

*Les meilleures recettes de*

ALBUM NO-2

# TELE CUISINE

HORS-SERIE

CHEF POL MARTIN



**AUBAINE**  
**\$2.50**



**FILETS DE PERCHE  
AU CURRY**

**SAUCISSES  
FUMÉES ET  
LENTILLES**

**POMMES  
À LA NEIGE**



2e série, no 13(65) — Revue hebdomadaire

# TELE CUISINE



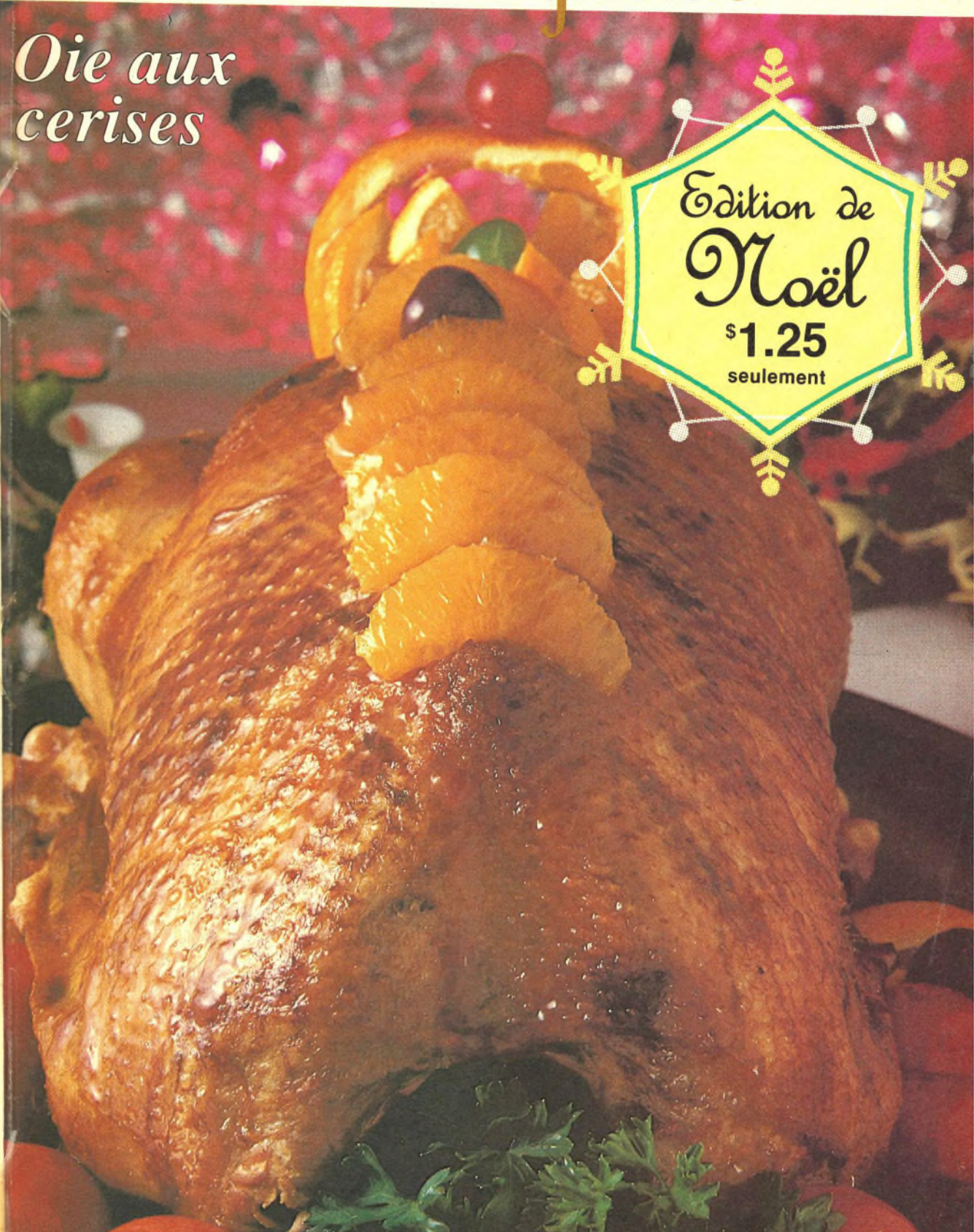
Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: \$1.30 32 pages

## Spécial

### *Oie aux cerises*

Edition de Noël  
**\$1.25**  
seulement





## Bûche de Noël

- 3/4 tasse de sucre**
- 6 jaunes d'œufs**
- 6 blancs d'œufs**
- 3/4 tasse de cacao sucré**
- 1 c. à thé de vanille**
- 1 c. à soupe de sucre à glacer**

Préchauffer le four à 375°F.

Cette bûche de Noël est un gâteau très léger et se conserve pendant 12 heures au réfrigérateur, envelopper dans du papier ciré.

Beurrer et fariner une plaque pour préparer des gâteaux roulés. Ensuite, couvrir la plaque d'une feuille de papier ciré et beurrer le papier ciré; mettre la plaque de côté.

Placer les jaunes d'œufs et 1/2 tasse de sucre dans un bol à mélanger. Battre le mélange pendant 5 minutes avec un batteur électrique.

Graduellement incorporer le cacao.

Ajouter la vanille et mettre le mélange de côté.

Monter les blancs en pics fermes. Ensuite, incorporer le reste du sucre.

Ajouter le mélange de cacao aux blancs d'œufs; bien plier.

Étendre le mélange à gâteau uniformément sur la plaque à gâteau.

Faire cuire le mélange de gâteau roulé dans le four à 375°F pendant 16 à 18 minutes. Pour vérifier si le gâteau est cuit, presser avec le doigt et s'il est cuit il devrait revenir immédiatement à sa forme originale.

Retirer le gâteau du four et laisser reposer 2 à 3 minutes.

Couper une feuille de papier ciré de la même grandeur que le gâteau et la saupoudrer du sucre à glacer.

Démouler le gâteau sur cette feuille enduite de sucre à glacer. Retirer le papier de cuisson.

Ensuite, rouler le gâteau dans la feuille enduite de sucre et placer au réfrigérateur; le gâteau se conservera 12 heures.

### Crème pour la bûche de Noël

- 2 tasses de crème épaisse (35%)**
- 1/2 tasse de sucre à glacer**
- 1/2 tasse de cacao**
- 1 c. à thé de vanille**

Placer tous les ingrédients dans un bol à mélanger. Ensuite, mélanger avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange forme des pics. Mettre 2 tasses de la crème en réserve pour faire les décorations. Retirer le gâteau du réfrigérateur, le dérouler. Étendre le reste de la crème sur le gâteau, à l'aide d'une spatule.

Rouler le gâteau de nouveau et le disposer dans un plat de service. Couvrir la bûche de Noël avec deux tasses de crème en réserve. Décorer à l'aide d'une fourchette. Saupoudrer la bûche de Noël de sucre à glacer et garnir avec des cerises.

**Garniture: sucre à glacer  
cerises confites**

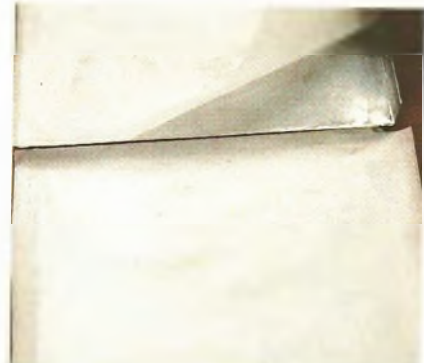
# Préparation de la Bûche de Noël



1. Beurrer une plaque pour les gâteaux roulés.



2. Tamiser de la farine sur la plaque beurrée.



3. Couvrir la plaque d'une feuille de papier ciré.



Beurrer la feuille de papier ciré.



5. Battre les jaunes d'œufs.



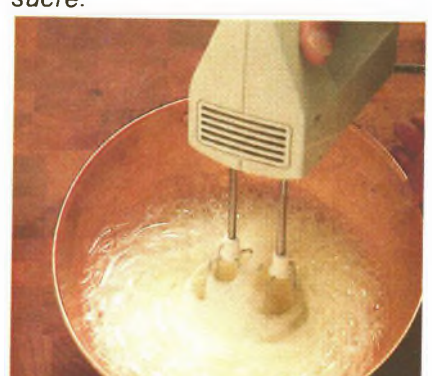
6. Graduellement incorporer le sucre.



Ajouter le cacao et mélanger constamment.



8. Incorporer la vanille.



9. Battre les blancs d'œufs.



10. Incorporer graduellement le sucre aux blancs d'œufs; battre jusqu'à ce que les blancs soient montés en neige ferme.



11. Verser le mélange de cacao dans les blancs d'œufs.



12. Bien plier le mélange de cacao dans les blancs d'œufs battus.

# Préparation de la crème pour la bûche de Noël



1. Mettre le sucre à glacer dans un bol à mélanger.



2. Ajouter le cacao.



3. Verser la crème dans le bol.



4. Ajouter la vanille.



5. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique.

## Préparation de la Bûche de Noël / suite



13. Verser le mélange sur le papier ciré étendu dans la plaque à gâteau.



14. Étendre le mélange uniformément sur la plaque. Faire cuire, envelopper et réfrigérer le gâteau roulé.



15. Dérouler le gâteau.



16. Étendre la crème pour la bûche sur le gâteau déroulé.



17. Rouler la bûche de Noël.



18. Couvrir la bûche de Noël avec le reste de la crème et décorer l'aide d'une fourchette.

# Gâteau aux noix

- 2 tasses de noix hachées
- 1/2 tasse de pacanes hachées
- 4 onces de cerises confites, hachées
- 2 tasses de raisins secs
- 1 tasse de rhum brun
- 3 tasses de farine tout usage, tamisée
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de muscade
- 1 1/2 tasse de beurre ou margarine
- 2 tasses de sucre fin
- 1 c. à thé de vanille
- 6 gros oeufs

Placer les noix, les raisins, les pacanes, les cerises et la moitié du rhum dans un bol à mélanger. Mélanger les ingrédients et les laisser tremper 12 heures, au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 350°F. Généreusement beurrer et enfarnier un moule à tube de 10" et le mettre de côté.

Mettre le beurre dans un bol à mélanger. Ajouter le sucre, la vanille et mélanger avec un batteur électrique pendant 1 à 2 minutes.

Ajouter un oeuf et battre pendant 30 secondes. Ajouter le deuxième oeuf et battre pendant 30 secondes; répéter cette opération jusqu'à ce que tous les oeufs aient été incorporés.

Tamiser la farine, le sel, la poudre à pâte et la muscade. Ensuite, ajouter ce mélange au mélange d'oeufs; bien plier.

Verser le mélange de noix dans le mélange à gâteau et bien incorporer.

Verser le mélange de gâteau aux noix dans le moule beurré et enfa-

riné. Faire cuire le gâteau dans le four à 350°F pendant 1 heure 30 minutes. Insérer une aiguille ou un cure-dent dans le gâteau, s'il en ressort propre le gâteau est cuit.

Retirer le gâteau du four et retourner le sur une grille à gâteau. Laisser le gâteau refroidir pendant 30 minutes et ensuite le démouler. Si le gâteau colle sur les bords, insérer la lame d'un couteau et décoller le gâteau.

Mettre le gâteau sur une mousseline. Arroser la mousseline avec le reste du rhum et envelopper le gâteau dans la mousseline jusqu'au moment où vous désirez vous en servir.

Il est fortement suggéré que le gâteau soit placé dans une boîte de métal, fermé hermétiquement et gardé dans un endroit frais.





# Préparation du Gâteau aux noix



1. Principaux ingrédients.



5. Ajouter les cerises.



6. Verser le rhum sur les ingrédients.



7. Mettre le beurre dans un autre bol à mélanger.



11. Batta le mélange de beurre avec un batteur électrique.



12. Ajouter un oeuf au mélange de beurre.



13. Mélanger, ajouter le deuxième oeuf et battre pendant 30 secondes. Répéter cette opération jusqu'à ce que tous les oeufs soient incorporés au mélange.



17. Ajouter le mélange de noix au mélange de gâteau.



18. Incorporer les ingrédients.



19. Bien mélanger.



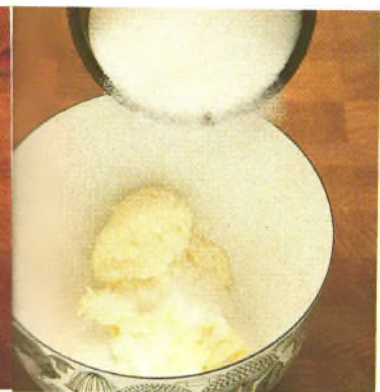
2. Placer les noix dans un bol à mélanger.



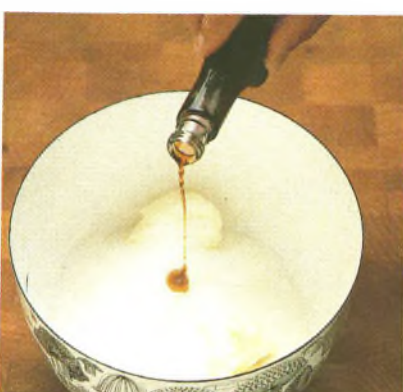
3. Ajouter les raisins secs aux noix.



4. Ajouter les pacanes.



8. Ajouter le sucre au beurre.



9. Verser la vanille dans le bol.



10. Mélanger, le sucre, le beurre et la vanille.



14. Le mélange lorsque tous les oeufs ont été incorporés.



15. Saupoudrer le mélange avec la farine.



16. Plier la farine dans le mélange.



20. Verser le mélange à gâteau dans le moule beurré et faire cuire.



21. Demouler le gâteau sur une mousseline et arroser avec le reste du rhum.



22. Envelopper le gâteau dans la mousseline.



# Sucre à la crème

- 1 1/2 tasse de lait (tel que le lait carnation)
- 2 tasses de sucre brun (cassonade)
- 3 tasses de sucre blanc
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 tasse de sirop de maïs
- 1/2 tasse de farine
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 1/2 tasse de noix

Placer tous les ingrédients dans un poêle, comme indiqué dans la technique page 29.

Bien mélanger avec une cuillère en bois et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Faire le test comme montré dans la technique.

Retirer le poêle du feu et mélanger à vitesse moyenne avec un batteur électrique jusqu'à ce que les ingrédients forment une pâte;

cette opération prendra environ 4 à 5 minutes.

Verser le mélange dans un plat beurré, laisser refroidir et couper en morceaux pour servir.



# Technique du Sucre à la crème



1. Verser le lait dans le poêlon.



2. Ajouter le sirop.



3. Ajouter le sucre blanc.



4. Ajouter la cassonade.



5. Ajouter la farine.



6. Ajouter les noix.



7. Ajouter le beurre.



8. Bien mélanger les ingrédients.



9. Afin de vérifier si le sirop est prêt, mettre une goutte du sirop cuit dans une petite quantité d'eau et dès que le mélange forme une petite boule, retirer le poêlon du feu.



10. Mélanger les ingrédients avec un batteur électrique, à vitesse moyenne, jusqu'à ce qu'ils forment une pâte.

# Préparation de l'Omelette aux pommes flambée au rhum



1. Faire sauter les pommes.



2. Ajouter le sucre.



3. Parsemer les pommes avec la cannelle.



4. Faire cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



5. Ajouter le mélange d'omelette à la poêle.



6. Cuisson de l'omelette.



7. Ajouter les pommes au centre de l'omelette.



8. Plier l'omelette et la renverser sur un plat de service.



9. L'omelette sur le plat de service.



# Omelette aux pommes flambée au rhum

(pour 3 personnes)

- 3 pommes, pelées, évidées et tranchées 1/2" d'épaisseur
- 3 c. à soupe de sucre blanc ou de cassonade
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de cannelle
- 3 c. à soupe de rhum chaud

## Omelette

- 6 oeufs
- 1 c. à soupe de lait
- 2 c. à soupe de beurre

Pour la cuisson des pommes, faire fondre le beurre dans une poêle à frire jusqu'à l'apparition d'écume. Ajouter les pommes et faire cuire 3 minutes, à feu moyen.

Saupoudrer les pommes avec le sucre et la cannelle; mélanger et faire cuire 3 à 4 minutes.

Mettre les pommes de côté.

Battre les oeufs dans un bol à mélanger et ajouter le lait.

Faire fondre le beurre dans une poêle à omelette ou une poêle à frire qui ne colle pas jusqu'à l'apparition d'écume. Ensuite, ajouter les oeufs et faire cuire 2 minutes; remuer la poêle durant la cuisson.

Doucement ramener les côtés de l'omelette vers le milieu.

Ajouter les pommes cuites dans le centre de l'omelette et plier les côtés de l'omelette sur les pommes.

Tourner l'omelette sur un plat de service.

Verser le rhum chaud sur l'omelette et faire flambé.

**Garniture:** tranches de pommes



# Chapon rôti

(pour 8 personnes)

- 1 chapon de 6 livres
- 4 pommes, évidées, pelées et hachées
- 1 oignon, haché fin
- 2 branches de céleri, hachées fin
- sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile de maïs
- 6 tranches de pain blanc, sans la croûte
- 1 tasse de fond de poulet, chaud
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à thé d'estragon
- 1/2 c. à thé tout-épice

## Sauce

- 1/2 livre de champignons frais, coupés en quatre
- 1 oignon espagnol, émincé
- 1 tasse de fond de poulet, chaud
- sel et poivre

Laver le chapon, à l'intérieur et à l'extérieur, et bien le sécher. Généreusement assaisonner le chapon, à l'intérieur et à l'extérieur, et le mettre dans un plat à rôtir; mettre de côté.

Faire tremper le pain dans le fond de poulet chaud.

Faire chauffer l'huile de maïs dans un poêlon, à feu vif. Ensuite, ajouter l'oignon et faire cuire 2 minutes.

Ajouter les pommes, le sel et poivre. Ajouter ensuite le céleri, les

épices et faire cuire les ingrédients pendant 5 minutes, à feu moyen.

Ajouter le pain trempé et la farine au poêlon, bien mélanger et faire cuire 5 minutes, à feu doux.

Retirer la farce du feu et farcir le chapon.

Ficeler la volaille.

Faire cuire le chapon dans un four préchauffé à 350°F pendant 30 minutes la livre.

Disposer le chapon cuit sur un plateau et mettre le plat à rôtir à feu moyen.

Ajouter l'oignon espagnol, assaisonner et faire cuire 2 à 3 minutes.

Ensuite, ajouter les champignons et faire cuire 2 minutes. Ajouter le fond de poulet.

Rectifier l'assaisonnement.





*du*

*rôti*

Retirer la ficelle du chapon et disposer la farce tout autour.

Trancher le chapon et l'arroser de la sauce.



# Canapés de crevettes

- 8 onces de crevettes, décortiquées et nettoyées
- 1 petit oignon rouge, haché fin
- 2 pommes, évidées, pelées et hachées fin
- 1 c. à soupe de persil
- 10 champignons, nettoyés et hachés fin
- 1 piment rouge, haché
- 2 c. à soupe de beurre sel et poivre

## mayonnaise au curry

- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à soupe de moutarde française
- 1 jus d'1/2 citron
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de poudre de curry sel et poivre

**Garniture:** zeste de citron et feuilles de menthe

Faire fondre 2 c. à soupe de beurre dans un poêlon jusqu'à l'apparition d'écume. Ajouter l'oignon, le persil, les pommes et assaisonner au goût. Faire cuire les ingrédients pendant 3 minutes, à feu moyen.

Ajouter tous les autres ingrédients pour les canapés, rectifier l'assaisonnement et faire cuire 3 à 4 minutes, à feu moyen.

Retirer du feu et laisser le mélange refroidir.

Mettre le jaune d'oeuf, la moutarde, la poudre de curry dans un petit bol et bien mélanger.

Graduellement incorporer l'huile d'olive en filets fins.

Ajouter le jus de citron, assaisonner et mélanger la mayonnaise au curry au mélange de crevettes.

Servir le mélange de crevettes sur des petites rondelles de pain grillé et garnir de zeste de citron.

\* Les crevettes fraîches pourraient être remplacées par des crevettes du Labrador.





# Escargots chablisienne

(pour 4 personnes)

- 1 boîte de 24 escargots, égouttés
- 2 c. à soupe de persil haché
- 3 échalotes, nettoyées et hachées
- 1 c. à soupe de chapelure
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 4 c. à soupe de beurre
- jus d'1/2 citron
- 1/4 tasse de vin blanc sec
- sel et poivre

Garniture: rondelles de citron

Faire fondre le beurre dans une poêle à frire, à feu moyen, jusqu'à l'apparition d'écume. Ensuite, ajouter les escargots, le persil, les échalotes, l'ail, sel, poivre au goût et faire cuire 2 minutes, à feu moyen.

Verser le jus de citron et le vin blanc sur les ingrédients et faire cuire 2 à 3 minutes.

Saupoudrer avec la chapelure, rectifier l'assaisonnement et servir.

Accompagner de pain français frais.



# Oie aux cerises

- 1 oie de 10 livres
- 2 oranges, coupées en deux
- 1 citron, coupé en deux
- 1 boîte de 12 onces de cerises Bing, égouttées\*
- 1 tasse de vin rouge, sec
- 1 tasse de fond de poulet, chaud
- 2 c. à soupe de fécule de maïs mélangée à une partie égale d'eau
- sel et poivre

\*réserver le jus de cerises

Garniture: Tomates cerises, sautées dans du beurre pendant 3 minutes, persil et, rondelles d'orange

Préchauffer le four à 350°F.

Le temps de cuisson est de 25 minutes par

Laver et bien sécher l'oie. Saler et poivrer l'extérieur de l'oie.

Piquer l'oie avec une fourchette, afin de piquer pendant la cuisson.

Parer les ailes de l'oie. Ensuite, frotter l'oie avec une moitié de citron. Jeter ces moitiés.

Farcir l'oie avec le reste de la garniture. Ficeler l'oie et la mettre sur un plat.

Faire cuire l'oie dans un four préchauffé à 350°F pendant 25 minutes par livre. Retirer l'excès de gras. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Mettre l'oie sur un plat de service.

Retirer tout le gras du plat de service.

Mettre le plat à rôtir contre le feu, ajouter les cerises et faire cuire pendant 15 minutes.

Ajouter le jus de cerises et le vin rouge. Ajouter le fond de poulet et la fécule de maïs. Laisser épaissir pendant 5 minutes.

Garnir l'oie avec la garniture et les tomates cerises.



# Technique de l'Oie aux cerises



1. Principaux ingrédients. ▶



2. Couper les ailes de l'oie.



3. Assaisonner l'oie.



4. Piquer l'oie avec une fourchette.



5. Frotter l'oie avec une moitié d'orange.



6. Mettre une moitié d'orange à l'intérieur de l'oie.



7. Ajouter une moitié de citron à l'intérieur de l'oie.

# *Dinde aux marrons*

- 1 dinde (10 à 12 livres),  
butterball de préférence
- 4 onces de bacon, en dés
- 1 livre de marrons, frais\* ou  
en boîte, égouttés
- 3 c. à soupe de persil
- 3 onces de chapelure
- 1 oeuf
- sel et poivre
- 1/2 c. à thé de tout-épice
- 1/2 c. à thé de thym
- 1 c. à soupe de cerfeuil, si  
disponible
- 1 c. à soupe de beurre ou  
d'huile de maïs

\* Si vous utilisez des marrons frais, fendre la partie épaisse des marrons. Mettre les marrons et une tasse d'eau dans un poêlon, couvrir et mettre au four à 400°F pendant 15 minutes. Retirer, égoutter et peler les marrons. Maintenant verser 2 tasses de fond de poulet dans un poêlon, ajouter les marrons et faire mijoter pendant 20 minutes. Egoutter et réduire les marrons en purée, à l'aide d'un blender ou d'un robot culinaire.

Mettre le bacon dans une poêle à frire et faire sauter 3 à 4 minutes, à feu vif.

Ensuite, ajouter le persil, la chapelure, les marrons, les épices et saler, poivrer généreusement.

Mélanger, retirer la poêle de l'élément chauffant et ajouter l'oeuf, mélanger.

Nettoyer la dinde et assaisonner l'intérieur.

Mettre la farce de marrons à l'intérieur de la dinde et ficeler.

Faire chauffer le beurre ou l'huile de maïs dans un plat à rôtir, à feu vif. Ajouter la dinde au gras chaud, ceci est fait pour empêcher la dinde de coller au plat durant la cuisson.

Maintenant, mettre la dinde dans un four préchauffé à 350°F et faire cuire 30 minutes la livre; badigeonner fréquemment (environ à tous les 30 minutes) durant la cuisson.

**Garniture:** persil, oignons et carottes.



# Préparation de la farce aux marrons



◀ 1. Principaux ingrédients.

5. Ajouter le persil ▶  
au bacon.



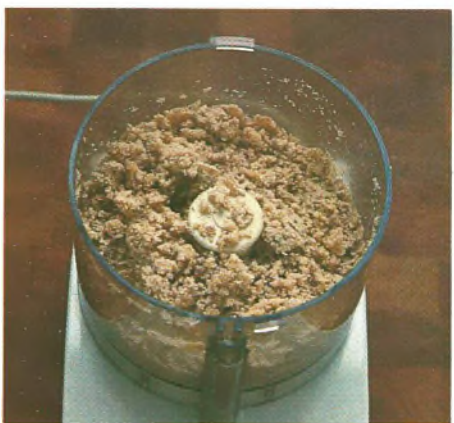
◀ 2. Mettre les marrons dans le robot culinaire.

6. Verser la chapelure ▶  
dans la poêle.



◀ 3. Réduire les marrons en purée.

7. Ajouter la purée ▶  
de marrons aux ingrédients.



◀ 4. Faire sauter le bacon.

8. Ajouter l'oeuf. ▶



# Technique pour faire cuire et dépecer la Dinde aux marrons



▲ 1. Ajouter la dinde au beurre chaud ou à l'huile chaude dans le plat à rôtir.



▲ 2. Faire cuire la dinde et la badiageonner environ à tous les 30 minutes.

