ajouter les champignons, les radis, les oeufs durs et le fromage feta.

Saler, poivrer. Arroser le tout de sauce à la crème sure*, mélanger le tout et servir.

* Sauce à la crème sure:

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de crème sure
sel et poivre

Mettre la moutarde dans un bol à mélanger. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron et mélanger le tout.

Ajouter l'huile en filet tout en mélangeant avec un fouet de cuisine.

Ajouter la crème sure et mélanger le tout. Corriger l'assaisonnement et servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIE PAR
A. Elisseu Editeur Consultant Inc.
ADRESSE: 505 Sherbrooke E
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3

Tél.: 849-2137/849-2138
DIRECTEUR GÉNÉRAL: A. Elisseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD.: S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef: Pol Martin
PUBLICITE: A. Elisseu Tél.: (514) 849-2137
PHOTOS: R. Brown
IMPRESSION: Litho Prestige
SEPARATION DE COULEURS:
Groupe Graphique Idéal Inc
COMPOSITION-MONTAGE:
Typo Graphica 2000 Inc
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC: Les Distributeurs
Associés du Québec (DAQ) Ltée
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC, EN ANGLAIS:
Les Messageries de Presse Benjamin -
Montréal
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Master Media - Oakville, Ont.
© T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 4ième SÉRIE (nos 157-208) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$25.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52), de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) ou de la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, sont disponibles au coût de \$20.00 chacun. Pour compléter votre 4ième SÉRIE, vous recevrez 4 numéros par mois.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

A. Elisseu Editeur Consultant Inc.
Place du Cercle
3885 rue Berril
Suite 180
Montréal, P. Qué. H2L 4G3
Tél.: 843-8830/843-8839

RELIURES

\$5.95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à **A. Elisseu Editeur Consultant Inc.**

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169-185). Frais de port inclus.
N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00** ch.
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$60.00**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6) **\$88.00**
Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8) **\$105.00**
Etats-Unis: \$2.00 en sus.
Les offres ci-contre annulent toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

**ne
manquez
pas
notre
prochain
numéro**