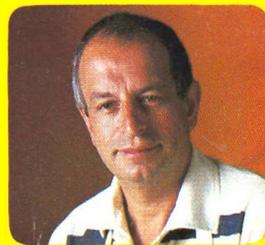


5e Série, No 14 (#222) — Revue hebdomadaire

TELE CUISINE



Chef Pol Martin

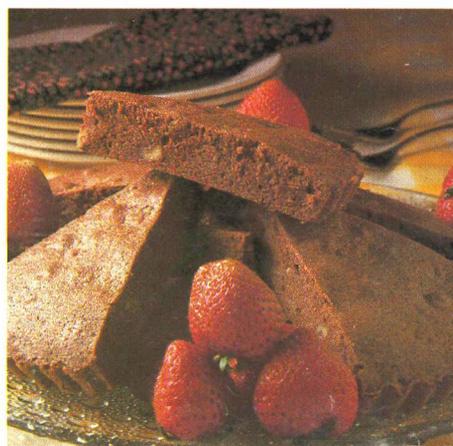
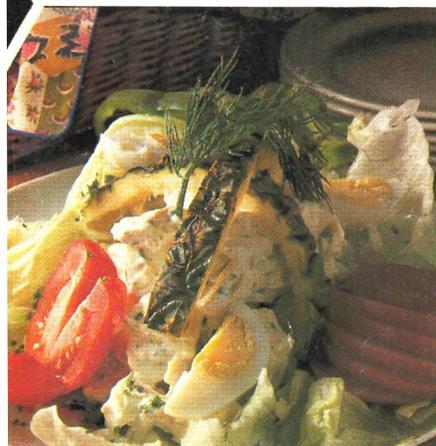
Menu de la semaine: Filets de porc aux piments, sauce soya • Crème de poulet aux amandes • Salade de poulet à l'ananas
Purée de pommes de terre et de choux-fleurs
Quatre-quarts au chocolat

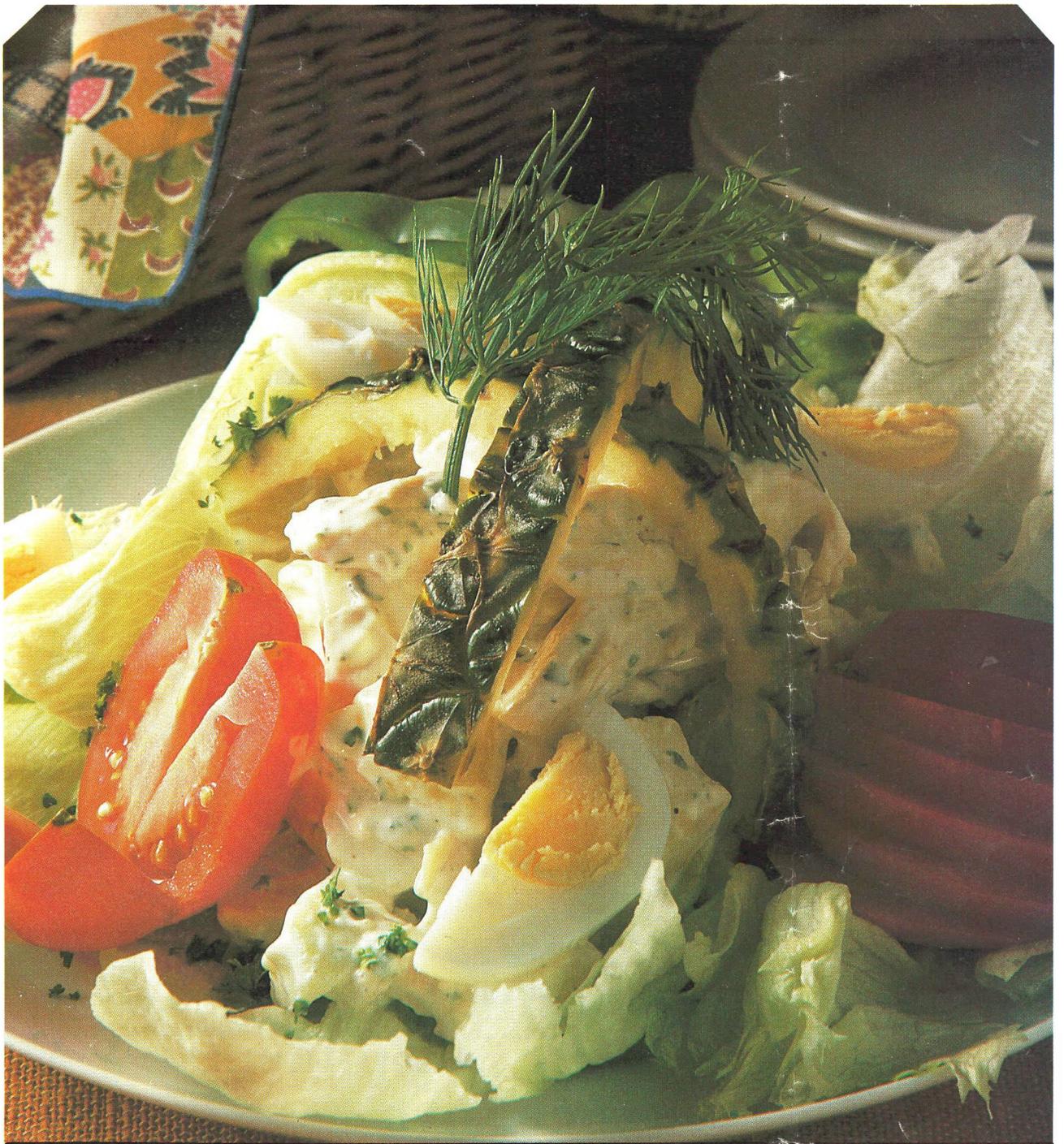
À COLLECTIONNER!