4. Faire l'incision environ 2 pouces en profondeur.

6. Retirer la première tranche.



◀ 3. Dépecer la dinde cuite, en commençant par faire une incision le long de l'aile, à l'aide d'un couteau à dépecer.



▲ 5. Couper votre première tranche.



◀ 7. Séparer et retirer la cuisse de la dinde. Ensuite, continuer à tailler la dinde.



## Salade hivernale avec mayonnaise à l'ail

(pour 4 personnes)

- 1 oignon rouge, coupé en rondelles
- 5 pommes de terre cuites, pelées et tranchées épaisses
- 2 échalotes, hachées
- 1 boîte de filets d'anchois, égouttés  
sel et poivre  
jus d'1/2 citron
- 3 c. à soupe de mayonnaise à l'ail\*  
feuilles de laitue comme garniture

Mettre les pommes de terre, les échalotes et le jus de citron dans un bol à mélanger. Saler et poivrer au goût.

Ajouter la mayonnaise à l'ail, mélanger doucement afin de ne pas briser les pommes de terre et disposer le mélange sur un plat de service tapissé de feuilles de laitue.

Garnir la salade hivernale avec des rondelles d'oignon et les anchois.

Servir le reste de la mayonnaise dans un autre petit bol.

### Mayonnaise à l'ail

- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 2 jaunes d'oeufs  
sel et poivre
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 3/4 tasse d'huile d'olive  
jus d'1/2 citron

Mettre les jaunes d'oeufs, l'ail, le sel et poivre au goût dans un bol à mélanger et bien mélanger.

En filets, incorporer graduellement l'huile d'olive au mélange de jaunes.

Ajouter le vinaigre de vin, le jus de citron et rectifier l'assaisonnement. Servir.

# Veau au paprika

(pour 4 personnes)

- 8 tranches de veau (3 onces)
- 1 oignon espagnol, émincé
- 1 c. à soupe de paprika  
sel et poivre
- 1/2 livre de champignons, lavés et émincés
- 1 1/2 tasses de fond de poulet, chaud
- 1 tasse de farine
- 3 c. à soupe de beurre ou margarine

**Garniture:** lanières de piment rouge

Aplatir le veau. Saler et poivrer le veau au goût.  
Légèrement enfariner le veau.

Faire fondre le beurre ou la margarine dans une poêle à frire, à feu moyen. Ajouter le veau au gras chaud et faire sauter 2 minutes de chaque côté.

Disposer le veau sur un plateau.

Ajouter les oignons à la poêle à frire et les faire cuire 2 à 3 minutes.

Saupoudrer les oignons de paprika et ensuite ajouter les champignons. Assaisonner.

Verser le fond de poulet dans la poêle et continuer la cuisson pendant 8 minutes.

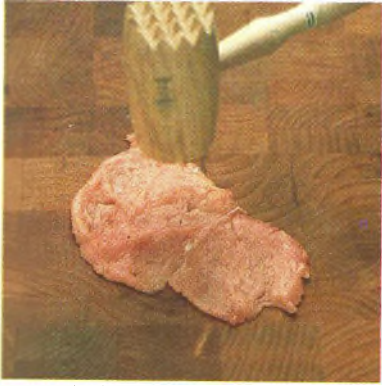
Disposer le veau et les autres ingrédients sur un plat de service. Garnir avec des morceaux de piment rouge et servir.



# Préparation du Veau au paprika



◀ 1. Principaux ingrédients.



2. Aplatir le veau.



3. Enfariner le veau.



4. Ajouter le veau à la poêle.



5. Tourner le veau et faire sauter.



6. Disposer le veau sur un plateau.



7. Ajouter les oignons à la poêle.



8. Saupoudrer les oignons de paprika.



9. Ajouter les champignons à la poêle.



10. Verser le fond (bouillon) de poulet sur les ingrédients.



# Châteaubriand

(pour 2 personnes)

- 1 filet de boeuf de 2 livres
- 4 petites têtes de brocoli
- 1 petite tête de chou-fleur
- 8 petites pommes de terre
- 1 oignon espagnol, haché
- 1 tasse de vin rouge sec
- 1 tasse de fond de boeuf, préparé et chaud
- sel et poivre du moulin
- 1 c. à soupe d'huile de maïs
- 1 c. à soupe de fécule de maïs mélangée à :  
1 c. à soupe d'eau.

**Garniture:** 1 c. à soupe de persil frais, haché

Badigeonner le filet de boeuf avec l'huile de maïs. Faire chauffer une grille ou une poêle à frire, ajouter le filet et faire saisir 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer généreusement le châteaubriand. Mettre le châteaubriand dans un petit plat à rôtir et terminer la cuisson dans un four préchauffé à 410°F pendant 15 minutes la livre; il sera cuit saignant.

Faire cuire tous les légumes à la vapeur:

<b>potatoes (petites)</b>	<b>6 à 8 minutes</b>
<b>chou-fleur</b>	<b>6 minutes</b>
<b>brocoli</b>	<b>6 minutes</b>

Rafraîchir les légumes sous l'eau froide afin d'arrêter la cuisson. Egoutter et mettre de côté.

Pour servir les légumes, les faire réchauffer dans une étuveuse. Assaisonner les légumes au goût.

Retirer le châteaubriand du four et le disposer sur une planche à découper.

Mettre le plat à rôtir, à feu moyen. Ajouter les oignons hachés, assaisonner et faire cuire 2 à 3 minutes.

Verser le vin sur les oignons et faire cuire 3 minutes. Ajouter le fond de boeuf, rectifier l'assaisonnement et épaissir avec le mélange de fécule de maïs.

Dépecer le boeuf et le disposer sur un plat de service. Disposer les légumes tout autour du châteaubriand et servir avec la sauce.

## Préparation du Châteaubriand



1. Principaux ingrédients.



2. Mettre le châteaubriand sur la grille.



3. Tourner le châteaubriand et faire saisir l'autre côté.



4. Placer les légumes dans une étuveuse.



5. Mettre les oignons sur la grille et faire cuire 3 minutes.



6. Ajouter le vin aux oignons.



7. Ajouter la féculé de maïs aux ingrédients.



8. Faire une incision dans le châteaubriand.



9. Continuer de trancher le châteaubriand.



# Carré d'agneau à la menthe

(pour 4 à 6 personnes)

- 5 branches de menthe fraîches
- 2 c. à soupe de persil
- 2 c. à soupe de chapelure
- 3 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 2 oignons rouges moyens, hachés
- 1 tasse de fond de poulet, chaud
- 4 c. à soupe de beurre doux jus d'1/2 citron sel et poivre
- 1 longe d'agneau d'environ 5 livres, parée

Garniture: tomates cerises

Mélanger le persil, le jus de citron, l'ail, la chapelure et le beurre; bien mélanger et mettre de côté.

Parer l'agneau d'excès de gras. Mettre la menthe et le mélange de beurre sur l'agneau tel que montré dans la technique.

Rouler et ficeler l'agneau. Saler et poivrer au goût.

Faire cuire l'agneau farci dans un four préchauffé à 425°F. jusqu'à ce qu'il soit rosé, environ 35 minutes la livre et 40 à 45 minutes pour qu'il soit cuit médium.

Disposer l'agneau cuit sur un plateau et couvrir de papier aluminium afin de le garder chaud.

Mettre le plat à rôtir à feu moyen/élevé. Ajouter les oignons et faire cuire 3 à 4 minutes; assaisonner de sel et poivre.

Ajouter le fond de poulet et faire cuire 2 à 3 minutes.

Trancher l'agneau et le disposer sur un plat de service.

Verser le jus qui s'est formé dans le plat à rôtir, mélanger et verser cette sauce sur l'agneau.

Servir avec des tomates cerises qui ont été sautées pendant 3 minutes dans de l'huile de maïs ou, avec un autre légume saisonnier.

# Préparation du Carré d'agneau à la menthe



1. Principaux ingrédients.



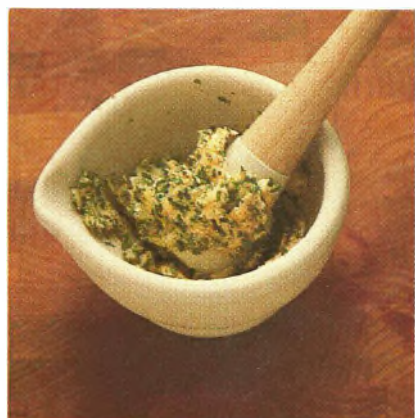
2. Parer le gras du carré d'agneau.



3. Mettre le persil, l'ail, le jus de citron et la chapelure dans un petit bol.



4. Ajouter le beurre.



5. Bien mélanger les ingrédients.



6. Ouvrir la longe et ajouter la menthe.



7. Couvrir la longe avec la menthe.



8. Etendre le mélange de beurre sur les feuilles de menthe.



9. Rouler la longe d'agneau et faire cuire selon la recette.



10. Ajouter les oignons au plat.



11. Verser le bouillon de poulet dans le plat à rôtir.



# Consommé Célestine

(pour 4 personnes)

## Consommé

- 1 livre de boeuf maigre, haché deux fois
- 1 carotte, émincée
- 1 branche de céleri, émincé
- 1 poireau, lavé, paré et émincé
- 2 tiges de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 oignon rouge, émincé sel et poivre

Mettre tous les ingrédients du consommé dans une grande casserole. Ajouter l'eau froide afin de couvrir 3 pouces au delà des ingrédients. Couvrir partiellement la casserole et amener le liquide à ébullition, à feu moyen.

Rectifier l'assaisonnement et faire mijoter le consommé, partiellement couvert pendant 40 minutes. Ensuite, passer les ingrédients à la mousseline pour obtenir un consommé clair.

Si vous désirez que votre consommé soit de couleur brunâtre,

prendre un oignon, le couper en deux et placer les moitiés directement sur un élément chauffant jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes et très foncées, cette opération occasionnera l'élément de fumer un peu, mais c'est normal. Ensuite, 20 minutes avant que le consommé soit prêt, ajouter les moitiés d'oignon brunies au liquide.

## Crêpes (donne 20 crêpes)

- 1 tasse de farine tout usage
- une pincée de sel
- 1 3/4 tasse de liquide (moitié lait et moitié eau)
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile de maïs
- 2 gros oeufs, battus

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

Dans un autre bol, légèrement battre les oeufs et ensuite incor-

porer le liquide, à l'aide d'un fouet.

Mélanger la farine au mélange de liquide avec un fouet; bien remuer.

La pâte devrait avoir la consistance de la crème épaisse.

Passer le mélange au tamis afin d'éliminer tous les granules de la pâte.

Ajouter l'huile de maïs en filets; bien mélanger avec le fouet.

Ajouter le persil.

Faire cuire les crêpes tel que montré dans la technique de la semaine no 3.

Laisser les crêpes refroidir. Mettre la quantité de crêpes requises de côté et conserver les autres. Les crêpes se conserveront 3 mois, enveloppées et congelées. Couper la quantité requise de crêpes en fines lanières et les ajouter au consommé chaud, au moment de servir.

Note: allouer 1 1/2 c. à soupe de crêpes émincées par personne.

# Pois à la menthe

(pour 4 personnes)

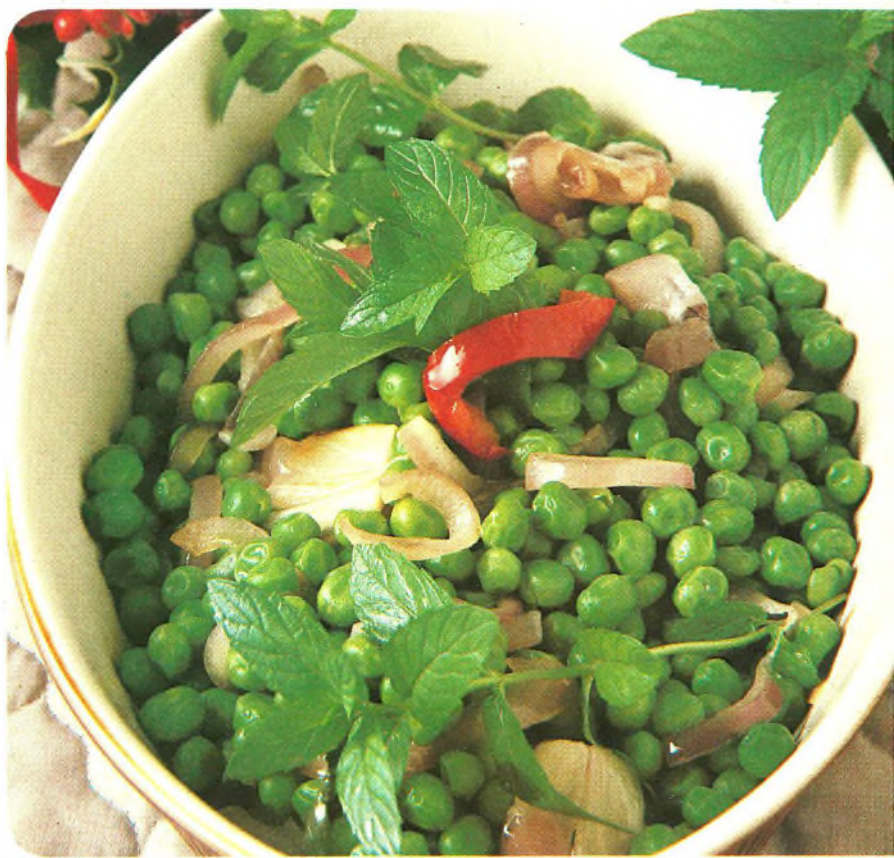
- 1 paquet (12 onces) de pois surgelés
- 1 oignon rouge, émincé
- 2 branches de menthe fraîche si disponible, si non, utiliser de la menthe séchée.
- 1 c. à soupe de margarine
- sel et poivre

Faire fondre la margarine dans un poêlon, à feu moyen, jusqu'à l'apparition d'écume. Ajouter l'oignon émincé, couvrir et faire cuire 2 minutes.

Ajouter les pois surgelés, la menthe, assaisonner et faire cuire 10 minutes.

Disposer sur un plat de service et garnir de feuilles de menthe.

**Garniture:** feuilles de menthe.



# Pommes de terre à la façon du chef

(pour 4 personnes)

- 8 petites pommes de terre, frottées
- 8 petits oignons
- 2 c. à soupe d'huile de maïs
- sel et poivre
- 1 c. à soupe de persil haché

Faire chauffer l'huile de maïs dans un poêlon, à feu moyen. Ajouter les pommes de terre, couvrir et faire cuire 8 minutes, à feu moyen-doux.

Ensuite, ajouter les oignons, assaisonner et continuer la cuisson pendant 8 minutes.

Disposer les oignons et pommes de terre sur un plat de service, saupoudrer de persil et servir.



# Fettucini Alfredo à la Pol Martin



(pour 4 personnes)

- 8 onces de fettucini (1 paquet)
- 2 c. à soupe de margarine
- 1/2 tasse de parmesan, râpé
- 2 c. à soupe d'oignons, râpés
- 2 tasses de crème à 35% sel
- poivre blanc
- 2 c. à soupe d'huile de maïs

**Garniture:** fromage parmesan râpé.

Amener de l'eau salée, contenant les 2 c. à soupe d'huile de maïs, à ébullition.

Ajouter les fettucini et faire cuire 12 minutes, à feu vif.

Rincer les fettucini cuits sous l'eau froide et bien les égoutter; les mettre de côté.

Faire fondre la margarine dans un poêlon, à feu moyen, jusqu'à l'apparition d'écume. Ajouter les oignons râpés, couvrir et faire cuire 2 à 3 minutes.

Réduire à feu doux, ajouter le fromage parmesan aux oignons.

Mélanger, ajouter la crème et faire cuire 2 à 3 minutes; saler, poivrer au goût.

Ajouter les fettucini égouttés et continuer de faire cuire, sans couvercle, pendant 6 à 7 minutes, à feu très doux; remuer occasionnellement.

Rectifier l'assaisonnement et disposer les fettucini sur un plat de service.

Saupoudrer au goût avec du fromage parmesan râpé et servir.



# Salade alicé

(pour 4 personnes)

- 1 pomme, évidée et émincée
- 4 échalotes
- 3 pommes de terre cuites, pelées et tranchées
- 1 boîte de (8 onces) d'artichauts, égouttés
- 1 cornichon, émincé
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 8 c. à soupe d'huile de maïs jus d'1/2 citron sel et poivre

**Décoration:** feuilles de laitue

Mettre les pommes de terre, les artichauts, le cornichon, le vinaigre, l'huile et le jus de citron dans un bol. Saler, poivrer et bien mélanger. Tapisser un bol de service avec des feuilles de laitue et ensuite ajouter le mélange de pommes de terre. Garnir avec la pomme et les échalotes. Servir.



# Choux de Bruxelles au gratin

(pour 4 personnes)

- 1 paquet (12 onces) de choux de Bruxelles, surgelés
- 1 1/2 tasse d'eau salée
- 1 tasse de sauce blanche, chaude (voir sem. 60, p. 2 pour la recette)
- 1/2 tasse de fromage parmesan, râpé sel et poivre

Amener l'eau à ébullition dans un poêlon. Ensuite, ajouter les choux de Bruxelles, couvrir et faire cuire 8 minutes, à feu moyen.

Egoutter et placer les choux de Bruxelles dans un plat au gratin allant au four.

Verser la sauce sur les choux, assaisonner au goût et parsemer avec le fromage râpé.

Mettre les choux sous un broil préchauffé pendant environ 8 minutes.

Servir.







**PUBLICATION HEBDOMADAIRE**

EDITEE PAR: Télévision Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3565 rue Berni, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tel: 514-213-7137

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eiseu  
DIRECTION TECHNIQUE: M. P. Marin  
PUBLICITE: A. Eiseu, Tel: 514-213-7137  
PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal-Magaz  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE  
Photo Typographe  
DISTRIBUE AU QUEBEC:  
Les Distributions Edgar Lema  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES:  
Coast to Coast - Toronto  
© 1981 SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS

04% DE TS

**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 35c par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B. Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
AVAILABLE IN ENGLISH

**RELIURES:**

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95. Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Télévision Inc.  
Place du Cercle  
3565 rue Berni, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B. Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

**ABONNEMENTS:**

L'abonnement à Télé-Cuisine, 21ème SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ère SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*. Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

# TELE CUISINE

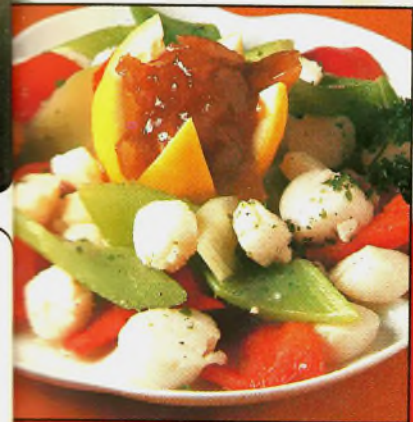


Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: 35¢

À COLLECTIONNER!

30¢



Menu de la semaine: Tarte de tous les jours • Potage d'oignons au lait • Salade de légumes cuits • Filets de porc marinés Piments rouges farcis

# Potage d'oignons au lait

(pour 4 à 6 personnes)

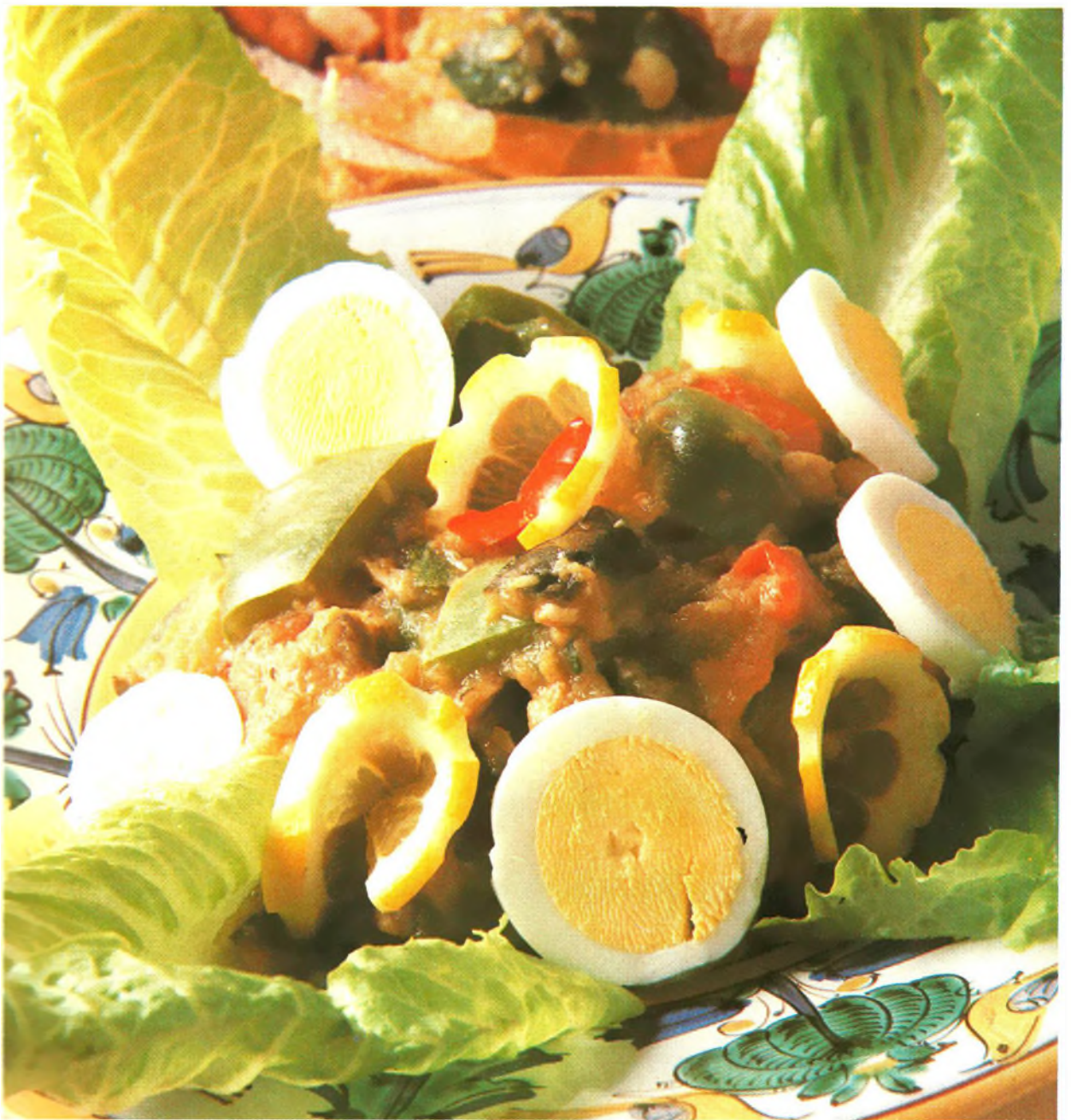
- 2 oignons d'Espagne, émincés
- 5 tasses d'eau froide
- 3 c. à soupe de beurre sel et poivre
- 3 c. à soupe de farine
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 4 tasses de lait 2%, chaud
- 1 c. à soupe de persil haché paprika

Mettre les oignons émincés dans une casserole, ajouter 5 tasses d'eau froide, amener à ébullition et faire cuire pendant 6 à 7 minutes. Egoutter et mettre de côté.

A feu moyen, mettre 3 c. à soupe de beurre dans une casserole, dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons, saler, poivrer et couvrir; faire cuire le tout pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la farine et continuer la cuisson sans couvercle pendant 3 à 4 minutes; ajouter le bouillon de poulet et mélanger avec un fouet. Ajouter le lait, saler, poivrer et continuer la cuisson à feu moyen pendant 20 minutes.

Passer au moulin à légumes, assaisonner au goût. Parsemer de paprika et de persil haché. Servir.





## Salade de légumes cuits

(pour 4 à 6 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 aubergine, pelée et émincée
- 2 courgettes, émincées
- sel et poivre
- 3 tasses d'eau froide
- 1 piment rouge, émincé
- 1 piment vert, émincé
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 1 c. à thé de piments rouges broyés
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de persil haché

A feu moyen, mettre 2 c. à soupe d'huile végétale dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter l'aubergine et les courgettes. Saler, poivrer et faire cuire le tout pendant 2 à 3 minutes. Ajouter l'eau froide, couvrir et faire cuire le tout pendant 15 minutes.

Ajouter le piment rouge, le piment vert, les tomates, les piments rouges broyés et l'ail; faire cuire sans couvercle pendant 15 minutes.

Retirer du feu et ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et le persil haché. Corriger l'assaisonnement. Laisser refroidir.

Décorer de tranches d'oeufs durs et de rondelles de citron. Servir.

# Filets de porc marinés

(pour 4 personnes)

- 2 filets de porc
- 2 oignons d'Espagne, émincés
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 feuille de laurier
- 3 tasses de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'huile végétale sel et poivre
- 1 c. à soupe de pâte de tomates

Préchauffer le four à 375°F. Mettre les filets de porc dans un plat à gratin, ajouter 1/4 des oignons émincés, l'ail, le persil et la feuille de laurier; recouvrir le tout de 3 tasses de vin blanc sec et faire mariner pendant 4 heures. A feu moyen, mettre 1 c. à soupe d'huile végétale dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter le reste des oignons, saler, poivrer et faire cuire le tout sans couvercle pendant 15 minutes. Ajouter les filets de porc et faire brunir sur les deux côtés; ajouter les ingrédients de la marinade, la pâte de tomates. Assaisonner au goût, couvrir avec du papier d'aluminium et faire cuire le tout au four pendant 30 à 40 minutes à 375°F. Servir avec du riz.



# Technique des Filets de porc

Dégraissier le filet.

Le filet dégraissé.

Verser le vin blanc sec.

Ajouter les oignons.

Ajouter l'ail et le persil.

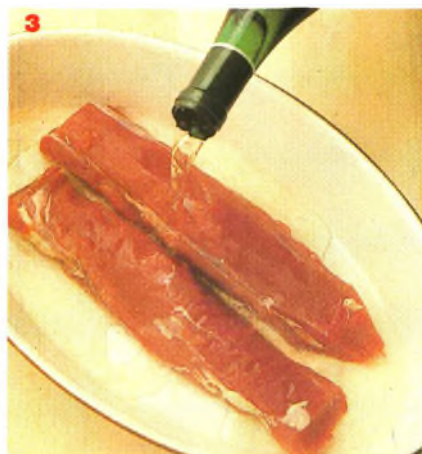
6. Mettre les oignons dans la sauteuse.

