

Comment servir les VINS

Apéritifs : Servir frais, ou avec un cube de glace.

Vins blancs : Servir bien frais (de 40° à 50°)

Vins rouges : Servir à la température de la pièce, ou mieux encore, Bordeaux environ 68°
Bourgognes environ 64°

Vins blancs secs ou demi-secs : avec hors-d'œuvre, poissons, mollusques.

Vins rouges : avec entrées, rôtis, grillades, gibier, fromages.

Avec les desserts : Sauternes, Anjou Pétillant, Champagne et vins mousseux.

Pour toutes les occasions, réceptions, fêtes, etc. : Anjou Pétillant Grapy, Mousseux Chauvenet, Champagne Pommery.

How to serve WINES

Aperitives : Serve chilled or on the rocks.

White wines : Serve chilled (40° to 50°).

Red wines : Serve at room temperature, or better still, Bordeaux about 68°
Burgundy about 64°

Dry or medium dry white wines : with hors d'œuvres, fish or seafood.

Red wines : with most entrées, roasts, broiled meats, game and cheese.

With desserts : serve Sauternes, Crackling Anjou, Champagne and Sparkling wines.

For all occasions, receptions, parties, etc. : Grapy Crackling Anjou, Chauvenet's Sparkling wines, Pommery Champagne.

#1102540465

11-62

Grands vins et nobles liqueurs
Great wines and rare liqueurs

HERDT & CHARTON, INC.

2245 RUE VIAU • MONTRÉAL • CL. 9-4641

APÉRITIFS

	Ble	½ Ble
540-B BYRRH.....	2.15	

VERMOUTHS

558-C "DEJEAN" Français, Litre... 2.35
559-D CINZANO Français, Litre... 2.55
559-E CINZANO Italien, Litre... 2.55

SHERRIES

Marques "DEL REAL TESORO"

502-A Amontillado "TESORO"....	2.45
502-C Extra Dry "TESORO"....	2.50
502-E Oloroso "TESORO"....	2.50
502-G Amoroso "TESORO"....	2.55
500-A GILBEY'S Invalid.....	2.60
500-D HARVEY'S Shooting.....	3.20
500-F HARVEY'S Bristol Milk.....	4.10
500-H HARVEY'S Bristol Dry.....	4.40
501-A HARVEY'S Bristol Cream... 5.80	

PORTO - PORT

460-G GILBEY'S Invalid.....	2.60
461-A HARVEY'S Club.....	3.35
461-D HARVEY'S Hunting.....	3.80

ANJOU PÉTILLANT — CRACKLING

543-B Grapy (Blanc de Blancs)....	2.95
543-C Grapy Rosé.....	2.95

BORDEAUX BLANCS — WHITE

410-E CRUSE Graves.....	2.10	410-F	1.20
410-I CRUSE Sauternes.....	2.80	411	1.60

BORDEAUX ROUGES - CLARETS

390-G Château Pontet Canet "1957" CRUSE.....	4.30	390-H	2.40
390-I Medoc CRUSE.....	2.15	391	1.25

BOURGOGNES BLANCS — WHITE

447 White Flag CHAUVENET... 2.50	447-A	1.50
448-D Pouilly Fuissé MOMMESSIN 1959.....	2.55	1831 1.40

BOURGOGNES ROUGES — RED

	Ble	½ Ble
429-G MOMMESSIN Export.....	1.55	1832 0.95
428-H Red Flag CHAUVENET....	2.50	428-I 1.50
428-D Beaujolais CHAUVENET... 2.50		428-E 1.50
1780 Nuits St-Georges 1957 CHAUVENET.....	3.00	
432-I Hospices de Beaune Patriarche 1957.....	5.95	
1793 Clos de Tart 1955 Mommessin	5.20	

RHIN & MOSELLE — BLUE NUN LABEL

H. SICHEL SOHNE

539-G Liebfraumilch 1959.....	2.40
539-H Bernkasteler 1959.....	2.30

**BOURGOGNES MOUSSEUX —
SPARKLING BURGUNDIES —**

589-D Pink Cap CHAUVENET....	4.95	
589-G Red Cap CHAUVENET....	4.95	589-H 2.85

CHAMPAGNES — POMMERY

571-H Sec.....	6.70	571-I	3.65
572-C Brut (1953).....	8.30		
572-E Brut..... (Magnum)	16.95		
572-A Panier (6 Splits).....	14.10		