50¢



Spécialité de la semaine: ▼ Oeufs brouillés





Salade de poulet à l'ananas

(pour 4 personnes)

- 2 poitrines de poulet, cuites et coupées en dés*
- 3 rondelles d'ananas, coupées en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 1 c. à soupe de persil haché
- 4 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de crème sure
- ½ c. à thé de moutarde sèche

*quelques gouttes de sauce Tabasco
sel et poivre*

Garniture: quartiers d'oeufs durs
tranches de tomates

Mettre les dés de poulet dans un bol, ajouter les ananas et le céleri.

Saler, poivrer; ajouter le persil haché, la mayonnaise et mé-

langer le tout. Mélanger la moutarde sèche à la crème sure. Incorporer le tout au mélange de poulet et assaisonner au goût.

Garnir un plat de service de feuilles de laitue romaine, lavées et asséchées. Ajouter la salade de poulet et décorer le tout d'oeufs et de tranches de tomates.

*Vous pouvez utiliser des restes de dinde.

Crème de poulet aux amandes

(pour 4 personnes)

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de margarine
1 oignon haché
1 branche de céleri, hachée
5 c. à soupe de farine tout usage
6 tasses de bouillon de poulet chaud
2 poitrines de poulet désossées

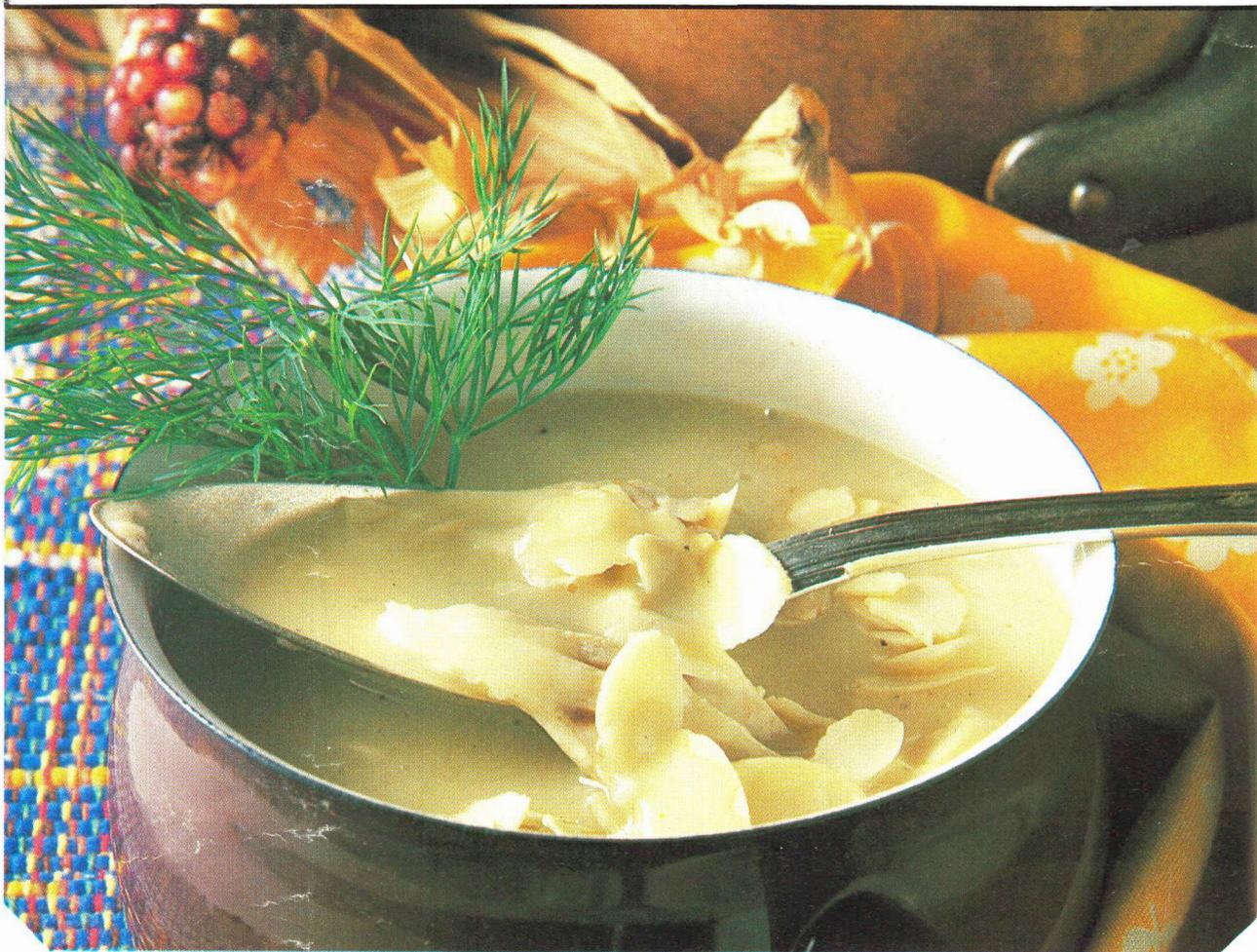
2 c. à soupe de crème sure
4 c. à soupe d'amandes effilées
sel et poivre

Faire chauffer le beurre et la margarine dans une casserole, à feu moyen.