7. Brunir les oignons.

8. Ajouter les filets de porc.

9. Ajouter le liquide et les ingrédients de la marinade.

10. Ajouter la pâte de tomates.



# Piments rouges farcis

(pour 4 personnes)

- 4 piments rouges  
sel et poivre
- 2 tasses de riz au safran\*
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 1/2 tasse de sauce brune chaude

Préchauffer le four à 375° F.

Faire cuire les piments rouges dans l'eau bouillante salée pendant 5 à 6 minutes, refroidir à l'eau froide, égoutter et mettre de côté.

Retirer la tête des piments, évider, saler, poivrer et farcir de riz au safran.

Placer les piments dans un plat à gratin.

Ajouter la pâte de tomates à la sauce brune chaude et verser la sauce sur les piments.

Saler, poivrer et mettre le tout au four à 375°F pendant 30 minutes.

## **\*Riz au safran**

- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe d'oignons hachés
- 1/2 c. à thé de safran
- 1 tasse de riz lavé et égoutté  
sel et poivre
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud
- 2 c. à soupe de persil haché

Préchauffer le four à 350° F. A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une cocotte, dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons, couvrir et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le safran, le riz, saler, poivrer, et mélanger le tout. Ajouter le bouillon de poulet et le persil, couvrir et faire cuire au four à 350°F pendant 18 à 20 minutes.





## Tarte de tous les jours

- 1/3 tasse de beurre non salé,  
à la température de la pièce
- 1 1/4 tasse de biscuits Graham
- 1 1/2 tasse de crème pâtissière\*
- 3 blancs d'oeufs, montés en neige ferme
- 1 boîte de pêches (moitiés), égouttées

### \*Crème pâtissière

- 1 tasse de lait
- 3 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de sucre
- 2 c. à soupe de Tia Maria
- 3 c. à soupe de farine tout usage

Préchauffer le four à 400°F.

Mélanger le beurre et les biscuits Graham pour en former une pâte. Tapisser le fond d'un moule à tarte avec la pâte.

Mettre au four à 400°F pendant 10 minutes.

Laisser refroidir.

Recouvrir le fond de tarte avec de la crème pâtissière, mettre les demi-pêches sur la crème pâtissière.

Décorer avec les blancs d'oeufs et mettre le tout au four à broil pendant 3 à 4 minutes.

Verser le lait dans une petite casserole et faire chauffer sans bouillir.

Mettre de côté.

Dans un bol à mélanger, mettre les jaunes d'oeufs et le sucre.

Mélanger avec un batteur électrique pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le Tia Maria et la farine, ajouter le lait chaud, mélanger le tout et faire cuire, à feu moyen, en remuant constamment jusqu'à ce que la crème devienne épaisse.

Mettre la crème dans un bol à mélanger.

Couvrir avec du papier saran et laisser refroidir.





# Pétoncles du célibataire

(pour 2 personnes)

- 7 onces de pétoncles, décongelés
- 1 piment vert, coupé en dés (1/2")
- 1 piment rouge, coupé en dés (1/2")
- 1 branche de céleri, coupée en tranches d'1/2" de longueur
- 2 c. à soupe de beurre sel et poivre
- 2 c. à soupe de sauce chutney
- le jus d'1/2 citron

Faire cuire dans l'eau bouillante salée, les dés de piment rouge et vert et le céleri pendant 3 minutes. Refroidir sous l'eau froide et mettre de côté.

A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle à frire. Dès que le beurre est chaud, ajouter les pétoncles, saler, poivrer et faire cuire pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les piments et le céleri, saler, poivrer et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Arroser de jus de citron et servir avec la sauce chutney.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
 EDITEE PAR: Les Entreprises Télédition Inc  
 ADRESSE: Place du Cercle  
 3585 rue Berri, Suite 170  
 Montréal, H2L 4G3  
 Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
 DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
 PUBLICITE: A. Eliseu Tél. 849-2137  
 PHOTOS: Richard Brown  
 IMPRESSION: Montreal-Magog  
 SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
 COMPOSITION-MONTAGE  
 Typo Graphica 2000 Inc.  
 DISTRIBUE AU QUEBEC  
 Les Distributions Eclair Ltée  
 DISTRIBUE AUTRES PROVINCES  
 Coast to Coast - Toronto  
 © T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
 REPRODUCTION INTERDITS

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-81). Frais de port inclus.  
 N.B.: Aucun paiement sur livraison (auncun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
 AVAILABLE IN ENGLISH

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.

Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
 Place du Cercle  
 3585 rue Berri, Suite 170  
 Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (auncun C.O.D.). Frais de port inclus.

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à Tele Cuisine, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00.

Mot de l'éditeur:

Cette offre annule toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

2e Série, No 40 (92) — Revue hebdomadaire

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

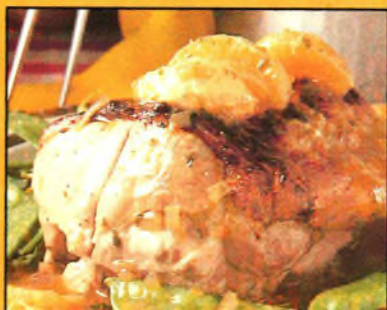
LIVRE À DOMICILE: 35¢

À COLLECTIONNER!

30¢



**Rôti de porc à l'orange • Pois chiches en vinaigrette**  
**Purée de pommes de terre et de marrons • Crème d'amandes**  
▼ Spécialité: Fèves de Lima et carottes à la crème



# Pois chiches en vinaigrette



**(pour 4 personnes)**

- 1/2 lb. de pois chiches
- 8 tasses d'eau froide
- 1 oignon émincé
- 1 oeuf dur haché
- 12 olives noires
- 1 piment rouge cuit
- 1 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre
- 1 tasse de vinaigrette à la moutarde \*

Dans un grand bol, mettre les pois chiches, remplir le bol d'eau froide et laisser tremper pendant 6 heures.

Egoutter les pois chiches et les mettre dans une casserole moyenne, ajouter l'oignon haché, saler, poivrer et ajouter 8 tasses d'eau froide.

Couvrir et amener à ébullition à feu moyen et faire cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Egoutter les pois chiches chauds, les mettre dans un bol à mélanger, ajouter la vinaigrette

et laisser mariner pendant 3 heures à la température de la pièce.

Mettre les pois chiches dans un plat de service, décorer avec le piment rouge, les olives noires et l'oeuf dur haché. Parsemer de persil haché et servir.

## \* La Vinaigrette à la moutarde

- 1 1/2 c. à soupe de moutarde française
- 1 c. à soupe d'échalote sèche, hachée
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1/4 tasse de vinaigre de vin
- 3/4 tasse d'huile d'olive
- sel et poivre

Dans un bol à mélanger, mettre le sel, le poivre, la moutarde, l'ail, l'échalote et le persil haché.

Ajouter le vinaigre et mélanger le tout.

Ajouter l'huile d'olive en filet en remuant constamment.

Assaisonner au goût.

# Crème d'amandes



**(pour 4 personnes)**

- 1 courgette de grosseur moyenne, pelée et émincée
- 1 petit oignon haché
- 1 tasse d'amandes en poudre
- 1/4 tasse d'amandes effilées
- 5 tasses de lait chaud
- 4 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- 1/4 c. à thé de basilic
- 1/4 c. à thé de thym
- sel et poivre

A feu moyen, mettre 4 c. à soupe de beurre dans une casserole moyenne.

Dès que le beurre est chaud, ajouter l'oignon haché et la courgette pelée et émincée.

Saler, poivrer.

Couvrir et faire cuire pendant 15 minutes.

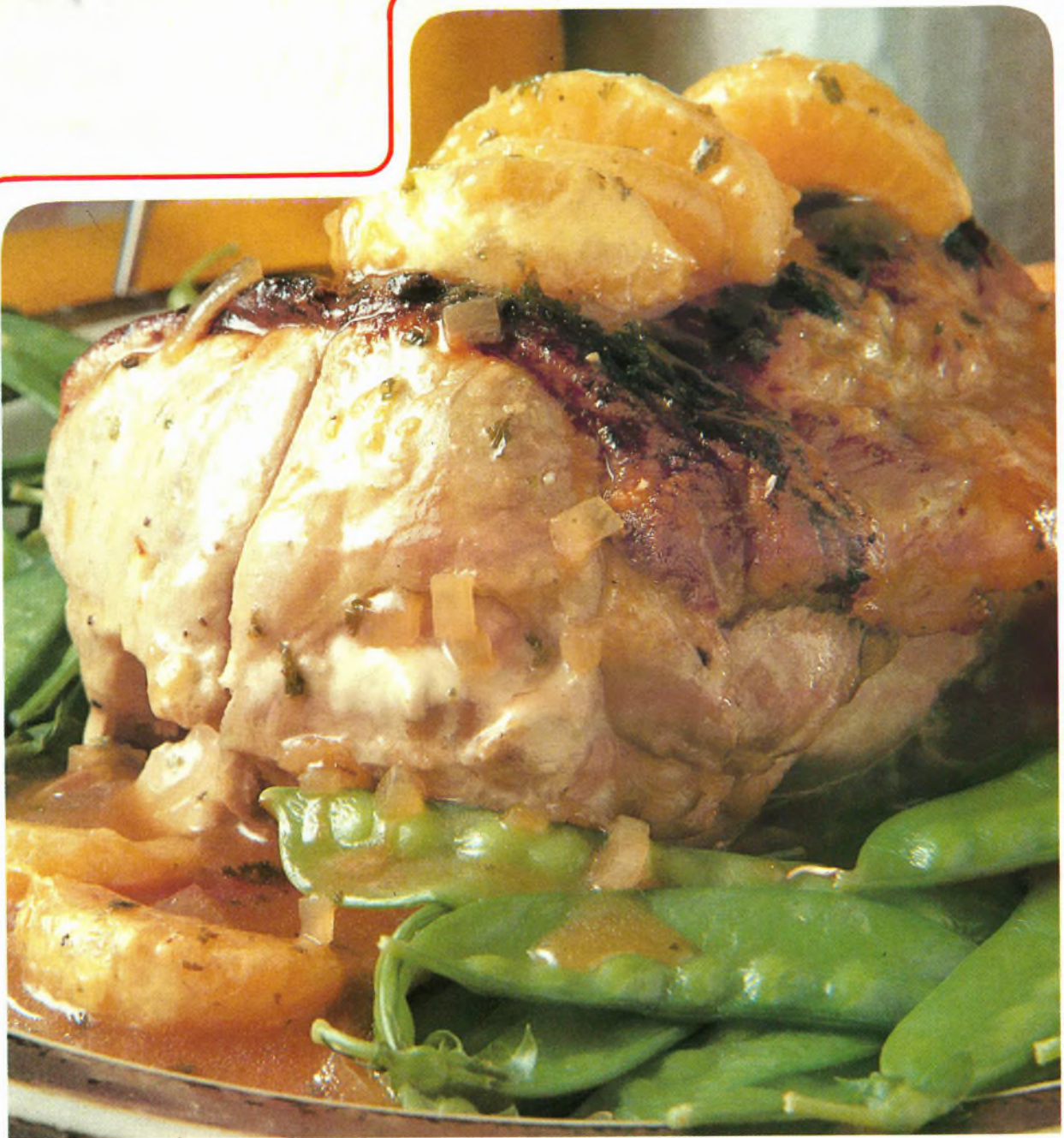
Ajouter la farine, mélanger le tout.

Ajouter les amandes en poudre, mélanger de nouveau.

Ajouter le lait chaud, réduire la chaleur. Ajouter le thym, le basilic; corriger l'assaisonnement et faire cuire le tout à feu doux pendant 20 à 25 minutes sans couvercle.

Passer au moulin à légumes.

Garnir avec des amandes effilées.



**(pour 4 à 6 personnes)**

- 1 longe de porc de 3 à 3 1/2 lbs.
- le jus d'un citron
- le jus d'une orange
- 1 orange, en sections
- 1 orange, coupée en deux
- 1 oignon haché
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- sel et poivre

Cuisson: 30 minutes par livre

Préchauffer le four à 375°F.  
 Désosser la longe de porc en suivant la technique à la page 5.  
 Frotter la longe avec une orange. Badigeonner

d'huile et mettre les os et la longe dans un plat à rôtir. Mettre au four à 375°F. Ne pas couvrir. Après 30 minutes de cuisson, saler, poivrer. Après 60 minutes de cuisson, réduire la chaleur du four à 350°F.  
 Dès que la longe est cuite, la retirer du four et la mettre de côté.  
 Mettre le plat à rôtir sur l'élément du poêle, à feu vif, ajouter l'oignon haché et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.  
 Ajouter le jus d'une orange et le jus d'un citron. Ajouter le bouillon de poulet chaud, saler, poivrer et faire cuire le tout 3 à 4 minutes.  
 Passer la sauce au tamis et la verser dans une petite casserole; retourner sur le feu, ajouter les sections d'orange.  
 Mélanger la fécule de maïs à 1 c. à soupe d'eau. Ajouter la fécule à la sauce et remuer le tout. Ajouter le persil et assaisonner au goût.  
 Servir avec le rôti.

# Technique du Rôti de porc à l'orange



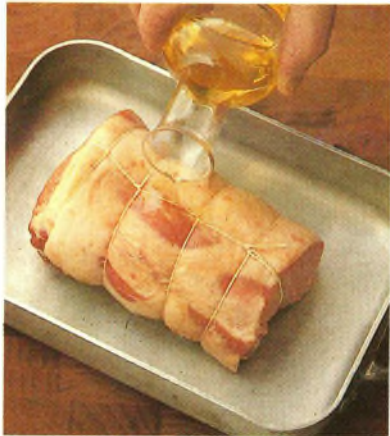
1. Désosser la longe de porc.



2. Tenir le couteau près des os.



3. Frotter la longe de porc avec une orange.



4. Badigeonner d'huile.



5. Ajouter les oignons aux os.



6. Ajouter le jus d'orange.



7. Ajouter le jus de citron.



8. Ajouter le bouillon de poulet.



9.



10. Ajouter les sections d'orange.



11. Epaissir la sauce.

# Purée de pommes de terre et de marrons



**(pour 4 personnes)**

- 3 *pommes de terre, cuites et chaudes*
- 1 *boîte de marrons (12 onces), cuits et chauds, réchauffés dans leur jus*
- 1/2 *tasse de lait chaud*
- 1 *c. à soupe de beurre*
- 2 *c. à soupe de crème à 35% sel et poivre*

Passer les pommes de terre et les marrons au moulin à légumes. Ajouter le lait chaud, la crème et le beurre. Mélanger le tout, assaisonner au goût, saler, poivrer. Servir avec un rôti.

# Meringues aux amandes



**(pour 4 à 6 personnes)**

- 8 onces de sucre en poudre
- 4 blancs d'oeufs
- 1/4 c. à thé de vanille
- 6 onces d'amandes effilées

Préchauffer le four à 200°F.

Plaque à pâtisserie beurrée et farinée.

Mettre dans un bol en cuivre ou en acier inoxydable, 8 onces de sucre, 4 blancs d'oeufs et 1/4 c. à thé de vanille.

Placer le bol sur une casserole contenant de

l'eau bouillante. Batre le mélange jusqu'à ce qu'il adhère au fouet de cuisine.

Retirer du feu et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange refroidisse; incorporer les amandes au mélange et à l'aide d'une cuillère, faire des petits rochers sur une plaque beurrée et farinée.

Mettre au four et faire cuire à 200°F pendant 45 minutes.

Décorer avec de la sauce au chocolat froide.

Servir avec de la crème glacée.



# Fèves de Lima et carottes à la crème



## (pour 4 personnes)

- 2 tasses de fèves de Lima
- 2 carottes, coupées en bâtonnets
- 1 tasse de crème à 15%, chaude
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de persil haché sel et poivre

Faire cuire les fèves de Lima dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égoutter et mettre de côté.

Faire cuire les carottes dans l'eau bouillante salée pendant 12 minutes, égoutter et mettre de côté.

Dans une casserole, à feu moyen, mettre une c. à soupe de beurre. Dès que le beurre est chaud, ajouter une c. à soupe de farine, faire cuire 1 à 2 minutes, ajouter les carottes, les fèves et la crème.

Mélanger le tout et laisser mijoter pendant 3 à 4 minutes. Assaisonner au goût.

Servir avec du persil haché.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR Les Entreprises Téléédition Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tel.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR DE PRODUCTION M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE M. Pol Martin  
PUBLICITE A Eliseu Tel.: 849-2137  
PHOTOS Richard Brown  
IMPRESSON Montréal-Magoo  
SEPARATION DE COULEURS Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE  
Typo Graphica 2000 Inc  
DISTRIBUE AU QUEBEC:  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS

CAN JU 80

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à *Tele Cuisine*, 2ième SERIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SERIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00.

### Mot de l'éditeur:

Cette offre annule toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95. Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Téléédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

## COLLECTIONS:

**Pour compléter votre collection** vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou **nous envoyer un demande** accompagnée d'un chèque ou mandat poste au montant de 35¢ par numéro régulier et \$1.3 par numéro spécial (nos 13-29-45-2-81). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

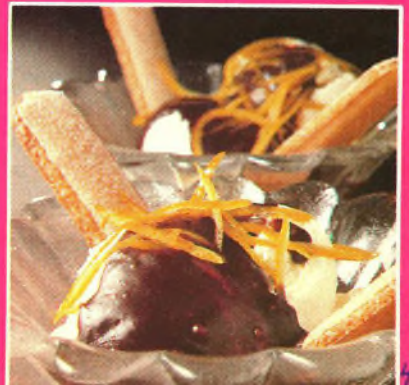
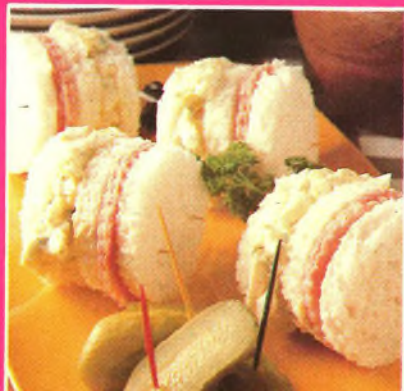


À COLLECTIONNER!

30€



▼ Spécialité de la semaine: Aubergines à la suisse





## Côtes de porc BBQ (Spareribs)

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

- 3 lb. de côtes de porc, 2" de long environ (Spareribs)
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de cassonade
- 3 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de miel
- 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- poivre du moulin

Préchauffer le four à 400°F.  
Séparer les côtes de porc et les mettre dans un bol.

Mélanger ensemble tous les autres ingrédients; verser le mélange sur les côtes. Laisser mariner pendant 2 heures à la température de la pièce. Placer les côtes de porc dans un plat à rôtir sous le gril. Mettre le four à «broil». Faire cuire environ 20 minutes, dépendant de la grosseur des côtes de porc. Badigeonner les côtes fréquemment pendant la cuisson. Servir avec des pommes de terre sautées, non pelées.

Note: Les côtes de porc sont préparées de la même façon pour le barbecue.



## Sandwiches d'été

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

- 3 tranches de pain blanc, par sandwich
- 2 livre de jambon cuit, tranché
- recette de garniture d'oeufs\*
- beurre

Employer un coupe-biscuit rond d'environ 2" pouces de diamètre, pour couper chaque tranche de pain en forme de rond. Beurrer un côté de chaque tranche.

Couper le jambon de la même façon.

Pour chaque sandwich: étendre la garniture d'oeufs sur un rond de pain. Couvrir d'un second rond.

Mettre 2 ronds de jambon et ajouter le dernier rond de pain.

Faire tenir à l'aide de cure-dents.

Servir avec des cornichons.

### \* Garniture d'oeufs:

#### Ingrédients:

- 2 oeufs durs (12 minutes)
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe d'échalotes, hachées
- 1 c. à soupe de persil haché
- une pincée de piment rouge en poudre ou paprika
- sel et poivre

Eplucher les oeufs et les hacher finement. Bien mélanger tout le reste des ingrédients ensemble.

Assaisonner au goût.



## Veau à la russe

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

- 1 1/2 lb. de veau haché
- 1/2 tasse de Sauce Blanche (page 8) 56
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1/4 tasse de farine
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 livre de champignons, lavés et tranchés
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud  
sel et poivre

Préchauffer le four à 200°F.

Dans un bol à mélanger, mettre le veau haché, saler, poivrer.

A l'aide d'un batteur électrique, mélanger le tout jusqu'à ce que le veau adhère aux parois du bol. Ajouter la sauce blanche et le persil. Bien mélan-

ger le tout. Former 4 côtelettes avec le mélange de veau. Réfrigérer pendant 1/2 heure environ.

Fariner les côtelettes. Mettre 2 c. à soupe d'huile végétale dans une poêle à frire. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les côtelettes et les faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen.

Retirer les côtelettes de la poêle à frire et disposer sur un plat de service. Tenir au chaud dans le four. Mettre 2 c. à soupe de beurre dans la poêle à frire, à feu moyen. Dès que le beurre est chaud, ajouter les champignons. Faire cuire le tout pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le vin blanc. Saupoudrer d'une c. à soupe de farine. Faire cuire le tout 2 à 3 minutes à feu moyen.

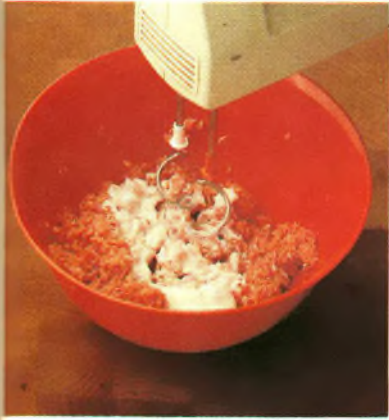
Ajouter le bouillon de poulet chaud, assaisonner au goût; continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Verser la sauce sur les côtelettes de veau.

# Technique du Veau à la russe



2. Mélanger le veau haché dans un bol.

3. Ajouter la sauce blanche.



5. Ajouter le persil.

6. Retirer un quart du mélange de veau.



8. Fariner les côtelettes.

9. Sauter les côtelettes.



10. Retourner les côtelettes.

11. Faire chauffer le beurre.

12. Faire sauter les champignons.



# Champignons frits

(pour 4 personnes)

- Huile végétale pour la friture*
- 12 gros champignons
- 1 recette de la pâte à frire\*
- 1 recette de la sauce\*
- sel et poivre

Préchauffer l'huile végétale à 350°F pour la friture. Préchauffer le four à 350°F.

Nettoyer les champignons entiers avec une brosse ou un linge humide. Saler poivrer.

Mettre la pâte à frire dans un bol à mélanger, ajouter les champignons en s'assurant que les champignons soient bien enrobés de pâte à frire. Laisser reposer dans la pâte 5 à 10 minutes.

Plonger les champignons dans la friture et les cuire pendant 2 minutes. Retirer de la friture et égoutter sur un papier essuie-mains.

Mettre les champignons sur un plat de service. Mettre le tout au four à broil pendant 2 à 3 minutes. Servir avec la sauce.

## **\*Pâte à frire**

- 1/2 tasse de farine tout usage
- une pincée de sel

- 2 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de lait
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 blanc d'oeuf battu en neige

Mélanger la farine et le sel.

Dans un bol à mélanger, mettre les jaunes d'oeufs et le lait, mélanger le tout, ajouter l'huile végétale et la farine, mélanger à l'aide d'un fouet de cuisine. Passer le mélange au tamis. Incorporer les blancs d'oeufs en neige. Couvrir de papier saran et réfrigérer pendant 30 minutes.

## **\*Sauce**

- 1 tasse de mayonnaise
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 1 c. à soupe de câpres
- jus de citron
- poivre de cayenne

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, assaisonner au goût.

Servir avec les champignons frits.



# Sauce chocolat - orange et crème glacée

(pour 4 personnes)

## **\*Zestes d'orange:**

- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'eau
- les zestes d'une orange

Mettre dans une petite casserole, une c. à soupe de sucre et 2 c. à soupe d'eau et les zestes d'une orange. Porter à ébullition à feu moyen et faire cuire le tout 2 à 3 minutes.

Égoutter les zestes, conserver le sirop et mettre le tout de côté.

## **\*Sauce chocolat:**

- 5 onces de chocolat mi-sucré
- 2 c. à soupe de Tia Maria
- 1/4 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de sucre
- le sirop de cuisson des zestes d'orange

Mettre tous les ingrédients sauf le sucre dans un bol en acier inoxydable.

Mettre le bol sur une casserole contenant de l'eau bouillante et faire fondre le chocolat.

Dès que le chocolat est fondu — ajouter le sucre, mélanger et laisser refroidir.

## **Présentation:**

- 4 boules de crème glacée à la vanille
- 1 recette de sauce chocolat\*
- 1 recette de zestes d'orange\*
- 8 doigts de dame

Mettre la crème glacée dans 4 coupes, recouvrir de sauce chocolat, décorer avec les zestes d'orange et servir avec des doigts de dame.





## Aubergines à la suisse

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

- 1 aubergine de grosseur moyenne, non pelée et coupée en tranches d'un 1/2 pouce
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 tasse de sauce blanche\*
- 1/2 tasse de fromage Gruyère sel et poivre

Préchauffer le four à 400°F.

Saler les tranches d'aubergines et laisser reposer pendant une 1/2 heure à la température de la pièce.

Dans un plat à gratin, placer les tranches d'aubergines, arroser d'huile végétale et mettre le tout au four, sur la grille du milieu, à «broil», pendant 15 à 20 minutes.

Retourner les tranches d'aubergines et continuer la cuisson pendant 15 à 20 minutes.

Retirer les aubergines du four, verser la sauce blanche sur les aubergines, parsemer de fromage râpé. Poivrer et mettre au four, à «broil» pendant 6 à 7 minutes.

### \*Sauce blanche

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait chaud
- sel et poivre
- une pincée de cannelle

Faire fondre le beurre dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il écume. Ajouter la farine, mélanger le tout et faire cuire sur feu moyen durant cinq minutes en remuant constamment.