COGNAC —

127-F JULES ROBIN***.....	7.65	127-E	4.20
127-H JULES ROBIN V.S.O.P....	9.25		

RHUM — RUM — GILBEY'S

142-H Governor General Blanc — White...	25 oz.	5.20
---	--------	------

COLLINS —

161-D GILBEY'S.....	25 oz.	4.50
161-E GILBEY'S.....	40 oz.	6.90

ORANGE GIN

	Ble
164-G GILBEY'S.....	25 oz. 4.50

GIN GENIÈVRE — GENEVA

168-A VEUVE H. SEVERY.....	10 oz.	1.95
168-B VEUVE H. SEVERY.....	25 oz.	4.45
168-C VEUVE H. SEVERY.....	40 oz.	6.75

DRY GIN

180-G GILBEY'S.....	25 oz.	4.40
180-H GILBEY'S.....	40 oz.	6.70

GRANDE CHARTREUSE

211-E Jaune.....	8.10
211-G Verte.....	10.10

LIQUEURS — CUSENIER

215-E Anisette.....	5.75
215-G Apricot Brandy.....	6.70
216-E Extra Sec (Curacao).....	7.15
216-C Freezomint (Crème de Menthe).....	5.75
215-I Blackberry Brandy.....	6.05
216-A Carafe — 4 compartiments.....	14.20

RYE WHISKIES —

248-B GILBEY'S Special Old.....	10 oz.	1.95
248-C GILBEY'S Special Old.....	25 oz.	4.45
248-D GILBEY'S Special Old.....	40 oz.	6.75
248-F GILBEY'S Golden Velvet.....	12 oz.	2.50
248-G GILBEY'S Golden Velvet.....	25 oz.	5.20
248-H GILBEY'S Golden Velvet.....	40 oz.	7.70
265 GILBEY'S Black Velvet.....	10 oz.	2.00
265-A GILBEY'S Black Velvet.....	25 oz.	4.60
265-B GILBEY'S Black Velvet.....	40 oz.	7.10
265-D GILBEY'S Very Best.....	25 oz.	5.40
265-E GILBEY'S Very Best.....	40 oz.	8.10

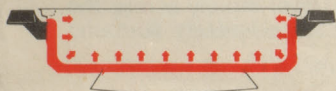
SCOTCH WHISKEY

329-E SPEY ROYAL.....	26 oz.	6.20
329-F SPEY ROYAL.....	40 oz.	9.30



Life-Ware

Aluminum Core



*the finest,
most efficient,
most practical*

Heat Distribution

automatic
STAINLESS STEEL
completely immersible

Electric Skillet

with heat control

This gleaming automatic Electric Skillet combines the elegance of stainless steel with Aluminum Core Heat Distribution — an entirely new concept in cooking. Heat is distributed evenly over bottom and sides of the skillet, so everything you cook — tender sirloin steak, flavorful roast, thick juicy chops or hamburger — everything cooks to perfection. And cleaning is wonderfully easy: remove the heat control and immerse the entire skillet in water . . . the mirror finish surface cleans in a moment. Add the Electric Skillet to your cookware and discover the magic of automatic Solar Vac cooking.

FRY . SAUTE . ROAST BROIL . BAKE & COOK

Features

OF YOUR *Electric Fry Pan*

immersible The Fry Pan and cover are completely immersible for easier cleaning. They can also be washed safely in an automatic dish washer. Do not immerse Automatic Heat Control at any time.

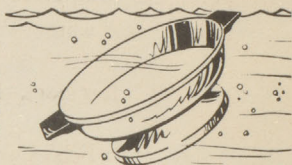
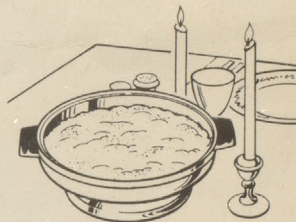
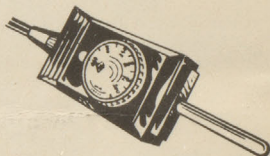


table service The gracious design, beautiful mirror finish and handsome bakelite knob and handles will complement your finest silver and best linens.



automatic control This precision built automatic instrument permits you to dial any desired temperature from simmer to 425°. The white signal light lets you know when cooking temperature has been reached and goes off and on during cooking to let you know correct temperature is being maintained.