Ajouter les oignons et le céleri; couvrir et faire cuire à feu très doux de 3 à 4 minutes.

Ajouter la farine, mélanger et

faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet chaud et les poitrines de poulet. Saler, poivrer; amener à ébullition et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes. Retirer les poitrines et les émincer. Passer la crème au passe-légume. Ajouter les morceaux de poulet à la crème, mélanger et ajouter les amandes. Ajouter la crème sure et servir.



HEBDOMADAIRE PUBLIÉ PAR:
Les Entreprises TELEDITION Inc.
850 Est, rue Sherbrooke
Montréal, Québec H2L 1K9
Tél.: (514) 523-3149
TEXTE ET DIRECTION TECHNIQUE:
Chef, Pol Martin
PHOTOS: Pol Martin
IMPRESSION Interweb Inc
SÉPARATION DE COULEURS:
Pelliculage LGB inc.
COMPOSITION-MONTAGE:
Typo Graphica 2000 Inc
DISTRIBUÉ AU QUÉBEC: Les
Distributeurs Associés du
Québec (DAQ) Ltée
© T. SANTIAGO. TOUS LES DROITS
DE REPRODUCTION INTERDITS.

ISSN 0709-6429

ABONNEMENTS:

L'abonnement à TELE CUISINE, 5ième SÉRIE (nos 209-260) comprend 44 numéros réguliers, 8 numéros spéciaux et deux index, au prix de \$30.00. Vous pouvez recevoir les séries complètes de TELE CUISINE soit la 1ière SÉRIE (nos 1-52), la 2ième SÉRIE (nos 53 à 104) ou la 3ième SÉRIE (105 à 156) index inclus, au prix de \$20.00 chacune. La 4ième SÉRIE, (nos 157 à 208) index inclus est disponible au prix de \$25.00. En vous abonnant à la 5ième SÉRIE vous recevrez 4 fascicules par mois pour le prix de \$30.00.