Ajouter le lait chaud, mélanger avec un fouet de cuisine, assaisonner au goût, ajouter la cannelle et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
 EDITÉE PAR: Les Entreprises Téléédition Inc.  
 ADRESSE: Place du Cercle  
 3585 rue Berri, suite 170  
 Montréal, H2L 4G3  
 Tél.: 843 8830/843-8839

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
 DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
 PUBLICITE: A. Eliseu Tél.: 849-2137  
 PHOTOS: Richard Brown  
 IMPRESSION: Montréal-Magog  
 SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
 COMPOSITION-MONTAGE:  
 Photo Typographie  
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC:  
 Les Distributions Eclair Ltée  
 DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:  
 Coast to Coast - Toronto  
 © T SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE  
 REPRODUCTION INTERDITS

CAN. MY 80

### ABONNEMENTS:

L'abonnement à *TeleCuisine*, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00.

Mot de l'éditeur:  
 Cette offre annule toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

### 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus  
 N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.)

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

### RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.

Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

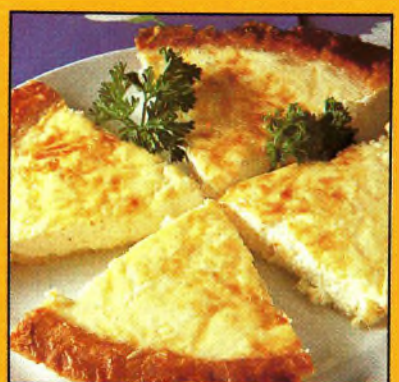
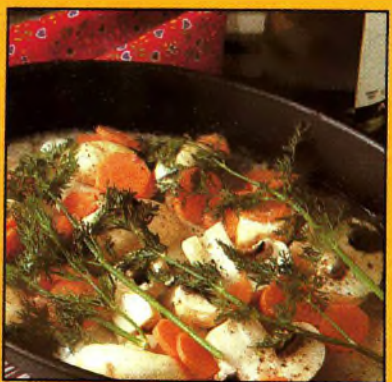
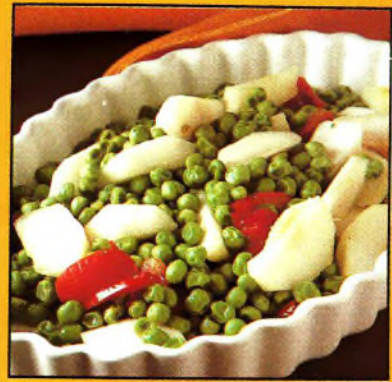
Les Entreprises Téléédition Inc.  
 Place du Cercle  
 3585 rue Berri, suite 170  
 Montréal, H2L 4G3  
 N.B. Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus



À COLLECTIONNER!

**30€**

Menu de la semaine: **Beignets aux pommes** • **Salade de riz niçoise**  
**Tarte au fromage** • **Turbot au fenouil** • **Huîtres frites**



▲ Spécialité de la semaine: **Pommes et petits pois aux piments**



# Salade de riz niçoise (pour 4 personnes)

## Ingrédients:

1 1/2 tasses de riz, cuit 1 laitue Boston  
 1/2 tasse de petits pois cuits 1 boîte de filets d'anchois, égouttés  
 1 piment rouge, émincé persil frais  
 10 champignons blancs, émincés 1/2 tasse de vinaigrette à la moutarde\*  
 sel et poivre

## \* Vinaigrette à la moutarde

1 c. à soupe de moutarde française  
 1 c. à soupe d'échalotes vertes, hachées  
 2 c. à soupe de vinaigre de vin  
 1 c. à soupe de persil, haché  
 sel et poivre du moulin  
 6 c. à soupe d'huile  
 le jus d'1/4 citron

Mettre dans un bol à mélanger, le riz, les petits pois, le piment rouge et les champignons. Saler, poivrer.

Ajouter la vinaigrette, mélanger le tout et faire mariner à la température de la pièce pendant une heure.

Laver la laitue Boston, assécher et placer les feuilles de laitue dans un saladier ou un plat de service.

Mettre le riz et les autres ingrédients sur les feuilles de laitue, décorer avec les filets d'anchois et le persil.

Dans un bol, mettre la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Mélanger le tout, ajouter les échalotes vertes et le persil haché.

Ajouter l'huile d'olive en filet en fouettant constamment.

Ajouter le jus de citron, incorporer le tout; corriger l'assaisonnement.

La sauce vinaigrette à la moutarde se conserve de 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

# Tarte au fromage – Recette en 2 étapes

## Pâte à tarte:

- 2 tasses de farine tout usage
- 1/4 c. à thé de sel
- 5 onces de Crisco
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 oeuf battu

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger. Faire un puits au centre. Couper le crisco en morceaux au milieu du bol. Mélanger le crisco avec le mélange farine/sel, jusqu'à ce que le crisco soit complètement couvert.

Lorsque la farine et le crisco sont bien mélangés, faire un trou et ajouter l'eau froide. Avec

pâte se détache des parois et se forme en boule. Envelopper la pâte d'un papier saran et réfrigérer pendant 12 heures. Retirer la pâte du réfrigérateur et laisser reposer à la température de la pièce pendant 30 minutes.

Rouler la moitié de la pâte et congeler le reste. Garnir un moule à tarte de la pâte. Piquer la croûte avec une fourchette. Mettre l'oeuf dans un bol et le battre avec une fourchette. Badigeonner la pâte avec l'oeuf battu.

Faire cuire dans un four préchauffé à 400°F pendant 15 minutes.

## Garniture:

- 3 oeufs
- 1 tasse de lait
- 6 onces de fromage en crème
- 4 onces de fromage gruyère râpé
- sel et poivre

Mettre les oeufs entiers dans un bol à mélanger. Battre les oeufs. Ajouter le lait, le fromage en crème et le fromage gruyère râpé. Assaisonner.

Remplir la croûte du mélange lait/fromage et faire cuire le tout dans un four préchauffé à 400°F pendant 20 minutes.



# Turbot au fenouil (pour 4 personnes)

## **Ingrédients:**

- 4 filets de turbot
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 livre de champignons, coupés en 3
- 2 petites carottes émincées
- 2 c. à soupe d'échalotes, hachées (ou la moitié d'un oignon rouge)
- 4 branches de fenouil
- sel et poivre du moulin
- le jus d'un citron
- 1/2 tasse d'eau

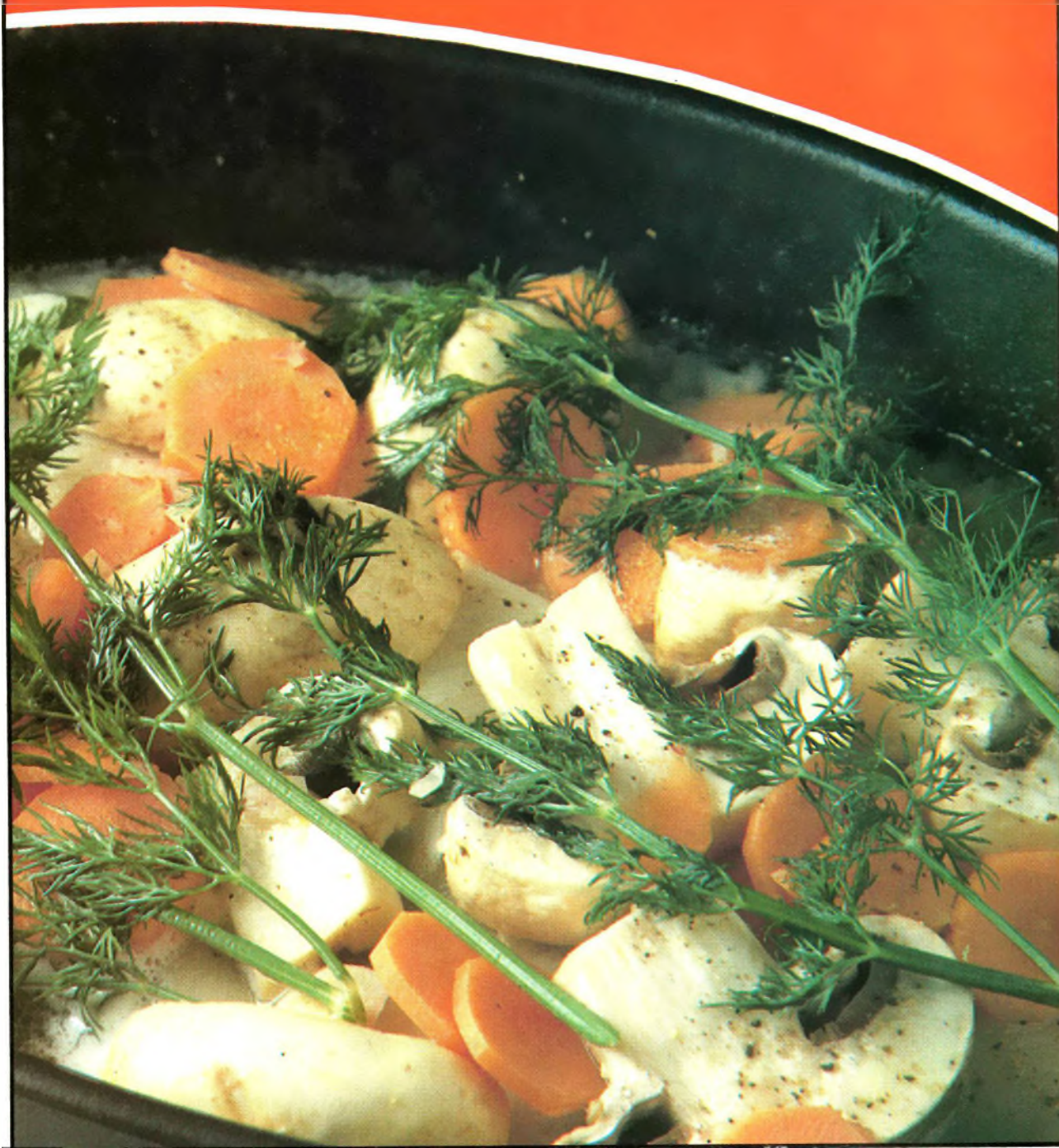
Beurrer un plat allant au four. Ajouter les filets de turbot, les champignons, les carottes, l'échalote et le fenouil.

Ajouter le restant de beurre, le jus de citron et l'eau. Couvrir d'un papier d'aluminium et faire cuire à feu doux pendant 3 minutes.

Retourner les filets et continuer la cuisson pendant un autre 3 minutes.

Retirer du feu et laisser mijoter dans le liquide pendant quelques minutes.

\* Si les légumes ne sont pas assez cuits, retirer les filets de turbot, les mettre sur un plat de service et continuer la cuisson des légumes pendant 1 à 2 minutes.



# Technique du Turbot au fenouil



1. Les ingrédients.



# Huîtres frites

(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 32 huîtres fraîches
- 2 oeufs battus
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 1/2 tasse de chapelure épicée

Faire chauffer l'huile végétale pour la friture à 350°F.

Prendre 3 bols à mélanger, un pour les huîtres, un pour la chapelure et un pour les oeufs. Egoutter les huîtres et mettre le jus de côté. Mettre les huîtres dans un bol, saler, poivrer et mettre de côté.

Mettre les oeufs dans un bol. Ajouter 1 c. à soupe d'huile végétale et 4 c. à soupe du jus

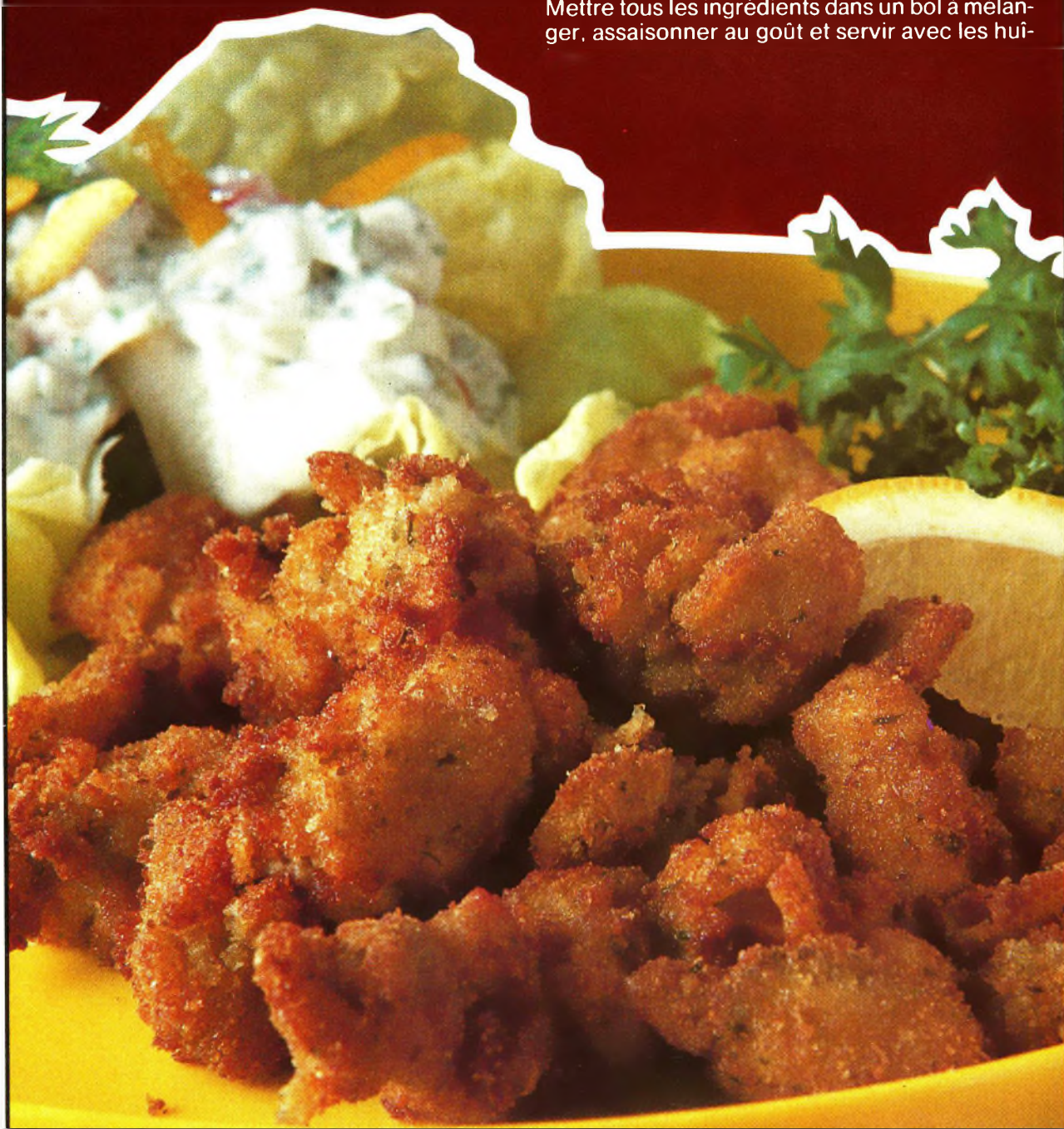
des huîtres. Mélanger le tout avec un fouet. Tremper les huîtres dans le mélange d'oeufs et recouvrir de chapelure. Faire cuire à la friture pendant 2 à 3 minutes. Servir avec la sauce \*

## \*Sauce

### Ingrédients:

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 2 cornichons hachés
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'oignon rouge, haché
- poivre de cayenne
- le jus d'un 1/2 citron

Mettre tous les ingrédients dans un bol à mélanger, assaisonner au goût et servir avec les huîtres.





# Beignets aux pommes

## **Ingrédients:**

- 4 grosses pommes pour cuire, pelées et vidées
- 3 c. à soupe de cognac
- 1 recette de pâte à frire, préparée 1/2 heure à l'avance
- 3 c. à soupe de sucre à glacer

Peler et vider les pommes. Couper les pommes en rondelles de 1/8" d'épaisseur.

Mettre les rondelles de pommes dans un bol à mélanger, ajouter le cognac. Faire mariner le tout pendant 1 heure.

Faire chauffer l'huile à friture à 350°F.

Mettre les rondelles de pommes dans la pâte à frire et cuire à la friture pendant 2 à 3 minutes. Mettre les beignets sur un plat de service allant au four. Saupoudrer de sucre à glacer et faire dorer au four à "broil" pendant 2 à 3 minutes.

## **Pâte à frire:**

### **Ingrédients:**

- 2 tasses de farine tout usage, prêtamisée
- une pincée de sel
- 1 c. à thé de sucre
- 1/2 tasse de bière
- 1 tasse d'eau tiède
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 2 blancs d'oeufs battus en neige

Dans un bol à mélanger, mettre la farine, le sel et le sucre.

Ajouter la bière et l'eau tiède. Bien mélanger le tout.

Ajouter le beurre. Bien mélanger.

Plier les blancs d'oeufs au mélange.



# Pommes et petits pois aux piments

(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 2 tasses de petits pois congelés
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 pommes, pelées, vidées et coupées en tranches
- 1 piment rouge, émincé
- 1 c. à soupe de persil haché sel et poivre

Verser une tasse d'eau froide dans une casserole moyenne. Saler, poivrer.

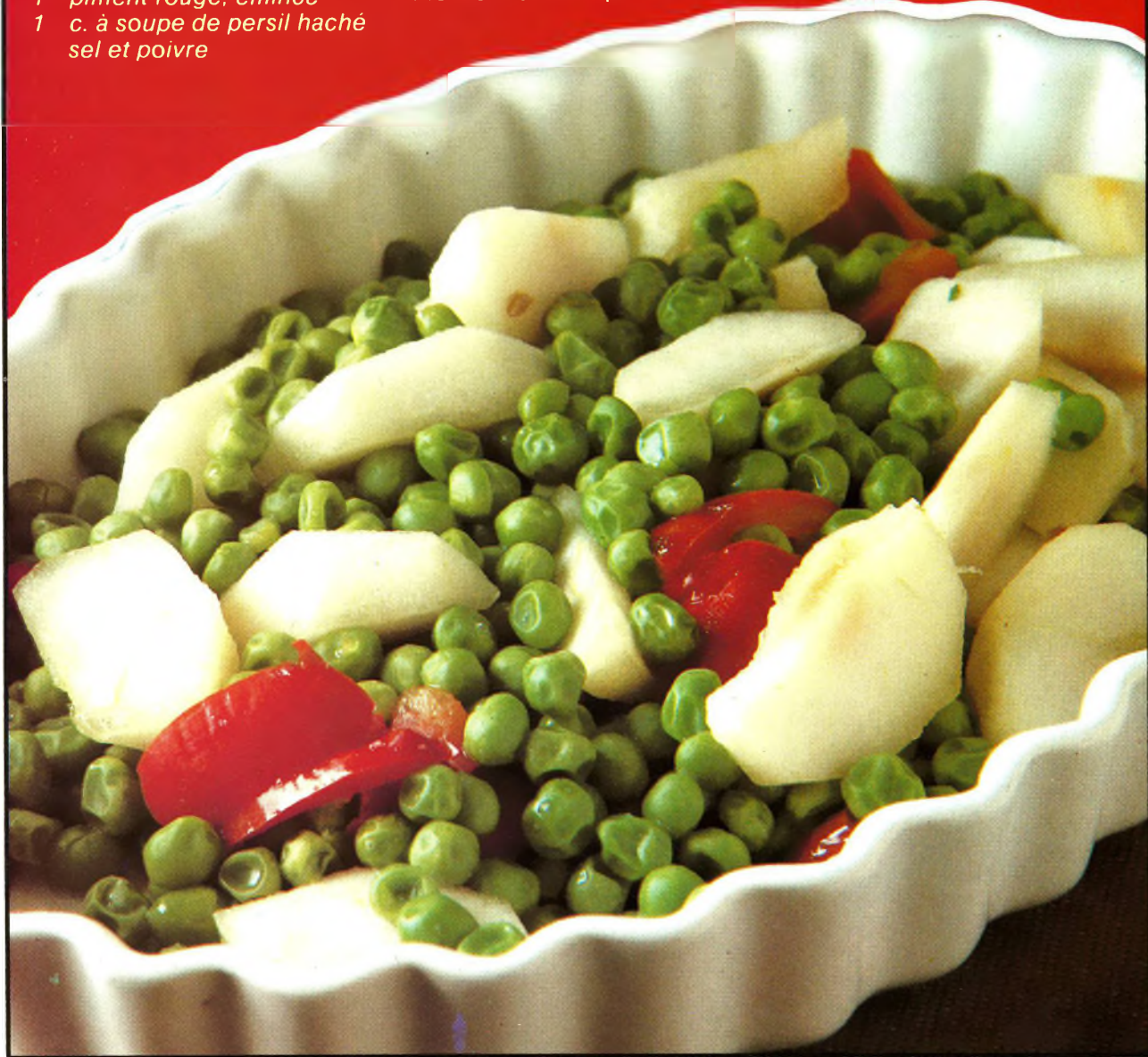
Dès que l'eau bout, ajouter les petits pois, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 6 minutes.

Egoutter les petits pois et les mettre sous l'eau froide.

Mettre 2 c. à soupe de beurre

dans une casserole à feu moyen. Dès que le beurre est chaud, ajouter les pommes et le piment rouge. Faire cuire le tout 2 minutes à feu moyen.

Ajouter les petits pois, saler, poivrer. Ajouter le persil, mélanger le tout. Couvrir et continuer de cuire 2 à 3 minutes à feu doux.



PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR Les Entreprises Télédition Inc  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tel. 843-8830/843-8839

DIRECTEUR DE PRODUCTION M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE M. Pol Martin  
PUBLICITÉ A. Eliseu  
Tel. 849-2137

PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal-Magoo  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE: Photo Typographie  
DISTRIBUE AU QUÉBEC  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à *Tele Cuisine*, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00.

Mot de l'éditeur:  
Cette offre annule toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.

Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

2e série, no 27 (79) — Revue hebdomadaire

# TELE CUISINE



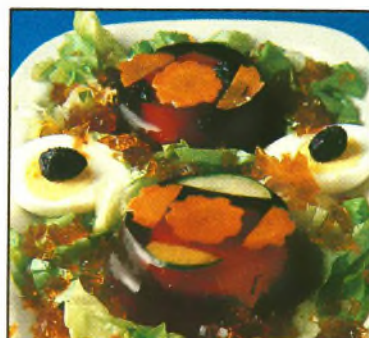
Chef Pol Martin

LIVRE À DOMICILE: 35₣



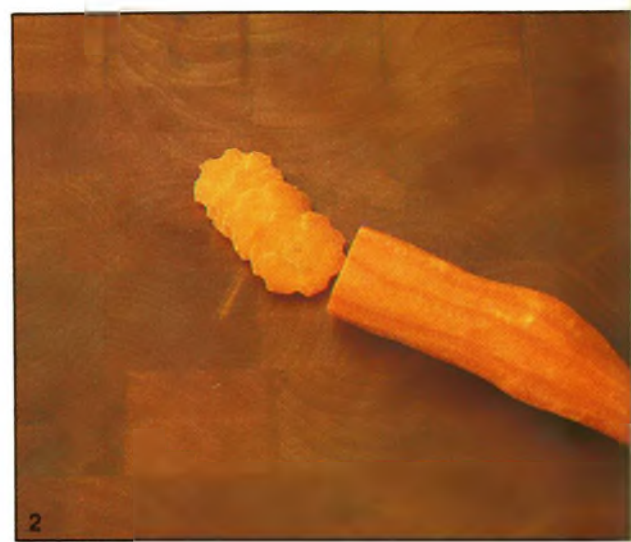
Spécialité  
de la  
semaine:  
**Choux de  
Bruxelles et  
au  
beurre** ▶

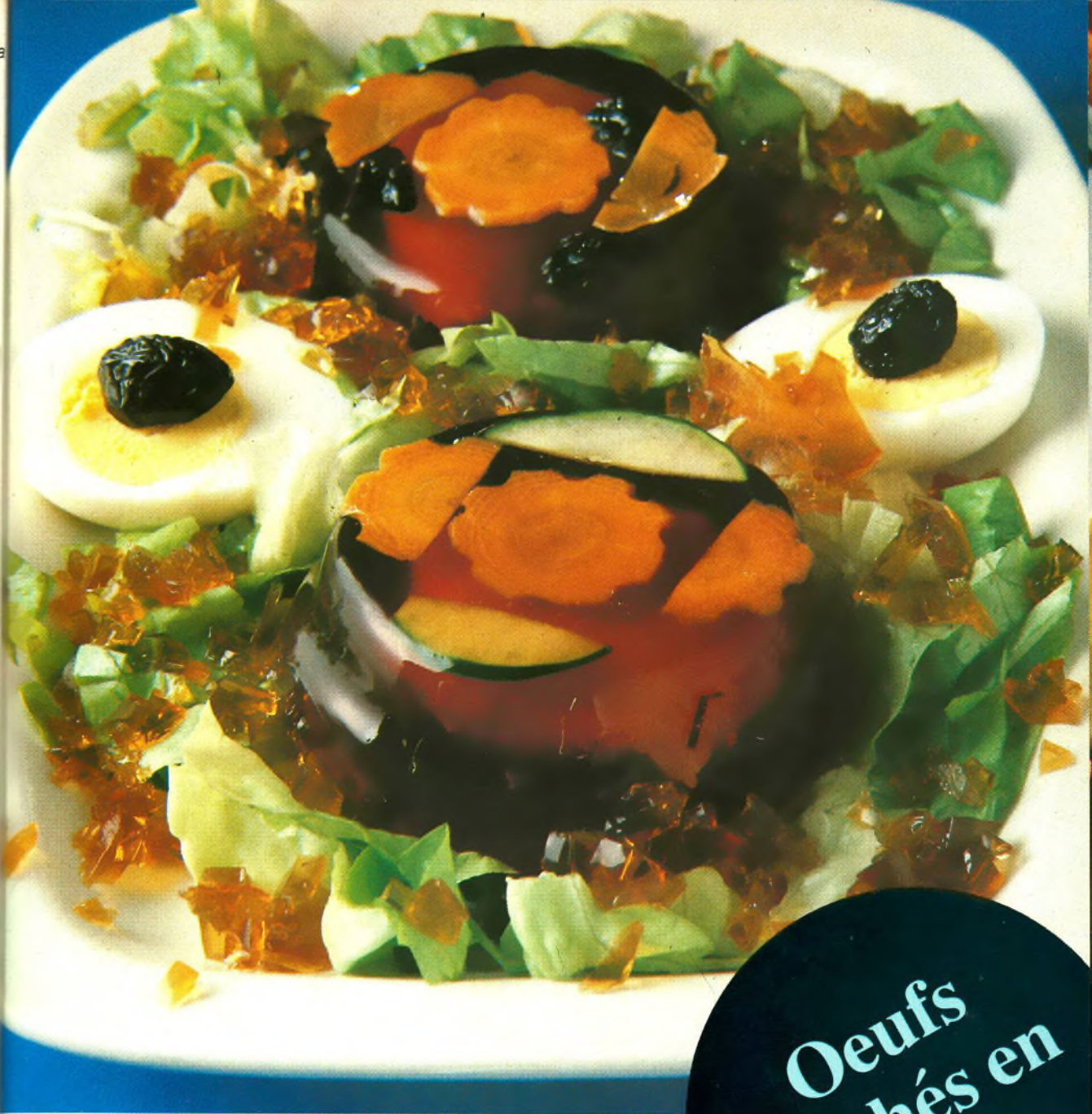
Menu de la semaine: **Turbot aux tomates • Oeufs pochés en gelée**  
**Pommes de terre au persil • Ananas à la française**



# Technique des Oeufs pochés en gelée

1. A l'aide d'un couteau zester, découper la carotte dans le sens de la longueur.
2. Couper les carottes en rondelles très minces.
3. Chemiser les moules de consommé.
4. Décorer le fond du moule chemisé avec des rondelles de carottes.
5. Ajouter des demi-rondelles de carottes.
6. Recouvrir de gelée et mettre au réfrigérateur.





