

TÉLÉ CUISINE



CASSEROLE DE
FOIES DE VOLAILLE

CÔTES D'AGNEAU
CHAMPVALON

TARTE AUX
PACANES



TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

Menu de la semaine: **Quenelles de filets de sole** • **Crème froide de pommes de terre et de coeurs d'artichauts** • **Melon à la mode du Sud** • **Croquettes de pommes de terre et d'épinards**
Crème aux fruits confits

35¢

A COLLECTIONNER!



Spécialité de la semaine:

▼ **Coquilles de crabe pour gens pressés**





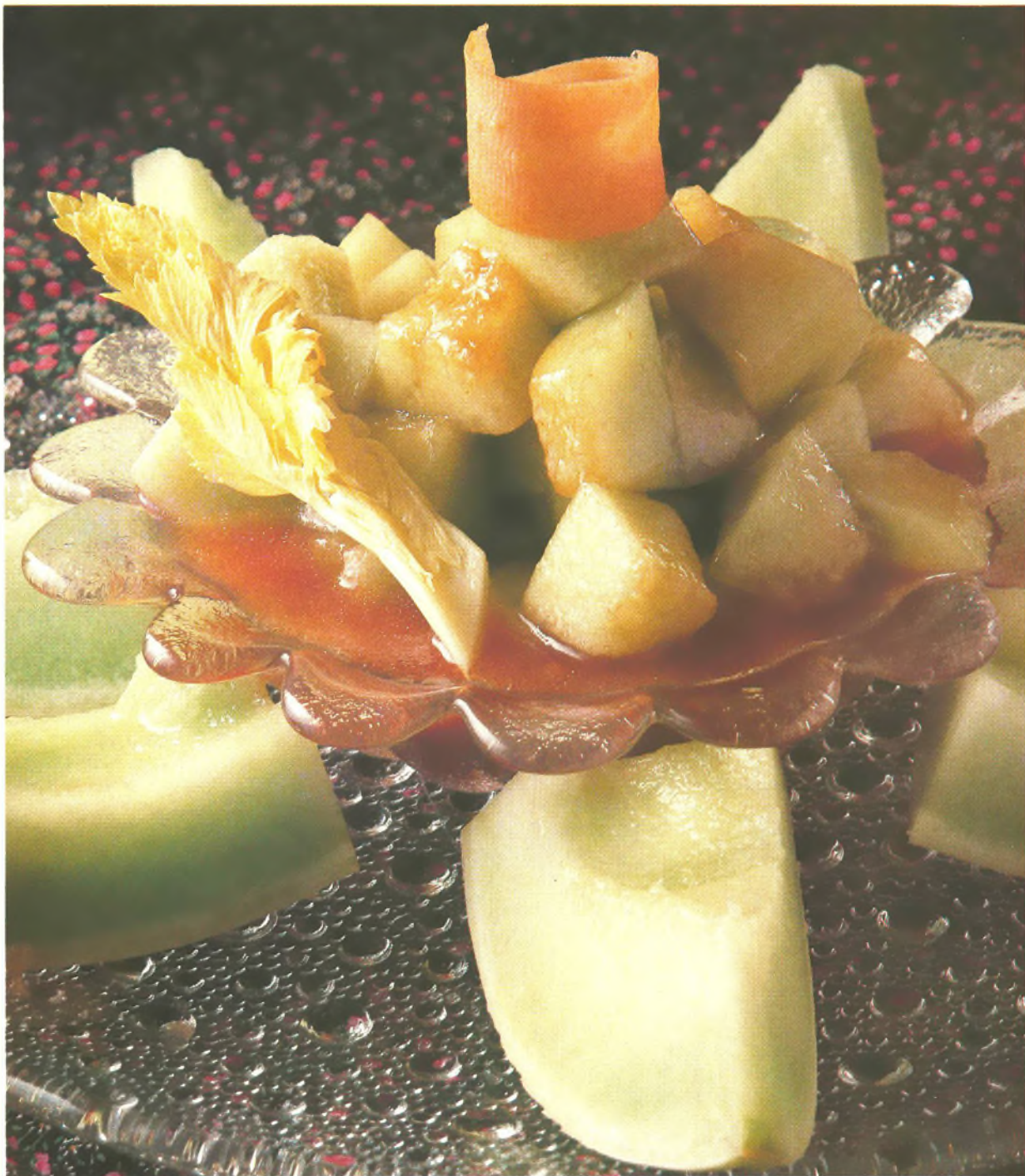
Crème froide de pommes de terre et de coeurs d'artichauts

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 boîte de coeurs d'artichauts égouttés et émincés
- 4 pommes de terre pelées et émincées
- 5 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à thé d'estragon
- ½ c. à thé de thym
- sel et poivre
- jus de citron

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole de grandeur moyenne. Dès que le beurre est chaud, ajouter les coeurs d'artichauts et les pommes de terre. Saler, poivrer. Mélanger le tout, couvrir et faire cuire à feu doux de 6 à 7 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet chaud et les épices. Assaisonner au goût et faire cuire le tout à feu moyen (sans couvercle), pendant 30 minutes au maximum. Verser le tout dans le bol du mélangeur et mettre en purée 2 à 3 minutes. Faire refroidir. Arroser de jus de citron et servir.



Melon à la mode du Sud

(pour 4 personnes)

1 melon bien mûr

La sauce

$\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive
 $\frac{1}{4}$ tasse de ketchup
 $\frac{1}{4}$ tasse de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de miel
quelques gouttes de sauce
Worcestershire
quelques gouttes de Tabasco

Couper le melon en deux.

Couper une moitié du melon en gros dés et l'autre moitié en tranches.

Mettre tous les ingrédients de la sauce dans un bol et mélanger.

Ajouter les dés de melon et laisser mariner le tout dans la sauce pendant 1 heure.

Servir les dés de melon marinés avec les tranches de melon, tel que montré dans la photo.



Quenelles de filets de sole

(pour 6 à 8 personnes)

Première partie: la pâte à chou

- 1 tasse d'eau
- 4 c. à soupe de beurre
- ½ c. à thé de sel
- 1 tasse de farine tout usage
- 4 oeufs

A feu moyen, verser l'eau dans une casserole. Ajouter le sel et le beurre; faire bouillir de 2 à 3 minutes pour bien faire fondre le beurre.

Dès que le beurre est fondu, ajouter la farine et mélanger le tout avec une cuillère de bois, jusqu'à ce que le mélange d'eau et de farine n'adhère plus à la cuillère.

Retirer le mélange du feu et verser le tout dans un bol à mélanger ou le bol du malaxeur.

Ajouter un oeuf, mélanger le tout jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

Répéter la même opération pour chaque oeuf.

Mettre de côté.

Deuxième partie: La purée de poisson

- 1¼ livre de filets de sole
- 5 c. à soupe de crème à 35%
- 2 tasses de pâte à chou (voir première partie)
- sel et poivre

Mettre les filets de sole dans le bol du robot culinaire et les mettre en purée. Mettre la purée de poisson et la pâte à chou dans le bol du malaxeur. Saler, poivrer, ajouter la crème et bien mélanger le tout.

Troisième partie: les quenelles

Remplir une casserole d'eau froide salée et l'amener au point d'ébullition. Attention: l'eau doit être frémissante.

Suivre la technique et pocher les quenelles dans l'eau frémissante. Dès que les quenelles remontent à la surface, les faire cuire de 3 à 4 minutes.

Retirer les quenelles de l'eau, les égoutter sur du papier essuie-mains et les mettre de côté.

Quatrième partie: la sauce

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'échalotes hachées
- ½ livre de champignons émincés
- ½ tasse de vin blanc sec
- 2 tasses de sauce blanche légère
- 1 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre
- rondelles de limette pour la décoration

Préchauffer le four à 350°F.

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter les échalotes et les champignons et faire cuire le tout de 3 à 4 minutes.

Ajouter le vin blanc sec et continuer la cuisson pendant 3 minutes. Ajouter la sauce blanche, assaisonner au goût et ajouter le persil haché.

Placer les quenelles dans un plat beurré. Verser la sauce sur les quenelles et mettre le tout au four à 350°F pendant 15 minutes.

Décorer avec des rondelles de limette et servir.

Technique des quenelles de filets de sole



1. Mettre les filets de sole dans le bol du robot culinaire.



2. Mettre les filets en purée de 2 à 3 minutes. Mettre de côté.



3. Mettre le beurre dans une casserole contenant 1 tasse d'eau froide salée.



4. Amener le tout à ébullition pour faire fondre le beurre. Ajouter la farine.



5. A feu moyen, mélanger le tout avec une cuillère de bois.



6. Verser le mélange de farine dans le bol du malaxeur.



7. Ajouter les oeufs un par un, tout en mélangeant constamment. (Vous devez bien mélanger, après l'addition de chaque oeuf, pour donner à la pâte la texture voulue.)



8. Le produit fini.



9. Mettre la purée de poisson et la pâte à chou dans le bol du malaxeur.



10. Saler, poivrer, ajouter la crème et bien mélanger le tout.



11. A l'aide d'une cuillère, pocher les quenelles dans l'eau frémissante.



12. Dès que les quenelles remontent à la surface, laisser cuire 3 à 4 minutes. Egoutter les quenelles sur du papier essuie-mains.



Croquettes de pommes de terre et d'épinards

(pour 4 à 6 personnes)

Première partie: les croquettes

- 2 paquets d'épinards
- 4 pommes de terre cuites avec la peau
- 2 c. à soupe de beurre mou
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c. à soupe de crème à 35%
- ½ c. à thé de muscade
- sel et poivre

Laver les épinards à l'eau froide. Couper les tiges des épinards.

Verser 3 tasses d'eau froide dans une grande casserole, saler et amener à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, ajouter les épinards, couvrir et les faire cuire à feu moyen de 6 à 7 minutes.

Retirer les épinards et les essorer en les pressant dans la paume de la main. Hacher les épinards et les mettre de côté. Peler les pommes de terre cuites et les passer au moulin à légumes. Ajouter les épinards et le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout et laisser refroidir au réfrigérateur.

Deuxième partie: l'anglaise (panure)

- 1 tasse de chapelure blanche
- 2 œufs battus
- 1 c. à soupe d'huile

Mettre l'huile dans les œufs battus et mélanger le tout.

Former des croquettes avec le mélange de pommes de terre et d'épinards.

Tremper les croquettes dans les œufs battus et ensuite, dans la chapelure.

Plonger les croquettes dans la friture* de 3 à 4 minutes.

* L'huile de la friture doit être à 350°F. Employer de l'huile d'arachide si possible.



Crème aux fruits confits

(pour 4 personnes)

- $1\frac{1}{2}$ tasse de lait
- 4 jaunes d'oeufs
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- 2 c. à soupe de rhum
- $\frac{1}{4}$ tasse de farine
- $\frac{1}{2}$ tasse de fruits confits
- 1 tasse de crème à 35%

Verser le lait dans une casserole, amener à ébullition et mettre de côté. Dans un bol, mettre les jaunes d'oeufs et le sucre; mélanger le tout de 3 à 4 minutes avec un batteur électrique ou un petit fouet de cuisine. Ajouter le rhum et mélanger. Tamiser la farine dans le mélange et mélanger le tout. Verser la moitié du lait chaud dans le mélange d'oeufs et mélanger. Placer la casserole contenant le reste du lait sur l'élément du poêle et amener à ébullition. Verser le mélange d'oeufs dans le lait chaud en mélangeant constamment avec un fouet de cuisine. Réduire l'élément à feu doux et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes pour faire cuire la farine. Dès que le mélange est cuit, le verser dans un bol et ajouter les fruits confits. Couvrir avec une cellophane. Laisser refroidir. Batta la crème à 35% pour obtenir de la crème fouettée. Dès que le mélange de fruits confits est froid, y incorporer la crème fouettée. Servir dans des coupes de verre et décorer avec des rouleaux de chocolat.



Coquilles de crabe pour gens pressés

(pour 4 personnes)

- 4 pinces de crabe de l'Alaska cuites
- 2 c. à soupe de beurre clarifié
- 2 c. à soupe d'oignon
- ½ livre de champignons coupés en dés
- 1 banane coupée en lamelles jus de limette
- 1 c. à soupe de persil haché sel et poivre

Retirer la chair des pinces de crabe et la couper en dés.

A feu vif, mettre le beurre clarifié dans une poêle à frire et, dès que le beurre est chaud, ajouter les champignons et l'oignon. Saler, poivrer et faire cuire le tout pendant 3 minutes.

Ajouter la chair de crabe et le persil haché; faire cuire le tout à feu vif de 2 à 3 minutes.

Ajouter les morceaux de banane, mélanger et continuer la cuisson pendant 1 minute. Arroser de jus de limette et servir.

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. États-Unis: \$22.00

RELIURES

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145). Frais de port inclus. N B : Aucun paiement sur livraison.

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

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR:
Les Entreprises Télédition Inc.
ADRESSE 505 Sherbrooke E.
Suite 2420
Montréal, P. Qué. H2L 4N3
Tél.: 843-8830/843-8839
DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PROD. S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef Pol Martin
PUBLICITÉ A. Eliseu Tél. (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Master Media - Oakville, Ont.
* T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

TELE CUISINE

Se Serie, NO 14 (#116) - revue hebdomadaire



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER!

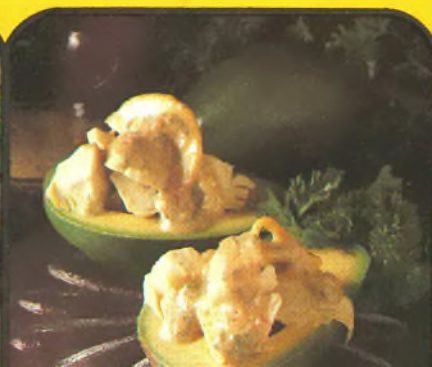
35¢



Menu de la semaine: **Pinces de crabe à l'ail**

**Asperges aux amandes • Coeurs d'artichaut et avocat en salade
Gnocchi de pommes de terre • Crêpes au fromage, sauce aux fraises**

▼**Spécialité de la semaine: Spaghetti de Provence**





Asperges aux amandes

(pour 4 personnes)

2 c. à soupe de beurre
2 boîtes d'asperges vertes ou blanches
1 1/2 tasse de sauce blanche chaude
1/4 tasse d'amandes effilées et grillées
sel et poivre

égouttées. Saler, poivrer.
Couvrir.

Faire mijoter pendant 4 à 5 minutes.

Retirer les asperges de la casserole et les placer sur un plat de service. Recouvrir les asperges de sauce blanche chaude.

Parsemer d'amandes grillées.

Servir.

A feu doux, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est fondu, ajouter les asperges

Coeurs d'artichaut et avocat en salade

(pour 2 personnes)

- 1 avocat mûr et coupé en deux (retirer le noyau)
- 1 boîte de coeurs d'artichauts égouttés
- 1/4 tasse de vinaigrette à la crème*
jus d'un citron

* Vinaigrette à la crème:

- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à thé de moutarde française
- 1 c. à thé de persil haché
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé de vinaigre de vin
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de crème à 35%
sel et poivre

Dans un bol à mélanger, mettre le jaune d'oeuf et la moutarde; mélanger le tout à l'aide d'un fouet de cuisine.

Ajouter le persil, l'ail, le jus de citron et le vinaigre.

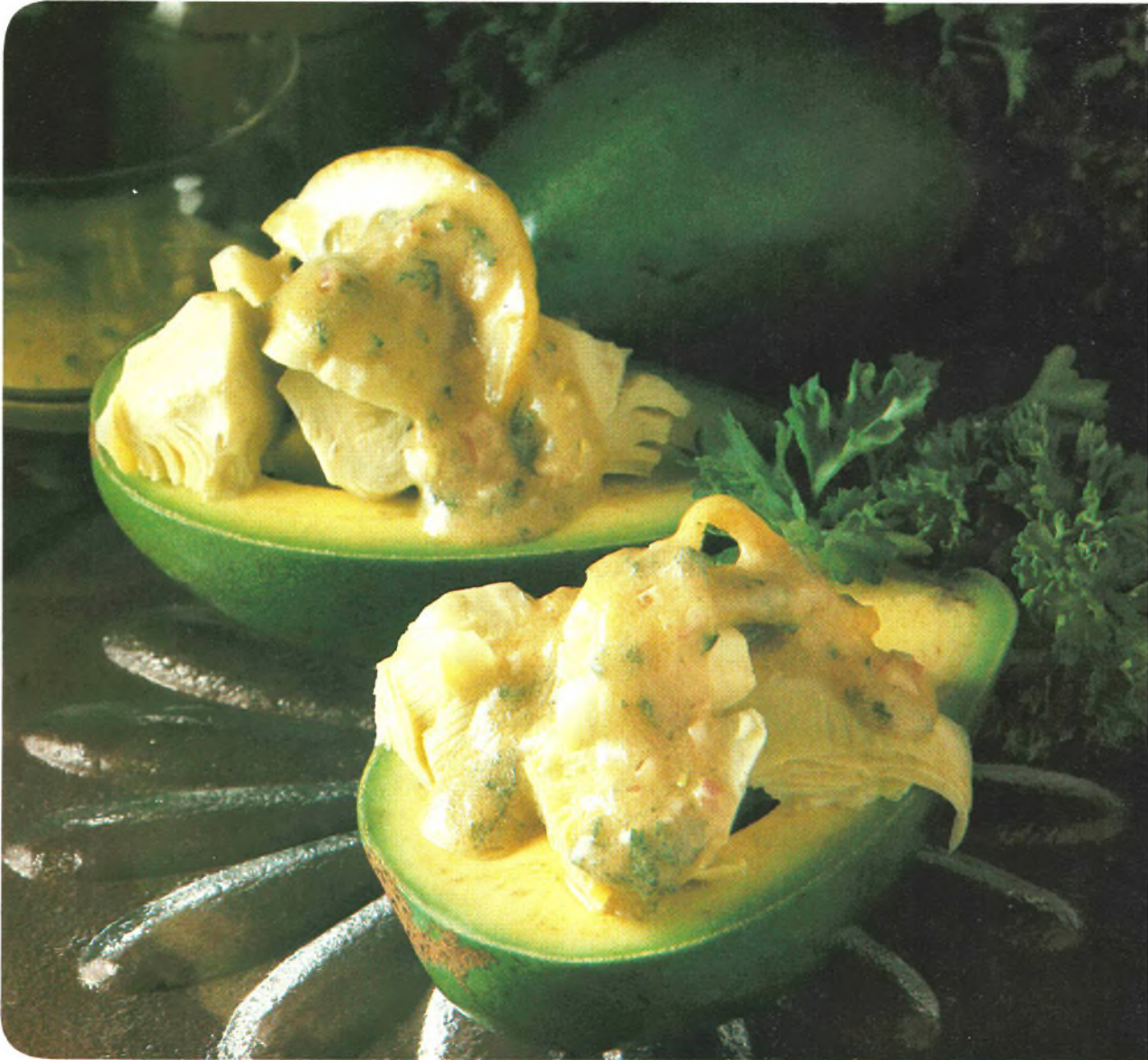
Saler, poivrer.

Mélanger le tout et ajouter l'huile d'olive, goutte à goutte, tout en remuant constamment avec un fouet de cuisine. Ajouter la crème et corriger l'assaisonnement.

Frotter les moitiés d'avocat avec le jus de citron pour les empêcher de noircir.

Mettre les coeurs d'artichauts dans un bol, ajouter la vinaigrette et laisser mariner pendant 1 heure.

Placer les coeurs d'artichauts dans les moitiés d'avocat et servir.





Pinces de crabe à l'ail

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 livres de pinces de crabe
- 3 c. à soupe d'échalotes hachées
- 3 c. à soupe d'oignon haché
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 tasse de riz lavé
- 1 1/2 tasse de fumet de poisson chaud ou de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1/4 c. à thé de safran
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

A feu vif, mettre l'huile d'olive dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les pinces de crabe.

Saler, poivrer et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter les échalotes, les oignons et l'ail; continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Retirer les pinces de crabe et mettre de côté.

Dans la sauteuse, ajouter la pâte de tomates; mélanger le tout. Ajouter le riz lavé et le fumet de poisson chaud.

Technique des pinces de crabe



1. Faire sauter les pinces de crabe dans l'huile.



2. Ajouter les échalotes, les oignons et l'ail.



3. Retirer les pinces de crabe de la sauteuse.



4. Ajouter la pâte de tomates.



5. Ajouter le riz lavé.



6. Mélanger le riz à la purée de tomates.



7. Ajouter le fumet de poisson chaud ou de bouillon de poulet chaud.



8. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pinces de crabe au riz pour les réchauffer.

Saler, poivrer.
Ajouter le persil et
le safran, couvrir et
faire cuire au four
à 350°F pendant 18
à 20 minutes.
5 minutes avant la
fin de la cuisson,
ajouter les pinces
de crabe au riz pour
les réchauffer.
Servir.



Gnocchi de pommes de terre

(pour 4 personnes)

- 5 *pommes de terre*
- 3 *c. à soupe de beurre*
- 4 *c. à soupe de farine*
- 2 *jaunes d'oeufs*
- 1/2 *c. à thé de muscade*
- 2 *tasses de sauce blanche chaude*
- 1/2 *tasse de fromage de Gruyère, râpé*
- sel et poivre*

pendant 3 à 4 minutes. (suivre la technique). Egoutter les gnocchi sur un papier essuie-mains. Placer les gnocchi dans un plat à gratin beurré.

Verser la sauce blanche chaude sur les gnocchi, parsemer de fromage râpé et faire cuire au four à 375°F pendant 30 minutes. Servir.

Mini-technique des gnocchi

Préchauffer le four à 375°F. Faire cuire les pommes de terre avec la peau. Peler les pommes de terre et les passer au tamis ou au moulin à légume. Ajouter 3 c. à soupe de beurre et mélanger le tout. Saler, poivrer. Ajouter la farine, mélanger de nouveau. Ajouter les jaunes d'oeufs et la muscade. Assaisonner au goût. Mettre 6 tasses d'eau dans une casserole, saler et amener à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, pocher les gnocchi



1. Mettre les gnocchi dans une sauteuse contenant de l'eau bouillante.



2. Faire cuire les gnocchi pendant 3 à 4 minutes à feu doux.

Crêpes au fromage, sauce aux fraises

(pour 4 à 6 personnes)

1. Recette des crêpes:

- 1 tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de sucre
- 3 oeufs
- 1/2 tasse de club soda
- 1 tasse de lait
- 3 c. à soupe de beurre fondu

Dans un bol, tamiser la farine, le sel et le sucre. Mettre de côté.

Dans un bol à mélanger, mettre les oeufs, le club soda et le lait. Mélanger avec un fouet de cuisine, ajouter la farine tamisée et bien mélanger le tout.

Ajouter le beurre fondu, mélanger de nouveau.

Passer le tout au tamis. Faire cuire les crêpes à feu moyen dans une poêle à crêpe. Mettre de côté.

2. Le fromage:

- 1 tasse de fromage cottage
- 2 oz de fromage en crème
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de vanille
- zestes d'un citron

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger le tout pendant 2 à 3 minutes.

Mettre 1 c. à soupe du mélange dans le centre de la crêpe. Plier les côtés et les extrémités de la

crêpe sur elle-même. Placer les crêpes dans un plat beurré allant au four et mettre de côté.

3. La sauce:

- 2 tasses de fraises congelées et le jus
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de liqueur d'orange

Mettre tous les ingrédients dans une casserole, amener à ébullition et faire cuire à feu moyen pendant 4 à 5 minutes.

Verser le tout sur les crêpes et mettre au four à broil pendant 4 à 5 minutes.





Spaghetti de Provence

(pour 4 personnes)

4 portions de spaghetti cuit dans l'eau bouillante salée, selon les directions sur la boîte.

La sauce:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon d'Espagne, haché
- 2 piments verts émincés
- 1 boîte (28 oz) de tomates, égouttées et hachées
- 1/2 tasse d'olives noires dénoyautées
- 1/4 c. à thé de thym
- 1/4 c. à thé de fenouil
- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 boîte d'anchois égouttés et hachés sel et poivre

A feu moyen, mettre l'huile d'olive dans une casserole.

Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter les piments et les tomates, mélanger le tout.

Assaisonner au goût.

Faire cuire pendant 7 à 8 minutes.

Ajouter les olives, le thym, le fenouil et le bouillon de poulet chaud.

Saler, poivrer et continuer la cuisson pendant 6 à 7 minutes.

Ajouter les anchois hachés et verser le tout sur le spaghetti cuit et égoutté.

Servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.

ADRESSE: Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3
Tél.: 843-8830/843-8839

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

IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE

Type Graphics 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN DE 80

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00.

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION Inc
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

3e Série, No 15 (#119) — Revue hebdomadaire

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER!

35¢



▲ Spécialité de la semaine: Pâté de la Loire



Canapés de harengs

(pour 4 à 6 personnes)

- 1 flacon de harengs marinés dans la crème sure
- 1/4 livre de beurre aux herbes*
Pain à sandwich
échalotes tranchées et olives noires pour la décoration

1. *Le beurre aux herbes:

- 1/4 livre de beurre doux
- 1 c. à soupe de persil haché

- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 c. à soupe d'échalote hachée
- 1 c. à thé de jus de citron sel et poivre paprika

Dans un bol à mélanger, mettre le beurre; ajouter les herbes et l'échalote.
Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
Saler, poivrer

Ajouter le jus de citron et le paprika.
Mélanger le tout.

2. Les canapés:

Beurrer le pain à sandwich avec le beurre aux herbes.
Retirer les filets de harengs du flacon et les placer sur le pain beurré.
Décorer avec des échalotes tranchées et des olives noires.
Servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.
ADRESSE Place du Cercle
3585 rue Barri, suite 170
Montréal, H2L 4G3
Tél: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PRODUCTION S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Tyzo Graphics 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS.
ISSN 0709-6429 CAN DE 80

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00

RELIURES:

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

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 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC
Place du Cercle
3585 rue Barri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch.**
1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**
1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH



Tartelettes aux épinards

(pour 12 à 16 personnes selon la grandeur des moules)

1. La pâte:

- 2 tasses de farine tout usage
- 1 pincée de sel
- 3/4 tasse de saindoux
- 1/4 tasse d'eau froide

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger. Faire un trou au milieu de la farine. Couper le saindoux en morceaux et les mettre dans le trou.

Incorporer le saindoux à la farine, ajouter l'eau froide et former rapidement une boule. Manier la pâte le moins possible pour éviter qu'elle rétrécisse.

2. Les épinards:

- 2 paquets d'épinards lavés
- 2 tasses de sauce blanche épaisse
- 2 jaunes d'oeufs
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1/2 tasse de fromage parmesan, râpé
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F.

Couper les tiges des feuilles d'épinards et faire cuire les feuilles d'épinards à la vapeur pendant 3 à 4 minutes. Egoutter les épinards et les presser avec la paume de la main pour bien les assécher.

Hacher les épinards pressés et les mettre dans un bol à mélanger.

Ajouter la sauce blanche, les jaunes d'oeufs et mélanger le tout.

Ajouter la muscade et la moitié du fromage râpé.

Saler, poivrer.

Rouler la pâte et remplir les moules à tartelettes.

Badigeonner la pâte d'un oeuf battu et remplir les tartelettes du mélange d'épinards.

Parsemer de fromage râpé et faire cuire le tout au four à 375°F pendant 20 minutes ou selon la grandeur des tartelettes.



Jambon frais à l'orange

(pour 8 personnes)

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 jambon frais de 6 livres
- 3 branches de céleri, coupées en dés
- 2 carottes coupées en dés
- 1 oignon d'Espagne, coupé en dés
- 3 queues de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé d'estragon
- 4 oranges coupées en quartiers
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- jus d'une orange
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

A feu moyen, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, saisir le jambon sur tous les côtés. Ajouter les légumes et les épices, saler, poivrer et faire cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes.

Ajouter 2 oranges coupées en quartiers; arroser le jambon avec le jus d'une orange.

Ajouter le bouillon de poulet chaud, couvrir et faire cuire au four à 350°F pendant 3 à 3 heures 30.

Dès que le jambon est cuit, le retirer de la sauteuse. Passer le liquide au tamis et remettre le liquide dans une casserole.

Mélanger 2 c. à soupe de fécule de maïs à 2 c. à soupe d'eau. Ajouter ce mélange à la sauce jambon pour l'épaissir et laisser mijoter le tout pendant 5 à 10 minutes.



Technique du jambon frais à l'orange



1. Les ingrédients.



2. Placer le jambon dans la sauteuse pour le saisir.



3. Saisir le jambon de tous les côtés.



4. Ajouter le mirepoix. (les légumes)



5. Ajouter les quartiers d'oranges.



6. Arroser de jus d'orange.



7. Ajouter le bouillon de poulet chaud.

se 3 à 4 minutes à feu
est moyen.

es. Décorer le jambon
nt avec des zestes d'o-
range* et des quar-
setiers d'orange et
servir avec des
pommes de terre
et dauphine.

se* Faire cuire les zes-
ides d'orange dans
1 2 tasse d'eau et
c. 2 c. à soupe de
ocqueur d'orange
pendant 2 à
3 min.



Pommes de terre dauphine

(pour 4 à 6 personnes)

- 4 grosses pommes de terre cuites au four
- 1 portion de pâte à choux*
- 1 c. à thé de muscade
- sel et poivre
- huile pour la friture

Faire cuire les pommes de terre au four, les éplucher et les passer au tamis. Ajouter la pâte à choux.
Saler, poivrer.
Ajouter la muscade et mélanger le tout.
À l'aide d'une cuillère, former

des petites boules et les faire cuire à la friture pendant 2 à 3 minutes.
Saler et servir.

*La pâte à choux:

- 1/4 tasse de beurre non salé
- 4 oz d'eau
- 1 pincée de sel
- 3/4 tasse de farine tout usage
- 3 à 4 oeufs selon la grosseur

À feu moyen, mettre le beurre, l'eau et le sel dans une petite

casserole; amener à ébullition et faire bouillir pendant 2 min. Ajouter la farine et mélanger le tout avec une cuillère en bois; continuer à cuire la farine jusqu'à ce que le mélange n'adhère plus à la cuillère ou au doigt.
Retirer du feu et verser dans un bol à mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne comme une boule.
Répéter la même opération pour chaque oeuf.
La pâte ne doit être ni trop épaisse ni trop liquide.



Gâteau de fruits

(pour 6 à 8 personnes)

- 2 tasses de fruits confits
- 1/2 tasse de rhum
- 1/2 livre de beurre mou
- 1 1/4 tasse de cassonade
- 3 c. à thé d'épices
mêlées
- 4 oeufs
- 2 tasses de farine tout
usage
- 1/2 tasse de farine
à pâtisserie

les fruits confits, ajouter le rhum et faire mariner le tout pendant 30 minutes.

Couvrir le fond d'un moule à gâteau de 8 1/2" de deux épaisseurs de papier ciré. Mettre le moule de côté.

Dans un bol, mettre le beurre et défaire le beurre en pommade à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter la cassonade et les épices; mélanger le tout avec un batteur électrique pendant 10 minutes.

Ajouter les oeufs un à la fois et battre après chaque addition. Ajouter la moitié des fruits confits et la moitié de chacune des farines. Plier le tout avec une spatule; ajouter le reste des fruits et le liquide, ajouter le reste de la farine.

Plier le tout au mélange et verser dans le moule tapissé de papier ciré. Mettre au four à 300°F pendant 2 heures 15 à 2 heures 30 selon le four. Refroidir et recouvrir d'un glaçage à gâteau.

Préchauffer le four à 300°F.
Dans un bol à mélanger, mettre



Pâté de la Loire

1. * Sel épicé pour pâté:

- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de feuille de laurier écrasée
- 3 c. à soupe de sel
- 1 1/2 c. à soupe de poivre
- 1 c. à soupe de sauge

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger le tout. Mettre de côté.

2. Le Pâté:

- 1 livre de foies de poulet
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'échalote hachée
- 1/4 tasse de cognac
- 3/4 livre de porc maigre haché
- 1/2 livre de veau haché
- 1/2 livre de porc gras haché
- 1 c. à soupe de farine

- 2 oeufs
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 2 c. à soupe de sel épicé*
- 2 c. à soupe de crème à 35%
- 8 tranches de gras de porc
- 2 feuilles de laurier

Préchauffer le four à 375°F. Dans un bol à mélanger, mettre les foies de poulet, le persil haché, les échalotes et le cognac. Faire mariner le tout pendant 6 heures. Retirer les foies de poulet et les hacher. Conserver le liquide de la marinade. Dans un bol à mélanger, mettre les foies de poulet hachés, le porc maigre, le veau et le porc gras; bien mélanger le tout. Ajouter la farine et les oeufs, mélanger le tout. Ajouter l'ail, le sel épicé et la crème; mélanger à nouveau et ajouter le

liquide de la marinade. Tapisser le moule à pâté de tranches de gras de porc. Remplir le moule du mélange de viande, couvrir de tranches de gras de porc. Placer les feuilles de laurier sur le gras de porc, mettre un couvercle et cuire au four pendant 2 heures dans un plat à rôtir contenant 2 pouces d'eau chaude. Retirer du four et laisser refroidir pendant 30 minutes. Retirer le couvercle; placer une assiette sur le pâté et placer un poids lourd dans l'assiette, pour presser le pâté pendant le refroidissement. Laisser reposer le tout pendant 6 heures sur le comptoir de cuisine. Enlever le poids et l'assiette, remettre le couvercle et placer au réfrigérateur pendant 12 heures avant de servir.

3e Série, No 16 (#120) — Revue hebdomadaire

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER

35¢



▲ Spécialité de la semaine: Filet de sole à l'indienne



Canapés au Roquefort et aux châtaignes

(pour 6 personnes)

- 1/2 livre de fromage Roquefort
- 2 c. à soupe de beurre mou
- 3 c. à soupe de fromage en crème
- 1 boîte de châtaignes, égouttées
- sel et poivre

*poivre de Cayenne
paprika*

Mettre le fromage Roquefort dans un mortier ou un bol à mélanger. Défaire le fromage en pommade, ajouter le beurre mou et le fromage en crème. Bien mélanger le tout. Mettre en purée 4 châtaignes et

ajouter la purée de châtaigne au mélange de fromage. Assaisonner au goût.

Etendre le mélange de fromage sur des tranches de pain grillé.

Décorer avec des châtaignes et des champignons marinés au vinaigre. Servir.



Soufflé de pommes de terre

(pour 4 personnes)

*pommes de terre cuites,
chaudes et pelées*
2 *c. à soupe de beurre*
1 *tasse de lait chaud*
2 *c. à thé de muscade*
3 *jaunes d'oeufs*
2 *blancs d'oeufs*
1 *sel et poivre*

Beurrer un moule à soufflé et le mettre de côté.

A l'aide d'un passe-légume ou d'un tamis, mettre les pommes de terre en purée. Ajouter le beurre, mélanger, ajouter le lait chaud. Mélanger à nouveau, ajouter la muscade, saler, poivrer. Ajouter les jaunes d'oeufs et mélanger le tout.

Battre les blancs en neige très ferme* et incorporer les blancs

au mélange en ayant soin de les plier à l'aide d'une spatule.

Verser le tout dans un moule à soufflé beurré et faire cuire pendant 25 à 30 minutes, selon la grosseur du moule à soufflé.

**Il est indispensable de battre les blancs d'oeufs en neige très ferme pour éviter que le soufflé "tombe" à la sortie du four.

Préchauffer le four à 375°F.



Pintades aux noix

(pour 4 personnes)

- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 tasse de mie de pain, blanche
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 oignon moyen, haché très petit
- 1/2 tasse de noix hachées
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 tasse de raisins secs
- 2 pintades lavées (Guinea hens)
- 1 carotte coupée en dés
- 2 c. à soupe de farine
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de persil haché
- les abats des pintades
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

Temps de cuisson: 30 minutes par livre.

Verser 1 tasse de bouillon de poulet chaud sur la mie de pain et mettre de côté.

A feu moyen, mettre 1 c. à soupe de beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons hachés et faire cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les noix, le sirop d'érable et les raisins secs; faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Egoutter la mie de pain et ajouter la mie aux noix et aux raisins. Mélanger le tout, assaisonner au goût et laisser refroidir pendant quelques minutes. Saler, poivrer les pintades. Farcir les pintades et les ficeler. A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une casserole allant au four. Dès que le beurre est chaud, ajouter les pintades et les faire brunir sur tous les côtés.

Mettre le tout au four à 350° pendant 1 heure ou selon le grossueur des pintades. Ne pas couvrir. Retourner les pintades une fois pendant la cuisson. Saler, poivrer.

Retirer les pintades de la casserole et les mettre de côté. (Tenir au chaud au four à 100°F.) Placer la casserole sur le feu et ajouter les carottes et les abats. Faire cuire le tout à feu moyen pendant 4 à 5 minutes. Mélanger à l'occasion.

Ajouter la farine et continuer la cuisson 3 à 4 minutes à feu doux pour faire brunir la farine. Ajouter 1 tasse 1/2 de bouillon de poulet chaud, assaisonner au goût et faire mijoter pendant 4 à 5 minutes.

Passer la sauce au tamis et servir avec les pintades. Garnir de champignons sautés à l'huile et parsemer de persil haché.

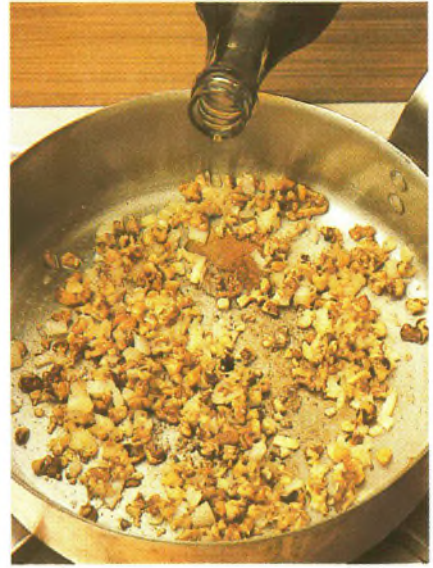
Technique des Pintades aux noix



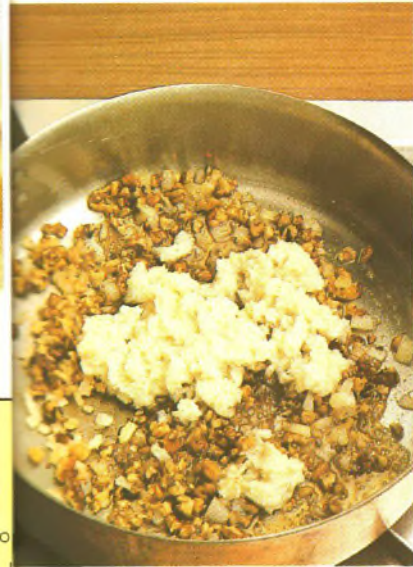
1. Verser le bouillon de poulet chaud sur le pain.



2. Sauter les oignons hachés.



3. Ajouter les noix et le sirop d'érable.



4. Ajouter le pain trempé.



5. Farcir les pintades.



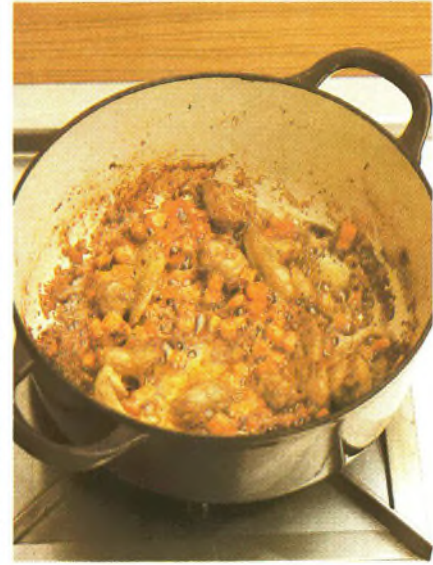
6. Faire brunir les pintades.



7. Retourner les pintades pour faire brunir l'autre côté.



8. Ajouter les carottes et les abats.



9. Ajouter la farine et faire brunir.



Oignons d'Espagne frits

(pour 4 personnes)

2 oignons d'Espagne
2 tasses de lait
2 tasses de farine
sel et poivre

Pour la friture: huile d'arachide chauffée à 375°F

Couper les oignons en rondelles. Verser le lait dans un bol à mélanger, saler, poivrer; ajouter les rondelles d'oignons et laiss-

ser mariner dans le lait pendant 3 à 4 minutes.

Retirer les rondelles du lait et les rouler dans la farine. Faire cuire les rondelles à la friture pendant 2 à 3 minutes. Servir.



Dessert, imitation grecque

(pour 6 à 8 personnes)

Ce dessert est un dessert grec et la pâte est une pâte commerciale vendue dans les marchés d'alimentation. Vous devez suivre les instructions sur la boîte pour faire cuire la pâte.

La farce:

1 1/2 tasse de purée de marrons

- 1 tasse de crème à 35% à demi battue
- 4 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de rhum
- 1/4 tasse de noix hachées

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Etaler une fine couche du mélange sur la pâte. Rouler la pâte sur elle-même en ayant soin de ne pas rouler trop serré.

A l'aide d'un couteau d'office, faire des incisions sur la pâte. Ceci est pour permettre de couper facilement les bandes de pâte lorsqu'elles sont cuites. Parsemer de sucre à glacer et servir.

*Il est préférable de laisser refroidir les bandes de pâtes avant de mettre le sucre à glacer.



Filets de sole à l'indienne

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à soupe de farine
- 1 1/2 tasse de fond de poisson chaud (ou à défaut de fond de poulet chaud)
- 4 filets de sole
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée
- 2 c. à soupe d'amandes effilées

1/2 concombre, évidé et émincé
sel et poivre

À feu moyen, mettre le beurre et l'huile dans une poêle à frire. Dès que le mélange huile/beurre est chaud, ajouter les oignons et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter la poudre de cari et continuer la cuisson, à feu doux, pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la farine, mélanger le tout et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le fond de poisson chaud, bien mélanger; assaisonner au goût. Ajouter les filets de sole et

faire cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes. Retourner les filets une fois pendant la cuisson.

Placer les filets de sole sur un plat de service et les tenir au chaud.

Mettre la noix de coco et les amandes effilées dans la sauce et faire mijoter pendant 2 à 3 minutes. Mettre les concombres émincés dans 2 tasses de lait et les rouler dans une tasse de farine. Faire cuire les concombres à la friture pendant 2 à 3 minutes. (facultatif)

Verser la sauce sur les filets de sole et garnir avec les concombres frits.

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

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PRODUCTION S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef, Pol Martin
PUBLICITÉ A. Eliseu Tél. (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
T. SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN. DE. 80

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3^{ème} SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1^{ère} SÉRIE (nos 1-52) et de la 2^{ème} SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. États-Unis \$22.00.

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus.

N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC.
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

1^{ère} SÉRIE ou 2^{ème} SÉRIE ou 3^{ème} SÉRIE avec index (2 et reliures (2)) **\$30.00 ch.**

1^{ère} et 2^{ème} SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1^{ère} et 2^{ème} SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

Menu de la semaine:
Pieds de cochon au gratin
Omelette aux foies de volaille
Poulet aux piments • Choux-
fleurs, sauce soya et ananas
Tarte aux ananas

A COLLECTIONNER

35¢



▲ Spécialité de la semaine: **Poisson blanc des lacs**

Omelette aux foies de volaille

A feu moyen, mettre l'huile dans une poêle à frire.

Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire le tout pendant 3 à 4 minutes.

Nettoyer et couper les foies de volaille en deux, ajouter les foies de volaille aux oignons.

Saler, poivrer.

Faire cuire le tout pendant 5 à 6 minutes.

Mettre l'eau froide dans les oeufs

(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon haché
- 1 livre de foies de volaille
- 6 oeufs battus
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre

battus, ajouter le persil, saler et poivrer.

Verser les oeufs battus sur les foies de volaille.

Faire cuire pendant 1 à 2 minutes.

Remuer avec une fourchette et continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes.

Rouler l'omelette et la placer sur un plat de service.

Décorer avec des quartiers de tomates et servir.



cours de
cuisine
pratique et illustré

Chers lecteurs et lectrices,

Dans l'immense correspondance que nous recevons quotidiennement chez TELECUISINE depuis 2 ans, on m'a souvent suggéré de présenter par écrit mes cours de cuisine.

Ainsi, dans le but de répondre à vos besoins, je vous propose le "COURS DE CUISINE PRATIQUE ET ILLUSTRÉ" qui vous permettra de comprendre et d'appliquer la technique de la cuisine. Cette technique sera adaptée à notre genre de vie et s'adressera aux mères de familles nombreuses, aux couples et aux célibataires.

Ce cours comprendra les grandes lignes de la cuisine, tel que les techniques des potages, des sauces, des poissons, des viandes, des légumes, des salades, des desserts, des buffets. Nous parlerons aussi de la présentation, de la décoration, du service de la table, des vins, des fromages et nous vous livrerons les conseils de la semaine.

Vous pourrez correspondre avec moi pour vos problèmes et pour me demander des conseils.

Ce cours hebdomadaire sera en vente dans tous les kiosques à compter du 3 janvier 1981, pour la modique somme de \$0.99 le numéro.

Visant à maintenir la qualité à laquelle je vous ai habitués avec TELECUISINE, ce cours vous permettra, je l'espère, de devenir de véritables "cordon bleu".

Pol Martin

Poulet aux piments

A feu doux, mettre 4 c. à soupe de beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter la farine, couvrir et faire cuire pendant 4 à 5 minutes.

Remuer à l'occasion.

Ajouter le bouillon de poulet chaud et mélanger le tout avec un fouet de cuisine.

Assaisonner au goût et faire cuire sans couvercle, à feu doux, pendant 7 à 8 minutes.

A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle à frire. Dès que le beurre est chaud, ajouter les champignons et les piments.

Saler, poivrer et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

(pour 4 personnes)

- 6 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- 3 tasses de bouillon de poulet chaud
- 20 champignons coupés en dés
- 2 piments verts coupés en dés
- 3 poitrines de poulet cuit, coupées en dés
- 4 brioches sel et poivre paprika
- persil en branche pour la garniture

Ajouter les morceaux de poulet, mélanger le tout et verser le mélange champignons/piments/poulet dans la sauce.

Faire mijoter le tout pendant 3 à 4 minutes.

Creuser l'intérieur des brioches et retirer la mie de pain.

Faire chauffer les brioches à la vapeur ou au four et les placer sur un plat de service chaud.

Remplir les brioches chaudes avec le mélange sauce/poulet/piments/champignons et garnir avec du persil en branches.

** Cette recette peut être faite avec des restes de poulet et de légumes. Ce plat est très aimé des enfants.



Pieds de cochon au gratin

(pour 4 personnes)

- 10 tasses d'eau
- 4 pieds de cochon
- 2 carottes coupées en gros dés
- 2 branches de céleri, coupées en gros dés
- 1 oignon d'Espagne, coupé en dés
- 3 branches de persil
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail, entières
- 1 verre de vin blanc sec
- 4 blancs d'œufs
- 2 tasses de chapelure
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- sel et poivre

Préchauffer le four à 400°F.

A feu moyen, verser 10 tasses d'eau dans une casserole, saler et ajouter les pieds de cochon; amener à ébullition et écumer 2 ou 3 fois. Saler, poivrer.

Ajouter les légumes et les épices. Ajouter le vin blanc sec et faire cuire le tout pendant 1 heure 30 ou selon la grosseur des pieds de cochon.

Dès que les pieds de cochon sont

cuits, les retirer de l'eau, enlever la peau et les mettre de côté.

Saler, poivrer.

Battre les blancs d'œufs légèrement. Tremper les pieds de cochon dans les blancs d'œufs et les rouler dans la chapelure.