PERFECT HEAT CONDUCTION

No sticking! No hot spots! No burning! Thermium Multi-Plex Stainless Steel with Aluminum Core gives you even heat throughout! Make a roast. Bake a cake. You name it . . . you make it—effortlessly! **Perfect Heat Conductivity** allows the heat to travel rapidly across the bottom, up the sides and across the cover to completely surround the food being cooked.

FEATURE-FULL FOR YOUR CONVENIENCE

REMOVABLE "INFINITIVE" HEAT CONTROL—The "heart" of your cooker is the precision thermostatic heat control built right into the plug. Dial any temperature from ambient (room temperature) to hot (425°). It keeps the temperature at precise setting without watching.

FRYING GUIDE—The chart in the centrefold tells you at a glance the correct temperature to dial to prepare many popular foods.

GRACEFUL STYLING — Your new Electric Fry Pan is a styling masterpiece in brilliant stainless steel. So beautiful . . . you can use it as a serving dish.

AUTOMATIC ELECTRIC FRY PAN

Stainless Steel/Aluminum Core

how to clean your fry pan

Wash your Fry Pan the first time in hot, soapy water containing $\frac{1}{2}$ cup vinegar. This removes all traces of manufacturing oils and polishing compounds and makes your Fry Pan ready for use. Rinse in clean hot water; dry well.

Care after cooking is as easy as washing your dinnerware.

1. Turn Heat Control Dial to "off" position. Disconnect Heat Control Cord from outlet. Leave Heat Control in the Fry Pan until it has completely cooled.
2. Remove Heat Control and wash Fry Pan thoroughly in hot water with soap or detergent. Rinse and dry well.
3. Wipe the Heat Control with a damp cloth and store carefully.
4. For stubborn spots or stains follow instructions in your stainless steel cookware recipe book.

Helpful Cleaning Hint: As soon as the food is removed from the Fry Pan, add a detergent and water. Set Heat Control Dial at 225° and let heat approximately 10 minutes. Then allow to cool. In most cases the Fry Pan will be ready for rinsing.

how to use your heat control

1. With the Heat Control Dial in the "off" position, insert control firmly into the Fry Pan.
2. Plug Heat Control Cord into 110-120 volt AC outlet.
3. Set Heat Control Dial so desired temperature is opposite white signal light. Use temperature given in the recipe.
4. Preheat the Fry Pan before putting in food unless otherwise stated in the recipe. White signal light on the control stays lighted until selected temperature is reached. While food cooks, light will go on and off indicating cooking temperature is being maintained.

Caution: Never immerse or splash the Automatic Heat Control with water or other liquids. Care also must be taken not to drop it.

CHART FOR PERFECT

FOOD

DIRECTIONS

TEMPERATURE

BACON

Place bacon in cold Fryer. Set dial at 300° and separate slices so they lie flat. Turn bacon as it browns until crisp as desired. Drain on absorbent paper.

300°

BAKED APPLE

Wash and core large, tart apples — one for each serving. Place in cooker with ½-cup water. Fill apple centers with sugar. Cover and set control at 250°, cook until tender.

250°

BAKED HAM

Preheat pan at 350° and brown ham on all sides. Sprinkle surface with brown sugar. Cover pan, set control at 250°. Allow about 12 min. per lb. cooking time. Turn when half done, basting occasionally with drippings. Peeled sweet potatoes may be baked at the same time.

250°

BEEF POT ROAST

Preheat pan to 375°. Sprinkle 3 to 6 lb. roast with salt and pepper. When control light winks out brown meat on all sides. Place 6 peeled potatoes, 6 onions, 6 carrots and 3 halved green peppers around the roast. Put on cover and reduce heat to 250°. Cook for 2 to 3 hours.

250°

CHICKEN Fried

Cut 1 young frying chicken into serving pieces. Mix 1 teaspoon baking powder with 1 cup buttermilk until foamy. Preheat pan at 375° and melt 2 tablespoons shortening. Dip chicken in buttermilk and then in flour (seasoned with salt and pepper). Fry until crisp and well done.

375°

ROASTED CORNISH HENS

Prepare cornish hens for roasting. Fasten with skewers. Preheat cooker to 350°. Add 4 tablespoons butter and brown hens on all sides. Cover and reduce heat to 250°. Turn after 45 minutes, then cook until tender.

250°

EGGS Fried

Preheat pan at 300° until light winks out. Melt ½ tablespoon butter or margarine for each egg fried. Carefully drop eggs in pan. Turn the eggs over or cook covered, as desired. Season.