## Oeufs pochés en gelée

### Ingrédients:

(pour 4 personnes)

- 4 oeufs pochés
- 1 carotte coupée en tranches minces
- 2 tasses de consommé
- 1 enveloppe de gélatine sans saveur
- 2 c. à soupe de Porto

Remplir d'eau au 3/4 une grande casserole. Mettre la casserole à feu moyen et amener à ébullition.

Lorsque l'eau commencera à bouillir, réduire le feu et casser les oeufs en vous mettant très près de l'eau. Ne mettre que 2 à 3 oeufs à la fois.

Au bout de 4 minutes, retirer les oeufs avec une cuillère et les laisser égoutter.

Mettre le consommé dans une casserole, saupoudrer le consommé de l'enveloppe de gélatine, amener à ébullition en remuant constamment.

Ajouter le Porto. retirer du feu et mettre le consommé

au réfrigérateur pour faire prendre la gélatine. (Faire attention à ne pas la solidifier, la texture du consommé doit ressembler à de la crème épaisse.)

Chemiser les moules de consommé et décorer avec les rondelles et les demi-rondelles de carottes, chemiser à nouveau et laisser prendre au réfrigérateur.

Lorsque la gelée est bien prise, mettre un oeuf poché dans chaque moule, recouvrir de consommé froid. Mettre au réfrigérateur pendant 12 heures et servir sur des feuilles de laitue

# Technique du Turbot aux tomates

4. Mettre les tomates et les oignons dans la poêle à frire.



5. Ajouter le piment vert et les oignons verts.



1. Les ingrédients.



6. Ajouter le piment rouge.



2. Mettre le turbot dans une poêle à frire contenant la moitié du beurre fondu.



7. Ajouter les olives noires.

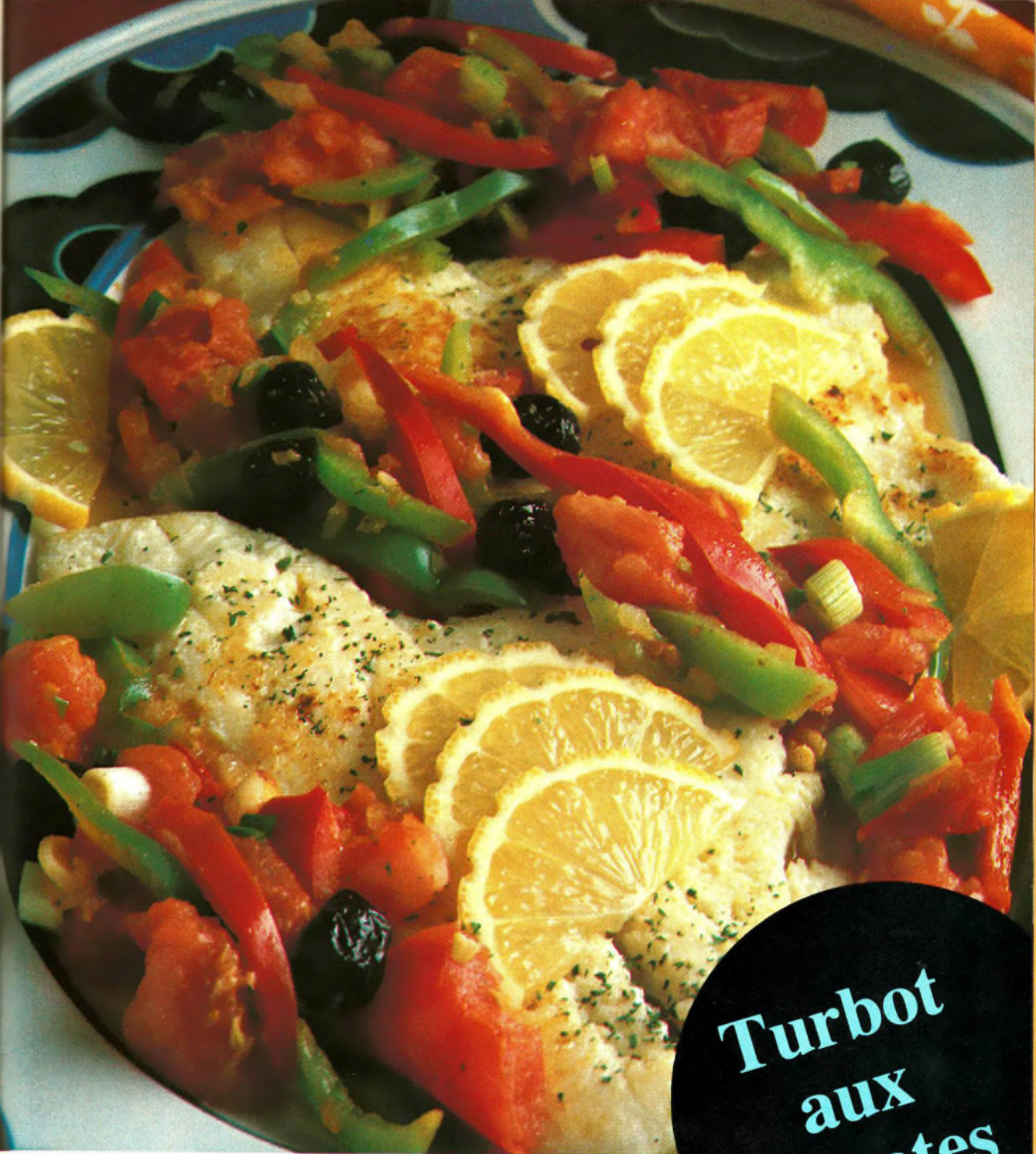


3. Retourner le turbot.



8. Ajouter le jus de citron.





## Turbot aux tomates

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

- 4 filets de turbot
- 3 tomates coupées en dés
- 1 piment vert émincé
- 1 piment rouge émincé
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 10 olives noires
- 3 c. à soupe de beurre
- 2 oignons verts hachés
- Le jus d'un 1/2 citron
- Sel et poivre

Mettre dans une poêle à frire 2 c. à soupe de beurre, à feu moyen. Lorsque le beurre est fondu, ajouter les filets de turbot, saler, poivrer et cuire à feu moyen pendant 2 à 3 minutes, retourner et continuer la cuisson pendant un autre 2 à 3 minutes.

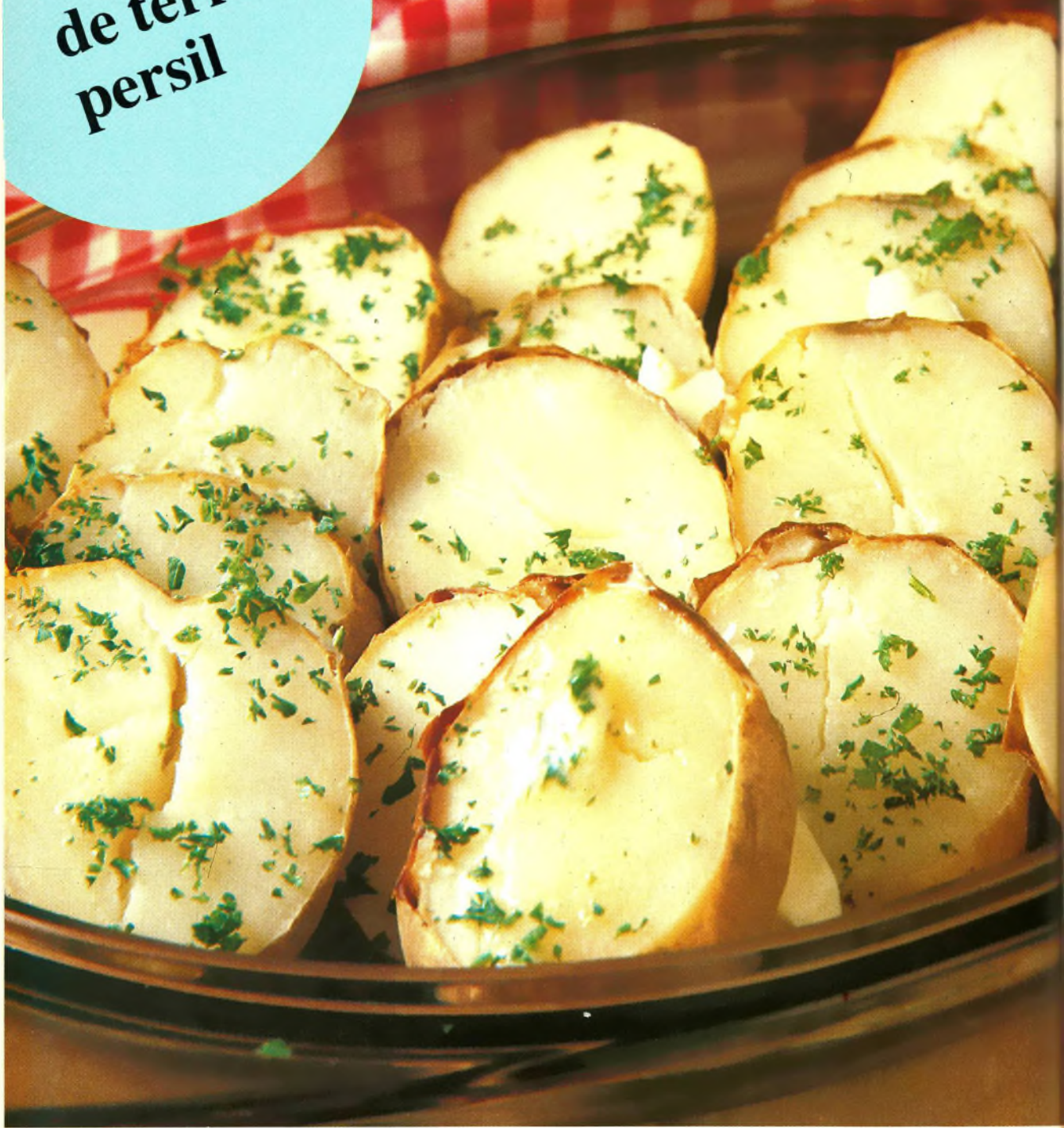
Retirer les filets de turbot et les placer sur un plat de service et les mettre au four à 100°F.

Mettre le reste du beurre dans la poêle à frire, et dès que le beurre est chaud, ajouter les tomates et les 2 c. à soupe d'oignon haché. Saler, poivrer. Cuire 2 à 3 minutes sans couvercle.

Ajouter le reste des ingrédients, augmenter la chaleur à feu vif et faire cuire 3 à 4 minutes.

Mettre les légumes sur les filets, ajouter le jus de citron et servir

# Pommes de terre au persil



## **Ingédients:**

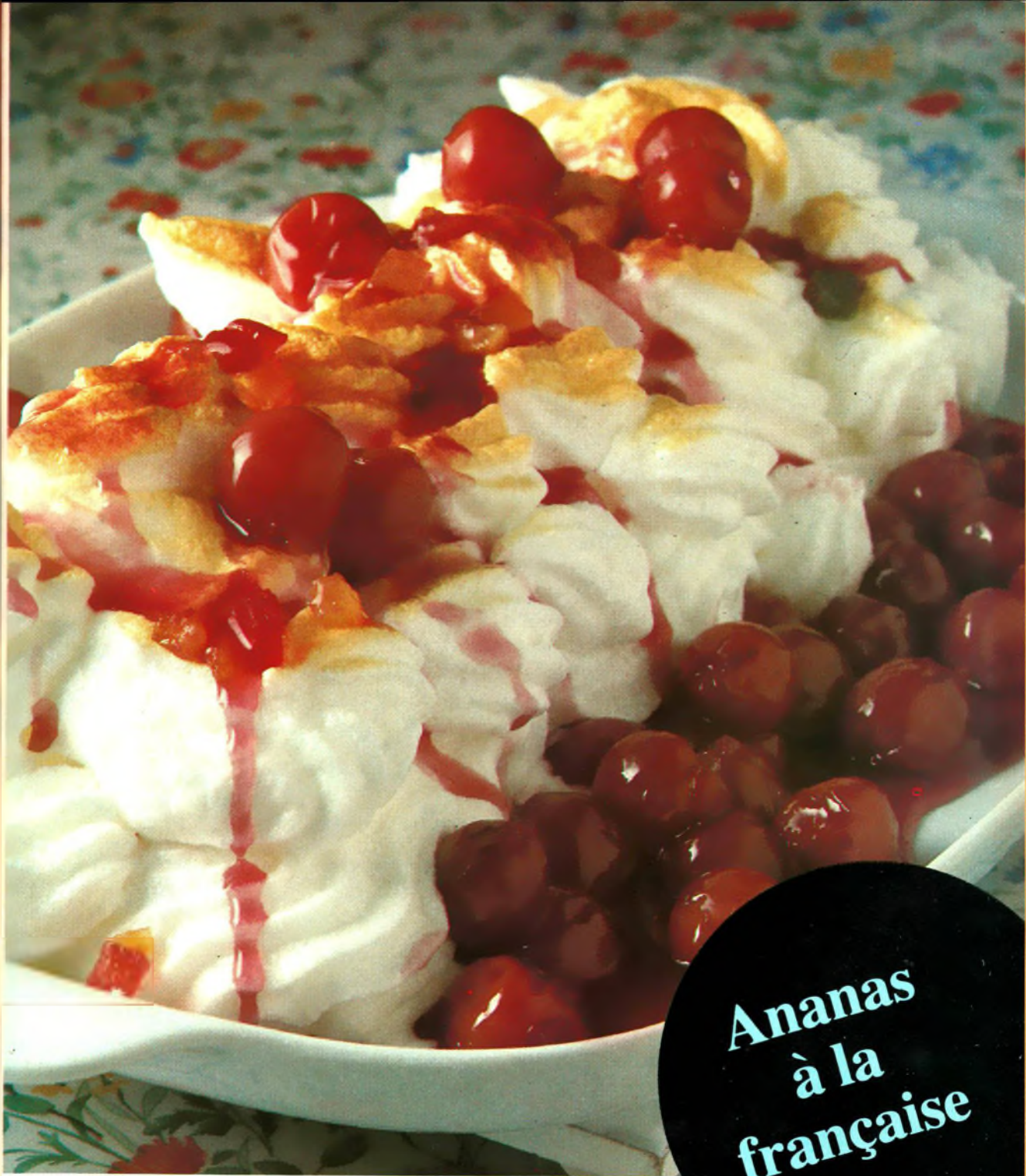
- 4 *pommes de terre*
  - 2 *c. à soupe de beurre non salé*
  - 2 *c. à soupe de persil haché*
- Sel et poivre*

Préchauffer le four à 400°F.  
Laver les pommes de terre et les essuyer.

Sans les éplucher, mettre les pommes de terre au four à 400°F pendant 40 minutes ou plus selon la grosseur.

Dès que les pommes de terre sont cuites, retirer du four et couper en rondelles d'1/2". Mettre les rondelles de pommes de terre sur un plat de service, saler, poivrer, parsemer de petits morceaux de beurre.

Garnir de persil haché et servir.



## Ananas à la française

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

- 1 boîte d'ananas en tranches
- 1 boîte de cerises dénoyautées
- le jus d'une orange
- le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 4 c. à soupe de sucre fin
- 4 blancs d'oeuf
- 4 boules de crème glacée

Egoutter les tranches d'ananas. Mettre 4 tranches d'ananas sur un plat allant au four, mettre une boule de crème glacée sur chaque

tranche d'ananas et recouvrir la crème glacée d'une autre tranche d'ananas.

Monter les blancs en neige très ferme. Ajouter 2 c. à soupe de sucre aux blancs et mélanger de nouveau pendant 30 secondes.

Recouvrir les ananas et la crème glacée de meringue. Mettre au four à "broil" pendant 2 à 3 minutes pour brunir légèrement.

Mettre 1 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de sucre dans une poê-

le à frire, à feu moyen. Remuer le mélange jusqu'à ce qu'il devienne d'une couleur caramel.

Ajouter le jus d'orange et de citron, remuer constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajouter les cerises égouttées et cuire le tout 2 minutes à feu moyen.

Verser la sauce sur la meringue et servir



# Choux de Bruxelles et marrons au beurre



(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 1 1/2 lb. de choux de Bruxelles
- 1 boîte de marrons entiers et égouttés
- 2 c. à soupe de beurre sel et poivre

Enlever les feuilles fanées des choux. Couper l'extrémité des queues. Laver les choux à l'eau froide. Cuire les choux dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Aussitôt cuits, égoutter les choux.

Mettre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle à frire, et dès que le beurre est chaud, ajouter les choux et les marrons. Saler, poivrer et cuire le tout à feu moyen pendant 4 à 5 minutes.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
 EDITEE PAR Les Entreprises Télédition Inc.  
 ADRESSE: Place du Cercle  
 3585 rue Berri, suite 170  
 Montréal, H2L 4G3  
 Tél.: 849-2137

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
 DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
 PUBLICITE: A. Eliseu Tél.: 849-2137  
 PHOTOS: Richard Brown  
 IMPRESSION: Montréal Magog  
 SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
 COMPOSITION-MONTAGE:  
 Photo Typographie  
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC  
 Les Distributions Eclair Ltée  
 DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES  
 Coast to Coast - Toronto  
 © T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
 REPRODUCTION INTERDITS

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à Télé-Cuisine, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*. Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95. Envoyer votre chèque ou mandat poste à:  
 Les Entreprises Télédition Inc.  
 Place du Cercle  
 3585 rue Berri, Suite 170  
 Montréal, H2L 4G3  
 N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ A DOMICILE: 35¢

A COLLECTIONNER!

**30¢**



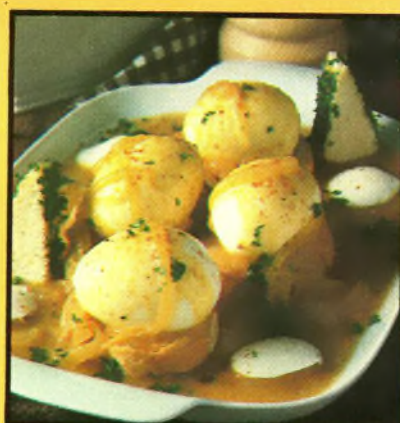
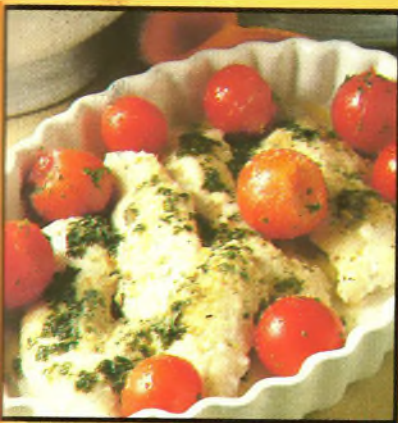
sem

**Poitrines de poulet à l'ananas**

**Navets au parmesan et au**

**piment rouge • Oeufs mol**

**Velouté d'huîtres • Sablé**



▲ Spécialité de la semaine: **Perche grillée**



# Velouté d'huîtres

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 gros oignon, haché fin
- 2 c. à soupe de farine
- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- 2 tasses de crème 15% chaude
- 3 c. à soupe de persil haché
- 1/4 c. à thé de paprika
- 3/4 lb. d'huîtres en vrac, avec leur jus sel et poivre

Mettre le beurre dans une casserole à feu moyen. Lorsque le beurre est chaud, ajouter l'oignon. Couvrir et faire cuire pendant 2 minutes. Retirer du feu, et ajouter les huîtres (sans jus). Couvrir et laisser cuire pendant 3 minutes. Retirer les huîtres de la casserole et mettre de côté. Incorporer la farine au beurre et à l'oignon. Bien mélanger. Conti-

nuer la cuisson 2 minutes. Ajouter le jus des huîtres, le bouillon de poulet et la crème 15%. Assaisonner au goût, et laisser cuire 5 minutes sans couvercle. Ajouter le persil haché et les huîtres. Retirer du feu et laisser reposer 2 minutes avant de servir. Parsemer de paprika, et servir avec des biscuits soda.

## Mini-technique

1. Rassembler les ingrédients: huîtres, crème, beurre, farine et persil.

2. Mettre le beurre dans une casserole.

3. Ajouter l'oignon.

4. Ajouter les huîtres.





# Oeufs mollets au paprika

(pour 4 personnes)

- 4 oeufs
- 4 tranches de pain français grillées
- 2 c. à soupe de margarine
- 1 oignon d'Espagne émincé
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 1/2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 sel et poivre

Laisser cuire les oeufs pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. Retirer et mettre sous l'eau froide 1 à 2 minutes. Ecailler et mettre de côté. Mettre le pain français grillé sur un plat de service, et mettre de côté. Mettre la margarine dans une casserole à feu moyen. Lorsque la margarine est chaude, ajouter l'oignon émincé. Couvrir, et laisser cuire pendant 3 minutes.

Enlever le couvercle, et incorporer la farine et le paprika. Mélanger et continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet. Assaisonner au goût, sel et poivre, et ajouter ensuite le persil. Disposer les oeufs sur le pain français grillé, et verser la sauce sur les oeufs. Servir au "brunch".



**(pour 4 personnes)**

- 2 c. à soupe de beurre
- 4 poitrines de poulet  
sel et poivre
- 1 1/2 tasses de céleri,  
en morceaux d'un pouce
- 4 tranches d'ananas
- 1 tasse de piment rouge  
haché
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe de Tia Maria

Désosser et nettoyer les poitrines de poulet.

Mettre le beurre dans une poêle à frire à feu moyen. Lorsque le beurre est chaud, ajouter les poitrines de poulet. Assaisonner, sel et poivre. Couvrir, et laisser cuire pendant 4 minutes.

Retourner les poitrines, assaisonner au goût, et continuer la cuisson 4 minutes. Laisser cuire 16 à 20 minutes selon la grosseur des poitrines, en les retournant toutes les 4 minutes.

Retirer les poitrines de poulet de la

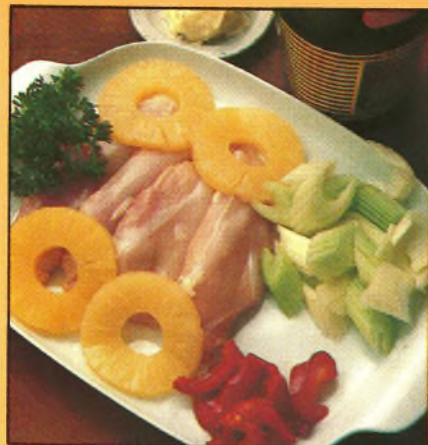
poêle et les mettre sur un plat de service. Couvrir et garder au chaud dans un four à 150°F.

Ajouter le céleri, les tranches d'ananas et le piment à la poêle. Assaisonner, sel et poivre, et laisser cuire 2 à 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, et continuer la cuisson pendant 2 minutes.

Retirer les poitrines du four, et servir avec la sauce et les légumes.

Ajouter 3 cuillères à soupe de Tia Maria à la poêle, faire flamber et verser sur les poitrines de poulet et l'ananas.

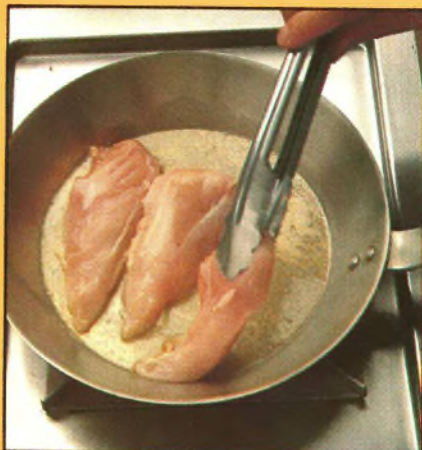
# Technique des Poitrines de poulet à l'ananas



1. Les ingrédients: poitrines de poulet, ananas, céleri, piment rouge, beurre et Tia Maria.



Mettre le beurre dans la sauteuse.



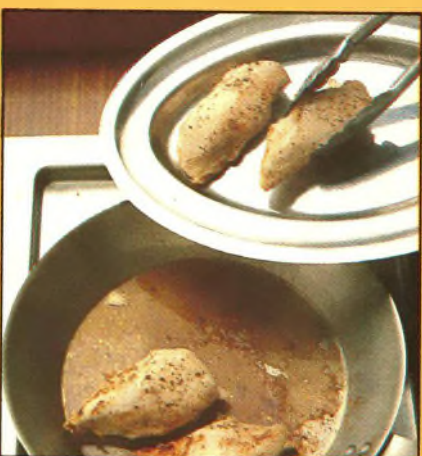
3. Ajouter les poitrines de poulet.