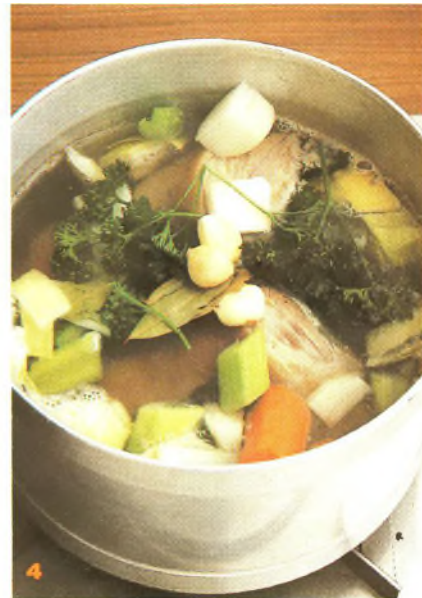
Mettre les pieds de cochon dans une plaque à rôtir, arroser de beurre fondu et mettre le tout au four pendant 15 minutes à 400°F.

Servir avec de la moutarde.



Technique des Pieds de cochon

1. Mettre les pieds de cochon dans l'eau froide salée, amener à ébullition et écumer.
2. Ajouter les carottes, le céleri et l'oignon.
3. Ajouter le persil, les feuilles de laurier et les clous de girofle.
4. Ajouter les gousses d'ail entières.
5. Ajouter le vin blanc sec.
6. Tremper les pieds de cochon dans des blancs d'oeufs légèrement battus.
7. Rouler les pieds de cochon dans la chapelure.



Choux-fleurs, sauce soya et ananas

Verser 8 tasses d'eau dans une casserole, saler et amener à ébullition.

Dès que l'eau bout, ajouter le chou-fleur et faire cuire le tout, à feu moyen, pendant 6 à 7 minutes.

Dès que le chou-fleur est cuit, le mettre sous l'eau froide.

Défaire le chou-fleur en fleurettes. Mettre les fleurettes dans une casserole, ajouter le jus d'ananas et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

(pour 4 personnes)

- 8 tasses d'eau
- 1 chou-fleur
- 4 rondelles d'ananas, coupées en dés
- 1/4 tasse de jus d'ananas
- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à table de sauce soya
- 1 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- sel et poivre

Assaisonner au goût.

Ajouter le bouillon de poulet chaud, la sauce soya et les dés d'ananas; faire cuire le tout pendant 2 à 3 minutes.

Mélanger 1 c. à soupe d'eau froide à 1 c. à soupe de fécule de maïs et ajouter ce mélange au liquide des choux-fleurs pour faire épaissir le liquide.

Assaisonner au goût.

Servir.



Tarte aux ananas

(pour 6 personnes)

1- La pâte:

- 4 tasses de farine tout usage
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de sucre
- 4 oz de beurre non salé
- 4 oz de saindoux
- 1 tasse d'eau froide, très pleine

Préchauffer le four à 375°F. Tamiser la farine, le sel et le sucre dans un bol à mélanger. Faire un trou au milieu de la farine, ajouter le beurre coupé en petits morceaux et le saindoux. Incorporer le tout à la farine, ajouter l'eau petit à petit et former une boule. Fraiser la pâte deux fois pour bien incorporer le beurre et le saindoux à la pâte. Rouler la moitié de la pâte et garnir un moule à tarte. Recouvrir la pâte d'haricots secs pour empêcher la pâte de gonfler pendant la cuisson.

Badigeonner les côtés de la pâte avec un oeuf battu et faire cuire au four à 375°F pendant 25 minutes. Laisser refroidir, retirer les haricots et mettre de côté.

* L'autre moitié non utilisée se conserve au congélateur.

2- Crème pâtissière:

- 2 tasses de lait à 2%
- 4 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 tasse de farine
- 1 c. à thé de vanille

A feu moyen, verser le lait dans une casserole et amener à ébullition. Mettre de côté.

Dans un bol à mélanger, mettre le sucre et les jaunes d'oeufs; battre le tout à l'aide d'un batteur électrique pendant 2 minutes. Ajouter la vanille et la farine et mélanger le tout. Ajouter la moitié du lait chaud et mélanger à nouveau. A feu moyen, remettre la casserole contenant le reste du lait sur l'élément du

poêle, amener à ébullition et dès que le lait commence à bouillir ajouter le mélange oeufs/sucre/lait tout en remuant constamment. Faire cuire le tout à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu et verser le tout dans un bol, couvrir d'un papier saran (le papier doit toucher la crème pâtissière) pour l'empêcher de former une croûte. Laisser refroidir.

3- La tarte:

- 1 boîte (14 oz) d'ananas en rondelles
- 1/4 tasse de sucre

Egoutter les rondelles d'ananas et les mettre de côté. Verser la moitié du jus des ananas dans une casserole, ajouter le sucre et faire cuire pendant 4 à 5 minutes pour épaissir le sirop. Étendre la crème pâtissière dans le fond de tarte, recouvrir de rondelles d'ananas. Badigeonner avec le sirop. Laisser refroidir pendant 1 heure et servir.



Poisson blanc des lacs

Préchauffer le four à 400°F.
A l'aide d'un petit couteau d'office, faire des incisions sur les côtés du poisson.
Saler, poivrer l'intérieur et l'extérieur.
Badigeonner d'huile d'olive et mettre au four à broil.
Faire cuire le poisson pendant 6 à 7 minutes de chaque côté ou dépendant de sa grosseur. L'ar-

(pour 2 personnes)

- 1 poisson blanc des lacs, de 2 à 3 livres, lavé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de beurre à l'échalote
jus d'1/2 citron
sel et poivre

te dorsale à l'intérieur du poisson doit être blanche.
Dès que le poisson est cuit, le placer sur un plat de service, l'arroser de jus de citron et garnir avec le beurre à l'échalote. Mettre le plat au four à 400°F pendant 2 minutes pour faire fondre le beurre.
Servir avec des rondelles d'oignon d'Espagne, frites.



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

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PRODUCTION S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef Poi Martin
PUBLICITÉ A. Eliseu Tél. (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN DE 80

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20 00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun.
Etats-Unis \$22 00

RELIURES:

\$5 95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1 60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus.
N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH

3e Série, No 18 (#122)

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER!

35¢



Cannelloni farcis aux aubergines



(pour 4 personnes)

* Suivre le mode d'emploi indiqué sur la boîte pour la cuisson des cannelloni.

- 2 aubergines de grosseur moyenne
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1 boîte (28 oz) de tomates, égouttées
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé d'origan
- 2 tasses de sauce tomate
- 1/2 tasse de fromage de Gruyère râpé
- sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Badigeonner la chair d'huile, placer les aubergines dans un plat à rôtir et faire cuire le tout au four à 375°F pendant 1 heure. Retirer les aubergines du four. A l'aide d'une cuillère, enlever la chair d'aubergine. Hacher la chair et mettre de côté. A feu moyen, mettre 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les oignons et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter la chair d'aubergine, saler, poivrer. Ajouter les tomates égouttées, l'ail, les épices et faire cuire le tout à feu moyen pendant 30 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir le mélange pendant 5 à 6 minutes. Farcir les cannelloni cuits à l'aide d'une cuillère, placer les cannelloni dans un plat à gratin beurré. Recouvrir de sauce tomate et de fromage de Gruyère. Mettre au four à 350°F pendant 35 à 40 minutes. Servir.

Potage de cosses de petits pois



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 oignon émincé
- 3/4 livre de cosses de petits pois
- 4 pommes de terre pelées, lavées et émincées
- 6 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 feuille de laurier

1/2 c. à thé de thym
sel et poivre

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter l'oignon émincé et les cosses de petits pois. Saler, poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 5 à 6 minutes.

Ajouter les pommes de terre, le bouillon de poulet chaud, les épices et faire cuire le tout sans couvercle pendant 30 minutes. Passer au moulin à légume. Assaisonner au goût. Servir.

* Si vous le désirez, avant de servir, vous pouvez ajouter 1 c. à thé de crème sure par personne.

Boeuf braisé à la bière



(pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 2 livres de hautes côtes coupées en dés
- 3 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 tasses de bière
- 2 tasses de consommé ou sauce brune
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe de persil haché
- 3 carottes coupées en dés
- 1/2 navet coupé en dés sel et poivre

La mirepoix:

- 2 c. à soupe de carotte coupée en dés
- 2 c. à soupe d'oignon coupé en dés
- 2 c. à soupe de céleri coupé en dés

Préchauffer le four à 350°F. A feu vif, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, saisir la viande de tous les côtés. Saler, poivrer. Ajouter la mirepoix et faire cuire pendant 3 à 4 minutes.

Réduire la chaleur à feu moyen, ajouter la farine et bien mélanger le tout. Ajouter le beurre et faire cuire le tout à feu moyen pendant 3 à 4 minutes. (La farine doit s'attacher au fond de la sauteuse.)

Ajouter la bière, mélanger le tout pour incorporer la farine à la bière; ajouter le consommé ou la sauce brune. Ajouter les épices. Assaisonner au goût, couvrir et mettre le tout au four à 350°F pendant 1 heure 30. 40 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes et le navet. Garnir de persil haché et servir.

Technique du boeuf braisé à la bière

1. Saisir le boeuf à l'huile chaude.
2. Ajouter la mirepoix.
3. Ajouter la farine.
4. Ajouter le beurre.
5. Faire cuire le tout à feu moyen pendant 3 à 4 minutes. (La farine doit s'attacher au fond de la sauteuse.)

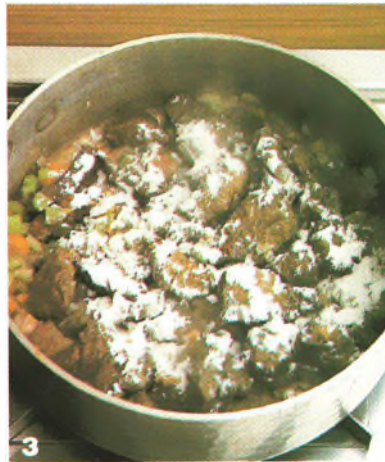
6. Ajouter la bière.

9. Ajouter le consommé ou la sauce brune.

7. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois pour détacher la farine qui est "collée" dans le fond de la sauteuse.

*Il est préférable d'ajouter les carottes et le navet 40 minutes avant la fin de la cuisson.

8. Ajouter les carottes et le navet coupé en dés.*



Pain de chou-fleur



(pour 4 à 6 personnes)

- 1 chou-fleur de grosseur moyenne
- 1 tasse de sauce blanche épaisse et chaude
- 1 tasse de fromage de Gruyère râpé
- 2 jaunes d'oeufs
- 2 blancs d'oeufs
- sel, poivre et muscade au goût

Préchauffer le four à 375°F.
Faire cuire le chou-fleur dans

l'eau bouillante salée pendant 18 à 20 minutes, selon la grosseur.

Egoutter le chou-fleur et le passer au moulin à légume pour en faire une purée. Placer la purée dans un tamis et à l'aide d'une cuillère presser pour en extraire l'eau.

Mettre la purée de chou-fleur dans un bol, ajouter la sauce blanche chaude et mélanger le tout. Ajouter la moitié du fromage râpé, saler, poivrer et ajouter la muscade. Ajouter les

jaunes d'oeufs, incorporer le tout et mettre de côté.

Dans un bol, mettre les blancs d'oeufs et à l'aide d'un batteur électrique battre les blancs en neige.

À l'aide d'une spatule, incorporer les blancs battus au mélange de chou-fleur et verser le tout dans un moule à soufflé beurré. Parsemer de fromage râpé et mettre au four à 375°F pendant 30 minutes.

Servir avec un rôti ou des escalopes de veau.

Chou à la citrouille



(pour 8 à 10 personnes)

1. La pâte:

- 1 tasse d'eau
- 4 c. à soupe de beurre doux
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de farine tout usage
- 5 oeufs moyens

Préchauffer le four à 375°F. Une tôle à biscuit beurrée et farinée.

A feu moyen, mettre l'eau, le beurre et le sel dans une casserole et faire bouillir le tout pendant 2 à 3 minutes.

Retirer du feu, ajouter la farine et mélanger rapidement avec une cuillère en bois.

Remettre la casserole sur le feu et continuer de faire cuire la pâte pendant 2 à 3 minutes tout en remuant constamment. (La pâte ne doit plus adhérer à la cuillère ou au doigt.)

Mettre la pâte dans un bol, ajouter les oeufs, un à la fois, en ayant soin de mélanger après l'addition de chaque oeuf pour que la pâte reprenne sa texture naturelle.

Placer la pâte dans une poche à pâtisserie et former des petits choux sur une tôle beurrée et farinée.

Badigeonner chaque chou d'oeuf battu et laisser reposer pendant 20 minutes à la température de la pièce.

Faire cuire les choux au four à 375°F pendant 30 à 35 minutes. Eteindre le four et laisser reposer les choux dans le four, la porte entrouverte, pendant 40 minutes.

2- La crème

- 1 1/2 tasse de purée de citrouille
- 1 tasse de crème à 35%, fouettée

- 3 c. à soupe de sucre à glacer
- 1 c. à thé de vanille

Dans un bol à mélanger, mettre la purée de citrouille. Ajouter la crème fouettée, le sucre et la vanille. A l'aide d'une spatule, incorporer le tout et remplir chaque chou avec le mélange de citrouille. Glacer et servir.

3. Le glaçage:

Dans une casserole, mettre 1/2 tasse de sucre et 3 c. à soupe d'eau; faire cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. La couleur du sucre doit être de couleur or.

Retirer la casserole du feu et placer la casserole dans un bol contenant de l'eau froide. (Pour arrêter la cuisson du sucre). Tremper les choux dans le sucre. ATTENTION: NE VOUS BRÛLEZ PAS LES DOIGTS.

Morue duglérée



(pour 4 personnes)

- 2 livres de morue fraîche
- 3 tomates pelées et coupées en dés
- 2 échalotes hachées
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 tasse de fond de poisson
- 1/2 tasse de vin blanc sec

*jus de citron
sel et poivre*

Préchauffer le four à 350°F.
Placer la morue dans un plat à gratin beurré.
Ajouter tous les autres ingrédients, couvrir de papier aluminium et mettre le tout au four pendant 30 minutes.

Retirer le poisson du plat à gratin.

Placer le poisson sur un plat de service et tenir au chaud.

Remettre le plat à gratin à feu doux sur l'élément du poêle et faire cuire la sauce pendant 2 à 3 minutes.

Verser sur le poisson.
Servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.

ADRESSE **Place du Cercle**
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3
Tél.: 514-883-8830/8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PRODUCTION S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef Pol Martin
PUBLICITE A. Eliseu Tél. (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION Montreal Magog
SEPARATION DE COULEURS Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto

REPRODUCTION INTERDITES

ISSN 0709-6429

CAN JA '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20 00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20 00 chacun. Etats-Unis \$22 00.

RELIURES:

\$5 95 chacune Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B. Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC.
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELE CUISINE IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER!

35¢



Menu de la semaine: **Croquettes de veau • Velouté de poisson • Saucisses de porc maison • Timbale de pommes de terre • Pets de nonne**

▼ Spécialité de la semaine: **Pétoncles aux ananas**



Velouté de poisson

(pour 4 personnes)

3 c. à soupe de beurre ou margarine

1 poireau lavé et émincé

1 petit oignon émincé

4 c. à soupe de farine

3/4 livre de filet de sole

5 tasses de fond de poisson ou de bouillon de poulet, chaud

1/4 c. à thé de fenouil

4 pommes de terre (petites), bouillies

1 c. à soupe de persil haché
sel et poivre

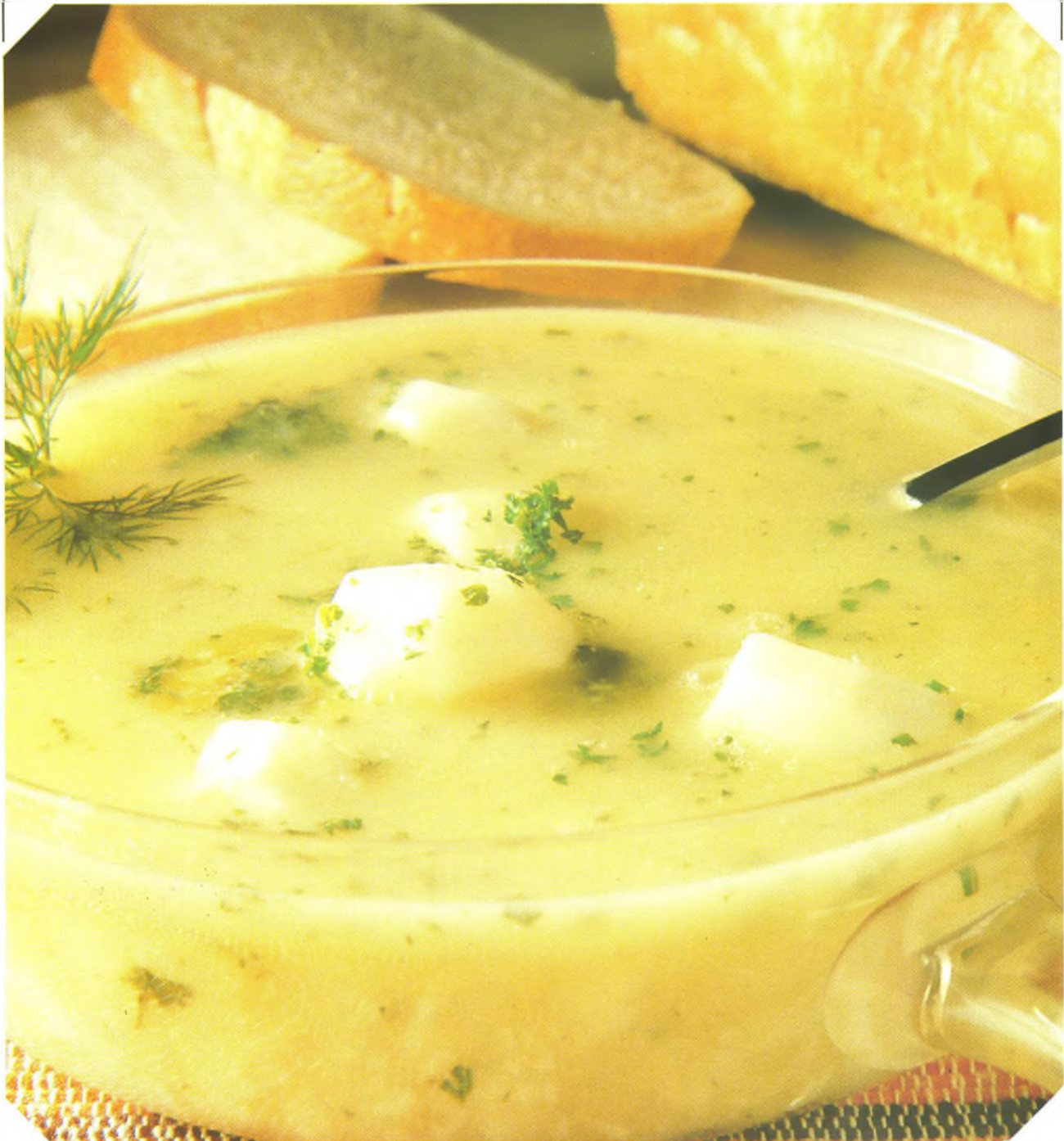
A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole de grandeur moyenne. Dès que le beurre est chaud, ajouter le poireau et l'oignon; mélanger, couvrir et faire cuire le tout pendant 4 à 5 minutes.

Ajouter la farine, mélanger et continuer la cuisson avec un

couvercle, à feu doux, pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le poisson et le liquide chaud, saler, poivrer et ajouter le fenouil. Faire cuire à feu doux, sans couvercle, pendant 30 minutes.

Passer le velouté au tamis et le remettre dans la casserole. Ajouter les pommes de terre et le persil haché, faire mijoter pendant 3 à 4 minutes et servir.



Saucisses de porc maison

(pour 4 personnes)

- 8 saucisses de porc
- 2 c. à soupe de gras de bacon
- 1/2 livre de champignons émincés
- 2 c. à soupe de farine
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1/2 c. à thé d'estragon
- 1 c. à soupe de persil haché sel et poivre
- purée de pommes de terre*

Préchauffer le four à 325°F. Piquer les saucisses à l'aide d'une fourchette et les faire cuire pendant 3 à 4 minutes dans une casserole contenant de l'eau bouillante.

A feu moyen, mettre le gras de bacon dans une poêle à frire. Dès que le gras est chaud, ajouter les saucisses et les faire brunir pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les champignons et continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la farine, bien mélanger le tout et faire cuire pendant 2 à 3 minutes pour faire brunir la farine. Ajouter le bouillon de poulet chaud, saler, poivrer, ajouter l'estragon et verser le tout dans un plat allant au four; faire cuire au four, sans couvercle, à 325°F pendant 15 minutes. Servir sur la purée de pommes de terre* et garnir de persil haché.

* Purée de pommes de terre:

- 4 pommes de terre cuites avec la peau
- 1/2 tasse de lait chaud
- 1 c. à soupe de beurre
- 1/4 c. à thé de muscade sel et poivre

Peler les pommes de terre et les mettre en purée à l'aide d'un passe-légume. Ajouter le lait chaud et mélanger avec un fouet de cuisine. Ajouter le beurre, la muscade, saler, poivrer. Mélanger le tout. Servir avec les saucisses de porc maison.



Croquettes de veau

(pour 4 personnes)

1. Ingrédients pour les croquettes:

- 1/2 livre de veau haché
- 1/2 livre de jambon haché
- 1 oeuf entier
- 2 c. à soupe de chapelure
- sel, poivre
- paprika
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile

2. Ingrédients pour la panure:

- 2 oeufs entiers
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 1/2 tasse de farine

1 1/2 tasse de chapelure
sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. Dans un bol à mélanger, mettre le veau haché, le jambon et mélanger le tout. Ajouter l'oeuf entier et mélanger à nouveau. Ajouter 2 c. à soupe de chapelure.

Saler, poivrer et ajouter le paprika.

Bien mélanger le tout.

A l'aide d'une cuillère, former des petites croquettes et les mettre de côté.

Dans un bol, mettre 2 oeufs entiers, ajouter 1 c. à soupe d'huile et bien mélanger le tout.

Saler, poivrer la farine.

Rouler les croquettes dans la farine. Tremper les croquettes enfarinées dans les oeufs battus et les rouler ensuite dans la chapelure.

A feu moyen, mettre 1 c. à soupe de beurre et 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Dès qu'ils sont chauds, ajouter les croquettes et les faire brunir de tous les côtés.

Dès que les croquettes sont brunes, les placer dans un plat allant au four et continuer la cuisson au four à 350°F pendant 15 minutes.

Servir avec des pommes de terre et des carottes.



Technique des Croquettes de veau



1. Dans un bol, mettre 1/2 livre de veau haché.



2. Ajouter le jambon haché.



3. Ajouter 1 oeuf entier.



4. Mélanger le tout.



5. Ajouter 2 c. à soupe de chapelure.



6. Rouler les croquettes.



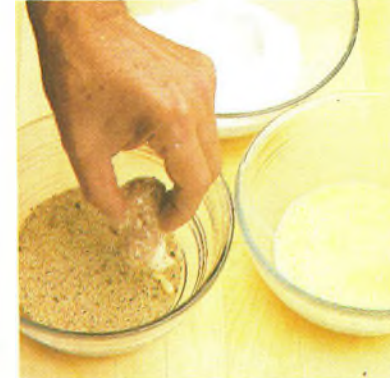
7. Ajouter 1 c. à soupe d'huile à 2 oeufs entiers.



8. Rouler les croquettes dans la farine.



9. Tremper les croquettes dans les oeufs battus.



10. Rouler les croquettes dans la chapelure.

Timbale de pommes de terre

(pour 4 à 6 personnes)

- 4 pommes de terre cuites dans la peau
- 1/2 tasse de jambon cuit coupé en dés
- 2 oeufs battus
- 2 c. à soupe de crème à 35%
- 1 c. à soupe de beurre
- 1/4 c. à thé de muscade

- 1/4 tasse de fromage de Gruyère râpé
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. Purer les pommes de terre avec un passe-légume ou un tamis. Ajouter le jambon, les oeufs, la

crème et le beurre; mélanger le tout. Saler et poivrer. Ajouter la muscade, mettre le tout dans un plat à gratin beurré. Parsemer de fromage râpé et mettre au four à 350°F pendant 30 minutes.