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

Les Entreprises TELEDITION Inc.
850 Est, rue Sherbrooke
Montréal, Québec H2L 1K9
Tél.: (514) 523-3149

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 **Les Entreprises TELEDITION Inc.**

COLLECTIONS:

Pour compléter votre collection, vous pouvez demander à votre dépositaire les numéros qui vous manquent, ou nous envoyer une demande accompagnée d'un chèque ou mandat-poste au montant de 50¢ par numéro régulier et \$1.80 par numéro spécial (nos 13-29-41-52-65-81-93-104-117-133-145-156-169-185-197). Frais de port inclus. N.B.: Aucun paiement sur livraison.

SPÉCIAUX:

1ière SÉRIE ou 2ième SÉRIE ou 3ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$30.00 ch**
4ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$35.00 ch**
5ième SÉRIE avec index (2) et reliures (2) **\$40.00 ch**
Les 1ière et 2ième SÉRIES avec index (4) et reliures (4). **\$60.00**
Les 1ière, 2ième et 3ième SÉRIES avec index (6) et reliures (6). **\$88.00**
Les 1ière, 2ième, 3ième et 4ième SÉRIES avec index (8) et reliures (8). **\$110.00**

Etats-Unis: \$2.00 en sus.

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



Filets de porc aux piments, sauce soya

(pour 4 personnes)

- 2 filets de porc dégraissés et émincés
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 piment vert coupé en dés
- 1 piment rouge coupé en dés
- 3 rondelles d'ananas coupées en dés
- ½ tasse de jus d'ananas
- 2 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 4 c. à soupe d'eau froide
- 2 tasses de fèves germées
- 2 c. à soupe d'huile

1 c. à thé de sauce soya
sel et poivre

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse à feu moyen.

Ajouter les émincés de porc et les faire cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Retirer les émincés de la sauteuse et les mettre de côté.

Dans la sauteuse, mettre les piments verts, les piments rouges et les ananas; faire cuire le tout de 2 à 3 minutes. Saler, poivrer. Ajouter le jus d'ananas, le bouillon de poulet et la sauce soya; mélanger et

faire cuire le tout de 4 à 5 minutes. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide. Verser le mélange dans la sauce pour l'épaissir.

Ajouter la viande et faire mijoter le tout à feu très doux pendant 3 minutes.

Sur un feu très vif, faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Lorsque l'huile est très chaude, ajouter les fèves germées, saler et poivrer; faire cuire pendant 3 minutes.

Ajouter la sauce soya et garnir les émincés de porc. Servir.

Technique des filets de porc aux piments, sauce soya



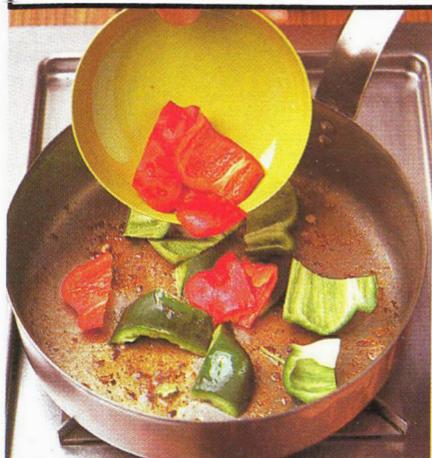
1. Mettre les émincés de porc dans une sauteuse ou une casserole contenant du beurre chaud.



2. Retourner les émincés.



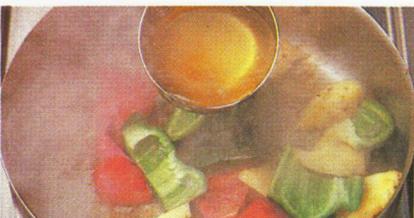
3. Ajouter les piments verts.



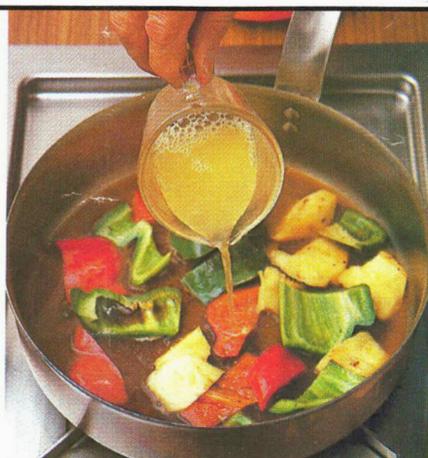
4. Ajouter les piments rouges.