300°

EGGS Scrambled

Preheat pan at 300° until light winks out. Mix 6 eggs, ½ teaspoon salt, dash of pepper and 1/3 cup of cream together with fork. Melt 2 tablespoons butter in pan. Pour mixture in pan as soon as butter melts and, as it cooks, gently stir from bottom. Cook until eggs set — soft and moist.

300°

CTLY FRIED FOODS

FOOD	DIRECTIONS	TEMPERATURE
FISH	Wash fish and dry on absorbent paper. Dip fish in milk and roll in flour. Place in refrigerator for about an hour to help flour cling. Preheat pan at 375° until light winks out. Melt 1 cup shortening in pan. Brown fish thoroughly on both sides. Season.	375°
FRENCH TOAST	Preheat pan at 400° until light winks out. Using fork, mix together lightly 1 egg, dash of salt, 1 teaspoon sugar, and 2 tablespoons milk. Melt 2 tablespoons butter in pan. Dip 4 slices of day-old bread into mixture until it is coated. Brown on both sides. Serve with syrup or jelly.	325°
HAMBURGERS	Preheat pan at 375° until light winks out. Brown hamburgers on both sides, season and serve.	375°
MINUTE STEAK	Fry same as hamburger, except at 400°.	400°
PANCAKES	Mix 1 cup flour, 1 tablespoon sugar, 1 teaspoon baking soda and ¼ teaspoon salt. Add 1 egg and 1¼ cups buttermilk. Stir in 2 tablespoons melted butter. Preheat pan at 375° until light winks out. Pour cakes in pan. When cakes are full of bubbles and brown at edges, turn and bake on other side. Yields 12 cakes.	375°
PORK CHOPS	Preheat pan at 350°. Melt 1 tablespoon shortening in pan. Brown chops thoroughly on both sides. Add ¼ cup water, cover and cook 10 - 15 minutes at 210°. Remove cover, re-crisp chops at 350°.	350°
POTATOES Fried	Peel potatoes and cut in ⅛" thick slices. Preheat pan at 375°. Melt 3 tablespoons shortening in pan. Place potatoes in pan, season, and brown thoroughly on both sides. Do not cover pan.	375°
SAUSAGE	Place sausages in pan with ½ cup water. Cover and cook about 5 minutes at 300°. Remove cover and brown the sausages.	300°

NOTE: Temperatures shown may be varied to suit your individual tastes, size and amounts of foods, or variation in electrical current.

FRY . . . SAUTE . . . ROAST BROIL . . . BAKE AND COOK

to pan broil

Preheat the Fry Pan and rub with a piece of fat. Put steaks or chops in the Fry Pan. Dip off excess fat as it accumulates.

to fry or sauté

Preheat the Fry Pan and add fat, butter or margarine. The amount depends on the food to be cooked. Meats with fat, such as pork chops and hamburger, need very little fat in the pan. To fry or sauté fruits, vegetables, eggs and such foods as French toast, a more generous quantity is required.

to braise

Preheat the Fry Pan to 300° and brown meat well. If meat is floured, use fat in the pan. After browning, add a small amount of liquid, cover and cook at about 220° (see note below).

to simmer

Set the Heat Control Dial on simmer (see note below) and cook foods slowly in liquid. Tight fitting cover controls evaporation of liquids and helps retain minerals and vitamins in foods.

for table service

To use the Fry Pan to keep food hot for buffet suppers, for table service or as a chafing dish, after food is cooked, set Heat Control Dial on simmer.

other uses

To Warm Buns, Rolls and Sweet Breads: Use simmer range. Heat rolls in the covered pan. Serve directly from the pan.

To Freshen Crackers, Potato Chips, Nuts, etc.: Use simmer range and heat the food in the covered pan.

To Pop Corn: Preheat the Fry Pan to 400°. Melt 2 tablespoons fat or cooking oil, add ½ cup pop corn and cover until popping stops. Sprinkle with salt and pepper.

Note: The thermostatic setting required to keep foods simmering may range from 180° to 250°; to keep foods boiling may vary from 225° to 350°. With a little practice you can soon determine the correct setting for your Fry Pan.

breakfast pancakes

BAKE THEM AT THE TABLE
FOR FAMILY BREAKFAST

2 cups sifted flour
1 teaspoon baking soda
1/2 teaspoon salt
1 tablespoon sugar

2 eggs, well beaten
2 cups buttermilk
2 tablespoons melted
shortening

Mix and sift flour, baking soda, salt and sugar. Combine eggs and buttermilk. Stir into flour mixture and beat until smooth. Stir in shortening. Set Heat Control Dial at 350° and preheat the *Electric* Fry Pan. Brush lightly with fat or oil.