Pets de nonne

(pour 8 à 10 personnes)

- 1 tasse d'eau
- 4 c. à soupe de beurre doux
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de farine tout usage
- 4 gros oeufs (la pâte ne doit pas être trop liquide)
- 2 c. à soupe de rhum

A feu moyen, mettre l'eau, le beurre et le sel dans une casserole et faire bouillir pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter la farine et mélanger très rapidement. Réduire la chaleur et continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes tout en mélangeant constamment. (La pâte doit se détacher facilement de la cuillère.)

Verser le mélange dans un bol, ajouter 1 oeuf et bien mélanger pour donner à la pâte sa texture originale. Répéter la même opération pour chaque oeuf en

ayant soin de bien mélanger après l'addition de chaque oeuf. Ajouter 2 c. à soupe de rhum et mélanger à nouveau.

A l'aide d'une cuillère, mettre une petite quantité de pâte dans l'huile chaude et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Retirer de l'huile, égoutter les pets de nonne sur du papier essuie-mains. Saupoudrer de sucre à glacer et servir.





Pétoncles aux ananas

(pour 4 personnes)

- 1 livre de pétoncles décongelées
- 1 branche de céleri, émincée
- 2 carottes émincées
- 4 rondelles d'ananas coupées en dés
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 1/2 c. à soupe de fécule de maïs

- 1/4 tasse de jus d'ananas sel et poivre
- quelques gouttes de jus de citron

A feu doux, mettre les pétoncles, le céleri, les carottes et les ananas dans une sauteuse. Ajouter le bouillon de poulet chaud et amener à ébullition. Retirer les pétoncles et les mettre de côté.

Remettre la sauteuse sur l'élément du feu, ajouter la sauce soya au liquide et continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes pour finir de cuire les carottes. Mélanger la fécule de maïs au jus d'ananas et ajouter ce mélange à la sauce. Assaisonner au goût et ajouter quelques gouttes de jus de citron. Ajouter les pétoncles et laisser mijoter pendant 2 minutes. Servir.

HEBDOMADAIRE PUBLIE PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.

ADRESSE **Place du Cercle**
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3
Tel.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A Eliseu
DIRECTEUR R Hamel
COORD DE PRODUCTION S Andre
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef Pol Martin
PUBLICITE A Eliseu Tel (514) 849-2137
PHOTOS R Brown
IMPRESSION Montréal Magog
SEPARATION DE COULEURS Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc
DISTRIBUE AU QUEBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES
Coast to Coast Toronto
T SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN JA '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104) Frais de port inclus. N.B. Aucun paiement sur livraison

TELEDITION INC
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELE CUISINE IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



LIVRÉ À DOMICILE 40¢

Chef Pol Martin



Menu de la semaine: **Soupe au poulet de grand-mère**
Escargots au vin rouge • Cerveilles de veau aux légumes
Brocoli à la Chinoise • Galettes bretonnes
▼ **Spécialité de la semaine: Filets de sole aux bananes**





Soupe au poulet de grand-mère

(pour 4 personnes)

4	<i>c. à soupe de beurre</i>	8	<i>tasses de bouillon de poulet chaud</i>
1	<i>oignon haché fin</i>	1/2	<i>tasse de riz blanc cuit</i>
1	<i>poireau lavé et émincé</i>	1/2	<i>tasse de poulet cuit coupé en dés</i>
1	<i>feuille de laurier</i>		<i>sel et poivre</i>
1	<i>branche de céleri, coupée en dés</i>		<i>persil haché</i>
4	<i>c. à soupe de farine</i>		

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est fondu, ajouter l'oignon, le poireau, la feuille de laurier et le céleri; couvrir et faire cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Saler, poivrer.

Ajouter la farine et bien mélanger le tout avec une cuillère en bois; couvrir et faire cuire à feu doux pendant 6 à 7 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet chaud, assaisonner au goût et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le riz cuit et les dés de poulet cuit. Parsemer de persil haché et servir.

* Si vous le désirez, vous pouvez ajouter avant de servir 2 c. à soupe de crème fraîche.



Escargots au vin rouge

(pour 4 personnes)

3	<i>c. à soupe de beurre</i>	2	<i>c. à soupe de farine</i>
24	<i>escargots lavés et égouttés</i>	1 1/2	<i>tasse de vin rouge sec</i>
1/2	<i>livre de champignons coupés en dés</i>	1	<i>tasse de consommé chaud</i>
2	<i>échalotes hachées</i>	1	<i>c. à soupe de persil haché</i>
1	<i>gousse d'ail écrasée et hachée</i>		<i>sel et poivre</i>

A feu moyen, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle à frire. Dès que le beurre est chaud, ajouter les escargots et les champignons. Saler, poivrer et faire cuire le tout pendant 3 minutes.

Ajouter les échalotes et l'ail; continuer la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter 1 c. à soupe de beurre, ajouter la farine et faire cuire le tout pendant 2

3 minutes. Retirer les escargots et les mettre de côté.

Dans la poêle à frire, ajouter le vin rouge sec et faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter le consommé, assaisonner au goût. Ajouter le persil haché et les escargots.

Faire mijoter pendant 2 minutes et servir sur du pain français grillé ou sauté à l'huile chaude.



Cervelles de veau aux légumes

(pour 4 personnes)

1^e partie:

8 tasses d'eau froide
4 cervelles de veau
2 c. à soupe de vinaigre blanc

1 carotte coupée en dés
1 oignon coupé en dés
1 feuille de laurier
sel

Mettre les cervelles dans un bol. Placer le bol dans un évier et laisser le robinet d'eau froide couler sur les cervelles pendant 12 heures. (pour les débarrasser de leur sang)

A feu moyen, verser 8 tasses d'eau froide dans une casserole. Ajouter les cervelles, le vinaigre,

les légumes et la feuille de laurier. Saler. Amener le tout à ébullition sans couvercle et faire cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes.

Retirer les cervelles et les placer dans un bol contenant de l'eau froide. Nettoyer les cervelles, c'est-à-dire: enlever la peau et les restes de sang.

2^e partie

1 carotte coupée en petits dés
1 branche de céleri, coupée en petits dés
2 c. à soupe de beurre
4 cervelles cuites
1 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud

1 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe d'eau froide
1 c. à soupe de persil haché
jus d'1/2 citron
sel et poivre

Dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée, mettre la carotte et le céleri; faire cuire avec un couvercle, à feu moyen, pendant 5 minutes.

Egoutter et mettre de côté.

A feu moyen, mettre le beurre dans une poêle à frire. Dès que le beurre est chaud, ajouter les cervelles et faire cuire pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.

Ajouter les légumes et le bouillon de poulet chaud, assaisonner au goût et arroser de jus de citron.

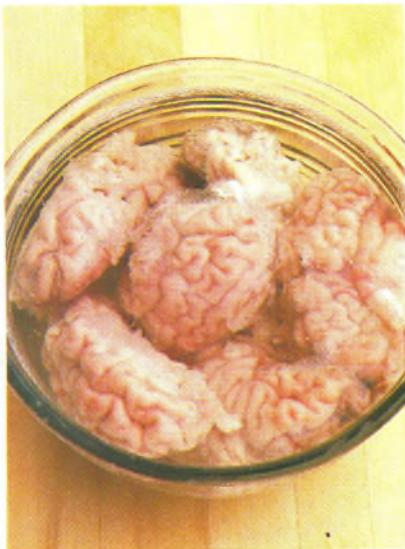
Mélanger 1 c. à soupe de fécule de maïs à 1 c. à soupe d'eau froide et ajouter le tout au liquide des cervelles. Parsemer de persil haché et laisser mijoter pendant 4 à 5 minutes.

Servir.

Technique des Cervelles de veau aux légumes



1. Placer les cervelles sous l'eau courante pendant 12 heures pour les nettoyer.



2. Les cervelles sont propres.



3. Mettre les cervelles dans l'eau froide.



4. Ajouter une garniture de légumes.



5. Ajouter le vinaigre blanc.



6. Amener à ébullition.



7. Retirer les cervelles du liquide bouillant et les refroidir.



8. Mettre les cervelles dans le beurre chaud pour les saisir.



9. Retourner les cervelles.



Brocoli à la Chinoise

(pour 4 personnes)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1 c. à soupe d'huile | 1 gousse d'ail écrasée et hachée |
| 2 têtes de brocoli, émincées | 3 c. à soupe de sauce soya |
| 1 branche de céleri, émincée | 1 c. à soupe de fécule de maïs |
| 1 poivron rouge émincé | 1 c. à soupe d'eau froide |
| 1 tasse de bouillon de poulet chaud | sel et poivre |

A feu moyen, verser l'huile dans un wok ou une sauteuse. Dès que l'huile est très chaude, ajouter le brocoli et le céleri. Saler, poivrer et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le poivron rouge et le bouillon de poulet chaud, mélanger le tout.

Ajouter l'ail et la sauce soya et faire cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes.

Mélanger 1 c. à soupe de fécule de maïs à 1 c. à soupe d'eau froide. Ajouter ce mélange au liquide de cuisson, mélanger, assaisonner au goût et servir.



Galettes bretonnes

(pour 4 personnes)

3	tasses de farine tout usage	1 1/2	tasse de beurre mou et non salé
1/2	c. à thé de sel	1/4	tasse de lait
4	c. à soupe de sucre	1/2	tasse d'eau

Préchauffer le four à 375°F.
 Dans un bol, tamiser la farine, le sel et le sucre; faire un creu au milieu de la farine, ajouter le beurre coupé en petits morceaux, ajouter le lait et l'eau. Petit à petit incorporer le beurre, le lait et l'eau à la farine. Former une boule et fraiser* la pâte deux fois avant de l'utiliser.

Rouler la pâte et à l'aide d'un coupe-pâte, découper des galettes et les placer sur une plaque à biscuit beurrée et farinée.

Mettre le tout au four à 375°F pendant 15 à 18 minutes selon la grosseur des galettes.

* Fraiser: aplatir des petits morceaux de pâte avec la paume de la main.



Filets de sole aux bananes

(pour 4 personnes)

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 4 filets de sole | 2 c. à soupe de chutney |
| 3 c. à soupe de beurre | jus d'1/2 citron |
| 2 bananes coupées en rondelles de 1" | sel et poivre du moulin |

Préchauffer le four à 150°F.
Arroser les filets de sole de jus de citron, saler, poivrer et les laisser mariner à la température de la pièce pendant 15 minutes.

A feu moyen, mettre le beurre dans une poêle à frire. Dès que le beurre est chaud, ajouter les filets de sole et faire cuire le tout 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer.

Retirer les filets et les placer sur un plat de service au four.

Dans la poêle à frire, mettre les bananes et faire cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le chutney et mélanger le tout.

Laisser mijoter pendant 2 minutes et verser le tout sur les filets de sole.
Servir.

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

DIRECTEUR GÉNÉRAL: A. Elie
DIRECTEUR: R. Hamel
COORD. DE PRODUCTION: S. André
TEXT. ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef: P. Martin
PUBLICITÉ: A. Elie
Tel.: (514) 849-2137
PHOTOS: R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE:
Type: Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUE AU QUÉBEC:
Messageries Dynamiques
DISTRIBUE ALTES PROVINCES:
Grant & Coast, Toronto
T. SANTIAGO, TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS.

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20 00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20 00 chacun.
Etats-Unis \$22 00

RELIURES:

\$5 95 chacune. Elles peuvent contenir 26 numéros et un index. Service à domicile sans frais supplémentaire. Envoyer un chèque ou mandat-poste à TELEDITION Inc.

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1 60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus.
N.B. Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

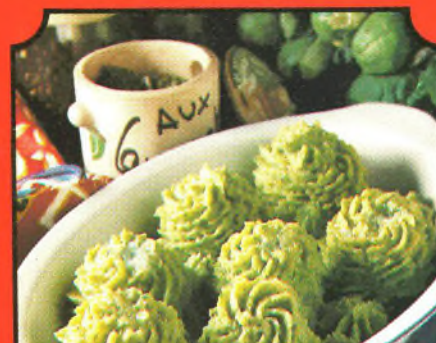
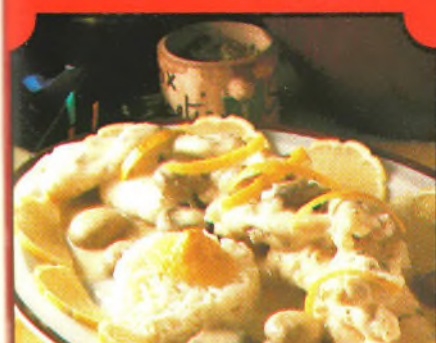
EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

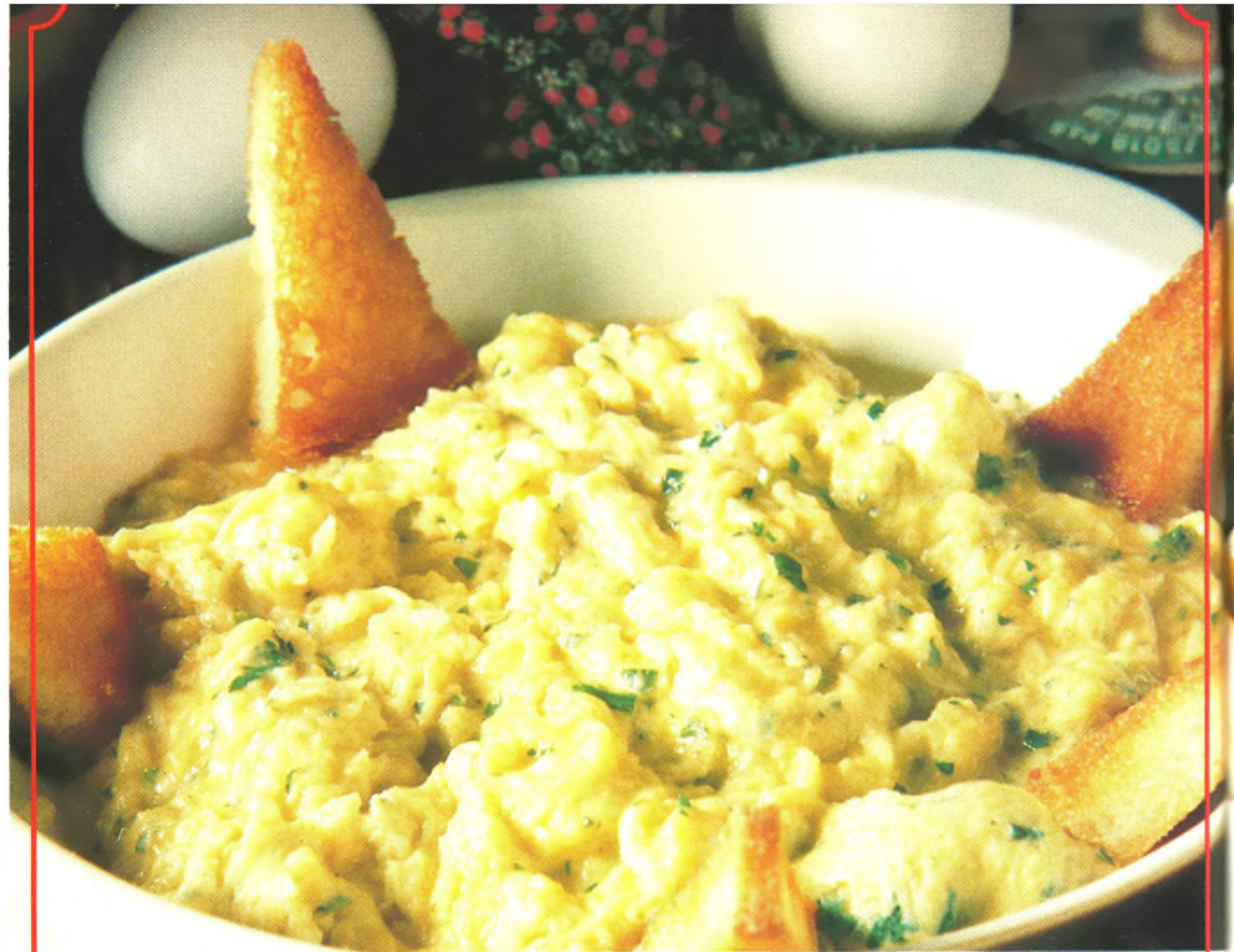
T



À COLLECTIONNER!

35\$





Oeufs brouillés Madga

(pour 4 personnes)

- 6 oeufs
- 2 c. à soupe de crème à 35% ou à 15%
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de fromage parmesan râpé
- 8 croustons sautés à l'huile ou grillés
- sel et poivre

Dans un bol à mélanger, mettre les oeufs, la crème et le persil.

Saler, poivrer et battre le tout avec une fourchette pendant 2 minutes.

Mettre de côté.

A feu vif, mettre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle à omelette.

Dès que le beurre est chaud, ajouter les oeufs battus et mé-

langer le tout rapidement avec une fourchette.

Faire cuire pendant 1 à 2 minutes, ajouter le fromage et continuer de mélanger avec une fourchette.

Dès que les oeufs sont cuits, les placer dans un plat à oeuf et garnir avec des pointes de croûtons.

Servir pour le brunch avec un vin blanc sec.

HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.

ADRESSE Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3
Tél : 843-8830/843-8839

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

COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN JA '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. États-Unis \$22.00

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison

TELEDITION INC
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH



Tartelettes de foies de volaille

(pour 4 à 6 personnes)

1. La pâte:

- 3 tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de sel
- 1 1/2 tasse de beurre ou (1 1/4 tasse de saindoux)
- 1 "petite" tasse d'eau froide

Préchauffer le four à 375°F. Dans un bol, tamiser la farine et le sel. Faire un creux au milieu de la farine et ajouter le beurre ou le saindoux coupés en petits morceaux.

Incorporer le beurre ou le saindoux à la farine, ajouter l'eau et former une boule. Fraiser* immédiatement la pâte deux fois.

* Fraiser: Aplatir tout en poussant des petites pointes de pâte avec la paume de la main.

Rouler la pâte et remplir des moules à tartelettes. Conserver quelques ronds de pâte pour faire des chapeaux.

Piquer la pâte à l'aide d'une

fourchette et badigeonner avec un oeuf battu. Remplir les tartelettes d'haricots secs (pour empêcher la pâte de gonfler pendant la cuisson) et mettre au four à 375°F pendant 16 à 20 minutes.

Les petits chapeaux doivent être placés sur une plaque à biscuit.

2. Les foies de volaille:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 livre de foies de volaille, nettoyés
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 1/2 livre de champignons coupés en dés
- 1 tasse de vin rouge sec
- 1 tasse de consommé en boîte
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau froide sel et poivre

Préchauffer le four à 400°F.

A feu moyen, verser l'huile dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter les foies de volaille et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter l'oignon, l'ail et le persil. Saler, poivrer et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter les champignons et continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Retirer les foies de volaille de la poêle et les mettre de côté.

Assaisonner les champignons au goût et ajouter le vin rouge; faire cuire pendant 3 à 4 minutes, ajouter le consommé, assaisonner et continuer la cuisson à feu doux pendant 3 à 4 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à l'eau froide et ajouter ce mélange à la sauce pour l'épaissir; ajouter les foies de volaille et laisser mijoter pendant quelques minutes.

Remplir les tartelettes cuites du mélange et mettre le tout au four à 400°F pour réchauffer les tartelettes.

Servir.



Crêpes à l'Italienne

(pour 4 personnes)

1. Pâte à crêpes: **(16 à 18 crêpes)**

- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 1/4 c. à thé de sel
- 4 oeufs
- 2 tasses de liquide, moitié lait, moitié eau
- 2 c. à soupe d'huile

Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger. Faire un creux au milieu de la farine, mettre les oeufs non battus dans le creux, ajouter le liquide et mélanger le tout avec un fouet de cuisine. Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu d'eau. Passer le tout au tamis, ajouter l'huile et laisser reposer pendant 1 heure. Huiler une poêle à crêpe et faire les crêpes.

* Vous pouvez congeler les crêpes dans un sac en plastique.

2. La garniture

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 poireau lavé et émincé
- 1 branche de céleri, hachée
- 1 carotte coupée en dés
- la chair de 4 saucisses de porc
- 2 c. à soupe de farine
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 tasse de sauce blanche chaude
- 1/2 tasse de fromage parmesan râpé
- 1/4 c. à thé de muscade
- zestes de citron
- sel et poivre
- 1 c. à soupe de persil haché

Préchauffer le four à 400°F.

A feu moyen, mettre le beurre dans une sauteuse. Dès que le beurre est chaud, ajouter tous les légumes. Saler et poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 4 à 5 minutes.

Ajouter la chair de saucisses et le persil haché; mélanger le tout et faire cuire pendant 2 à 3 minutes avec un couvercle.

Ajouter la farine, mélanger le tout et faire cuire sans couvercle pendant 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud, mélanger, ajouter la sauce blanche, le parmesan, les zestes de citron et la muscade.

Faire cuire le tout à feu doux pendant 7 à 8 minutes sans couvercle.

Farcir les crêpes et les rouler. Recouvrir les crêpes avec le reste de légumes et de sauce et mettre au four à 400°F pendant 3 à 4 minutes. Servir.

Technique des Crêpes à l'Italienne



1. Mettre le poireau et le céleri dans une sauteuse.



2. Ajouter les carottes et les oignons.



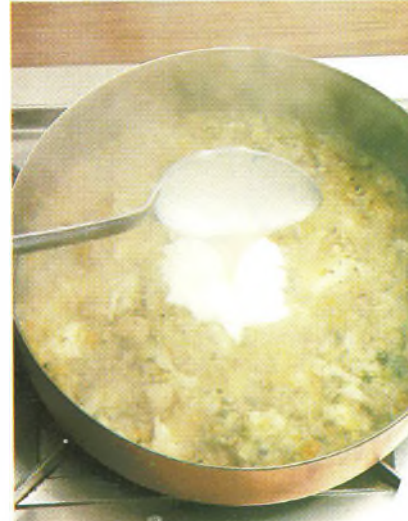
3. Ajouter la chair de saucisses et le persil haché.



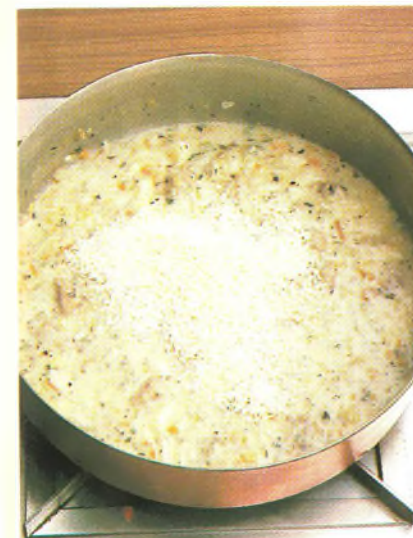
4. Ajouter la farine.