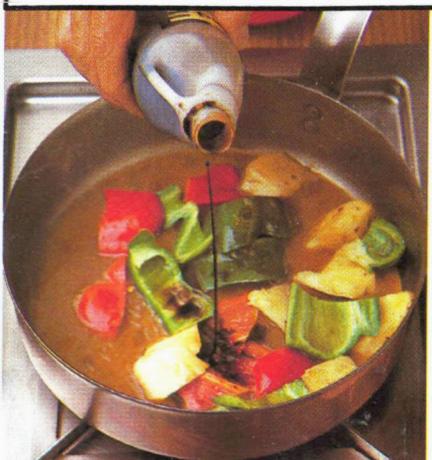
5. Ajouter les ananas.



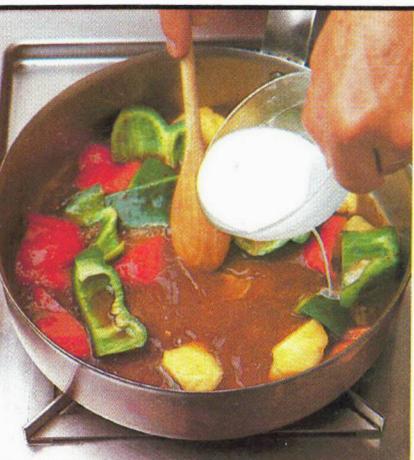
6. Ajouter le bouillon de poulet chaud.



7. Ajouter le jus d'ananas.



8. Ajouter la sauce soya.



9. Épaissir le tout avec de la féculé de maïs.



10. Remettre la viande dans la sauteuse et faire mijoter le tout de 2 à 3 minutes.



Purée de pommes de terre et de choux-fleurs

(pour 4 personnes)

4 pommes de terre,
lavées
1 petit chou-fleur, lavé
1 c. à soupe de beurre
 $\frac{1}{4}$ tasse de lait chaud
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade
sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre, avec la peau, dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée. Faire cuire le chou-fleur dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée.

Dès que les pommes de terre sont cuites, les peler et les pas-

ser au moulin à légumes.

Passer le chou-fleur au moulin à légumes.

Mélanger la purée de pommes de terre à la purée de chou-fleur. Ajouter le lait, le beurre, saler et poivrer.

Ajouter la muscade et bien mélanger le tout. Servir.

Quatre-quarts au chocolat

(pour 4 à 6 personnes)

* méthode simplifiée

- $\frac{1}{4}$ livre de beurre mou
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- $\frac{3}{4}$ tasse de farine
- $\frac{1}{3}$ tasse de noix hachées
- 3 oeufs
- 2 carrés de chocolat mi-sucré

Utiliser un moule à tarte à fond amovible.

Préchauffer le four à 350°F.

Mettre les carrés de chocolat

dans un bol en acier inoxydable et placer le bol sur une casserole contenant de l'eau chaude; faire fondre le chocolat. Dès que le chocolat est fondu, le mettre de côté pour qu'il refroidisse.

Mettre le beurre et le sucre dans un bol à mélanger et à l'aide d'un batteur électrique, battre le mélange pendant 1 minute.

Ajouter les oeufs, un à un, tout en mélangeant entre l'addition de chaque oeuf pendant 1 mi-

nute. Ajouter le chocolat fondu et l'incorporer à l'aide d'une spatule.