Pour batter in pan, using about 1/4 cup for each pancake. When edges are firm and bubbles form on the top, turn and brown on second side. Serve with plenty of butter or margarine and maple syrup. Makes about 18.

dessert pancakes

MAKE THEM SMALL AND SERVE
WITH LINGONBERRIES OR JAM

2 cups sifted flour
1/2 teaspoon baking powder
1/2 teaspoon salt
2 tablespoons sugar

3 eggs, separated
3 cups milk
Fat or cooking oil
Canned lingonberries or jam

Mix and sift flour and next 3 ingredients. Beat egg yolks and combine with milk. Stir into flour mixture and beat until smooth. Whip egg whites until stiff and fold into flour mixture.

Set Heat Control Dial at 350° and preheat the *Electric* Fry Pan, then grease lightly with fat. Bake pancakes, using a scant tablespoon of batter for each. Turn once to brown on both sides. Arrange 5 or 6 pancakes on serving plates with lingonberries or jam. Makes 10 to 12 servings.

SKILLET CORN BREAD: Generously grease bottom and sides of the *Electric* Fry Pan. Mix and sift into a bowl, **1 cup cornmeal**, **1 cup flour**, **3 teaspoons baking powder**, **2 tablespoons sugar** and **1 teaspoon salt**. Combine **2 well-beaten eggs**, **1 cup milk** and **1/4 cup melted shortening**. Add to dry ingredients and stir just enough to moisten well. Turn into the Fry Pan and set Heat Control Dial at 275°. Cover and bake 25 minutes or until top is dry. (Top will not be brown.) Cut in strips or wedges and serve at once.

skillet chicken savoury

1 3- to 3½-pound ready-to-cook chicken, cut in serving-size pieces
1/2 cup flour

1½ teaspoons salt
1/4 teaspoon pepper
1/2 cup fat or cooking oil
1 cup boiling water

1 cup milk

Wash chicken and dry well. Combine flour, salt and pepper and coat chicken with the mixture. Save any remaining flour.

Set Heat Control Dial at 350° and preheat the **Electric Fry Pan**. Heat fat, add chicken and brown well on all sides. When all chicken is browned, set Heat Control Dial at 225°. Add boiling water, cover and cook 45 minutes or until tender. Add more boiling water during cooking, if necessary.

Remove chicken from the pan. Blend in the reserved flour and stir well. Add milk and cook and stir until thickened. Season, if desired, with more salt and pepper. Makes 4 to 6 servings.

chicken dinner

Fry chicken according to recipe above, then sprinkle with 1 teaspoon paprika. Cook until tender. Make gravy using ½ cup milk; stir in 1 cup sour cream; heat 1 minute. Serve over hot noodles.

Guarantee and Service Warranty

This electric appliance has been manufactured and engineered by one of the world's leading manufacturers. Each unit is produced of the heaviest quality 304S-19-9 Stainless Steel with a special core of Pure Aluminum and Aluminum Alloy. We guarantee this appliance to be free from defects in workmanship and materials for one (1) year from the date of purchase. (Registration card to validate guarantee must be mailed within 14 days.) This guarantee does not cover shipping damage or damage caused by misuse, accidents or alterations to the unit. We will repair or replace without charge any defective part or parts covered by this guarantee. This appliance is further warranted in that, all parts which may later be damaged for any reason will be repaired or replaced at our factory at prevailing wholesale costs of parts and/or labor, plus freight and handling. All goods returned to factory must be prepaid.

T.C.L.W. LIMITED
Statistics Division
80 Bronte Rd., Oakville, Ontario, Canada

TO VALIDATE YOUR LIFETIME GUARANTEE MAIL THE SERVICE
REGISTRATION CARD WITHIN 14 DAYS OF PURCHASE TO:
"LIFE-WARE INTERNATIONAL" OAKVILLE, ONTARIO, CANADA

#1102540465

2 cards

GABRIEL BOUSSION INC.