5. Ajouter le bouillon de poulet chaud.



6. Ajouter la sauce blanche chaude.



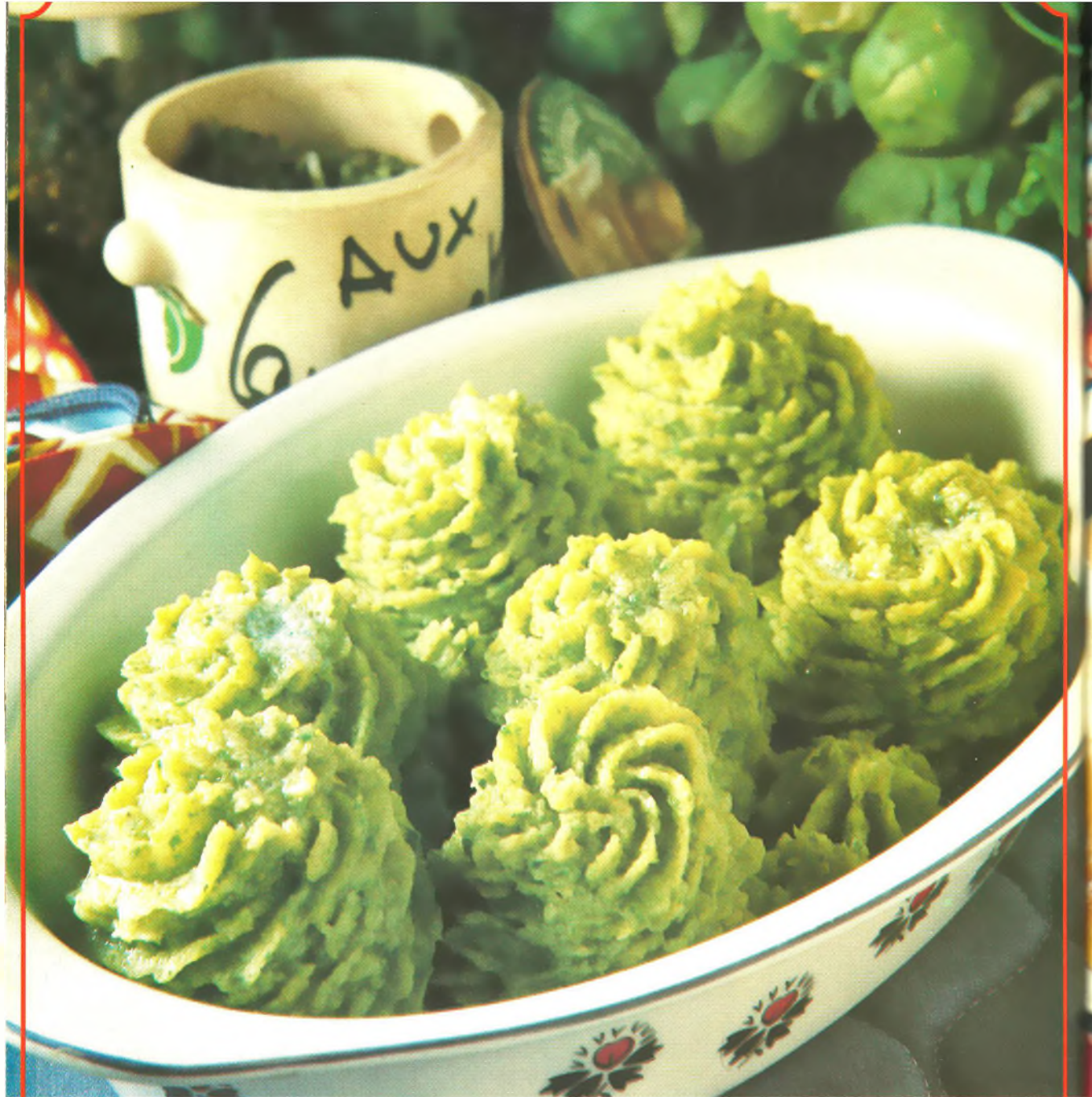
7. Ajouter le fromage parmesan râpé.



8. Farcir la crêpe.



9. Rouler la crêpe.



Purée de choux de Bruxelles

(pour 4 à 6 personnes)

- 1 1/2 livre de choux de Bruxelles
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de crème à 15%
- 1/4 c. à thé de muscade
- sel et poivre

Faire cuire les choux dans l'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes.

Egoutter les choux et les passer au moulin à légume pour en faire une purée. Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger, assaisonner au goût et servir.



Préparation des choux: Eplucher chaque chou et enlever les feuilles jaunes.



Crêpes aux pêches

(pour 4 personnes)

* Utilisez la même pâte que les crêpes à l'italienne.

- 4 crêpes
- 1 boîte de demi-pêches en conserve

La sauce:

- 1 c. à soupe de beurre doux
- 2 c. à soupe de sucre
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 6 c. à soupe de confiture de groseille

- 2 c. à soupe de sucre à glacer
- jus de 2 oranges
- jus d'un citron

Préchauffer le four à 425°F. A feu moyen, mettre le beurre et le sucre dans une poêle à frire; mélanger le tout et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter le jus d'orange et le jus de citron, mélanger et faire cuire 2 minutes. Ajouter le sirop d'érable et 6 demi-pêches et laisser mijoter pendant 2 minutes.

Placer une demi-pêche sur chaque crêpe, ajouter 1 c. à soupe de sauce et 1 c. à soupe de confiture. Plier la crêpe en quatre. Placer les crêpes sur un plat de service allant au four, décorer avec 2 demi-pêches et le reste de la confiture. Verser la sauce sur les crêpes et mettre le tout au four à 425°F pendant 15 minutes. 2 minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrer les crêpes de sucre à glacer. Servir.



Cuisses de grenouilles poulettes

(pour 4 personnes)

- 4 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'échalote hachée
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1/4 c. à thé de fenouil
- 12 cuisses de grenouilles lavées
- 20 champignons entiers
- 1 tasse de vin blanc sec
- 2 tasses de fumet de poisson ou d'eau
- 1 feuille de laurier
- 3 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe de crème à 15% (optionel)
- quelques gouttes de jus de citron
- sel et poivre

Mettre 1 c. à soupe de beurre dans un plat à gratin et beurrer le plat. Ajouter l'échalote, le persil, le fenouil et les cuisses de grenouilles.

Saler, poivrer.

Ajouter les champignons, le vin blanc et le fumet de poisson. Saler, poivrer, ajouter la feuille de laurier. Couvrir avec du papier aluminium et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes dépendant de la grosseur des cuisses de grenouilles. Retourner les cuisses une fois pendant la cuisson.

Dès que les cuisses sont cuites, les retirer et les placer sur un plat de service. Couvrir avec du papier aluminium et mettre

au four à 100°F pour les garder chaudes.

A feu moyen, mettre 3 c. à soupe de beurre dans une petite casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter la farine, mélanger le tout. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le liquide de cuisson des cuisses de grenouilles y compris les échalotes et les champignons, mélanger le tout et faire cuire pendant 5 à 6 minutes, à feu doux.

Assaisonner au goût, ajouter la crème et le jus de citron.

Verser sur les cuisses de grenouilles et servir avec du riz blanc.

3e Série, No 47 (#151) — Revue hebdomadaire

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40c

35c





(pour 4 personnes)

2 oignons d'Espagne
 ½ c. à thé de sel
 1 tasse de farine
 1 c. à thé de poudre à pâte
 1 tasse de bière
 huile d'arachide pour la friture, chauffée à 375°F

Couper les oignons en rondelles et les mettre de côté.
 Tamiser le sel, la farine et la poudre à pâte dans un bol à mélanger.
 Ajouter la bière et mélanger le tout.
 Tremper les rondelles d'oignons

gnons dans la pâte et les faire cuire dans la friture de 2 à 3 minutes.
 Retirer les oignons de la friture et les placer sur du papier essuie-mains pour en retirer l'excès d'huile.
 Servir.

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

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

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. États-Unis: \$22.00

RELIURES

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145). Frais de port inclus. N.B. Aucun paiement sur livraison

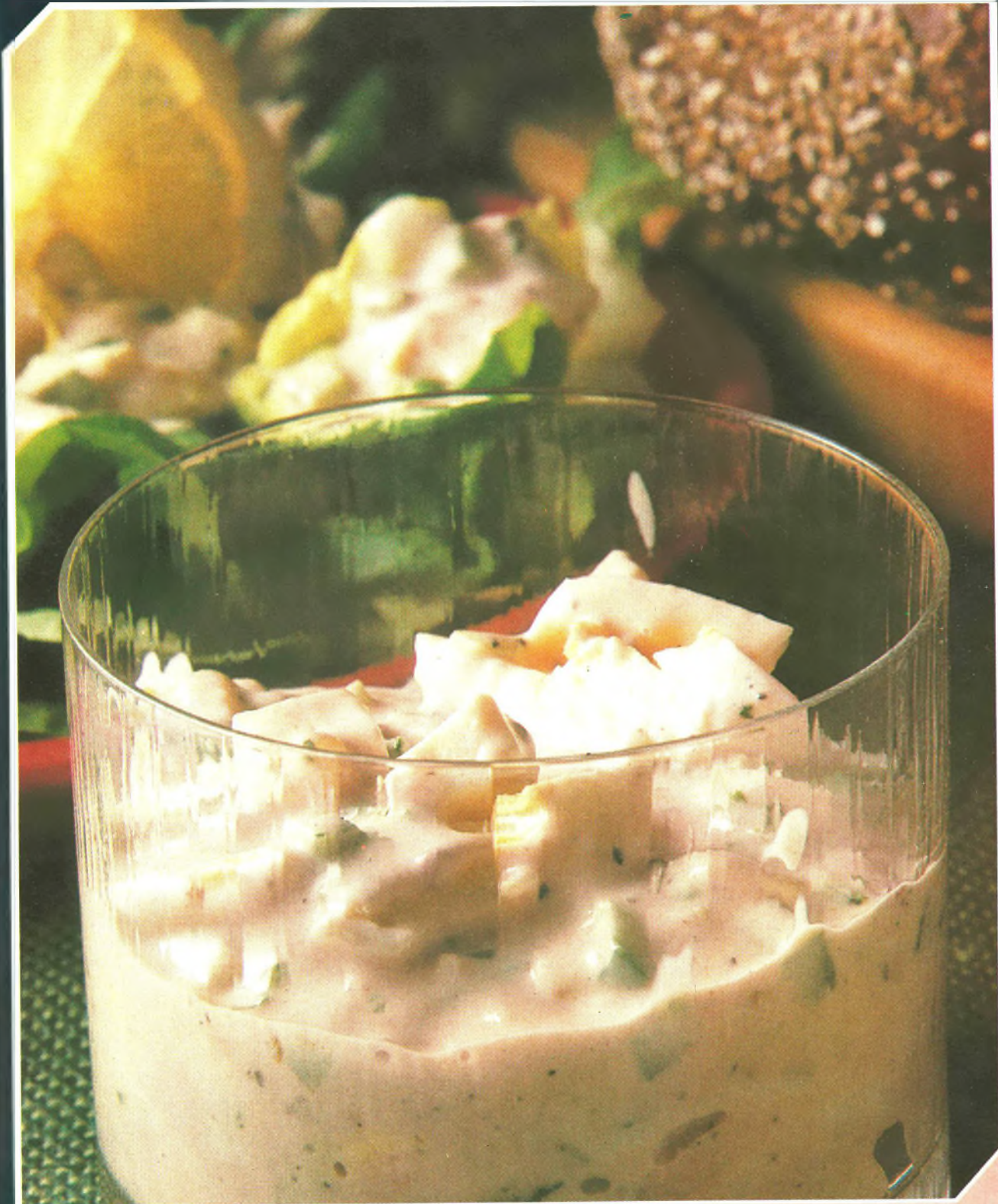
TELEDITION INC.
 505 Sherbrooke E.
 Suite 2420
 Montréal, P. Qué. H2L 4N3

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch.**
 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**
 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH



Sauce des Mille-Iles

*1½ tasse de mayonnaise
1 piment vert haché
1 branche de céleri haché
1 petit oignon haché
½ tasse de crème sure
½ tasse de sauce chili
2 oeufs durs hachés
sel et poivre
jus de citron*

Mettre la mayonnaise dans un bol à mélanger. Ajouter le piment et le céleri; mélanger le tout.

Ajouter les oignons et tous les autres ingrédients. Assaisonner au goût et arroser le tout

de jus de citron.

Servir la sauce des Mille-Iles avec des légumes en salade ou du poulet froid en salade.

Note: il est préférable de faire votre mayonnaise vous-même, si possible.

Technique du Rôti



1. A l'aide d'un petit couteau, faire des incisions dans le rôti de porc.



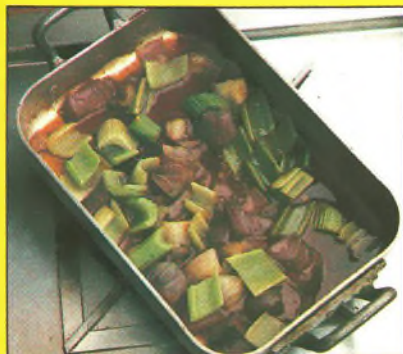
2. Mettre un bâtonnet d'ail dans chaque incision.



3. 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les oignons.



4. Ajouter le céleri.



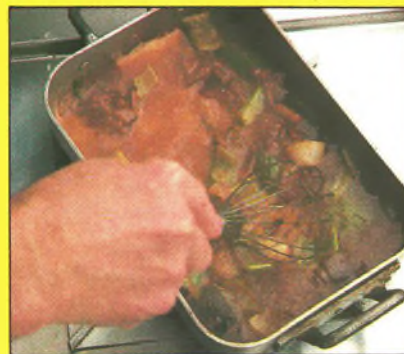
5. Dès que le rôti est cuit, le retirer du plat. Replacer le plat sur l'élément du poêle à feu moyen et faire cuire les légumes qui sont dans le plat, de 3 à 4 minutes.



6. Ajouter la farine.



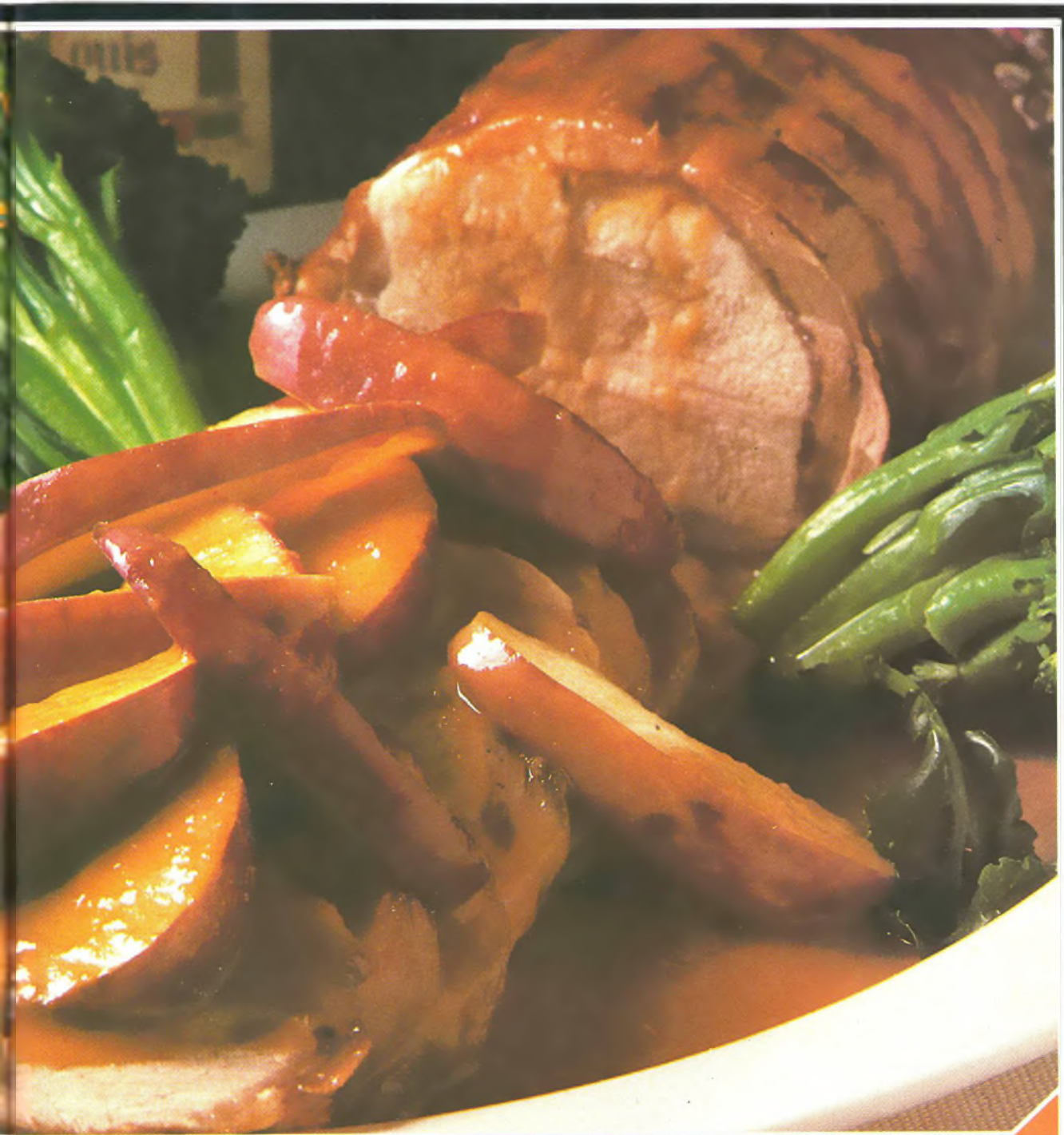
7. Mélanger le tout et continuer la cuisson de 3 à 4 minutes.



8. Ajouter le bouillon de poulet chaud, mélanger et faire cuire le tout de 4 à 5 minutes. Assaisonner au goût et servir avec le rôti de porc.



- 1 rôti de porc de 4 livres dans la longe
- 3 gousses d'ail coupées en bâtonnets
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 oignon coupé en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- ½ c. à thé de basilic
- 2 c. à soupe de farine
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 2 pommes vidées et émincées
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de miel
- sel et poivre



Préchauffer le four à 350°F.
A l'aide d'un couteau d'office, faire des incisions d' $\frac{1}{2}$ " de profondeur dans le rôti de porc. Mettre les bâtonnets d'ail dans les incisions.
Placer le rôti dans un plat à rôtir et badigeonner le rôti de beurre fondu.
Mettre le tout au four à 350°F. Temps de cuisson: 30 minutes par livre. Arroser le rôti pendant la cuisson.
Saler, poivrer.
30 minutes avant la fin de la cuis-

son, ajouter les oignons et le céleri. Ajouter le basilic, mélanger le tout et assaisonner au goût.
Dès que le rôti est cuit, le mettre dans un plat de service et le laisser reposer de 5 à 6 minutes pour permettre au jus de retourner au centre du rôti.
Remettre le plat à rôtir sur l'élément du poêle, à feu moyen, et faire cuire les légumes qui sont dans le plat, de 3 à 4 minutes.
Ajouter la farine, mélanger le tout et faire cuire à feu moyen

de 3 à 4 minutes.
Ajouter le bouillon de poulet chaud, assaisonner au goût et faire cuire le tout de 4 à 5 minutes.
A feu moyen, mettre le beurre dans une poêle à frire.
Dès que le beurre est chaud, ajouter les pommes et le miel et faire cuire le tout à feu vif de 6 à 7 minutes.
Laisser les légumes dans la sauce. Servir le rôti avec la sauce et les légumes et garnir avec les pommes.



Salade de pommes de terre du gourmand

(pour 4 personnes)

- 3 *potatoes cuites au four avec la peau*
- 2 *oignons verts hachés*
- 1 *piment rouge émincé*
- ¼ *tasse de vin blanc sec*
- 4 *c. à soupe d'huile d'olive*
- 2 *c. à soupe de vinaigre de vin*
- 1 *c. à soupe de beurre fondu*
- 2 *feuilles de laitue Boston lavées et asséchées*
- sel et poivre*
- décoration: 2 oeufs durs coupés en rondelles
- coeur de céleri*
- minces tranches de carottes*

Peler les pommes de terre encore chaudes et les couper en rondelles. Mettre les rondelles dans un bol à mélanger, ajouter les oignons verts et le piment rouge.

Ajouter le vin blanc sec, l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer.

Ajouter le beurre fondu et mélanger le tout délicatement.

Faire mariner le tout à la température de la pièce pendant 30 minutes.

Disposer les feuilles de laitue dans un plat de service.

Ajouter les pommes de terre et décorer le tout avec les rondelles d'oeufs durs, le coeur de céleri et les tranches de carottes.



ux abricots

(pour 6 à 8 personnes)

- 1 tasse de beurre mou
- 2 tasses de sucre
- 2 oeufs
- 1 c. à soupe de vanille
- 1 tasse de crème sure
- $\frac{3}{4}$ tasse d'amandes effilées
- 2 tasses de farine à pâtisserie
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 1 boîte d'abricots égouttés

Préchauffer le four à 350°F. Mettre le beurre dans un bol à mélanger. Ajouter le sucre et battre le tout avec un batteur électrique pendant 3 minutes. Ajouter la vanille. Ajouter les oeufs un par un, tout en continuant à battre avec le batteur électrique. Ajouter la crème sure et les amandes; mélanger le tout. Dans un bol, tamiser la farine,

le sel et la poudre à pâte. Incorporer le tout à l'autre mélange. Bien mélanger le tout. Verser la moitié du mélange dans un moule beurré et fariné d'1½" de hauteur. Ajouter les abricots égouttés et ajouter le reste du mélange. Faire cuire le tout au four à 350°F pendant 1 heure 15 minutes.

Avocat et bacon en salade



(pour 4 personnes)

- 3 avocats
- 8 tranches de bacon cuit
- 4 oeufs durs tranchés
- 1 laitue Boston
- sel et poivre

Sauce:

- ¼ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de crème sure
- ¼ tasse de mayonnaise

- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- jus d'un citron
- jus de 2 limettes
- sel et poivre
- quelques gouttes de Tabasco

Laver et assécher la laitue. Placer la laitue dans un plat de service et mettre de côté.

Peler et couper un avocat en quatre sections et le mettre de côté.

Peler et couper en dés les au-

tres avocats et les mettre dans un bol à mélanger.

Couper le bacon cuit en dés et les ajouter aux avocats. Ajouter les oeufs durs. Saler, poivrer et mettre le tout de côté. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et verser le tout dans le bol sur les ingrédients. Saler, poivrer et arroser de jus de citron et de limettes.

Mettre le tout sur les feuilles de laitue et décorer avec les sections d'avocat.

Servir.

TELE CUISINE

LIVRÉ À DOMICILE 40¢



Chef Pol Martin



À COLLECTIONNER!

35¢

▲ Spécialité de la semaine: **Entrecôtes aux olives**

Menu de la semaine: **Soupe de chou-fleur**

Filets de truite au vin blanc • Spetzels

Ragoût de porc • Tarte aux pacanes



Soupe de chou-fleur

(pour 4 à 6 personnes)

- 1 chou-fleur entier
- 1 oignon émincé
- 10 tasses d'eau froide
- 4 queues de persil
- 1 feuille de laurier
- 4 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe de crème sure
- sel et poivre

Laver le chou-fleur à l'eau froide.

Mettre le chou-fleur et l'oignon émincé dans une grande casserole. Ajouter l'eau, les queues de persil et la feuille de laurier.

Amener à ébullition et faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Retirer le chou-fleur de la casserole et le mettre de côté.

A feu moyen, faire cuire le liquide de cuisson du chou-fleur pendant 20 minutes. Assaisonner au goût.

A feu moyen, mettre le beurre

dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter la farine, mélanger le tout, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes. Passer 6 tasses du bouillon de cuisson au tamis.

Ajouter le bouillon au mélange beurre/farine, ajouter la crème sure et assaisonner au goût.

Ajouter le chou-fleur entier ou en morceaux et laisser mijoter pendant 7 à 8 minutes. Servir.



Filets de truite au vin blanc

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 4 filets de truite
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe d'échalote hachée
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau froide
- jus d'1/2 citron
- sel et poivre

Beurrer un plat à gratin. Placer les filets dans le plat à gratin, ajouter tous les autres ingrédients.