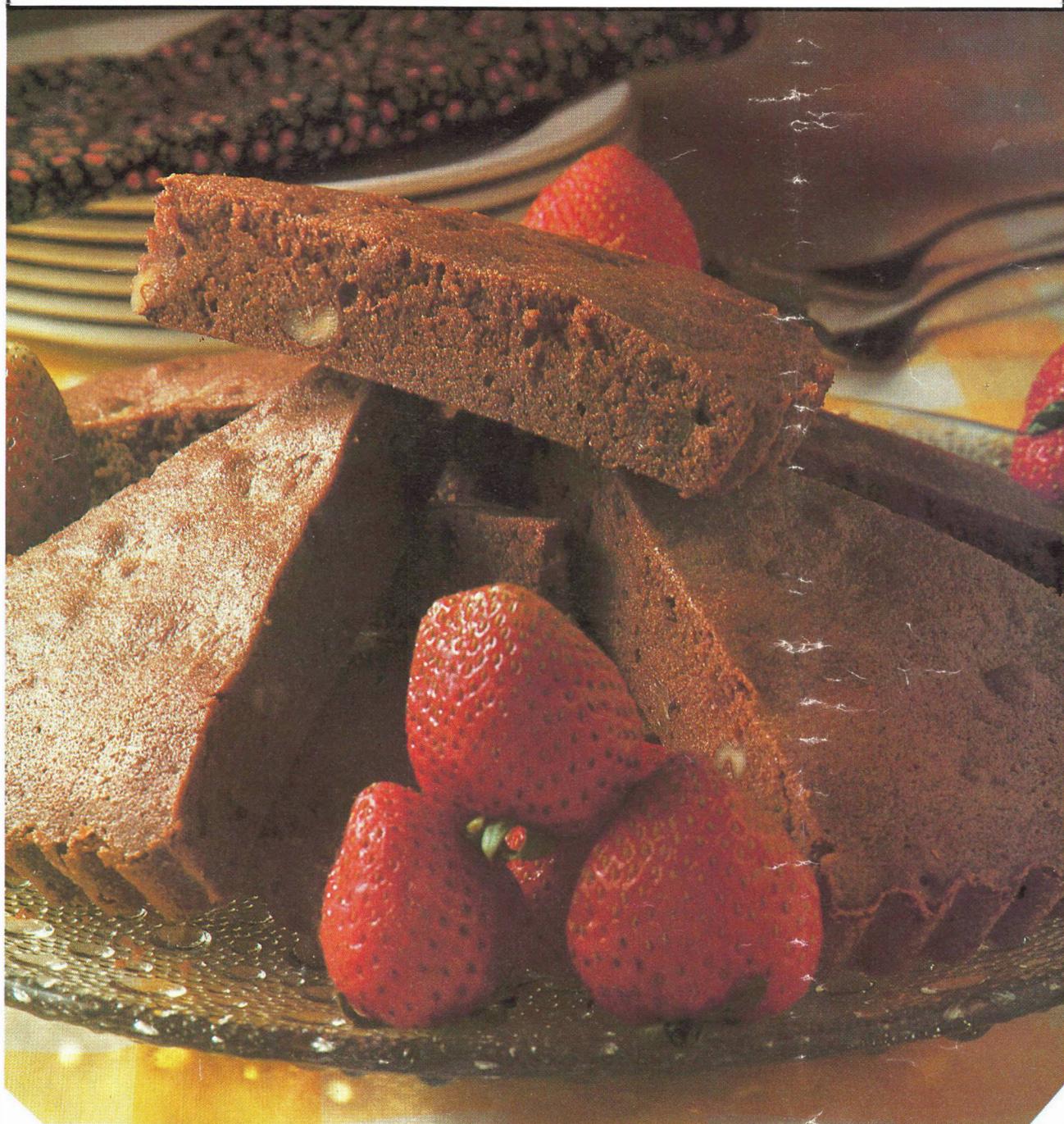
Ajouter la farine et l'incorporer avec la spatule.

Ajouter les noix et plier le tout dans le mélange.

Beurrer un moule à tarte. Verser le mélange dans le moule et le faire cuire au four pendant 40 minutes.

Laisser refroidir le gâteau sur une grille.

Couper en pointes de tarte et servir.





Spécialité de la semaine:
Oeufs brouillés

(pour 4 personnes)

- 3 c. à soupe de beurre
- 4 tranches de bacon en lanières, enrobées de farine de maïs
- ½ livre de champignons, lavés et émincés
- 6 oeufs battus à la fourchette
- 2 c. à soupe de lait
- 4 brioches à la cannelle,

*coupées en deux et grillées
 sel et poivre*

Faire chauffer 1 c. à soupe de beurre dans une poêle à frire, à feu moyen. Ajouter les lanières de bacon et faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter les champignons, saler, poivrer et continuer la cuisson pendant 3 minutes. Retirer le tout de la poêle et

tenir au chaud dans un four à 100°F. Verser le lait dans les oeufs battus et mélanger le tout. Faire fondre le reste du beurre dans la poêle. Ajouter les oeufs et mélanger le tout avec une fourchette tout en secouant la poêle. Saler, poivrer et faire cuire pendant 2 minutes. Servir avec les champignons, le bacon et les brioches.