6000 EST, BOUL. METROPOLITAIN, SUITE 15, MONTREAL,
P.Q., CANADA - H1S 1B1

TEL: MTL (514) 256-9096 / QUE (418) 661-0031

BON DE COMMANDE

COMMANDE PAR: _____ DATE: _____

NOM DE LA COMPAGNIE: _____

ADRESSE: _____ TEL: _____

SELECTION DE VINS

QUANTITE	CODE	MARQUE		PRIX	MONTANT
	588-G-	VIN MOUSSEUX: Brut de Neuville,	Bout.	\$ 5.90	
	552-E-	ALSACE: Sylvaner, Léon Beyer	Bout.	\$ 3.75	
	964-B-	Riesling "Cuvée des Ecaillers" Beyer.	Bout.	\$ 7.10	
	529-F-	VAL DE LOIRE: Muscadet "La Barillerie" A. Guilbaud.	Bout.	\$ 3.30	
	544-	Anjou Blanc, Caves de la Loire.	Bout.	\$ 2.65	
	543-G-	Rosé d'Anjou, Caves de la Loire.	Bout.	\$ 2.65	
	414-D-	BORDEAUX BLANC: Dourthe Réserve, Blanc de Blancs	Bout.	\$ 2.45	
	394-C-	BORDEAUX ROUGES: Dourthe Réserve Rouge,	Bout.	\$ 2.45	
	953-F-	Dourthe Réserve Rouge,	Magm.	\$ 5.10	
	394-A-	Château La Terrasse, Dourthe Frères	Bout.	\$ 3.45	
	394-B-	Château Maucaillou, Moulis, A.O.C. 1971 Dourthe Frères.	Bout.	\$ 6.00	
	435-B-	BOURGOGNES ROUGES: Beaujolais "Boussion" 1974	Bout.	\$ 3.50	
	959-	Château de Javernand, Chirouble A.O.C.	Bout.	\$ 7.20	
	542-F-	ANJOU PETILLANT: Royal de Neuville Blanc,	Bout.	\$ 4.50	
	542-G-	Royal de Neuville Rosé,	Bout.	\$ 4.50	
	542-H-	Royal de Neuville Rosé,	½bout.	\$ 2.55	
	534-H-	VINS DU MIDI: Ben-Afnam Rosé,	Bout.	\$ 2.30	
	534-I-	Ben-Afnam Rosé,	Gall.	\$11.55	
	381-E-	Ben-Afnam Rouge,	Bout.	\$ 2.30	
	381-G-	Ben-Afnam Rouge,	Gall.	\$11.55	
	636-A-	VINS D'ITALIE: Bardolino D.O.C. - Azienda Murari,	Bout.	\$ 2.10	
	635-I-	Valpolicella D.O.C. - Azienda Murari,	Bout.	\$ 2.10	
		TOTAL: Sélection de vins			

PRESENTATIONS POUR CADEAUX

QUANTITE	DESCRIPTION	PRIX	MONTANT
	"A" - PANIER VERSEUR: \$5.25 plus choix du vin #	\$	
	"B" - EMBALLAGE DOUBLE:		
	1-	\$ 7.20	
	2-	\$ 8.80	
	3-	\$10.60	
	4-	\$14.55	
	"C" - VALISE CARTONNEE:		
	1-	\$10.80	
	2-	\$14.45	
	3-	\$18.35	
	4-	\$24.50	
	"D" - PANIER GONDOLE:		
	1-	\$18.00	
	2-	\$23.30	
	3-	\$29.85	
	4-	\$32.30	
	"E" - CASIER A VINS:		
	1-	\$19.00	
	2-	\$28.40	
	3-	\$36.35	
	4-	\$50.50	
	"F" - MAGNUM:		
	1- Dourthe Réserve Rouge	\$ 7.85	
	"G" - SAC OU BOITE DE FANTAISIE:		
	1- sac pour une bouteille	\$ 0.30	
	2- boîte pour une bouteille	\$ 0.40	

(2) TOTAL: Présentations Spéciales:

(1) TOTAL: Sélection de vins:

GRAND TOTAL DE LA COMMANDE:

N.B. - Prix incluant: emballage, taxe et livraison (à l'exception de la section "G")

Prix sujet à modification sans avis.

Ci joint: Mandat chèque visé

La moitié dont vous manquez

Comme la plupart des Canadiens, vous pensez probablement consommer toutes les fibres alimentaires dont votre corps a besoin. Le Comité d'experts sur les fibres alimentaires de Santé

et Bien-être social Canada† a cependant conclu que les Canadiens sont loin de consommer la quantité de fibres alimentaires nécessaire.