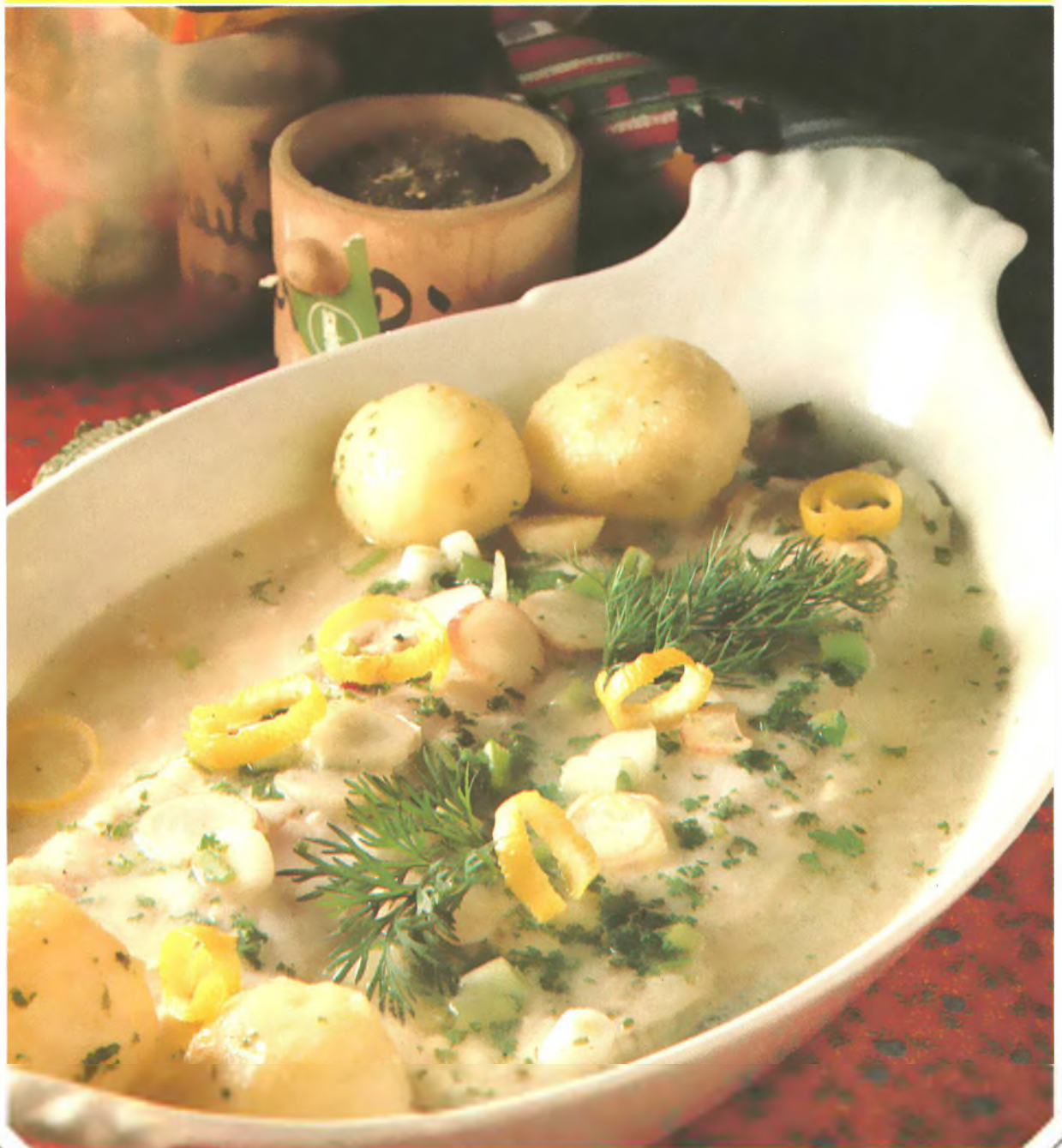
Saler, poivrer et couvrir de papier aluminium.

Mettre le plat sur l'élément du poêle à feu moyen pour amener le liquide à ébullition. Dès que le liquide commence

à bouillir, retourner les filets et continuer la cuisson à feu doux pendant 7 à 8 minutes.**

Servir les filets arrosés de jus de cuisson et accompagnés de pommes de terre persillées et d'un vin d'Alsace.

** Faire attention à ce que le liquide ne bouille plus.



Ragoût de porc

(pour 4 personnes)

- 4 tranches de bacon, coupées en dés
- 2 livres de longe de porc, coupée en dés
- 1 oignon d'Espagne, coupé en dés
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 3 carottes coupées en dés
- 2 pommes de terre coupées en quatre

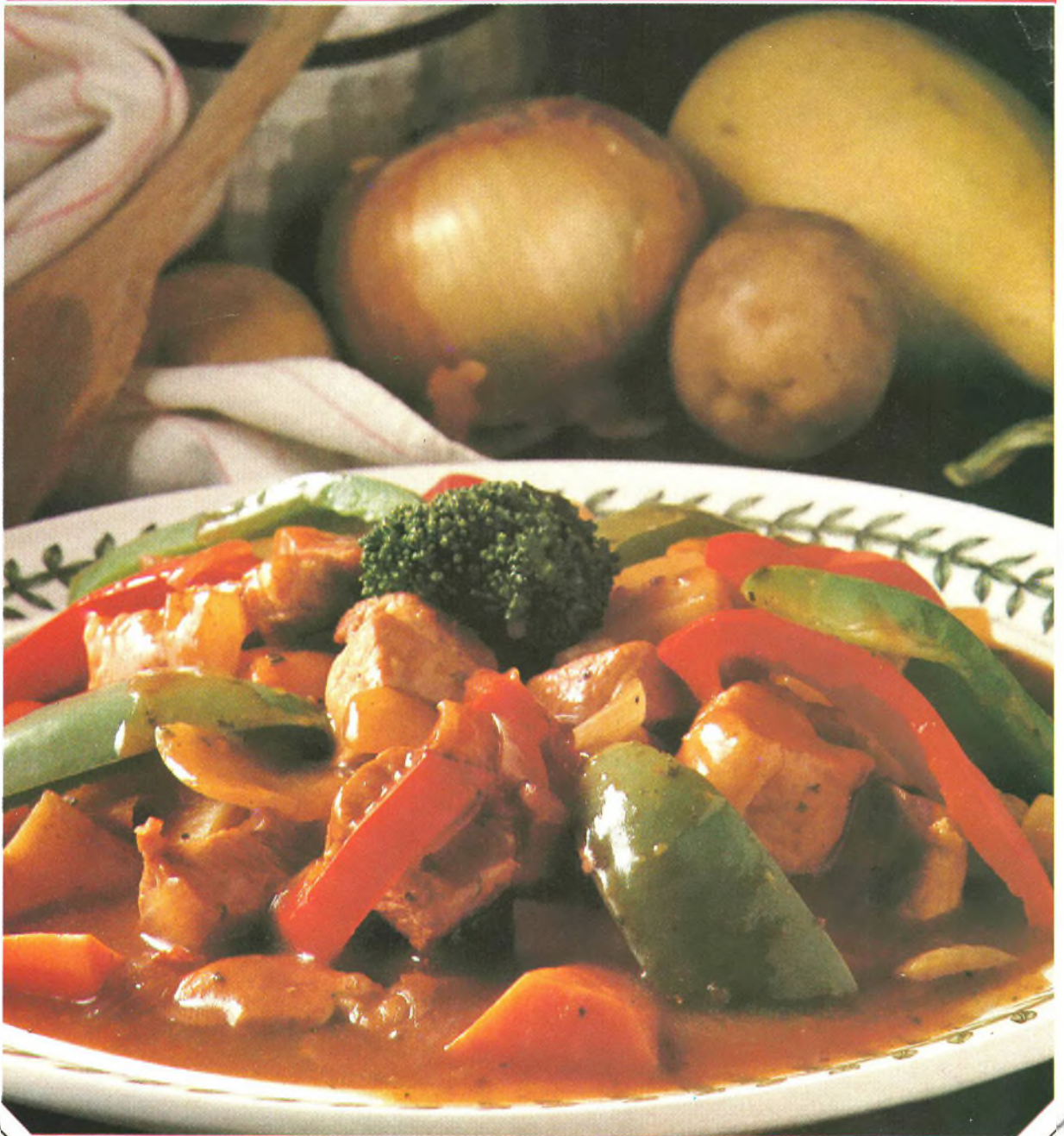
- 1 tasse de vin blanc sec
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 feuille de laurier
- 1/4 c. à thé de thym sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. A feu moyen, mettre le bacon dans une sauteuse et faire cuire pendant 4 à 5 minutes. Ajouter les dés de porc, les oignons et faire cuire à feu vif pendant 6 à 7 minutes.

(Vous devez bien brunir la viande). Ajouter la farine, mélanger le tout et continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Saler, poivrer.

Ajouter les carottes et les pommes de terre, ajouter le vin blanc et faire cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud et les épices.

Saler, poivrer. Mettre le tout au four à 350°F pendant 1 heure 15 minutes. Servir avec des spetzels.



Technique du ragoût de porc



1. Faire cuire le bacon à feu moyen.



2. Ajouter le porc. (pour le faire brunir).



3. Ajouter les oignons.



4. Ajouter la farine.



5. Ajouter les carottes.



6. Ajouter les pommes de terre.



7. Ajouter le vin blanc sec.



8. Ajouter le bouillon de poulet chaud.

Spetzels

(pour 4 personnes)

- 8 *tasses d'eau bouillante salée*
- 4 *tasses de farine tout usage*
- 4 à 5 *oeufs*
- 1 *tasse de lait*
- 1 *c. à soupe d'huile végétale*
- 1/2 *tasse de fromage de gruyère râpé*
- 1 *c. à thé de muscade sel*

Préchauffer le four à 350°F. Amener à ébullition 8 tasses d'eau salée.

Tamiser la farine, le sel et la muscade dans un bol à mélanger. Mettre de côté.

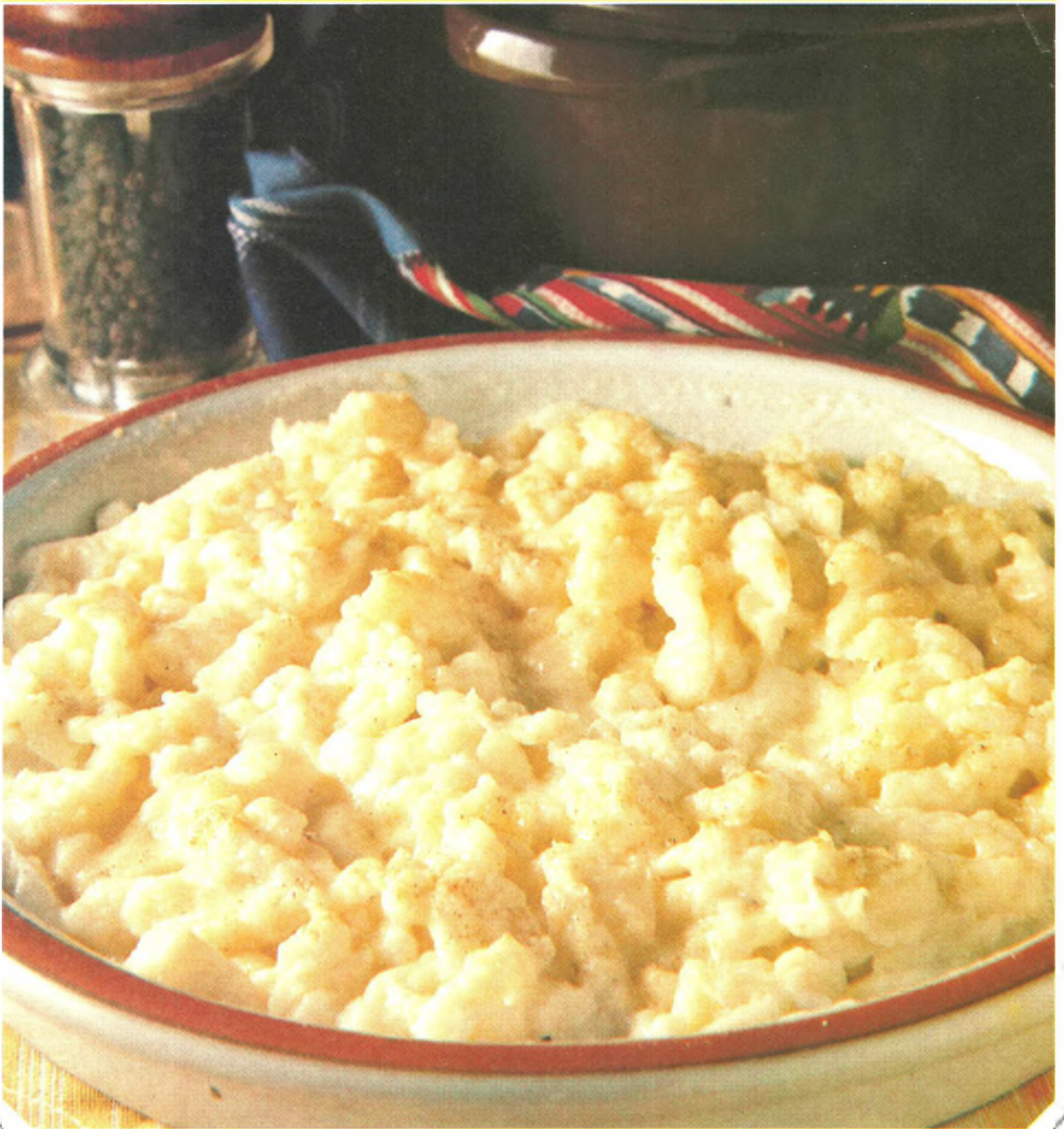
Dans un autre bol, mettre les oeufs, ajouter le lait et battre le tout avec un fouet de cuisine. Incorporer le tout à la farine, ajouter l'huile et mélanger à nouveau.

Mettre la pâte dans une passoire à gros trous. Placer la passoire au-dessus d'une grande casserole contenant 8 tasses d'eau bouillante salée.

À l'aide d'une cuillère, pousser la pâte** à travers les trous de la passoire et faire cuire dans l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes.

Egoutter les spetzels et les mettre dans un plat à gratin beurré, ajouter le fromage râpé et mettre le tout au four à 350°F pendant 15 minutes. Les spetzels se mangent avec le ragoût de porc ou le boeuf bourguignon.

** La pâte ne doit pas être trop épaisse ou trop liquide.



Tarte aux pacanes

(pour 6 à 8 personnes)

1. La pâte: (pour 2 tartes)

- 4 tasses de farine tout usage
- 1/4 c. à thé de sel
- 8 oz. de beurre mou
- 1 oeuf
- 1/2 tasse de crème à 35%
- 1/4 tasse d'eau froide

Préchauffer le four à 375°F. Tamiser la farine et le sel dans un bol à mélanger. Faire un creu au milieu de la farine, ajouter le beurre, l'oeuf et la crème.

Petit à petit incorporer les ingrédients à la farine, ajouter l'eau et former une boule.

Fraiser** la pâte 2 fois. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure avant de l'utiliser. Couper la pâte en deux. Rouler la moitié de la pâte et recouvrir un plat à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette et badigeonner d'oeuf battu.

Mettre le tout au four à 375°F pendant 15 minutes. Retirer du four et laisser refroidir. Congeler le reste de pâte.

** Fraiser: Aplatir tout en poussant des petites pointes de pâte avec la paume de la main.

2. La garniture:

- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de crème à 35%

- 4 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de pacanes
- 1 c. à thé de vanille

Préchauffer le four à 350°F. A feu moyen, mettre la cassonade dans une casserole. Ajouter la crème, mélanger le tout et faire cuire pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps.

Ajouter le mélange de crème aux jaunes, mélanger le tout, verser le mélange dans une casserole et faire cuire le tout à feu doux pendant 2 à 3 minutes.

Retirer du feu, ajouter la vanille et les pacanes.

Verser le tout dans la tarte et faire cuire à 350°F pendant 20 minutes.



Entrecôtes aux olives

(pour 2 personnes)

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 entrecôtes d'1 1/2" d'épaisseur (prises dans le contre-filet)
- 1 échalote hachée
- 1/4 livre de champignons émincés
- 4 c. à soupe d'olives farcies et émincées
- 1/4 tasse de vin rouge sec
- 1/4 tasse de consommé
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre

A feu moyen, mettre l'huile dans une poêle à frire. Dès que l'huile est chaude, ajouter les entrecôtes et les faire cuire pendant 6 à 7 minutes. Retourner les entrecôtes 2 fois pendant la cuisson. Saler, poivrer.

Dès que les entrecôtes sont cuites, les mettre au four à 100°F pour les tenir chaudes.

Mettre les échalotes dans la poêle à frire. Ajouter les champignons et les olives. Assaisonner au goût et faire cuire

à feu moyen pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le vin rouge, faire cuire pendant 2 à 3 minutes; ajouter le consommé et faire mijoter le tout à feu doux pendant 3 à 4 minutes.

Mélanger 1 c. à thé de fécule de maïs à 1 c. à soupe d'eau froide. Ajouter ce mélange à la sauce, ajouter le persil et verser le tout sur les entrecôtes.

Servir avec des choux-fleurs sautés au beurre et des pommes de terre au four.



HEBDOMADAIRE PUBLIE PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.

ADRESSE: **Place du Cercle**
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3
Tél.: 843-8830/843-8839

DIRECTEUR GÉNÉRAL A Elisse
DIRECTEUR R Hamel
COORD. DE PRODUCTION S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef Pol Martin
PUBLICITE A Elisse Tel (514) 849-2137
PHOTOS R Brown
IMPRESSION Montreal Magog
SEPARATION DE COULEURS Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphics 2000 Inc.
DISTRIBUE AU QUEBEC
Messageries Dynamiques
DISTRIBUE AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
T SANTIAGO TOUS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429 CAN FE '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ère SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ère et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ère et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

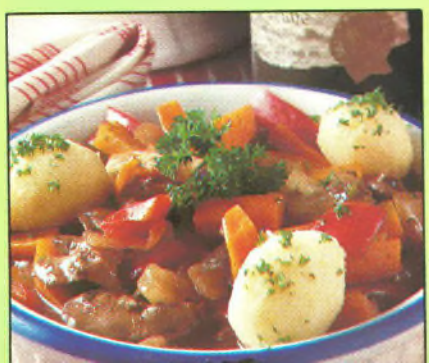
LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER!

35¢



Menu de la semaine: Aubergines au crabe et aux crevettes
Saumon en casserole • Potage au cheddar • Carottes
et petits pois au miel • Crème de marrons
▼ Spécialité de la semaine: Casserole de foies de volaille





Saumon en casserole

(pour 4 personnes)

- 4 steaks de saumon
- 2 c. à soupe d'oignon vert haché
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 jus d'1/2 citron
- 1 sel et poivre

Préchauffer le four à 375°F. Dans un plat allant au four, mettre les steaks de saumon, les oignons verts, le persil, le vin blanc, le jus de citron et l'eau. Saler, poivrer et amener le liquide à ébullition à feu moyen. Couvrir et mettre le tout au four à 375°F pendant 30 minutes. (Dépendant de l'épaisseur des steaks de saumon.) Retirer le plat du four. Placer les steaks sur un plat de

service et mettre de côté. Mettre le plat allant au four sur l'élément du poêle et à feu moyen continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Assaisonner au goût. Mélanger 1 c. à soupe de fécule de maïs à 1 c. à soupe d'eau et ajouter ce mélange au jus de cuisson des steaks de saumon; mélanger à l'aide d'un fouet de cuisine et verser le tout sur les steaks de saumon.

Potage au cheddar

(pour 6 à 8 personnes)

- 4 tranches de bacon, coupées en dés
- 1 chou vert coupé en quatre
- 1 oignon d'Espagne émincé
- 10 tasses d'eau
- 1 feuille de laurier
- 3 queues de persil

- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé d'estragon
- 1/2 tasse de cheddar râpé
- sel et poivre

A feu moyen, mettre le bacon dans une grande casserole et faire cuire pendant 4 à 5 minutes. Ajouter le chou, les oignons et

faire cuire à feu vif pendant 8 à 10 minutes. (Pour brunir le chou et les oignons.)

Ajouter l'eau et les épices; amener à ébullition, saler, poivrer et faire cuire à feu doux pendant 40 minutes. Assaisonner au goût. Verser le tout dans une soupière, ajouter le fromage râpé et servir.



Aubergines au crabe

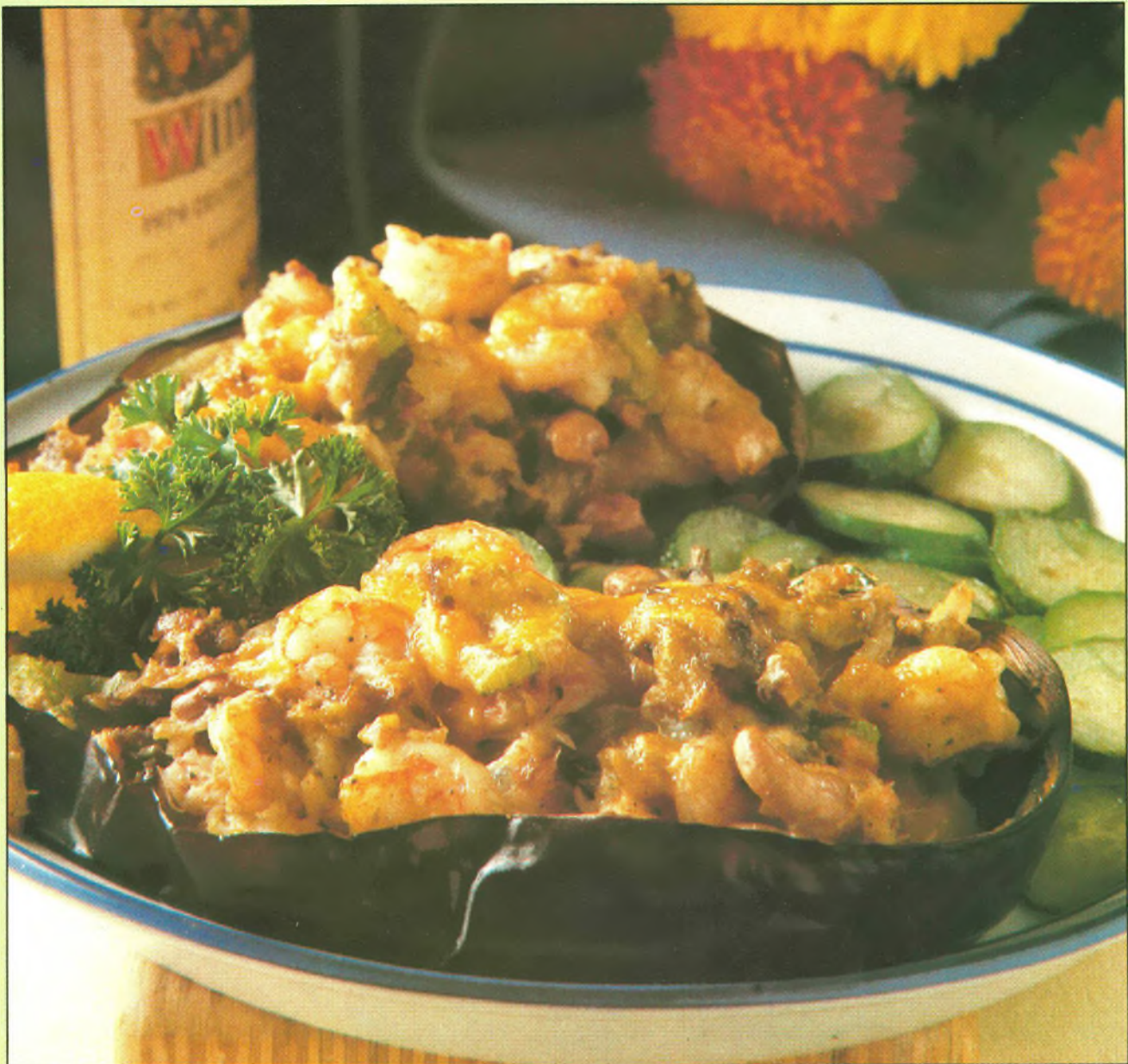
et aux crevettes

(pour 4 personnes)

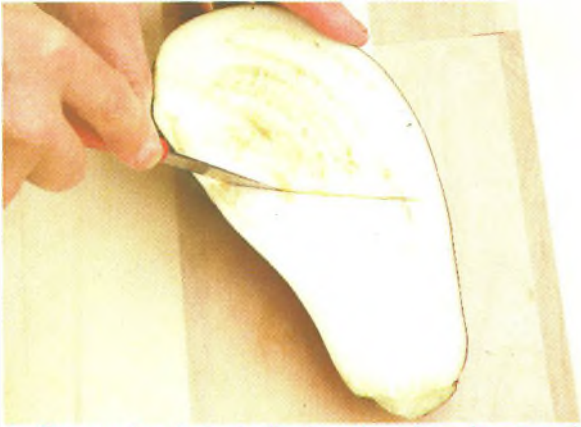
- 2 aubergines coupées en deux dans le sens de la longueur
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de céleri haché
- 1/2 livre de crevettes crues et nettoyées
- 1 tasse de chair de crabe
- 1/4 tasse de noix d'acajou
- 1/4 c. à thé de fenouil
- 1/2 c. à thé d'estragon
- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé
- sel et poivre

Préchauffer le four à 400°F. Couper la chair d'aubergine dans le sens de la largeur et de la longueur. Badigeonner la chair avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mettre le tout au four à 400°F pendant 40 à 50 minutes. Dès que la chair d'aubergine est cuite, la retirer à l'aide d'une cuillère et mettre le tout de côté. (Conserver la peau de l'aubergine pour la farcir.) A feu moyen, verser 2 c. à soupe dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter le

céleri et faire cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les crevettes, la chair de crabe, les noix d'acajou et mélanger le tout. Assaisonner au goût. Hacher la chair d'aubergine. Ajouter la chair au mélange de crevettes et de crabe. Ajouter les épices et le fromage râpé. Farcir la peau de l'aubergine avec le mélange et mettre le tout au four à 400°F pendant 4 à 5 minutes. Servir.