4. Couvrir et laisser cuire 4 minutes.



Retourner le poulet.



6. Retirer les poitrines de la sauteuse.



7. Ajouter le céleri.



Ajouter les tranches d'ananas.



9. Ajouter les piments rouges.



10. Déglacer la sauteuse avec la Tia Maria.



## Navets au parmesan et au piment rouge

### (pour 4 personnes)

- 4 petits navets
- 2 c. à soupe de margarine  
sel et poivre
- 1/4 tasse de fromage  
parmesan
- 1/4 tasse de piment rouge  
haché

Couper les navets en morceaux d'un pouce. Laisser cuire dans l'eau bouillante salée pendant 7 à 8 minutes. Retirer du feu et mettre sous l'eau froide pendant 2 à 3 minutes pour arrêter la cuisson. Retirer les navets de la casserole et bien égoutter. Mettre la margarine dans une poêle à

frir à feu moyen. Lorsque la margarine est chaude, ajouter les navets. Assaisonner au goût, sel et poivre. Ajouter le fromage parmesan et le piment rouge. Baisser le feu, et continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Servir.



## Sablés à la vanille

4 oz. de farine tout usage  
3 oz. de beurre non salé  
3 oz. de sucre à fruits  
2 jaunes d'oeufs (gros)  
1 oz. d'amandes en poudre  
1 oeuf entier battu  
1 c. à soupe de vanille

Préchauffer le four à 400°F.  
Mettre la farine dans un bol à mélanger. Ajouter le beurre et le sucre, puis incorporer les jaunes d'oeufs, la vanille et les amandes en poudre. Faire une pâte.  
Étendre la pâte au rouleau sur une

planche farinée. Découper une vingtaine de biscuits à l'aide d'un coupe-biscuits. Mettre les sablés sur une tôle à biscuits beurrée et farinée.  
Badigeonner de l'oeuf entier battu, et faire cuire au four pendant 7 min.





## Perche grillée

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile de maïs
- 4 filets de perche
- 16 tomates-cerise
- 1 c. à soupe de persil haché
- le jus d'1/2 citron
- sel et poivre

Mettre l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les filets de perche et faire cuire 4 minutes de chaque côté, en les retournant toutes les 2 minutes.

Retirer les filets de la sauteuse et mettre sur un plat de service. Garder au

chaud dans un four à 150°F.

Ajouter les tomates à la sauteuse. Ajouter le persil. Laisser cuire pendant 2 minutes, puis assaisonner au goût.

Retirer le poisson du four et verser les tomates sur les filets de perche. Arroser du jus de citron, et servir.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR Les Entreprises Télédition Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tél. 849-2137

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
PUBLICITE A Eliseu Tél. 849-2137  
PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal-Magog  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE:  
Photo Typographie  
DISTRIBUE AU QUÉBEC:  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES:  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS

### ABONNEMENTS:

L'abonnement à Télé-Cuisine, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*.

Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

### 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
AVAILABLE IN ENGLISH

### RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.

Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: 35¢

Menu de la semaine: **Rognons de boeuf à la moderne** • Potage Julienne  
Les oeufs sur pain grillé  
Pommes de terre au fromage  
Quatre-ou

**30¢**

À COLLECTIONNER!



Spécialité: **Patates sucrées avec oignons et crème sure**

# Les oeufs sur pain grillé

Mettre le pain grillé sur un plat de service, et mettre de côté.

Mettre une cuillerée à soupe de beurre dans une poêle à frire à feu moyen. Lorsque le beurre fond, casser les oeufs dans la poêle. Saler. Couvrir et laisser cuire 4 minutes.

Afin de garder les oeufs au chaud,

- 4 tranches de pain grillé
- 3 c. à soupe de beurre
- 4 oeufs  
sel et poivre
- 1/2 lb de champignons émincés
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée

couvrir et les mettre au four à 100° F. Ajouter le reste du beurre à la poêle. Ajouter ensuite les champignons. Assaisonner au goût, sel et poivre. Ajouter le persil et l'ail. Faire cuire à feu moyen 3 à 4 minutes. Servir les oeufs sur le pain grillé, entourés des champignons.



# Potage Julienne

(pour 4 personnes)

Mettre le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Lorsque le beurre est chaud, ajouter le céleri, les champignons, l'oignon. Assaisonner au goût, sel et poivre. Couvrir et laisser cuire 6 minutes. Enlever le couvercle, ajouter le persil, la feuille de laurier, et le bouillon de poulet. Amener à ébullition, et continuer la cuisson sans couvercle, pendant 5 minutes.

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 branches de céleri émincées
- 1/2 lb de champignons émincés
- 1 oignon rouge haché fin
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 feuille de laurier
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud.

## Champignons

Deux indications de fraîcheur pour l'achat de champignons:

1. Une belle couleur blanche.
2. Les champignons ne collent pas aux doigts quand on les frotte avec le pouce.



# Rognons de boeuf à la moderne

Nettoyer les rognons, enlever tout gras, et couper en morceaux épais d'un 1/2".

Mettre 1 cuillerée à soupe d'huile de maïs dans une poêle à frire à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les rognons de boeuf et laisser cuire 3 minutes de chaque côté. Assaisonner au goût, sel et poivre. Retirer les rognons et les mettre de côté.

Mettre le reste de l'huile dans la poêle à feu vif. Ajouter les champignons et l'oignon. Assaisonner au goût, et faire sauter 3 à 4 minutes.

Ajouter les tomates, assaisonner au goût, et continuer la cuisson à feu moyen pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le vin rouge et faire cuire encore 2 à 3 minutes. Remettre les rognons dans la poêle. Vérifier l'assaisonnement, et ajouter les amandes.

## (Pour 4 personnes)

- 1 1/2 lbs de rognons de boeuf
- 3 c. à soupe d'huile de maïs
- 25 champignons émincés
- 1 oignon rouge haché fin sel et poivre
- 5 tomates, pelées et coupées en morceaux
- 1/2 tasse de vin rouge
- 1/4 tasse d'amandes effilées

Servir avec du riz.

## Riz

- 1 tasse de riz sel et poivre
- 1 c. à soupe de beurre

Mettre le riz dans un bol et ajouter 5 tasses d'eau froide. Laisser reposer dans l'eau pendant 2 heures. Si possible, changer l'eau une ou deux fois pendant ce temps.

Mettre 4 tasses d'eau salée dans une casserole et amener à ébullition. Ajouter le riz, couvrir, et faire cuire 12 minutes.

Retirer la casserole du feu et mettre sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Egoutter à l'aide d'une passoire.

Mettre 2 pouces d'eau dans la casserole, et amener à ébullition. Poser la passoire contenant le riz au-dessus de la casserole. Couvrir la passoire avec un couvercle ou du papier aluminium, réduire à feu moyen, et faire cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes.

Si l'on veut, on peut ajouter le beurre au riz juste avant de servir.





Offre  
d'abonnement

# TELE CUISINE

## SPECIAL NO. 1

Abonnement deuxième série numéros 53 à 104, pour à peine \$19.00, les frais de poste inclus, et pas d'augmentation de prix pour l'année courante. Ceci comprend 48 numéros réguliers et 4 numéros spéciaux (Noël - Pâques - B-B-Q - Automne). La livraison de tous les numéros déjà parus sera immédiate. Par la suite, vous recevrez trois numéros à toutes les trois semaines.

### BON DE COMMANDE TELE CUISINE

Monsieur,  
J'accepte les conditions de votre promotion spéciale et désire commander l'offre suivante:

**1ère option** Abonnement à la 2ème série nos 53 à 104 (48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux). En recevant les numéros parus jusqu'à date et 3 nouveaux numéros toutes les trois semaines pour la somme de \$19.00.  
OUI  NON

**2ème option** Les 52 numéros de la 1ère série déjà publiée et que je recevrai tout d'un seul envoi pour \$19.00.  
OUI  NON

Voici mon chèque visé pour éviter des délais ou un mandat poste au montant de \$ \_\_\_\_\_

**LES ENTREPRISES TÉLÉDITION INC.**  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, Québec H2L 4G3  
TÉL: 849-2137-38 — TÉLEX: 055-61549

Nom .....  
 Adresse .....  
 Ville .....  
 Province ..... Code Postal .....  
 Téléphone ..... Âge .....  
 Profession .....

Offre valide jusqu'à  
la fin mars 1980.

Aucun envoi payable  
sur livraison.

## SPECIAL NO. 2

Abonnement première série, numéros 1 à 52. Vous pouvez encore vous abonner aux 52 numéros de la première série, ceci comprend 48 numéros réguliers et 4 numéros spéciaux, le tout au prix de \$19.00, frais de poste inclus. La livraison de tous les numéros se fera en un seul envoi.

# ACCROCHE-COEUR

le  
gâteau  
éponge  
signé  
*Tia Maria*  
ensorcelant!

Beurrer le fond et les parois d'un moule en forme de coeur. Le tapisser d'un papier ciré.

Chauffer le four à 350°.

4 onces (110 mL) de sucre

3 jaunes d'oeufs

1/3 tasse (75 mL) de Tia Maria

1 tasse (225 mL) de farine à gâteaux, tamisée

3 blancs d'oeufs

1 pincée de sel

1 cuil. à table (15 mL) de sucre

Au malaxeur et à grande vitesse, travailler les jaunes, le sucre et 1 cuil. à table de Tia Maria jusqu'à l'obtention d'une crème blanche et épaisse. Ajouter petit à petit le reste de Tia Maria et battre encore 2 minutes. Incorporer délicatement la farine et le sel.



Fouetter les blancs avec une pincée de sel et, à mi-temps, ajouter le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange ferme. Incorporer la seconde préparation à la première et verser le tout dans le moule. Cuire de 25 à 30 minutes. Refroidir 5 minutes avant de démouler.

#### GARNITURE

18 onces (500 mL) de crème à fouetter  
4 cuil. à table (60 mL) de sucre  
2 onces (60 mL) de Tia Maria

Monter la crème avec le sucre et, peu à peu, y ajouter la Tia Maria. Fouetter jusqu'à ce que le mélange se tienne bien.

Couper le gâteau en deux. Etager les deux morceaux en les séparant de la moitié du mélange à la crème. Couvrir le tout du reste de la garniture. Décorer au goût.





# CLUB D'ESCOMPTE TELE CUISINE

Le CLUB D'ESCOMPTE de TÉLÉCUISINE une initiative développée exclusivement pour les lecteurs et lectrices de TÉLÉCUISINE vous permet de vous procurer des produits de qualité supérieure à des prix incroyables. Ces produits ne pourront être obtenus qu'à l'envoi du coupon ci-dessous.

## POTERIE CANADIENNE "LA CUISINIÈRE"



No H3913 Ensemble Coquille St-Jacques  
9 morceaux. 1 grande coquille (27 cm).  
4 petites coquilles pour service individuel  
(14 cm). 4 fourchettes de service.

**\$29<sup>00</sup>**

Ens.

Taxe \$2.32 Québec seulement  
Frais de poste \$1.95  
et manutention

No H3952 Ensemble Petite Coquille  
St-Jacques 8 morceaux. Pour service individuel.  
4 coquilles (14 cm) 4 fourchettes de  
service.

**\$16<sup>00</sup>**

Ens.

Taxe \$1.28 Québec seulement  
Frais de poste \$1.55  
et manutention

Il est entendu que:

1. En cas de défectuosité du ou des produits, je peux retourner ma commande dans les deux jours qui suivent la réception.

2. Si après réception je trouve le même produit de la même marque dans n'importe lequel magasin (sauf en cas d'encan, promotion ou vente de faillite) à un prix inférieur, je peux retourner ma commande dans les 15 jours après réception.

Offre valide jusqu'à la fin mars 1980, ou épuisement des quantités.

Dans les cas d'articles endommagés, ne retourner pas l'ensemble au complet mais seulement l'article en question pour remplacement (à nos frais).

Si pour des raisons incontrôlables le CLUB D'ESCOMPTE TÉLÉCUISINE ne peut remplir ses obligations, votre argent vous sera entièrement remboursé.

Tous les articles en céramique sont de couleur crème et miel.

Ces articles en céramique peuvent passer du four régulier ou du four micro onde à la table.

### COUPON

#### CLUB D'ESCOMPTE TÉLÉCUISINE

3585 rue Berri, suite 170, Montréal, H2L 4G3

NOM: \_\_\_\_\_ CODE POSTAL: \_\_\_\_\_  
 ADRESSE: \_\_\_\_\_ AGE \_\_\_\_\_  
 VILLE: \_\_\_\_\_ PROFESSION: \_\_\_\_\_  
 PROVINCE: \_\_\_\_\_ TELEPHONE: \_\_\_\_\_

ABONNÉ À TÉLÉCUISINE OUI  NON

S'il vous plaît, m'envoyer par la poste les produits suivants:

#### NO 1

H3913  
OUI  NON

Ensemble Coquille St-Jacques 9 morceaux. 1 grande coquille (27 cm). 4 petites coquilles pour service individuel (14 cm). 4 fourchettes de service. Prix **\$29.00**, plus la taxe **\$2.32** (Québec seulement), les frais de poste et de manutention **\$1.95**.

#### NO. 2

H3952  
OUI  NON

Ensemble Petites Coquilles St-Jacques 8 morceaux. Pour service individuel 4 coquilles (14 cm). 4 fourchettes de service. Prix **\$16.00**, plus la taxe **\$1.28** (Québec seulement), les frais de poste et de manutention **\$1.55**.

Veuillez trouver mon chèque visé au montant de \$..... pour envoi immédiat.  
OUI  NON

Veuillez trouver mon chèque au montant de \$..... et j'attends que mon chèque soit encaissé, pour recevoir la marchandise.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

# Technique des Rognons de boeuf

1. *Ingrédients: rognons de boeuf, champignons, tomates, amandes, huile, vin rouge, oignon rouge.*
2. *Mettre l'huile dans la poêle.*
3. *Ajouter les rognons à la poêle.*
4. *Retourner les rognons.*
5. *Retirer les rognons de la poêle.*
6. *Ajouter les champignons et l'oignon rouge.*

7. *Ajouter les tomates aux champignons.*
8. *Ajouter le vin aux tomates et aux champignons.*
9. *Remettre les rognons dans la poêle.*
10. *Ajouter les amandes.*



# Pommes de terre

---

## au fromage

---

Préchauffer le four à 400° F.

Laver les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur, pendant 40 minutes environ, selon la grosseur. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les retirer de la vapeur, et les éplucher.

Réduire les pommes de terre en purée, à l'aide d'un moulin de cuisine ou d'un blender. Incorporer le jaune d'oeuf, le sel, le poivre et la muscade aux pommes de terre.

### (pour 4 personnes)

- 4 grosses pommes de terre, cuites à la vapeur, avec la peau
- 1 jaune d'oeuf
- sel et poivre
- 1/4 c. a thé de muscade
- 1/2 tasse de lait bouillant
- 2 c. a soupe de beurre
- 1/2 tasse de gruyère (ou tout autre fromage préféré)

Ajouter graduellement le lait et mélanger le tout.

Beurrer un plat à gratin. Mettre une couche de pommes de terre au fond du plat, couvrir d'une couche de fromage. Ajouter une autre couche de pommes de terre, et couvrir de fromage.

Faire cuire au four 10 minutes à 400° F.



# Quatre-quarts

(Pour 4 personnes)

Préchauffer le four à 375° F.

Mettre les oeufs et le sucre dans un bol à mélanger. Batta pendant 5 minutes à l'aide d'un batteur électrique.

Incorporer la farine et les amandes (sauf 2 cuillerées à soupe).

- 3 oeufs
- 6 oz de sucre
- 6 oz de farine tout usage
- 2 oz d'amandes effilées
- 6 oz de beurre

Faire fondre le beurre, et l'ajouter au mélange.

Beurrer et fariner un moule rond, 8" x 2" de profondeur. Verser la pâte dans le moule, parsemer de 2 cuillerées à soupe d'amandes, et faire cuire au four 45 minutes à 375° F.



# Patates sucrées avec oignons et crème sure

(pour 4 personnes)

Préchauffer le four à 400°F.  
Mettre les patates sucrées au four pendant 40 minutes.  
Dix minutes avant la fin de la cuisson, mettre le beurre dans une casserole à feu moyen. Lorsque le

4 patates sucrées  
1 c. à soupe de beurre  
1 oignon émincé  
4 c. à soupe de crème sure  
sel et poivre

beurre est chaud, ajouter l'oignon et faire cuire 7 à 8 minutes.

Lorsque les patates sucrées sont cuites, les retirer du four, les couper dans le sens de la longueur et les ouvrir en serrant les bouts entre les doigts.

Garnir d'oignons et de crème sure et servir.



PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR Les Entreprises Télédition Inc  
ADRESSE Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tél. 849-2137

DIRECTEUR DE PRODUCTION M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE M. Pol Martin  
PUBLICITE A Eliseu Tel. 849-2137  
PHOTOS Richard Brown  
IMPRESSION Montréal-Magog  
SEPARATION DE COULEURS Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE  
Photo Typographie  
DISTRIBUE AU QUEBEC  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS

CAN. FE. 80

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à Télé-Cuisine, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*.

Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.  
Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: 35¢

Mer  
Aul  
End

30¢



# Aubergines à la turque (pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 2 aubergines
  - 2 c. à soupe d'huile végétale
  - 1 oignon, haché fin
  - 1 lb. d'épaule d'agneau, haché
  - 2 tomates, hachées
  - 1 gousse d'ail, écrasée et hachée
  - 1 tasse de riz cuit
  - 1/2 tasse de fromage parmesan, râpé
- Garniture: olives noires

Préchauffer le four à 400°F.

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur.

Badigeonner la chair d'huile végétale et mettre au four pendant 1 heure.

Retirer du four et réduire la température du four à 375°F.

A l'aide d'une cuillère, retirer la chair des aubergines, hacher le tout et mettre de côté.

Mettre les coquilles d'aubergines dans un plat beurré allant au four.

Mettre 2 c. à soupe d'huile végétale dans une poêle à frire, dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire à feu moyen pendant 2 minutes. Ajouter l'agneau, la chair des aubergines, les tomates et l'ail. Assaisonner au goût. Faire cuire le tout à feu moyen pendant 5 à 6 minutes.

Ajouter le riz cuit, saler, poivrer.

Remplir les coquilles du mélange viande/aubergine, parsemer de fromage et faire cuire le tout au four pendant 20 minutes.

Garnir d'olives noires et servir avec des courgettes sautées.



# Salade d'avocat

(pour 4 personnes)



## Ingrédients:

- 1 avocat mûr
- 1/2 lb. de petites crevettes, cuites et décortiquées
- 1 branche de céleri, hachée  
sel et poivre  
le jus d'un citron
- 1 laitue Boston, lavée et essorée  
poivre de Cayenne
- 4 tranches de citron
- 1 recette de sauce\*

Peler l'avocat, le couper en deux et retirer le noyau. Trancher l'avocat 1/2" d'épaisseur.

Dans un bol à mélanger, mettre l'avocat, les crevettes et le céleri. Saler, poivrer. Ajouter le jus de citron et faire mariner à la température de de la pièce pendant 1/2 heure.

Mettre les feuilles de laitue sur un plat de ser-

vice, verser le mélange sur les feuilles de laitue. Assaisonner de poivre de Cayenne. Garnir de tranches de citron. Servir avec la sauce.

## \*Sauce:

- 4 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de sauce Chili
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe de crème sure  
sel et poivre

Garniture: câpres et zestes de citron

Mettre tous les ingrédients dans un bol à mélanger, assaisonner au goût et servir avec la salade d'avocat.





## Faisans au vin rouge

### Ingrédients:

- 2 faisans
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de cognac
- 3/4 lb. de champignons entiers, lavés
- 2 c. à soupe d'échalotes, hachées
- 2 c. à soupe de persil, haché
- 1 feuille de laurier
- 2 tasses de vin rouge
- 1 c. à soupe de "Beurre manié" \*  
sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur des faisans. Dans une casserole allant au four, faire fondre le beurre. Dès que le beurre est chaud, mettre les faisans et les brunir de tous les côtés, à feu moyen. Flamber les faisans avec le cognac.

Ajouter les champignons, les échalotes, une c. à soupe de persil et la feuille de laurier. Assaisonner au goût. Ajouter le vin rouge. Couvrir. Faire cuire au four 45 à 60 minutes environ, selon la grosseur des faisans.

Mettre les faisans sur un plat de service. Remettre la casserole à feu moyen.

Incorporer le Beurre manié à la sauce, en mélangeant avec un fouet.

Verser la sauce sur les faisans, saupoudrer de persil et servir.

### \* Beurre manié:

- 2 c. à soupe de beurre, à la température de la pièce
- 1 c. à thé de farine

Mélanger ensemble.

# Technique des Faisans au vin rouge

2. Saisir les faisans.

1. Les ingrédients. ▶



Retourner les faisans pour saisir l'autre côté.

4. Ajouter le cognac et flamber.



5. Ajouter les champignons.

6. Ajouter les échalotes.



7. Ajouter le persil.

8. Ajouter le vin rouge.

# Fraises et Crème anglaise

Recette de 5 étapes

## Pâte feuilletée:

### Ingrédients:

- 1 livre de beurre doux
- 1 livre de farine à pâtisserie
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse d'eau plus 2 c. à soupe, très froide.

Retirer une tasse de farine et légèrement fariner le beurre avec environ 2 c. à soupe de farine. Aplatir le beurre avec un rouleau à pâte.

Incorporer le reste de la tasse de farine au beurre avec les mains. Former un rectangle du mélange beurre/farine d'environ 1 1/2 pouces d'épaisseur.

Fariner légèrement le mélange, l'envelopper dans un linge et le placer au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Mettre le reste de la farine dans un bol à mélanger, ajouter le sel et mélanger. Faire un trou au milieu de la farine. Verser l'eau très froide dans le trou.

Bien mélanger le tout avec un couteau à pâtisserie. Couper la pâte avec l'index et le pouce et

rassembler la pâte en boule. Fariner la surface de la table et y déposer la pâte. Fraiser la pâte. Couper la pâte en croix, 1/2 pouce de profondeur. Rouler la pâte en forme de trèfle.

Retirer le rectangle de beurre du réfrigérateur et le placer au milieu de la pâte. Couvrir le beurre avec la pâte. Envelopper complètement le beurre avec la pâte. Rouler la pâte jusqu'à ce que vous obteniez un rectangle de 3/4" d'épaisseur sans presser sur le rouleau car cela ferait sortir le beurre. Envelopper la pâte dans un linge et mettre au réfrigérateur pendant 20 minutes. Rouler et allonger la pâte en un rectangle d'un 1/2" d'épaisseur. Brosser la pâte afin d'enlever tout excès de farine. Plier 1/3 de la pâte par le bout étroit. Brosser la pâte à nouveau. Plier l'autre tiers de la pâte. Le rectangle de la pâte est maintenant plié en trois. Faire une impression avec le doigt au centre de la pâte afin d'indiquer le nombre de tours faits. Envelopper la pâte dans un linge et laisser reposer pendant 20 minutes au réfrigérateur.

Répéter les opérations du dernier paragraphe 5 fois. Faire à chaque tour des impressions avec le doigt sur la pâte afin de tenir compte des tours.

Cette pâte se conserve au congélateur si elle est bien enveloppée.

## Vol-au-Vent:

- 1 livre de pâte feuilletée
- 1 oeuf, battu

Préchauffer le four à 400°F. Rouler la pâte feuilletée à 1/8 de pouce d'épaisseur. Couper la pâte en 8 cercles moyens de 3" de diamètre.

Placer 4 de ces cercles sur une tôle à biscuit beurrée et farinée. Badigeonner avec un oeuf battu. Couper au centre des 4 autres cercles un petit cercle de 1 1/2 de diamètre. Placer les petits cercles sur la tôle à biscuit et badigeonner d'oeuf battu. Ceux-ci seront employés comme des "petits chapeaux" lorsque les vol-au-vent seront remplis.



Placer les rondelles qui restent sur les 4 cercles moyens sur la tôle à biscuit; presser légèrement. Badigeonner d'oeuf battu. Laisser reposer pendant 15 minutes à la température de la pièce.

Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes, selon la grandeur des vol-au-vent.

Laisser refroidir.

### **Fraises:**

1/2 livre de fraises, lavées et équeutées

2 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe de rhum

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients. Laisser mariner pendant environ 1/2 heure.

### **Crème Anglaise:**

2 tasses de lait

3/4 tasse de sucre

4 jaunes d'oeufs

3 c. à soupe de rhum



Dans une casserole, amener le lait à ébullition. Batre les oeufs et le sucre jusqu'à ce que les oeufs deviennent mousseux.

Ajouter lentement le lait bouilli au mélange oeufs/sucre, en remuant constamment. Ajouter le rhum. Remettre le mélange dans la casserole.

Faire cuire à feu moyen, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe et

nappe la cuillère. Ne pas laisser bouillir le liquide.

Verser dans un bol et laisser reposer au réfrigérateur.

### **Finition du dessert:**

Remplir les vol-au-vent avec les fraises. Verser la Crème Anglaise sur les vol-au-vent. Couvrir avec les "petits chapeaux". Servir.



## **Endive Meunière**

**(pour 4 personnes)**

### **Ingrédients:**

12 endives

2 c. à soupe de beurre

sel et poivre

jus d'un 1/2 citron

1 c. à soupe de persil, haché

Préchauffer le four à 350°F.

Laver les endives. Couper 1/4" de la base des endives.

Etendre les endives dans une casserole beurrée. Saler, poivrer.

Ajouter le restant de beurre et le jus de citron.

Couvrir. Faire cuire au four pendant une heure.

Disposer les endives sur un plat de service. Saupoudrer de persil et servir.



## Ingrédients:

- 2 tasses de riz cuit
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 1 piment vert, émincé
- 1 oeuf dur, en quartiers
- 1 c. à soupe de persil, haché  
sel et poivre
- 1/2 tasse de "vinaigrette à la moutarde" \*

Placer les cinq premiers ingrédients dans un bol de service. Assaisonner au goût. Verser la vinaigrette. Faire mariner environ 1/2 heure.  
Servir.