Doublez votre consommation

Le Comité d'experts recommande que la population adulte canadienne double au moins son apport actuel de fibres alimentaires; estimé à 15 grammes par jour, l'apport devrait passer à 30 grammes par jour.

OÙ OBTENIR VOS FIBRES ALIMENTAIRES

PORTION	FIBRES ALIMENTAIRES (g)
PAINS ET CÉRÉALES	
175 mL de céréales Kellogg's* All-Bran*	18,5
175 mL de céréales Kellogg's* Bran Buds*	14,9
175 mL de céréales Kellogg's* Croque-fibres*	9,1
175 mL de céréales Kellogg's* Raisin Bran*	3,9
175 mL de céréales Kellogg's* Bran Flakes*	3,7
1 muffin au son	2,5
1 biscuit de blé filamenteux	2,4
175 mL de gruau cuit	1,5
175 mL de flocons de blé	1,5
1 tranche de pain de blé entier	1,4
VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET SUBSTITUTS	
250 mL de fèves cuites au four	14,6
250 mL de pois cassés cuits	9,9
250 mL de lentilles cuites	7,8
125 mL d'arachides	6,2
125 mL d'amandes	5,4
125 mL de pois chiches cuits	5,2
60 mL de beurres d'arachides	4,8
FRUITS ET LÉGUMES	
125 mL de pruneaux cuits	8,3
125 mL de raisins secs	7,6
125 mL de framboises congelées, sucrées	6,8
1 moyenne pomme	3,5
1 moyenne orange	2,6
1 grosse banane	2,4
125 mL de pois cuits	3,8
1 moyenne pomme de terre cuite en robe des champs	3,5
125 mL de maïs cuit	2,4
125 mL d'épinards cuits	2,3
125 mL de brocoli cuit	2,3
1 moyenne carotte crue	2,2
125 mL de haricots verts cuits	1,9

*Marques déposées de Kellogg Salada Canada Inc. © 1988

†Rapport du Comité consultatif d'experts sur les fibres alimentaires à Santé et Bien-être Social Canada, division de la Protection de la santé, octobre 1985.

Faits et mythes sur les fibres

Les aliments riches en fibres ne font-ils pas grossir?

Bien que certains aliments riches en fibres comme les noix soient également riches en calories, le contenu en calories de la majorité de ces aliments, par portion, est de bas à moyen. Les aliments riches en fibres rassasient davantage ce qui pourrait réduire la quantité de nourriture que vous consommez. Une bonne comparaison est le jus de pommes par rapport aux pommes. Un verre de jus de pommes contient la même quantité de calories que deux pommes, mais ces dernières contiennent plus de fibres et rassasient davantage.

Je mange beaucoup de salades, je dois donc consommer assez de fibres, non?

Les ingrédients traditionnels qui composent une salade, comme les radis, le céleri et les oignons, bien qu'ils contiennent des éléments nutritifs importants et peu de calories, ne sont pas très riches en fibres alimentaires. Essayez

des variations plus intéressantes telles une salade aux carottes, une salade de fruits, une salade aux trois fèves ou aux épinards. Et n'oubliez pas les légumes cuits. Les légumes cuits contiennent autant de fibres alimentaires que les légumes crus.

La viande ne contient-elle pas beaucoup de fibres?

Les gens croient souvent que la viande filandreuse contient des fibres. La viande ne contient pas de fibres alimentaires. On les trouve uniquement dans les aliments qui proviennent des plantes.

Les aliments riches en fibres ne sont-ils pas fades et peu appétissants?

Seulement si vous croyez que le chili ou une enchilada mexicaine ultra relevée sont fades. Les aliments riches en fibres sont également riches en texture et en saveur. Songez à des arachides croustillantes, à des framboises sucrées et juteuses, à un épis de maïs ou à un nourrissant muffin au son. Les aliments riches en fibres sont

délicieux et peuvent être combinés à des milliers d'autres ingrédients pour créer de succulents mets.

Petites modifications, grosse différence

Il est facile d'ajouter des fibres à votre régime alimentaire. Vous n'avez qu'à considérer certains des aliments que vous consommez actuellement et voir si vous pourriez substituer des aliments plus riches en fibres. Des aliments de consommation courante qui sont faibles en fibres figurent ci-dessous à gauche. À droite, les substituts riches en fibres sont énumérés.