Technique des aubergines



1. Couper la chair de l'aubergine dans le sens de la largeur.



2. Couper la chair de l'aubergine dans le sens de la longueur.



3. Faire cuire le céleri haché.



4. Ajouter les crevettes crues et nettoyées.



5. Ajouter la chair de crabe.



6. Ajouter les noix d'acajou.



7. Ajouter la chair d'aubergine hachée.



8. Ajouter le fromage cheddar râpé.

Carottes et petits pois au miel

(pour 4 personnes)

- 3 carottes pelées et coupées en biais
- 1 1/2 tasse de petits pois congelés
- 2 c. à soupe de miel
- 1 tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau sel et poivre

Faire cuire les carottes à la vapeur. Dès qu'elles sont cuites, placer les carottes sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Mettre les petits pois congelés dans l'eau bouillante salée et faire cuire pendant 8 à 9 minutes. Placer les petits pois sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

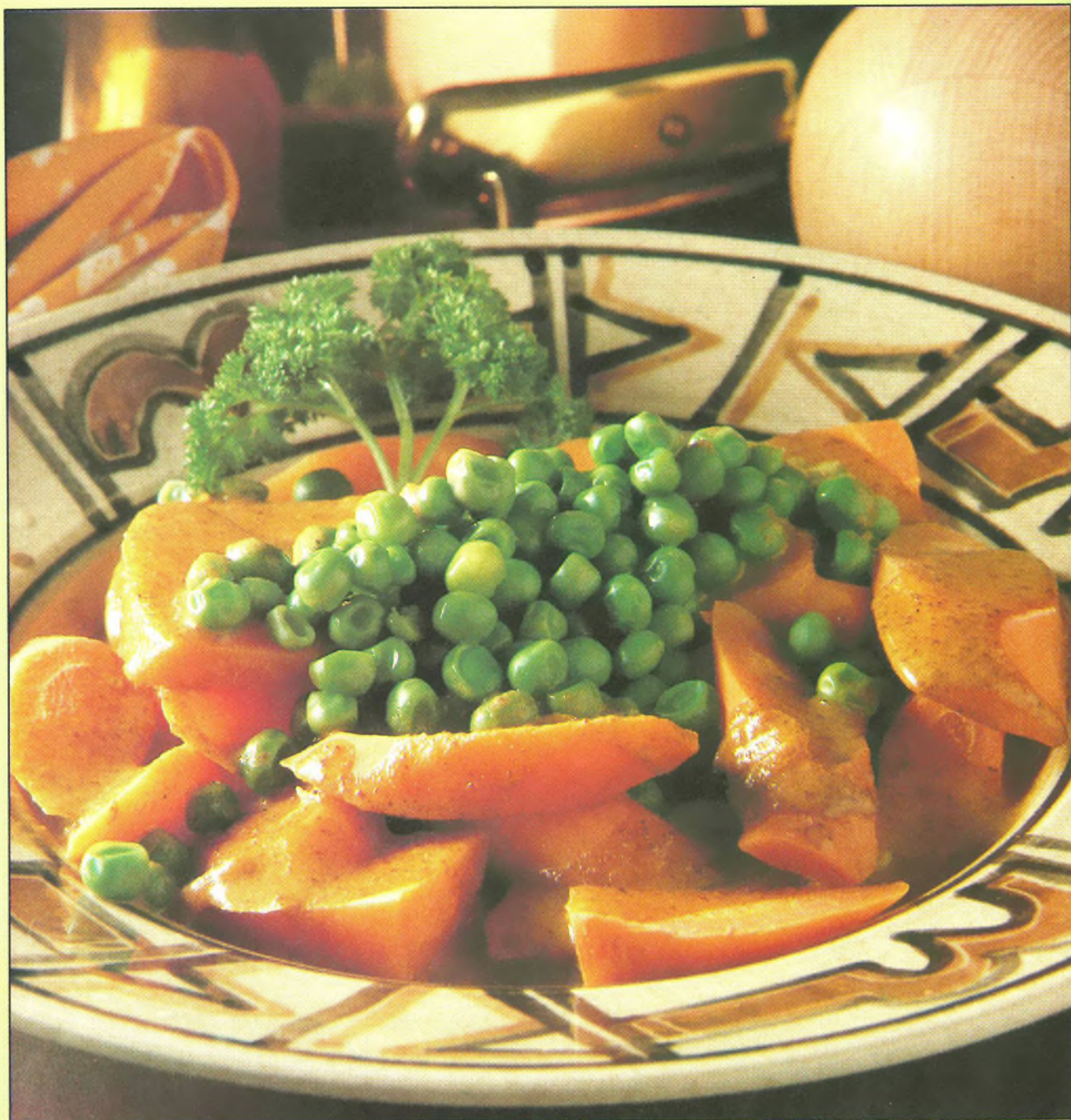
A feu doux, mettre le miel dans une petite casserole. Dès que le miel est chaud, ajouter les ca-

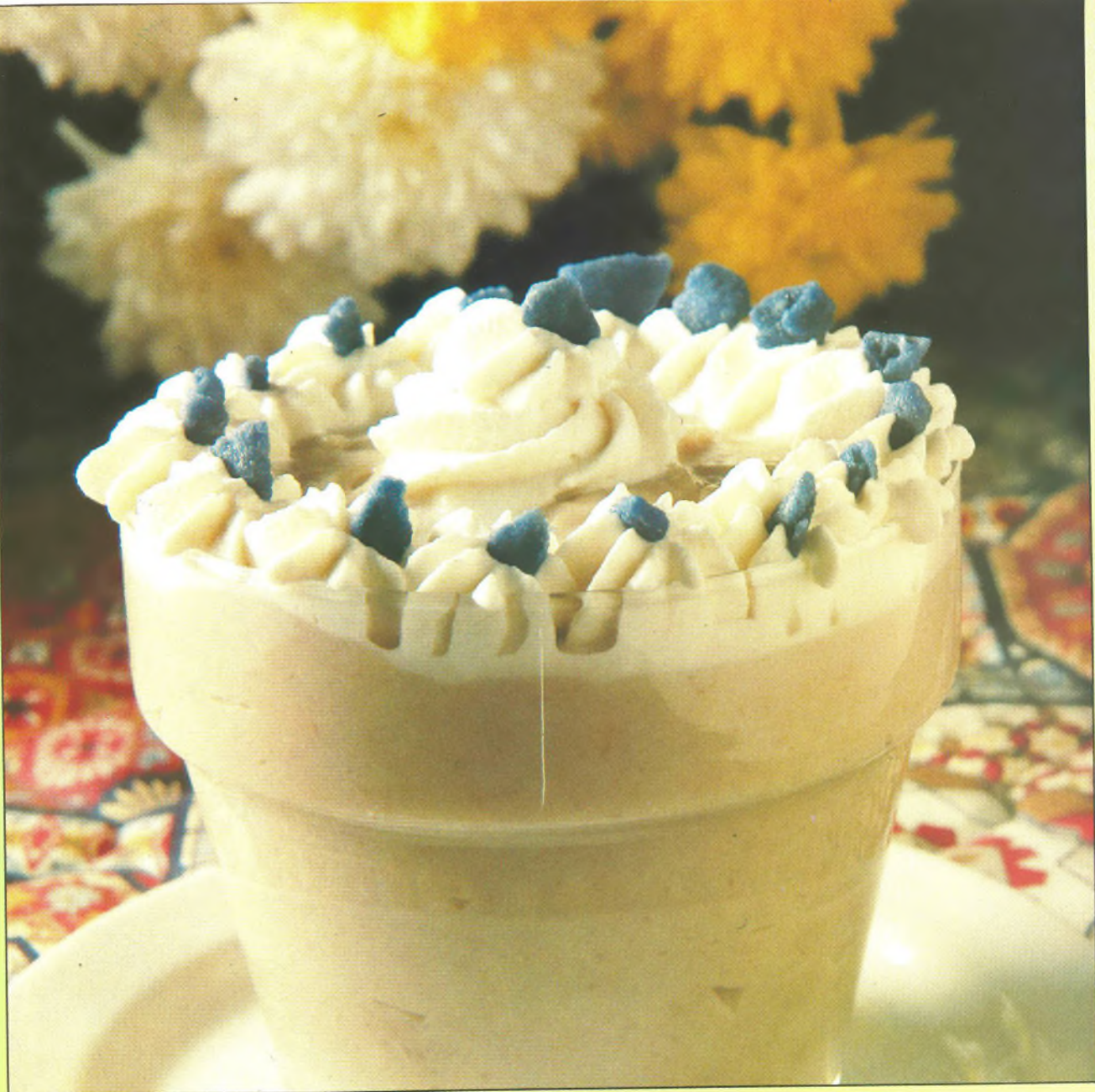
rottes et les petits pois. Saler, poivrer et faire mijoter pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet chaud, assaisonner au goût et laisser mijoter pendant 2 à 3 minutes.

Mélanger la fécule de maïs à l'eau et ajouter ce mélange aux carottes et aux petits pois; mélanger le tout.

Servir.





Crème de marrons

(pour 6 à 8 personnes)

- 2 tasses de lait
- 1 c. à soupe de vanille
- 5 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse de farine
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 tasse de purée de marrons
- 1 tasse de crème à 35%
- 3 c. à soupe de sucre à glacer

Dans une petite casserole, verser le lait, ajouter la vanille, amener à ébullition et mettre de côté.

Dans un bol, mettre les 5 jaunes d'oeufs, ajouter le sucre et mélanger le tout au batteur électrique à vitesse moyenne pendant 5 minutes.

Ajouter la farine et mélanger le tout à l'aide d'une spatule. Ajouter la moitié du lait chaud et bien mélanger avec un fouet de cuisine.

Remettre la casserole contenant le reste du lait sur l'élément du poêle, à feu moyen, et amener à ébullition. Dès que le lait commence à bouillir, verser le lait dans le mélange d'oeufs et continuer la cuisson pendant 4 à 5

minutes tout en remuant avec une cuillère en bois.

Retirer du feu.

Et verser dans un bol, ajouter le rhum et couvrir avec un papier saran.

Laisser refroidir.

Dès que la crème est froide, ajouter la purée de marrons, incorporer le tout et mettre de côté.

Battre la crème à 35% jusqu'à ce qu'elle devienne ferme, ajouter le sucre à glacer et mélanger le tout avec une spatule.

Verser la crème de marrons dans une coupe et décorer avec la crème fouettée.

Casserole de foies de volaille

(pour 4 personnes)

- 1 livre de foies de volaille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge coupé en dés
- 1 gousse d'ail écrasée et hachée
- 3 carottes coupées en biais et cuites à la vapeur
- 4 pommes de terre cuites à la vapeur
- 1 poivron rouge coupé en lanières

- 1 tasse de consommé
- 1 tasse d'eau froide
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau froide
- sel et poivre

Nettoyer les foies de volaille et les couper en deux. Mettre de côté.

A feu moyen, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter les foies de volaille, les oignons et l'ail. Assai-

sonner et faire cuire pendant 4 à 5 minutes.

Ajouter les carottes, les pommes de terre et le poivron rouge. Saler, poivrer.

Ajouter le consommé et la tasse d'eau froide. Faire cuire le tout à feu doux pendant 7 à 8 minutes. Mélanger la fécule de maïs et 1 c. à soupe d'eau froide. Ajouter ce mélange aux foies de volaille. Incorporer le tout et assaisonner au goût.

Servir avec un vin rouge léger.



HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR
Les Entreprises TELEDITION Inc.

ADRESSE: Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

Tél.: 843-8830/843-8839

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

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

PHOTOS: R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION MONTAGE:

Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC:
Messageries Dynamiques

DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES:

Coast to Coast - Toronto
* T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN FE '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00.

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC.
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4). \$38.00

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). \$58.00

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40c

À COLLECTIONNER!

Menu de la semaine:

- Gourmandise du dimanche
- Soupe rapide de légumes
- Aiglefin aux tomates
- Côtes d'agneau
- Champvalon
- Carrés aux épinards

35c



Soupe rapide de légumes



(pour 4 à 6 personnes)

1 c. à soupe de beurre
1 poireau lavé et émincé
1 branche de céleri émincée
1 poivron vert émincé
4 champignons émincés
8 tasses d'eau froide
1 feuille de laurier

1 c. à thé d'estragon
1 gousse d'ail entière
1/4 tasse de croûtons
sel et poivre

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter tous les légumes. Saler, poivrer. Couvrir

et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter les 8 tasses d'eau froide et les épices. A feu vif amener à ébullition et faire cuire sans couvercle pendant 2 à 3 minutes. Corriger l'assaisonnement. Retirer la gousse d'ail et servir la soupe avec des croûtons.

Aiglefin aux tomates



(pour 4 personnes)

1. Pommes de terre

duchesse:

- 1 tasse de vin blanc sec
- 3 pommes de terre cuites et pelées
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de crème à 35% ou à 15%
- 1 jaune d'oeuf
- 1/4 c. à thé de muscade
- sel et poivre

Préchauffer le four à 100°F. Mettre les pommes de terre dans un moulin à légume et les purer. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout. Couvrir de papier aluminium et mettre au four à 100°F pour les garder chaudes.

2. Aiglefin aux tomates:

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 livres d'aiglefin, en filet
- 2 tomates pelées et coupées en dés
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1/4 c. à thé de fenouil
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau froide
- sel et poivre

Beurrer un plat à gratin. Placer l'aiglefin dans le plat beurré et ajouter tous les autres ingrédients. Saler, poivrer. Couvrir avec du papier aluminium et faire cuire à feu doux

pendant 8 à 10 minutes selon l'épaisseur des filets d'aiglefin. Retourner une fois pendant la cuisson.

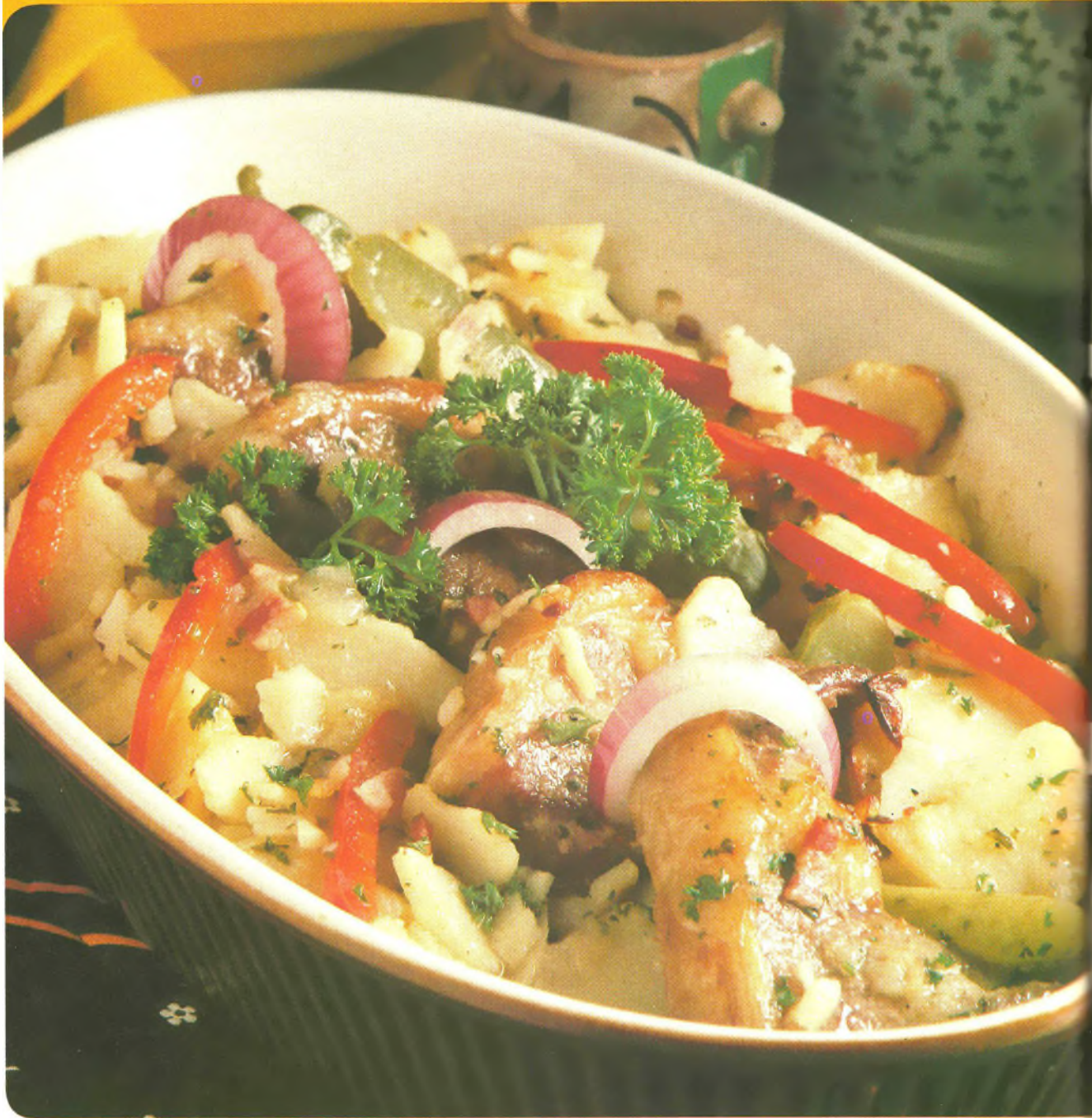
Dès que le poisson est cuit, le retirer du plat à gratin et le placer sur un plat de service chaud.

Verser le liquide de cuisson et les légumes dans une petite casserole et faire cuire sans couvercle, à feu vif, pendant 4 à 5 minutes. (Pour faire réduire le liquide des 2/3).

Mettre les pommes de terre en purée dans un sac à pâtisserie contenant une grosse douille étoilée et décorer le plat de service.

Arroser de jus de cuisson et servir avec des rondelles de limette.

Côtes d'agneau Champvalon



(pour 4 personnes)

- 4 tranches de bacon, coupées en dés
- 8 côtes d'agneau dégraissées
- 3 pommes de terre pelées et émincées
- 1 oignon émincé
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de basilic
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. A feu moyen, mettre les dés de bacon dans une sauteuse. Faire cuire le bacon pendant 3 à 4 minutes et remuer de temps en temps pour éviter au bacon de coller à la sauteuse. Ajouter les côtes d'agneau et les faire brunir pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer. Retirer les côtes d'agneau et les mettre de côté. Dans la sauteuse, ajouter la moitié des pommes de terre; ajouter l'oignon émincé, le persil et les

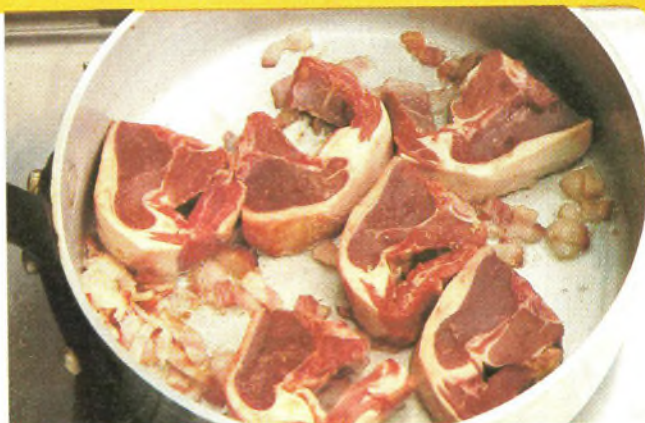
côtes d'agneau. Recouvrir le tout avec le reste des pommes de terre, saler, poivrer. Ajouter la feuille de laurier, le basilic et le bouillon de poulet chaud. Amener à ébullition, couvrir et mettre le tout au four à 350°F pendant 15 à 18 minutes. Attention: les pommes de terre doivent être bien cuites.

* Si vous prenez de l'agneau dans l'épaule, le temps de cuisson sera plus long pour permettre à l'agneau de bien cuire.

Technique des côtes d'agneau



1. Mettre le bacon dans une sauteuse.



2. Ajouter les côtes d'agneau.



3. Retourner les côtes d'agneau.



4. Retirer les côtes d'agneau et les mettre de côté. Ajouter la moitié des pommes de terre émincées.



5. Ajouter l'oignon émincé et le persil haché.



6. Ajouter les côtes d'agneau.



7. Recouvrir avec le reste des pommes de terre émincées.



8. Ajouter le bouillon de poulet chaud.

Carrés aux épinards



(pour 4 à 6 personnes)

- 2 paquets d'épinards
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1/4 livre de champignons hachés
- 4 oeufs battus
- 1/4 tasse de fromage parmesan râpé
- 1 tasse de sauce blanche chaude
- 1/4 c. à thé d'origan
- 1/4 c. à thé de basilic sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. Laver les épinards à l'eau froide. Couper les queues et faire cuire les épinards à la vapeur pendant 4 à 5 minutes. Egoutter les épinards et les presser dans la paume de la main pour en extraire l'eau. Hacher les épinards et les mettre dans un bol à mélanger. A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter les

oignons et les champignons. Saler, poivrer et faire cuire le tout pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le mélange oignons/champignons aux épinards. Ajouter tous les autres ingrédients, bien mélanger le tout, saler, poivrer et verser le tout dans un plat à gratin beurré. Faire cuire au four à 350°F pendant 30 minutes. Découper les épinards en carrés et servir avec un rôti de porc ou de boeuf.

Gourmandise du dimanche



(pour 6 à 8 personnes)

1. Pâte à choux:

- 1 tasse d'eau froide
- 4 c. à soupe de beurre doux
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de farine tout usage
- 5 gros oeufs

Préchauffer le four à 375°F. A feu moyen, mettre l'eau, le beurre et le sel dans une casserole et amener à ébullition. Faire cuire le tout pendant 3 à 4 minutes pour bien faire fondre le beurre.

Réduire la chaleur à feu doux, ajouter la farine, mélanger rapidement et faire cuire pendant 2 à 3 minutes tout en mélangeant constamment.

La pâte ne doit plus adhérer à la cuillère en bois.

Mettre la pâte dans un bol à mélanger, ajouter les oeufs, un à la fois en mélangeant la pâte avec une cuillère en bois après l'addition de chaque oeuf.

Important: La pâte doit reprendre sa texture naturelle après l'addition de chaque oeuf.

Beurrer et fariner une tôle à biscuit. Mettre la pâte dans un sac à pâtisserie contenant une grosse

douille unie et faire des petites couronnes et des petits choux. A l'aide d'une fourchette trempée dans un oeuf battu, aplatir légèrement les couronnes et les choux.

Laisser reposer pendant 20 min. à la température de la pièce. Mettre le tout au four à 375°F pendant 30 à 35 minutes.