## \* Vinaigrette à la Moutarde

- 1 c. à soupe de moutarde française
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin  
sel et poivre
- 1 c. à soupe d'échalotes vertes, hachées
- 1 c. à soupe de persil, haché
- 6 c. à soupe d'huile d'olive  
le jus d'un quart de citron

Dans un bol, mettre la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Mélanger le tout, ajouter les échalotes vertes et le persil haché.

Ajouter l'huile d'olive en filet en fouettant constamment. Ajouter le jus de citron, incorporer le tout; corriger l'assaisonnement. La sauce vinaigrette à la moutarde se conserve 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR Les Entreprises Télédition Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
PUBLICITE: A. Eliseu. Tél.: 849-2137  
PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal-Magog  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE  
Photo Typographie  
DISTRIBUE AU QUÉBEC  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS

CAN. MY.80

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
AVAILABLE IN ENGLISH

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à Tele Cuisine, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00.

Mot de l'éditeur:  
Cette offre annule toutes les offres précédentes et ce jusqu'à nouvel avis.

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.

Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.



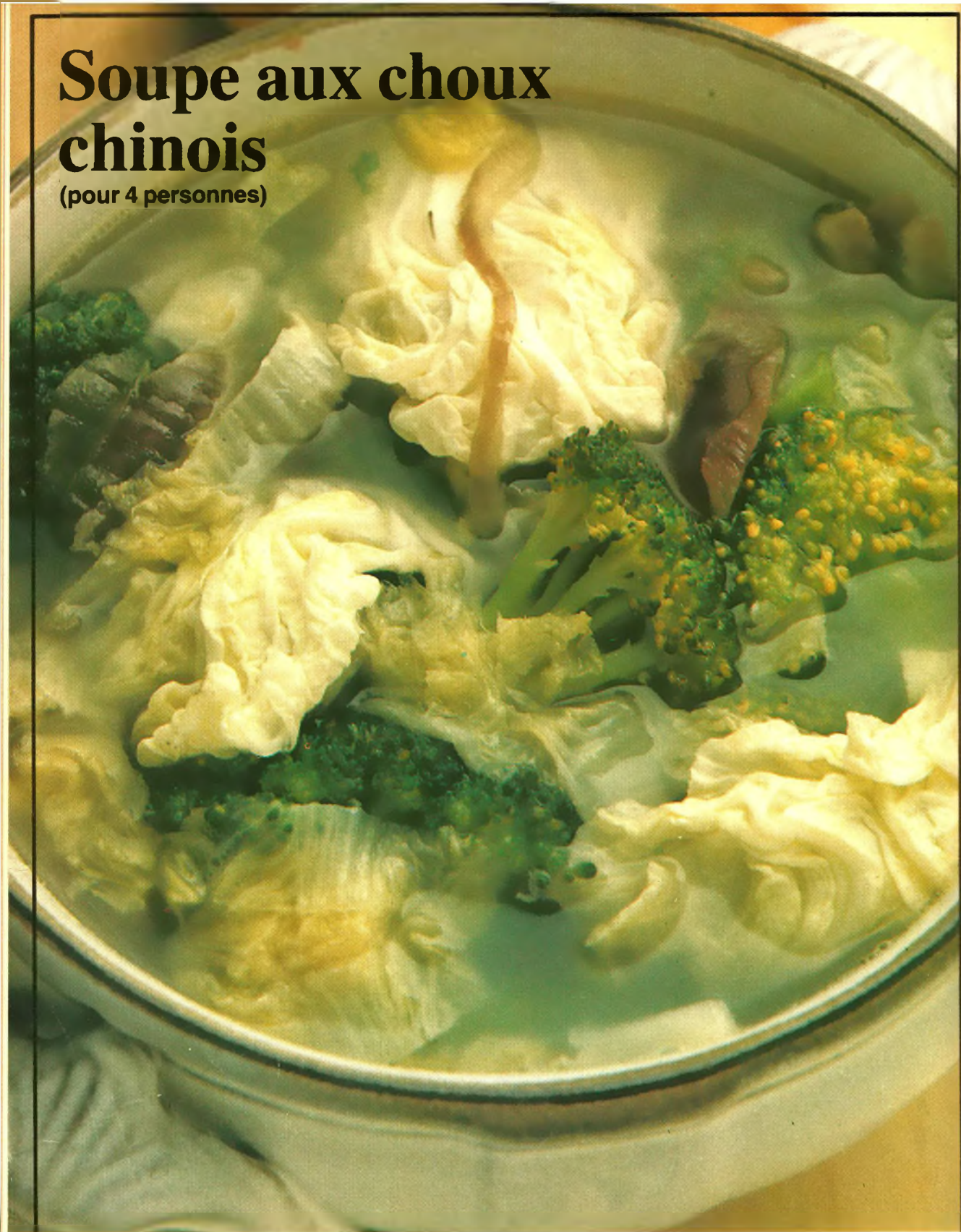
**30%**

À COLLECTER !



# Soupe aux choux chinois

(pour 4 personnes)



- 1 c. à soupe d'huile de maïs
- 1 chou chinois émincé
- 2 oignons rouges émincés
- 3 pieds de brocoli, coupés  
2" de long  
sel et poivre
- 6 tasses de bouillon de poulet  
chaud

Mettre l'huile de maïs dans une grande casserole à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter tous les légumes. Saler et poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 6 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet chaud. Assaisonner au goût, et amener à ébullition sans couvercle. Continuer la cuisson pendant 3 minutes. Servir avec des croûtons.



- 1 c. à soupe d'huile de maïs
- 1 lb. de crevettes décortiquées  
sel et poivre
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 lb. de champignons coupés  
en dés
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 2 c. à soupe de farine
- 1 tasse de bouillon de poulet  
chaud
- 3 tasses de crème 15%
- 1/4 c. à thé de safran  
le jus d' 1/4 de citron

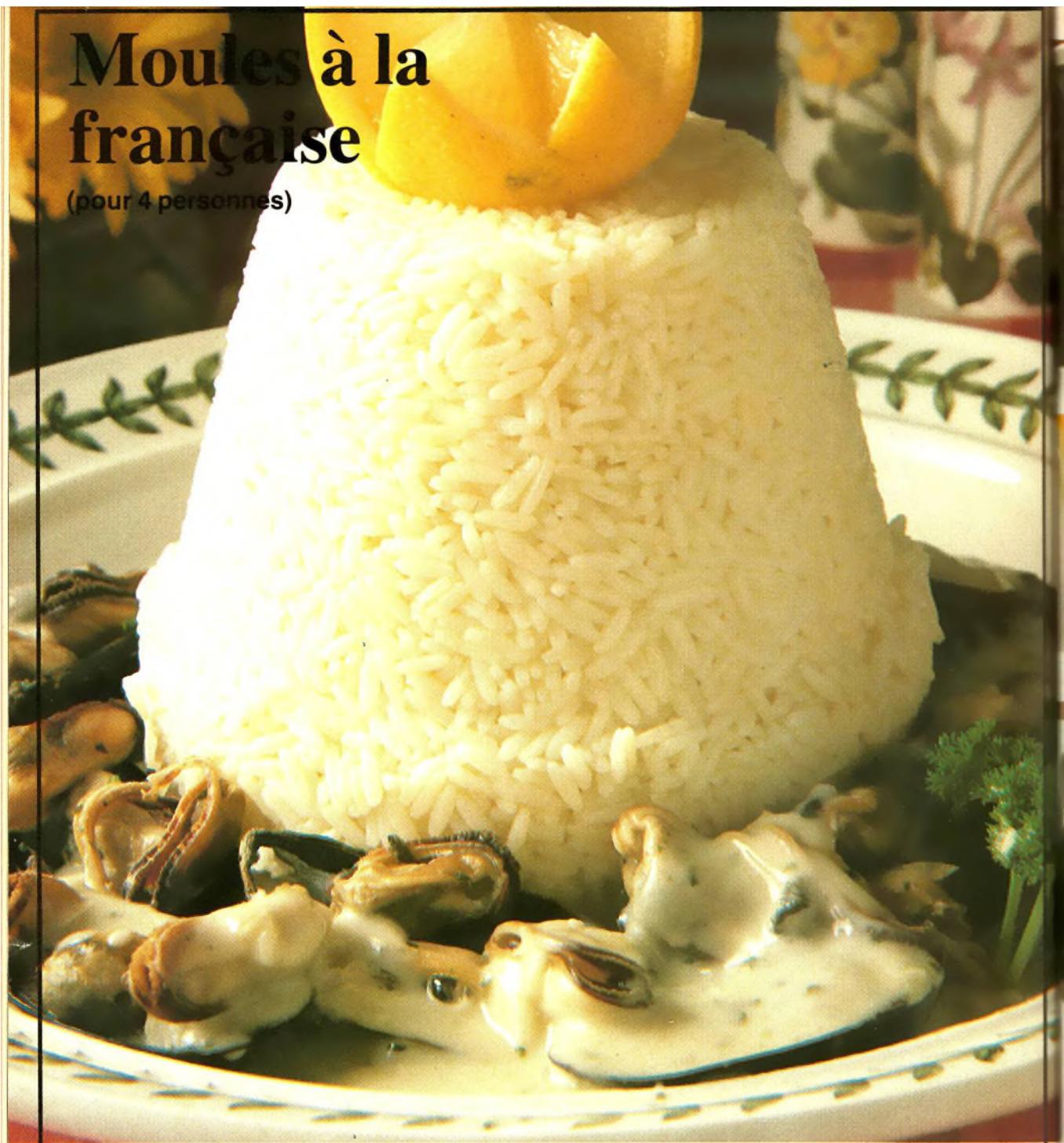
Mettre une cuillère à soupe d'huile de maïs dans une poêle à frire à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les crevettes. Saler et poivrer et cuire pendant 2 à 3 minutes. Retirer les crevettes de la poêle à frire et les mettre de côté. Mettre le beurre dans la poêle à frire. Ajouter les champignons et

l'oignon. Assaisonner au goût et faire cuire 2 à 3 minutes. Ajouter la farine. Mélanger. Ajouter le bouillon de poulet, la crème et les crevettes. Ajouter le safran et corriger l'assaisonnement. Ajouter le jus de citron. Faire mijoter le tout pendant 2 minutes et servir sur un lit de riz.



# Moules à la française

(pour 4 personnes)



- 4 lb. de moules lavées
- 1 oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées fin
- 1/2 tasse de persil haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de vin blanc sec
- poivre du moulin, sel
- 2 tasses de crème 15% bouillie
- 2 c. à soupe de beurre, mélangé à une c. à thé de farine (beurre "manié")
- 3 tasses de riz cuit

Laver et brosser les moules. Retirer la barbe des moules avec un petit couteau.

Mettre les moules dans une grande casserole. Ajouter les oignons, l'ail, le persil, le beurre et le vin blanc sec. Poivrer. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 3 minutes. (Une moule est cuite quand elle est ouverte.)

Retirer la casserole du feu. Retirer les moules de la casserole et mettre les moules au chaud dans un four à 150°F.

Remettre la casserole à feu moyen et réduire le liquide 3 à 4

minutes. Ajouter la crème. Saler et poivrer. Ajouter le beurre manié et mélanger avec un fouet. Retirer les moules du four et évider la moitié des moules de leur coquille. Mélanger les moules évidées à la moitié de la sauce.

Remplir un bol en verre de riz cuit, faire un creux au milieu et remplir le creux avec des moules en sauce. Fermer le creux avec du riz cuit et démouler sur un plat de service. Mettre le reste des moules et les coquilles autour du riz et recouvrir de sauce.

# Technique des Moules à la française



1. Les ingrédients: moules, oignon, ail, persil, beurre et vin blanc.



2. Mettre les moules dans une casserole.



3. Ajouter le persil et l'oignon.



4. Ajouter l'ail.



5. Ajouter le beurre.



6. Ajouter le vin blanc.



7. Les moules ouvertes.



8. Retirer la moule de la coquille.



9. Réduire la cuisson.



- 2 gros concombres  
sel et poivre
- 1/4 c. à thé de cumin
- 1 enveloppe de  
gélatine, sans  
saveur
- 1 tasse de bouillon  
de poulet chaud

Peler les concombres. Couper les concombres en deux dans le sens de la longueur. Enlever les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper les concombres en morceaux et réduire les concombres en purée dans un blender. Retirer la purée, saler et poivrer. Ajouter la

gélatine dissoute dans le bouillon de poulet chaud. Assaisonner, sel et poivre. Ajouter le cumin. Verser le tout dans un moule et réfrigérer pendant 5 heures. Démouler et servir avec des tranches de concombre.

# Biscuits à illère



- 3 oeufs séparés
- 1/2 tasse de sucre à fruits
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 3 c. à soupe de sucre à glacer

Préchauffer le four à 325°F.  
Mettre les blancs d'oeufs dans un bol et battre en neige très ferme avec un batteur électrique. Ajouter le sucre à fruits et continuer à battre pendant 60 secondes.  
Mettre les jaunes dans un bol. Ajouter la vanille, et mélanger le tout avec un fouet.

Incorporer avec une spatule les jaunes aux blancs.  
Tamiser la farine et incorporer la farine au mélange à l'aide d'une spatule.  
Remplir un sac à pâtisserie avec la pâte. Sur une tôle à biscuits beurrée et farinée, former des doigts de dame. Saupoudrer de sucre à glacer. Cuire au four à 325°F pendant 20 minutes.

# Riz au poulet

(pour 4 personnes)



- 1 c. à soupe d'huile de maïs
- 2 tasses de riz à longs grains, cuit
- 2 oeufs battus
- 2 poitrines de poulet cuites et émincées
- 2 c. à soupe d'oignons verts hachés  
sel et poivre

Mettre l'huile de maïs dans une casserole à feu moyen. Ajouter le riz et faire cuire 2 minutes. Ajouter les oeufs battus. Continuer la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter les poitrines de poulet émincées. Ajouter les oignons verts hachés. Assaisonner au goût. Mélanger et faire cuire 3 minutes. Servir.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR: Les Entreprises Télédition Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tél.: 849-2137

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
PUBLICITE: A. Eliseu Tél. 849-2137  
PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal-Magog  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE  
Photo Typographie  
DISTRIBUE AU QUÉBEC:  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES:  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS.

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à Télé-Cuisine, 2ième SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*. Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
AVAILABLE IN ENGLISH

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.  
Envoyer votre chèque ou mandat poste à:  
Les Entreprises Télédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: 35¢

À COLLECTIONNER!

Menu de la semaine:  
**Escalopes de veau du chef • Crevettes  
du Japon • Navets à la friture  
Coupe yaourt**

30¢



Spécialité: A Salade de pommes de terre fermière

109



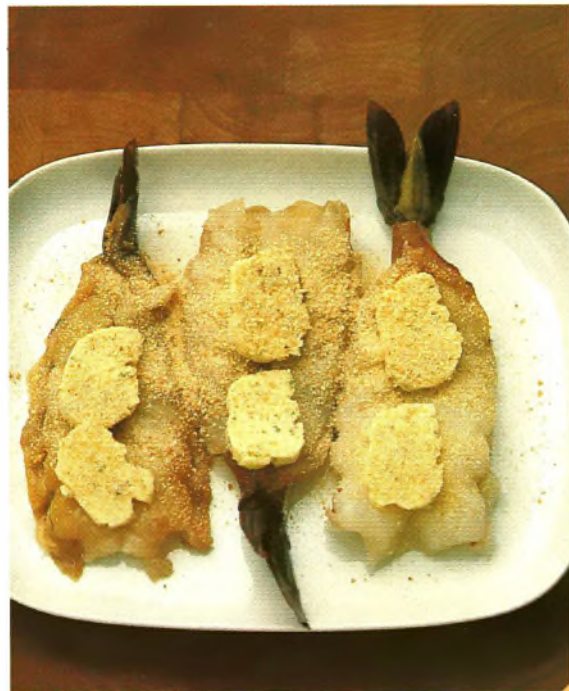
1. Les Crevettes du Japon.



2. Décortiquer et nettoyer les crevettes.



3. Couper et aplatir les crevettes.



4. Mettre le beurre d'ail sur les crevettes.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
 EDITEE PAR Les Entreprises Télédition Inc.  
 ADRESSE: Place du Cercle  
 3585 rue Berri, suite 170  
 Montréal, H2L 4G3  
 Tél. 849-2137

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M A Eliseu  
 DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
 PUBLICITE: A Eliseu Tél. 849-2137  
 PHOTOS: Richard Brown  
 IMPRESSION: Montréal-Magog  
 SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
 COMPOSITION-MONTAGE:  
 Photo Typographie  
 DISTRIBUÉ AU QUEBEC:  
 Les Distributions Eclair Ltée  
 DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:  
 Coast to Coast - Toronto  
 © T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE  
 REPRODUCTION INTERDITS

#### ABONNEMENTS:

L'abonnement à Télé-Cuisine, 2<sup>ième</sup> SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1<sup>ière</sup> SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*. Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

#### RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95.

Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
 Place du Cercle  
 3585 rue Berri, Suite 170  
 Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

#### 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
 N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH



# Crevettes du Japon

(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 12 crevettes du Japon
- 1/2 lb. de beurre d'ail  
sel et poivre du moulin
- 4 c. à soupe de chapelure
- le jus d' 1/2 citron

Préchauffer le four à 400°F.  
Décortiquer, laver et nettoyer les crevettes.  
Couper les crevettes dans le sens de la longueur, aplatir les crevettes et les mettre sur un plat de service.  
Couper le beurre d'ail en tranches minces. Recouvrir les crevettes avec les tranches de beurre, assaisonner, sel et poivre, et parsemer de chapelure.  
Arroser de jus de citron et mettre au four à 400°F pendant 12 à 15 minutes.

## **Beurre d'ail:**

- 1/2 lb. de beurre non salé,  
à la température de la pièce
- 2 c. à soupe de persil haché fin
- 4 gousses d'ail écrasées et hachées
- sel, poivre du moulin
- le jus d' 1/4 de citron

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Corriger l'assaisonnement.

Mettre le beurre dans une feuille de papier d'aluminium, rouler et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.





# Escalopes de veau du chef

(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 4 escalopes de veau minces
- 1/2 lb. de champignons hachés
- 1/2 piment rouge haché
- 2 tomates, coupées en 4
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'échalottes hachées
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile de maïs
- 1/2 c. à thé de thym
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.  
Mettre 1 c. à soupe d'huile de maïs dans une

poêle à frire, à feu moyen. Dès que l'huile est chaude, ajouter les champignons, le piment rouge, l'échalotte et le persil.

Cuire à feu moyen pendant 3 minutes, ajouter les tomates et le thym, saler, poivrer, mélanger le tout et continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

Retirer le mélange tomates et champignons de la poêle et mettre de côté.

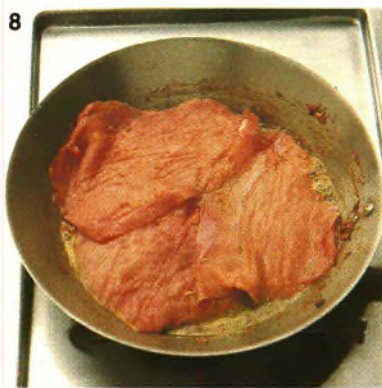
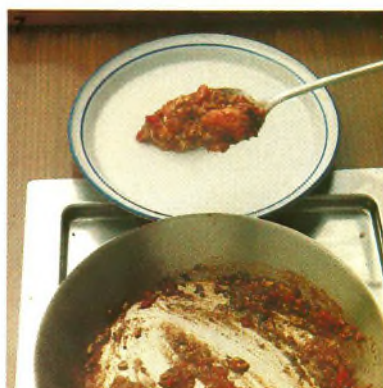
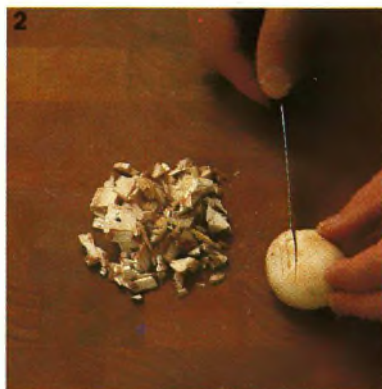
Mettre 2 c. à soupe de beurre dans la poêle, à feu moyen, et dès que le beurre est chaud, ajouter les escalopes de veau, saler, poivrer et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Retirer les escalopes de veau de la poêle et disposer sur un plat allant au four.

Recouvrir les escalopes de veau du mélange tomates et champignons et mettre le tout au four à 375°F pendant 15 minutes.

# Technique des Escalopes de veau du chef

1. Les ingrédients.
2. Emincer les champignons.
3. Couper dans le sens de l'épaisseur.
4. Hacher.
5. Cuire a feu moyen (champignons, piment rouge, échalottes et persil).
6. Ajouter les tomates.
7. Retirer le mélange tomate et champignons.
8. Mettre les escalopes de veau dans la poêle.
9. Retourner les escalopes de veau.
10. Recouvrir les escalopes de veau du mélange tomates et champignons.





\_\_\_\_\_ :



\_\_\_\_\_ :



# Salade de pommes de terre fermière

(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 4 *potatoes de terre, lavées*
- 2 *c. à soupe de ciboulette hachée*
- 1 *oignon rouge coupé en rondelles*
- 1 *piment rouge émincé*
- 3 *c. à soupe de vinaigre de vin*
- 4 *c. à soupe d'huile d'olive sel, poivre et paprika*

Plonger les pommes de terre dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Cuire pendant 30 à 40 minutes selon la grosseur.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter, les remettre dans la casserole vide et en sécher l'extérieur à feu moyen pendant 2 à 3 minutes.

Peler les pommes de terre encore chaudes et couper en gros dés.

Mettre les pommes de terre dans un bol, ajouter tous les autres ingrédients, saler, poivrer. Ajouter le paprika et laisser mariner pendant 2 heures au réfrigérateur. Servir sur des feuilles de laitue.

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: 35¢

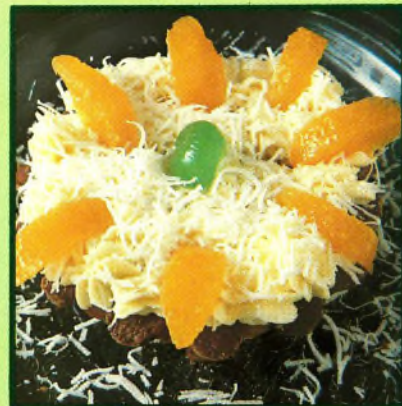
À COLLECTIONNER!

**30%**



Menu de la semaine:  
**Poulet Sauté à la piémontaise**  
**Tarte au poulet**  
**Soupe du paysan**  
**Pommes de terre Mont-d'or**  
**Gâteau du célibataire**

▼ Spécialité de la semaine: **Coquilles de saumon**



# Tarte au poulet

(pour 4 personnes)

## Pâte

- 2 tasses de farine tout usage
- 1/4 c. à thé de sel
- 5 oz de Crisco
- 5 oz d'eau froide

## Le poulet

- |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
| 1   | oeuf battu                                 | 1/2 | lb de champignons coupés en tranches sel et poivre |
| 2   | tasses de roux chaud                       |     |  |
| 1/2 | tasse de fromage cheddar râpé              | 1   | c. à thé de paprika                                |
| 2   | tasses de poulet cuit, coupé en dés d'1/2" | 2   | c. à soupe d'huile de maïs                         |

Tamiser la farine et le sel ensemble dans un bol. Couper le Crisco en petits morceaux, les laissant tomber au milieu du bol. Mélanger le Crisco avec le mélange farine-sel, jusqu'à ce que le Crisco soit complètement recouvert.

Faire un trou au centre du mélange et y verser l'eau froide. Avec le pouce et l'index, incorporer doucement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Saupoudrer de farine, entourer d'une serviette de cuisine, et réfrigérer pendant une heure environ avant l'usage.

Préchauffer le four à 400° F.

Rouler la moitié de la pâte et congeler le reste. Garnir une assiette à tarte ou 4 petits moules à tartelettes avec cette pâte. Piquer la pâte avec une fourchette et badigeonner avec l'oeuf battu. Faire cuire la croûte au four pendant 30 minutes. (Note: pour empêcher que la pâte ne monte, verser quelques haricots secs sur la croûte avant de la mettre au four.)

Verser l'huile de maïs dans une casserole moyenne, et placer sur un feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les champignons, assaisonner de sel et de poivre, et ajouter le paprika. Faire cuire 3 minutes, sans couvercle.

Ajouter le poulet en dés et continuer la cuisson encore 2 minutes, puis incorporer le roux chaud. Bien mélanger, vérifier l'assaisonnement, et verser le tout — champignons, poulet, roux — dans la croûte ou dans les moules à tartelettes.

Saupoudrer de fromage et cuire au four à 400°F pendant 15 minutes.





---

## Soupe du paysan

---

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 petit navet coupé en 4 et émincé (1/4")
- 3 tiges de céleri, en dés
- 4 pommes de terre émincées (1/4")
- 2 oignons rouges émincés (1/4")
- sel et poivre
- 2 tiges de persil hachées
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de thym
- 1/2 c. à thé de basilic
- 1 gousse d'ail écrasée et émincée
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud
- croûtons à l'ail (au choix)

Faire fondre le beurre dans une sauteuse de taille moyenne sur feu moyen. Lorsque le beurre est chaud, ajouter tous les légumes. Assaisonner au goût. Couvrir et faire cuire 20 minutes.

Enlever le couvercle, et ajouter le bouillon de poulet chaud et les épices. Continuer la cuisson encore 8 minutes.

On peut garnir de croûtons à l'ail avant de servir, si l'on veut.



# Poulet sauté à la piémontaise

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 oignon rouge émincé
- 1 1/2 piments doux émincés (verts)
- 1 1/2 piments doux émincés (rouges)
- 1/2 lb de champignons émincés
- 1 gousse d'ail écrasée et émincée  
sel et poivre
- 1 tasse de riz à grains longs, lavé
- poitrine d'un poulet de 3 lbs,  
désossée et coupée en tranches  
d'1/2 pouce
- 1 1/2 tasses de bouillon de poulet chaud

Préchauffer le four à 350° F.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse sur feu moyen. Lorsque le beurre est chaud, ajouter l'oignon. Faire cuire 2-3 minutes, sans couvercle.