Eteindre le four et laisser reposer les couronnes et les choux dans le four pendant 1 heure, la porte entrouverte.

2. La crème:

- 2 tasses de lait
- 5 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse de farine
- 1 c. à soupe de vanille
- 3 c. à soupe d'amandes en poudre
- 1/2 tasse de crème à 35% fouettée

A feu moyen, verser le lait dans une casserole, amener à ébullition et mettre de côté.

Mettre les 5 oeufs dans un bol à mélanger, ajouter le sucre et battre pendant 3 à 4 minutes à l'aide d'un batteur électrique.

Ajouter la farine, mélanger le tout

à l'aide d'une cuillère en bois, ajouter la moitié du lait chaud et mélanger le tout.

Mettre la casserole contenant le reste du lait sur l'élément du poêle, à feu doux, et amener à ébullition. Dès que le mélange commence à bouillir, ajouter le mélange oeufs/farine/lait et faire cuire à feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la crème devienne épaisse et sans goût de farine.

Dès que la crème est cuite, verser la crème dans un bol à mélanger, ajouter la vanille et les amandes. Mélanger le tout, couvrir avec du papier saran et laisser refroidir.

Dès que la crème est froide, incorporer la crème fouettée, mélanger le tout et mettre de côté.

Couper les couronnes en deux. Tremper les dessus des couronnes dans du sucre caramélisé et laisser refroidir.

Mettre la crème dans une poche à pâtisserie contenant une douille dentelée de grosseur moyenne, farcir les dessous des couronnes, ajouter les dessus et garnir de petits choux farcis à la crème.

Tortellini à la viande



(pour 4 personnes)

- 1 paquet de tortellini congelés (suivre le mode d'emploi sur le sac pour la cuisson.)

La sauce:

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
 1/2 livre de porc maigre haché
 3 c. à soupe d'oignon haché
 2 gousses d'ail écrasées et hachées
 1 boîte de tomates entières (28 oz) égouttées et hachées

- 1 c. à soupe de pâte de tomates
 1/2 c. à thé d'origan
 1 c. à soupe de persil haché
 1 c. à soupe de zestes de citron, hachés
 1/2 tasse de parmesan râpé sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F. A feu moyen, mettre l'huile dans une sauteuse. Dès que l'huile est chaude, ajouter le porc et faire cuire le tout pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter l'oignon et l'ail, mélanger le tout et continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Saler, poivrer.

Ajouter les tomates et la pâte de tomates. Ajouter les épices. Mélanger le tout et faire cuire à feu moyen pendant 8 à 10 minutes sans couvercle.

Ajouter les tortellini cuits, les zestes de citron et la moitié du fromage parmesan. Mélanger le tout, assaisonner au goût et parsemer du reste de fromage. Mettre le tout au four et faire cuire à 350°F pendant 6 à 7 minutes.

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

DIRECTEUR GÉNÉRAL A Eliseu
 DIRECTEUR R Hamel
 COORD DE PRODUCTION: S André
 TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
 Chef Poi Marin
 PUBLICITÉ A Eliseu Tel: (514) 849-2137
 PHOTOS R Brown
 IMPRESSION: Montréal Magog
 SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
 COMPOSITION-MONTAGE:
 Typo Graphica 2000 Inc
 DISTRIBUÉ AU QUÉBEC
 Messageries Dynamiques
 DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
 Coast to Coast - Toronto
 * T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
 REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN FE '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00.

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITON INC.
 Place du Cercle
 3585 rue Berri, suite 170
 Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

LIVRÉ À DOMICILE 40¢

À COLLECTIONNER!

35¢



Menu de la semaine: **Fricassée de poulet**
Crème de petits pois congelés • Pommes de terre farcies • Haricots jaunes à la crème sure • Gâteau de riz

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



Crème de petits pois congelés

(pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 2 tasses de petits pois congelés
- 5 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1/2 c. à thé de sucre
- 1 feuille de menthe
- paprika
- sel et poivre

oignons et les petits pois congelés. Saler, poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 4 à 5 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud, le sucre et la feuille de menthe. Corriger l'assaisonnement et faire cuire le tout à feu doux pendant 30 à 35 minutes. Passer le tout au passe-légume, saupoudrer de paprika et servir avec des croûtons.

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter les

* Ajouter 1 c. à soupe de crème sure avant de servir si vous le désirez.





Pommes de terre farcies

(pour 4 personnes)

- 2 pommes de terre Idaho, cuites au four
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'oignon haché très petit
- 1/4 livre de boeuf haché
- 1 c. à soupe de crème sure
- paprika
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.
Couper les pommes de terre cuites en deux et retirer la pulpe tout en faisant attention de ne pas briser la peau.
Passer la pulpe au passe-légume et mettre de côté.

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole.

Dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons, couvrir et faire cuire 2 minutes.

Ajouter le boeuf haché, saler, poivrer et faire cuire 3 à 4 minutes. Ajouter la purée de pommes de terre, mélanger le tout et assaisonner au goût.

Ajouter la crème sure, mélanger et farcir la peau des pommes de terre.

Placer les pommes de terre farcies sur un plat allant au four et faire cuire à 350°F pendant 6 à 7 minutes.

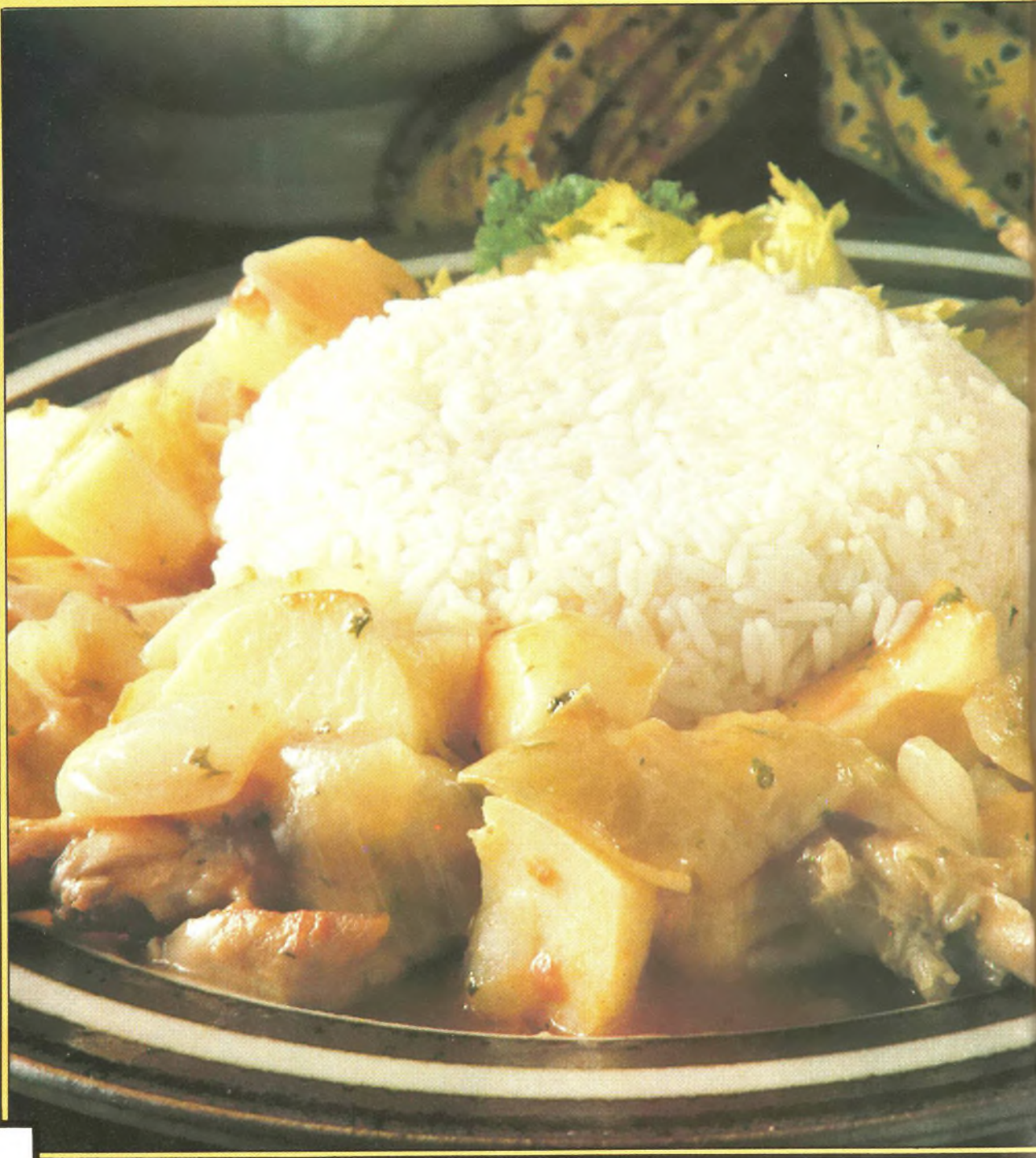
Saupoudrer de paprika et servir.

Fricassée de poulet

(pour 4 personnes)

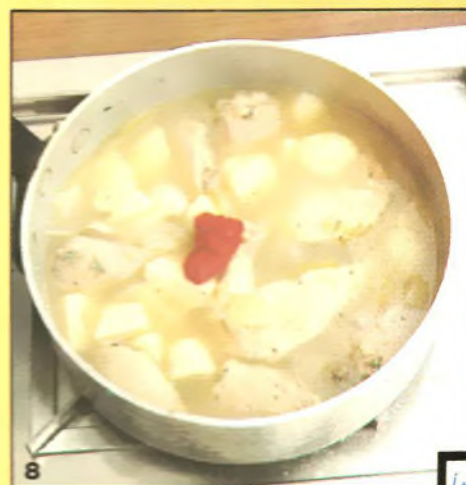
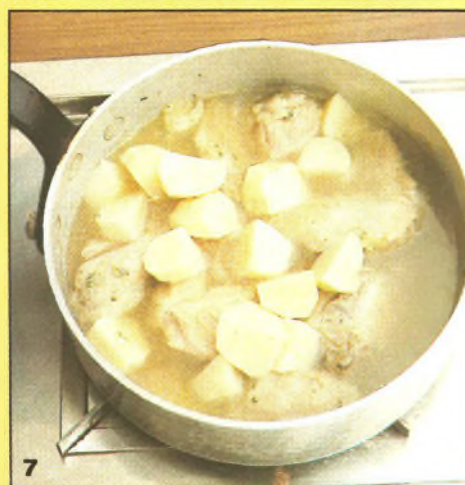
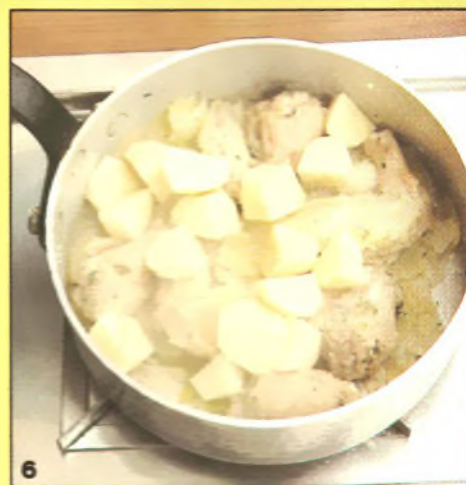
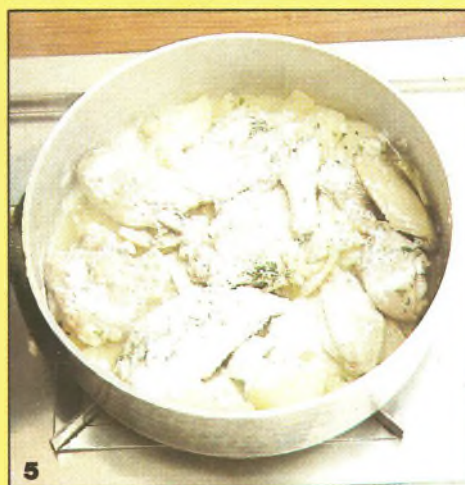
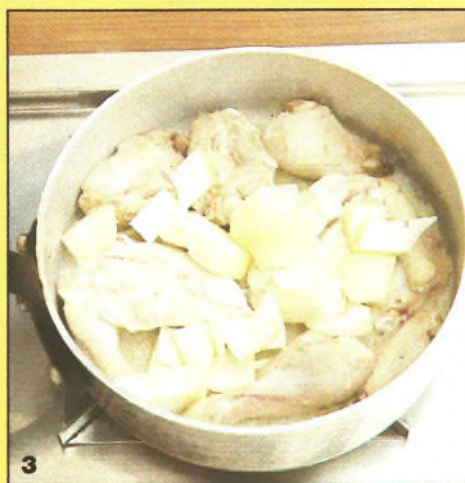
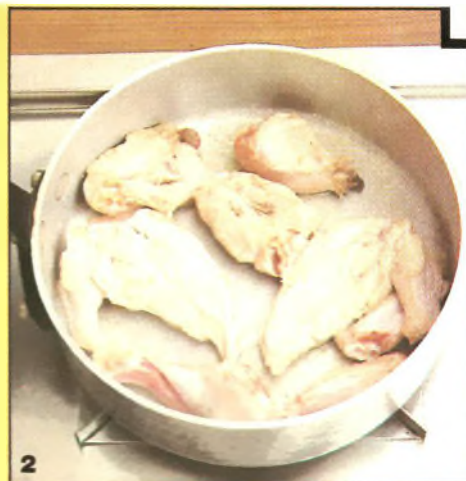
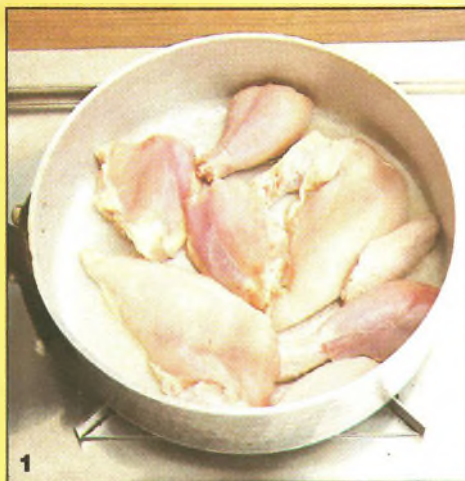
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 poulet de 4 livres coupé en morceaux et sans peau
- 2 oignons coupés en dés
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé d'estragon
- 1 c. à thé de basilic
- 3 c. à soupe de farine
- 3 pommes de terre coupées en dés
- 3 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- sel et poivre

A feu moyen, mettre le beurre dans une sauteuse. Dès que le beurre est chaud, ajouter les morceaux de poulet, saler, poivrer; couvrir et faire cuire pendant 3 à 4 minutes. Retourner les morceaux de poulet et continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les oignons et mélanger le tout. Ajouter le persil, les épices et la farine; mélanger à nouveau et faire cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les pommes de terre, le bouillon de poulet chaud et la pâte de tomates. Faire cuire le tout à feu doux pendant 20 minutes. Servir avec du riz cuit à la vapeur.



Technique de la fricassée

1. Faire cuire les morceaux de poulet dans le beurre chaud.
2. Retourner les morceaux de poulet.
3. Ajouter les oignons.
4. Ajouter le persil et les épices.
5. Ajouter la farine.
6. Ajouter les pommes de terre.
7. Ajouter le bouillon de poulet chaud.
8. Ajouter la pâte de tomates.



Haricots jaunes à la crème sure

(pour 4 personnes)

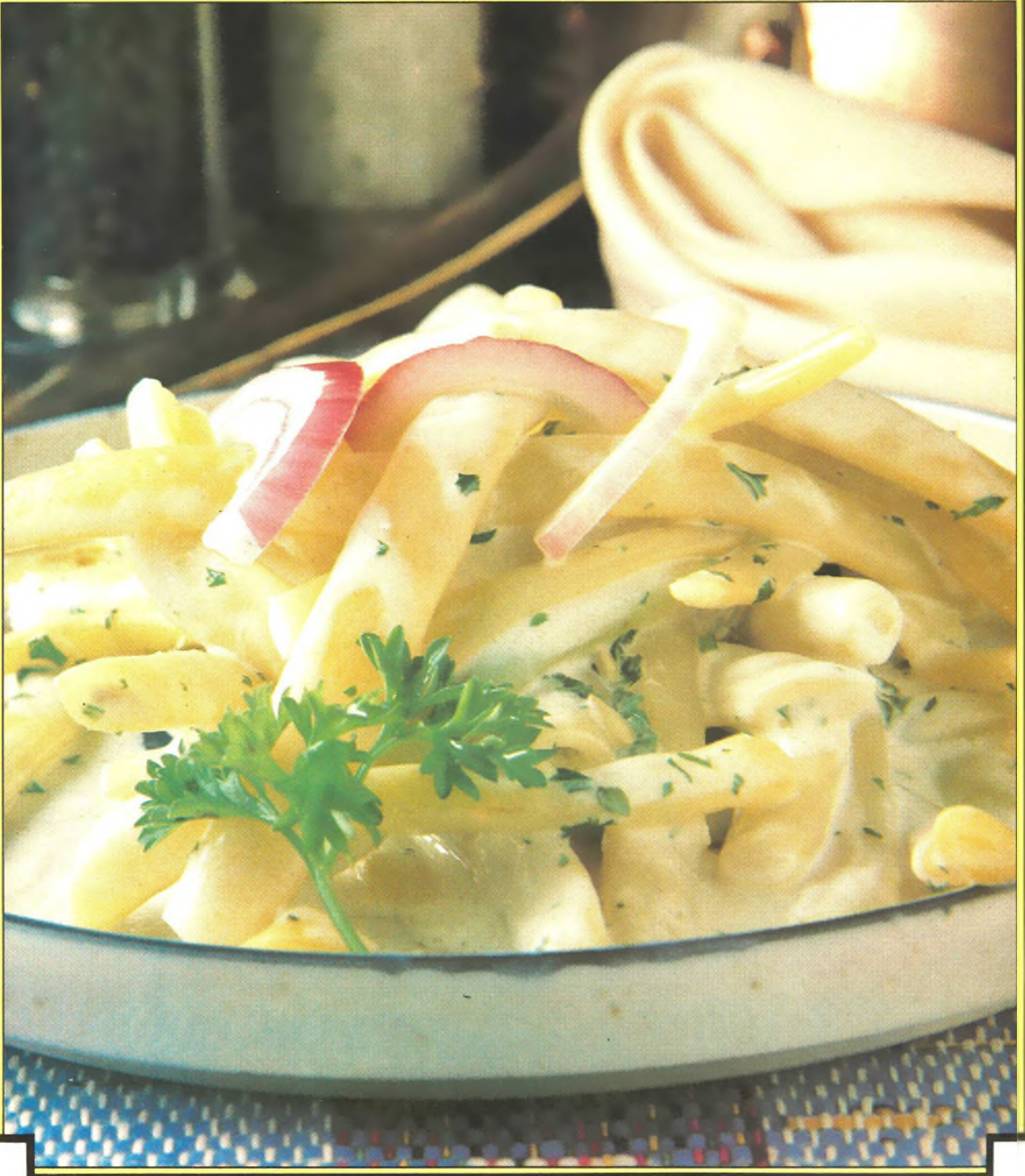
- 1 livre d'haricots jaunes
 - 1 oignon rouge coupé en rondelles
 - 3 c. à soupe de crème sure
 - 1 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre

Laver et couper le bout des haricots. Verser 2 tasses d'eau froide dans une casserole, saler et amener à ébullition.

Dès que l'eau commence à bouillir, ajouter les haricots et l'oignon; couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 7 à 8 minutes.

Dès que les haricots sont cuits, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter la crème sure et le persil haché, mélanger le tout.

Corriger l'assaisonnement et servir immédiatement.





Gâteau de riz

(pour 6 à 8 personnes)

- 4 c. à soupe de raisins de Corinthe
- 3 c. à soupe de rhum
- 3/4 tasse de riz à long grains
- 4 tasses de lait
- 1/2 tasse de sucre à fruit
- 1 c. à soupe de vanille
- 3 jaunes d'oeufs battus
- 3 blancs d'oeufs
- 3 c. à soupe d'amandes effilées grillées

Faire tremper les raisins secs dans le rhum pendant 30 minutes.

Laver le riz et le mettre de côté.

A feu moyen, verser 4 tasses de lait dans une casserole, ajouter le sucre et mélanger le tout. Amener à ébullition et dès que le lait commence à bouillir, ajouter le riz. Faire cuire à feu doux sans couvercle pendant 45 minutes environ. Remuer de temps en temps.

15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins et la vanille.

Dès que le riz est cuit, ajouter les jaunes d'oeufs battus et faire cuire 2 minutes à feu moyen pour lier le tout. Verser le mélange dans un plat à

tarte ou un moule à manqué beurré.

Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

Monter les blancs en neige.

Démouler le gâteau de riz sur un plat allant au four et décorer le gâteau avec les blancs d'oeufs battus en neige. Mettre le tout au four à broil pendant 4 à 5 minutes.

Parsemer d'amandes effilées grillées et servir avec une sauce caramel*.

* Sauce caramel

- 4 c. à soupe de sucre
- 4 c. à soupe d'eau

A feu moyen, mettre 4 c. à soupe de sucre dans une petite casserole. Ajouter 1 c. à soupe d'eau, amener à ébullition et faire cuire jusqu'à ce que le sucre devienne couleur or.

Dès que le sucre est prêt, retirer la casserole du feu et ajouter 3 c. à soupe d'eau froide.

Remettre le tout sur l'élément du poêle et faire cuire 2 minutes. Verser le tout sur le gâteau.

Casserole de saumon

(pour 4 personnes)

- 1 tasse d'eau froide
- 2 tasses de blé d'Inde congelé
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'oignon haché
- 1 boîte moyenne de saumon égoutté
- 1 1/2 tasse de sauce blanche chaude
- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé
- quelques gouttes de jus de citron
- sel et poivre

Préchauffer le four à 350°F.

Verser 1 tasse d'eau froide dans une casserole, saler et amener à ébullition. Dès que l'eau com-

mence à bouillir, ajouter le blé d'Inde congelé et faire cuire pendant 4 à 5 minutes. Egoutter et mettre de côté.

A feu moyen, mettre le beurre dans une casserole. Dès que le beurre est chaud, ajouter les oignons et faire cuire 3 à 4 minutes.

Retirer du feu, ajouter le blé d'Inde égoutté, le saumon et la sauce blanche chaude. Mélanger le tout, saler, poivrer et ajouter quelques gouttes de citron.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré, parsemer de cheddar et mettre le tout au four à 350°F pendant 15 minutes.

Servir avec une purée de courges.



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

DIRECTEUR GÉNÉRAL A. Eliseu
DIRECTEUR R. Hamel
COORD. DE PRODUCTION S. André
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE
Chef: P. Martin
PUBLICITÉ A. Eliseu Tél. (514) 849-2137
PHOTOS R. Brown
IMPRESSION: Montréal Magog
SÉPARATION DE COULEURS: Filmographie
COMPOSITION-MONTAGE
Typo Graphica 2000 Inc.
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC:
Messageries Dynamiques
DISTRIBUÉ AUTRES PROVINCES
Coast to Coast - Toronto
*T. SANTIAGO TOUTS LES DROITS DE
REPRODUCTION INTERDITS

ISSN 0709-6429

CAN FE '81

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 3ième SÉRIE (nos 105-156) comprend 48 numéros réguliers, 4 numéros spéciaux et deux index, pour le prix de \$20.00. Les numéros de la 1ière SÉRIE (nos 1-52) et de la 2ième SÉRIE (nos 53-104) index inclus, sont également disponibles au coût de \$20.00 chacun. Etats-Unis \$22.00.

RELIURES:

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

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 40¢ par numéro régulier et \$1.60 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

TELEDITION INC.
Place du Cercle
3585 rue Berri, suite 170
Montréal, H2L 4G3

SPÉCIAUX:

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

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) **\$38.00**

1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4) **\$58.00**

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

EDITION OF TELECUISINE IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

**ne
manquez
pas
notre
prochain
numéro**