Placer les piments verts, les champignons et l'ail dans la sauteuse. On peut ajouter aussi les piments doux rouges, ou les réserver comme garniture.

Assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger tel qu'indiqué sur la photo.

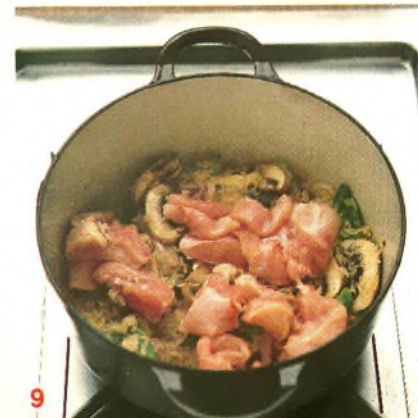
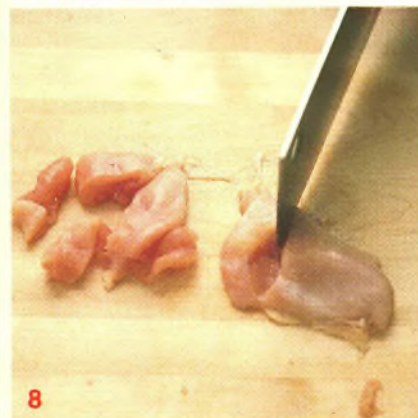
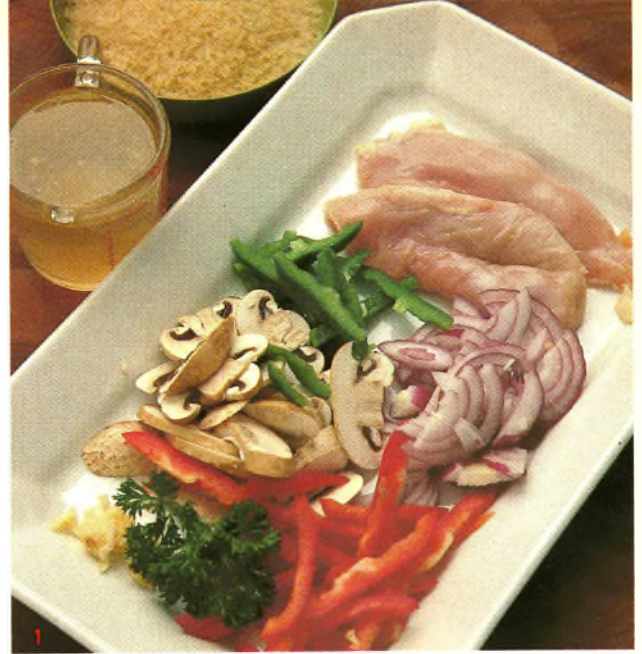
Incorporer le riz, puis le poulet et le bouillon de poulet. Bien mélanger. Amener à ébullition. Couvrir et faire cuire au four pendant 16 minutes.

Si l'on réserve les piments doux rouges comme garniture, les faire sauter 2 minutes dans du beurre au préalable.



# Technique du poulet sauté à la piémontaise

1. Rassembler les ingrédients: poitrine de poulet, piments verts et rouges, champignons, ail, bouillon de poulet, riz.
2. Placer les oignons dans la sauteuse.
3. Ajouter les piments doux (rouges et verts) aux oignons.
4. Ajouter les champignons.
5. Ajouter l'ail.
6. Mélanger avec une cuiller.
7. Ajouter le riz lavé.
8. Couper en tranches la poitrine de poulet.
9. Placer les tranches dans la sauteuse.
10. Ajouter le bouillon de poulet.





---

# Pommes de terre

---

## Mont d'or

---

(pour 4 personnes)

- 3 pommes de terre épluchées
- 1 petit navet, pelé et découpé
- 1/2 tasse de piment doux rouge, haché
- 1/2 tasse de lait
- sel et poivre

Remplir d'eau une casserole moyenne, saler, et amener à ébullition. Ajouter les pommes de terre et le navet. Couvrir, et faire cuire 30-40 minutes. Retirer du feu et égoutter. Remettre au feu une ou deux minutes pour faire évaporer l'eau qui reste.

Réduire les légumes en purée au moyen d'une passoire, d'un moulin de cuisine, ou d'une broyeuse.

Ajouter maintenant le piment doux.

Dans une autre casserole, amener le lait à ébullition et verser immédiatement sur les légumes. Bien mélanger. Assaisonner au goût.

Façonner le mélange tel qu'indiqué sur la photo, et servir.

# Gâteau du célibataire

Première partie:

## Pâte pour gâteau

- 4 oz de sucre fin
- 4 oeufs
- 3 oz de farine tamisée
- 1 1/2 oz de beurre fondu
- 1 c. à thé de vanille
- pelure d'un demi-citron

Préchauffer le four à 350° F.

Placer le sucre et les oeufs dans un bol à mélanger en acier inoxydable. Placer le bol au-dessus d'une casserole d'eau chaude. Mélanger ensemble les oeufs et le sucre pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne pâle.

Retirer le bol de la vapeur et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange se refroidisse. Incorporer ensuite la farine tamisée, le beurre et la vanille.

Beurrer et saupoudrer de farine un moule à gâteau rond (diamètre 6", profondeur 3"). Verser la pâte dans le moule et mettre au four pendant 30 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.

Deuxième partie:

## Crème Chantilly

- 1 1/2 tasses de crème à 35%
- 1 c. à soupe de sucre à glacer
- 1 c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 orange, pelée et sectionnée

Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle reste en pics. Attention à ne pas trop fouetter. Incorporer ensuite le sucre et la vanille.

Couper le gâteau en deux horizontalement, et étaler une couche de crème fouettée sur la partie inférieure. Remettre le dessus, et couvrir complètement avec le reste de la crème.

Garnir de noix de coco et de sections d'orange (voir photo) et servir sur un plat en verre.



# Coquilles de saumon

(pour 4 personnes)

- 3 tasses d'eau
- sel et poivre
- jus d'un demi-citron
- 3 tranches de saumon, de 1-1 1/4" d'épaisseur
- 1 c. à soupe d'huile
- 4 tomates en dés
- 2 gousses d'ail écrasées et émincées
- 1 c. à soupe de persil haché
- 3 c. à soupe de chapelure
- 4 1/2 tranches de citron

Verser l'eau dans une sauteuse, bien assaisonner, et ajouter le jus de citron. Amener à ébullition. Baisser le feu, et placer le saumon dans l'eau bouillante. Couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 8 minutes. Retirer le saumon de la sauteuse et jeter le liquide. Mettre l'huile dans la sauteuse. Quand elle est chaude, ajouter les tomates, l'ail et le persil. Faire cuire sur un feu moyen-vif pendant 2-3 minutes.

Pendant ce temps, séparer en lamelles les tranches de saumon, en enlevant soigneusement les arêtes.

Ajouter le saumon aux tomates et faire cuire 1-2 minutes. Assaisonner au goût.

Diviser le mélange entre les 4 coquilles, saupoudrer de chapelure et placer sous le gril pendant 2-3 minutes. Garnir de citron (voir photo) et servir.



PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
ÉDITÉE PAR: Les Entreprises Télédition Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tél. 849-2137

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
PUBLICITE: A. Eliseu - Tél. 849-2137  
PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal: Magoc  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION: MONTAGE  
Photo Typographie  
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC  
Les Distributions Eclair Liée  
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS. CAN DE 79

## 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 35¢ par numéro régulier et \$1.35 par numéro spécial (nos 13-29-41-52). Frais de port inclus.  
N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.)

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
AVAILABLE IN ENGLISH

## RELIURES:

Les reliures sont disponibles au coût de \$5.95. Chaque reliure peut contenir 26 numéros. Service à domicile \$5.95. Envoyer votre chèque ou mandat poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3

N.B.: Aucun paiement sur livraison (aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

## ABONNEMENTS:

L'abonnement à Télé-Cuisine, 2<sup>ème</sup> SÉRIE (nos 53-104) comprend 48 numéros réguliers plus 4 numéros spéciaux pour le prix de \$19.00. Les numéros de la 1<sup>ère</sup> SÉRIE (nos 1-52) sont également disponibles au coût de \$19.00\*. Vous pouvez nous faire parvenir une demande d'abonnement pour 52 numéros plus 2 reliures contenant 26 numéros chacune; le tout pour la somme totale de \$26.00\*.

# TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE: 35¢



À COLLECTIONNER!

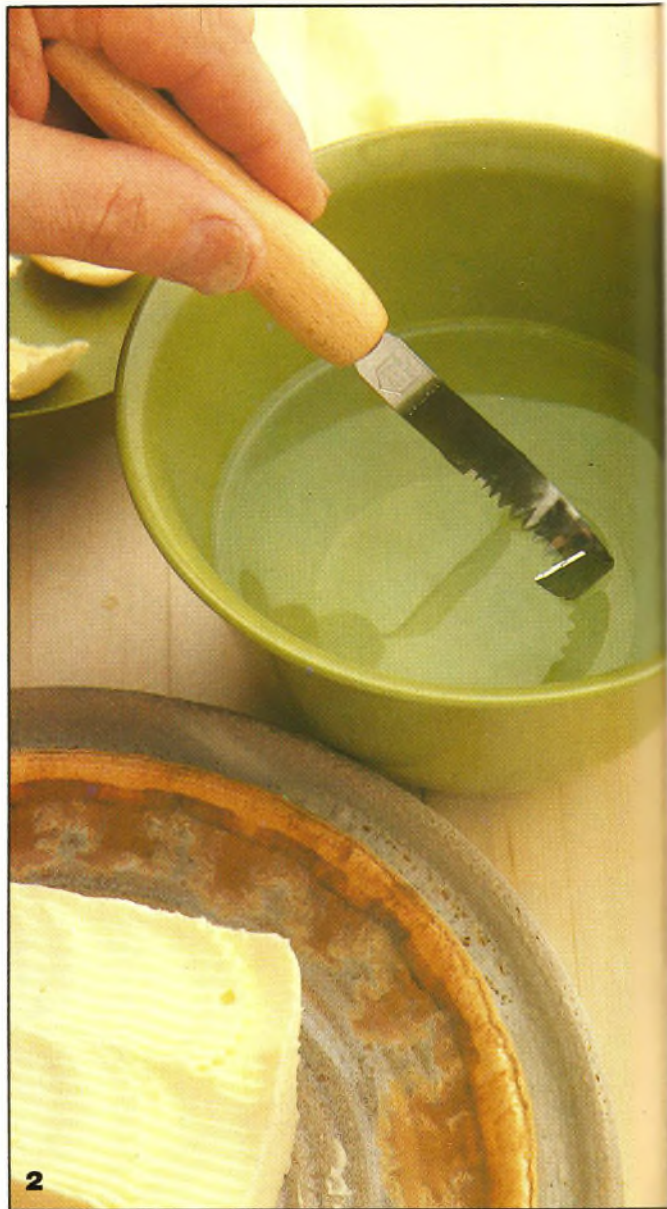
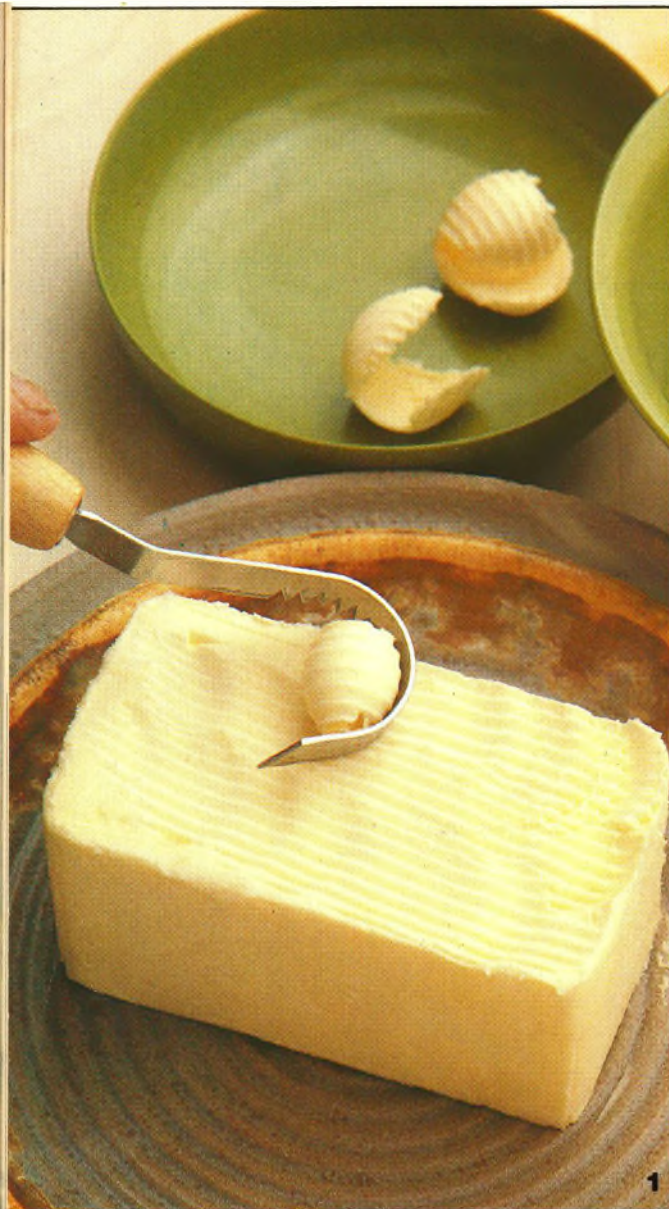
**30¢**

**Menu de la semaine: Saumon braisé farci • Coquilles de beurre • Soupe de poulet, riz et céleri • Haricots verts et tomates • Tarte aux abricots**

**▼ Spécialité de la semaine: Entrecôte dans la ronde, au B.B.Q.**



125



## Coquilles de beurre

**1.** A l'aide d'un couteau à beurre, rouler les coquilles en tirant vers vous.

**2.** De temps en temps, tremper le couteau à beurre dans l'eau chaude.

### Réponses aux questions

**Quelle est la différence entre la crème épaisse et la crème légère?**

**Mme J. Ross**

— La crème épaisse est de la crème à 35%. Cette crème ne tourne pas à la chaleur et elle peut remplacer la crème sure dans les recettes.

La crème légère ou crème de table, tourne au contact de la chaleur. Il faut toujours la faire bouillir avant l'usage.

**Pourriez-vous me dire si votre recette de pâte feuilletée pourrait servir à la confection de croissant?**

**Mme P. Leclerc**

— Oui, mais dans les prochains numéros nous vous donnerons la recette et la technique pour la préparation des croissants.

**Réponse à une télécui- nière:**

— Les blancs d'oeufs font lever les gâteaux à la condition qu'ils soient montés en neige très ferme et qu'ils soient incorporés à la pâte avec une spatule en utilisant le mouvement "plier".

# Soupe de poulet, riz et céleri

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1 tasse de riz, lavé à l'eau froide
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de basilic
- sel et poivre
- 1 c. à soupe de persil haché

Mettre à feu moyen 1 c. à soupe de beurre dans une casserole.

Dès que le beurre est chaud, ajouter l'oignon et le céleri. Saler, poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le riz, le bouillon de poulet, la feuille de laurier et le basilic. Saler, poivrer et faire cuire le tout à feu doux pendant 18 à 20 minutes.

Parsemer de persil et servir.





# Saumon braisé farci

## Recette en 2 parties:

### 1- La farce pour le saumon

- 2 c. à soupe de beurre
  - 1 oignon, haché très fin sel et poivre
  - 1 branche de céleri haché très fin
  - 1 gousse d'ail écrasée et hachée
  - 1 c. à soupe de persil haché
  - 1 c. à thé de fenouil
  - 1/2 tasse de mie de pain
  - 1 tasse de riz cuit (augmenter la quantité de riz pour un plus gros poisson)
  - 1 oeuf
  - 2 c. à soupe de crème à 35%
- Mettre, à feu moyen, dans une sauteuse 1 c. à soupe de beurre.

Dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons et le céleri. Saler, poivrer.

Ajouter l'ail, le persil, le fenouil et le reste du beurre.

Ajouter la mie de pain ou chapelure. Ajouter le riz et bien mélanger le tout.

Retirer du feu. Ajouter l'oeuf et la crème. Mélanger, assaisonner au goût et farcir le saumon.

### 2- Braissage du saumon

- 1 saumon de 6 livres, lavé sel et poivre
- 2 carottes, émincées
- 1 branche de céleri, émincé
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à thé de fenouil
- 2 c. à soupe de persil

- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau
- le jus d' 1/2 citron
- 3 c. à soupe de beurre

Préchauffer le four à 350°F. Temps de cuisson: 10 minutes par livre.

Saler et poivrer le saumon. Farcir le saumon. Ficeler le saumon.

Mettre tous les légumes et les épices dans une poissonnière ou un plat à rôtir, ajouter le saumon.

Ajouter le vin, l'eau et le jus de citron. Ajouter le beurre, couvrir.

Mettre, à feu moyen, la poissonnière ou le plat à rôtir sur l'élément du poêle pendant 3 à 4 minutes.

Mettre au four à 350°F. Compter 10 minutes par livre.

Décorer de rondelles de citron. Servir.

## Technique de la Farce du saumon



1. Faire cuire les oignons.



2. Ajouter le céleri.



3. Ajouter l'ail, le persil et fenouil.



4. Ajouter le beurre.



5. Ajouter la mie de pain ou la chapelure.



6. Ajouter le riz.



7. Ajouter l'oeuf.



et l



**8.** Ajouter la crème.



**9.** Farcir le saumon.



**10.** Mettre les légumes dans la poissonnière.



**11.** Placer le saumon ficelé dans la poissonnière et ajouter le beurre.

# Haricots verts et tomates

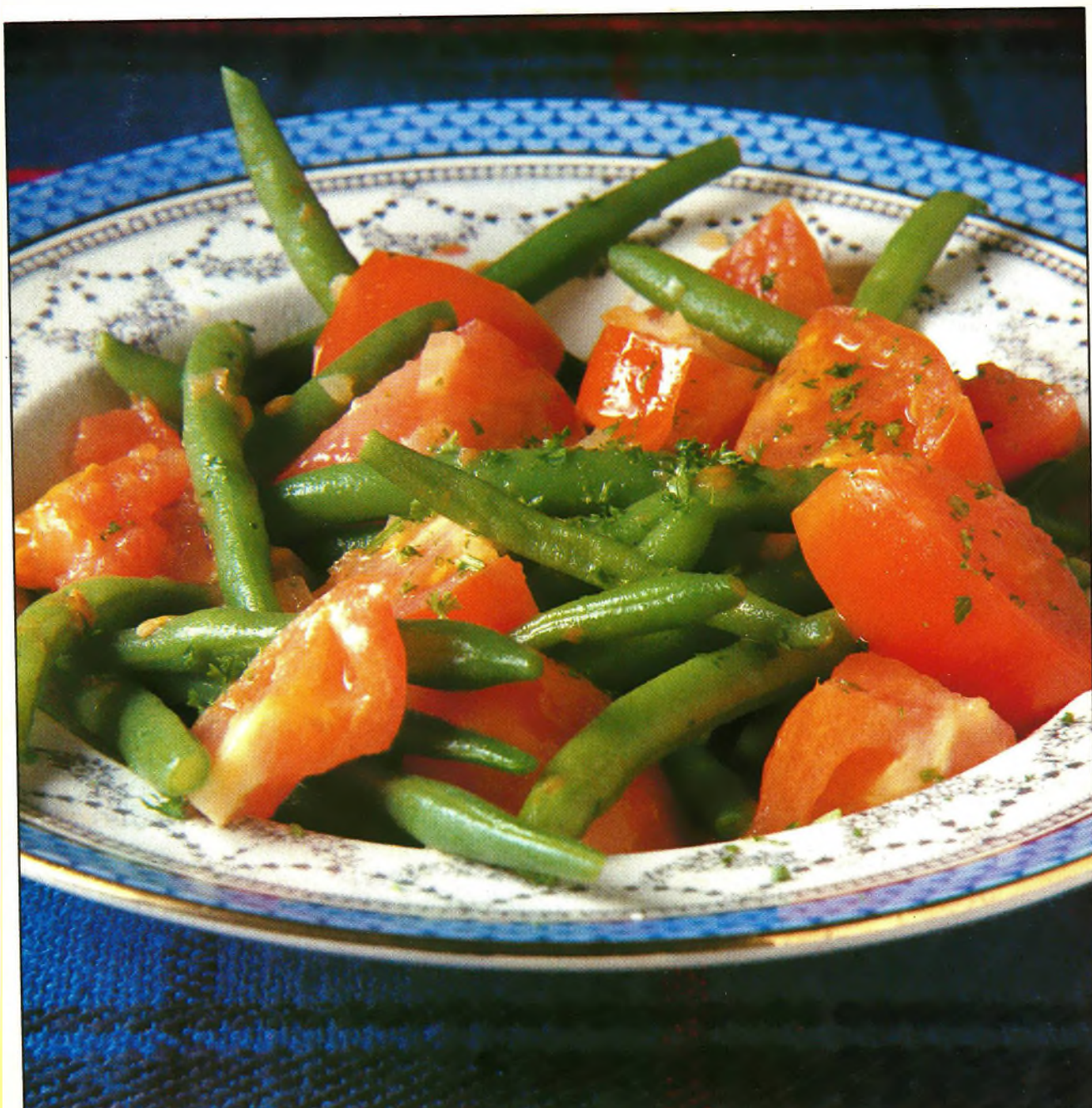
(pour 4 personnes)

- 3/4 lb. d'haricots verts
- 1 c. à soupe d'huile
- 3 tomates, pelées et coupées en quartiers
- sel et poivre
- 1 c. à soupe de persil haché

Couper les extrémités des haricots verts. Laver les haricots et les faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes.

Refroidir à l'eau froide et mettre de côté. Mettre, à feu moyen, 1 c. à soupe d'huile dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter les tomates, saler, poivrer et faire cuire pendant 3 minutes.

Ajouter les haricots cuits, mélanger le tout et continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Parsemer de persil haché. Servir.





# Tarte aux abricots

(pour 4 personnes)

## La croûte

- 1 tasse de biscuits Graham
- 1/4 tasse de beurre

Préchauffer le four à 400°F. Mélanger les biscuits Graham et le beurre pour en faire une pâte. Remplir des petits moules à tarte du mélange. Faire cuire au four à 400°F pendant 10 minutes. Faire refroidir et mettre de côté.

## La crème pâtissière

- 1 c. à soupe d'eau
- 1/2 tasse de lait
- 2 jaunes d'oeufs
- 1/4 tasse de sucre
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de vanille

Mettre, à feu moyen, l'eau et le lait dans une casserole. Dès que le lait est chaud, le retirer du feu. Dans un bol à mélanger, mettre les jaunes d'oeufs et le sucre, mélanger au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne blanc.

Ajouter la vanille et la farine, mélanger le tout. Ajouter le lait chaud, mélanger. Verser le mélange dans une casserole, mettre à feu moyen et remuer constamment jusqu'à ce que la crème devienne épaisse. Retirer du feu, couvrir avec du papier saran. Réfrigérer.

## Le produit fini

Etendre une couche de crème pâtissière sur la croûte Graham, ajouter un abricot et décorer avec des ananas.



## Entrecôte dans la ronde, au B.B.Q.

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- le jus d'1/2 citron
- sel et poivre
- 3 lb. de ronde, 1 1/4" d'épaisseur

Dans un bol à mélanger, mettre l'huile, la sauce soya, la sauce Worcestershire et le jus de citron. Poivrer l'entrecôte. Badigeonner l'entrecôte avec la sauce et faire cuire au B.B.Q. Saler pendant la cuisson seulement.

PUBLICATION HEBDOMADAIRE  
EDITEE PAR: Les Entreprises Télédition Inc.  
ADRESSE: Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR DE PRODUCTION: M. A. Eliseu  
DIRECTION TECHNIQUE: M. Pol Martin  
PUBLICITE: A. Eliseu Tél.: 849-2137  
PHOTOS: Richard Brown  
IMPRESSION: Montréal-Magoo  
SEPARATION DE COULEURS: Filmographie  
COMPOSITION-MONTAGE:  
Typo Graphica 2000 Inc.  
DISTRIBUE AU QUÉBEC:  
Les Distributions Eclair Ltée  
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES:  
Coast to Coast - Toronto  
© T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE  
REPRODUCTION INTERDITS.

**ABONNEMENTS:**  
L'abonnement à Tele Cuisine,  
2ième SÉRIE (nos 53-104)  
comprend 48 numéros réguliers  
plus 4 numéros spéciaux pour  
le prix de \$19.00. Les numéros  
de la 1ière SÉRIE (nos 1-52)  
sont également disponibles au  
coût de \$19.00.

**Mot de l'éditeur:**  
Cette offre annule toutes les  
offres précédentes et ce jus-  
qu'à nouvel avis.

**RELIURES:**  
Les reliures sont disponibles au  
coût de \$5.95. Chaque reliure peut  
contenir 26 numéros. Service à  
domicile \$5.95.  
Envoyer votre chèque ou mandat  
poste à:

Les Entreprises Télédition Inc.  
Place du Cercle  
3585 rue Berri, Suite 170  
Montréal, H2L 4G3  
N.B.: Aucun paiement sur livraison  
(aucun C.O.D.). Frais de port inclus.

**COLLECTIONS:**  
**Pour compléter votre collec-  
tion,** vous pouvez demander à  
votre dépositaire les numéros qui  
vous manquent, ou nous en-  
voyer une demande accompa-  
gnée d'un chèque ou mandat  
poste au montant de 35¢ par nu-  
méro régulier et \$1.35 par nu-  
méro spécial (nos 13-29-41-52-  
81-93). Frais de port inclus.  
N.B.: aucun paiement sur livrai-  
son (aucun C.O.D.).

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO  
AVAILABLE IN ENGLISH.

**ne  
manquez  
pas  
notre  
prochain  
numéro**