Si vous souhaitez consommer 25 à 30 grammes de fibres par jour, assurez-vous de réaliser cette augmentation graduellement afin de ne pas traumatiser votre organisme. Buvez beaucoup d'eau, au moins 8 verres par jour, puisque l'eau aide certaines fibres à bien faire leur travail.



Liste de substituts pour consommer plus de fibres

Portion	Plus faibles en fibres	Fibres alimentaires (g)	Portion	Plus riches en fibres	Fibres alimentaires (g)
250 mL	Soupe aux tomates	0,8	250 mL	Soupe aux pois	5,4
1 branche	Céleri cru	0,6	1 tige	Brocoli cru	4,2
125 mL	Laitue crue, déchiquetée	0,5	125 mL	Épinard cru, haché	1,2
250 mL	Jus de pommes	0,8	1	Pomme moyenne crue, avec la peau	3,5
125 mL	Raisins	1,1	125 mL	Framboises congelées, sucrées	6,8
125 mL	Salade Waldorf	0,8	125 mL	Salade de chou	1,7
10	Frites	0,5	1	Pomme de terre cuite en robe des champs	3,5
1	Muffin ordinaire	0,5	1	Muffin au son	2,5
175 mL	Céréale de flocons de blé	1,5	175 mL	Kellogg's* All Bran	18,5
1	Gros bagel	0,7	1	Muffin au bleuets†	2,4
60 mL	Tartinade de fromage	0	60 mL	Beurre d'arachides	4,8
250 mL	Spaghetti avec boulettes de viande	2,9	250 mL	Chili†	11,0
1 pointe	Tarte chiffon	0,6	1 pointe	Tarte aux pommes	2,6
1 tranche	Pain blanc	0,4	1 tranche	Pain de blé entier	1,4

†Consultez les recettes.

1. Valeur nutritive de quelques aliments usuels. Santé et Bien-être social Canada, 1987.
2. J. Am. Diet Assoc. 86(6): 732-740, 1986.
3. McCance et Widdowson's The Composition of Foods par A.A. Paul et D.A.T. Southgate, 1978.
4. Nutrients in Foods par G.A. Leveille, M.E. Zabik et M.J. Morgan, 1983.
5. Données des fabricants.
6. United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. Personal Communication.

Communications sur la nutrition / Kellogg Salada Canada Inc.

#1102540465

Recettes riches en fibres

CHILI

500 g	de boeuf haché	1 lb
1	gros oignon haché	1
125 mL	de piment vert haché	1/2 tasse
175 mL	de céréales Kellogg's* All-Bran*	3/4 tasse
15 mL	d'assaisonnement au chili, ou au goût	1 c. à table
398 mL	de sauce tomate en boîte	14 oz liq.
398 mL	de tomates en boîte	14 oz liq.
540 mL	de haricots rouges	19 oz liq.
—	de poudre d'ail	—
—	sel au goût	—

1. Dans une grande casserole, faire revenir le boeuf haché, l'oignon et le poivron vert jusqu'à ce que la viande soit brunie, en remuant fréquemment. Éliminer l'excès de gras.
2. Incorporer le reste des ingrédients et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 1 heure.

Remuer de temps à autre.

Donne 6 portions de 250 mL (1 tasse)

Par portion: 328 calories (1370 kJ)

12,5 g de matières grasses

11 g de fibres alimentaires



MUFFINS AUX BLEUETS

1	oeuf	1
125 mL	de lait	1/2 tasse
45 mL	d'huile végétale	3 c. à table
125 mL	de céréales Kellogg's* All-Bran* ou Bran Buds*	1/2 tasse
5 mL	de zeste de citron râpé	1 c. à thé
250 mL	de farine tout usage	1 tasse
125 mL	de sucre granulé	1/2 tasse
10 mL	de levure chimique	2 c. à thé
2 mL	de sel	1/2 c. à thé
175 mL	de bleuets congelés	3/4 tasse

1. Battre l'oeuf; incorporer le lait et l'huile. Ajouter les céréales et le zeste de citron; laisser reposer 5 minutes.
2. Mélanger la farine, le sucre, la levure chimique et le sel. Ajouter le mélange de céréales en remuant juste assez pour mélanger. Incorporer les bleuets. Déposer à la cuillère dans des moules à muffins graissés et les remplissant environ au 3/4.
3. Cuire au four à 200°C (400°F) 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Donne 8 à 9 gros muffins

Par portion: (1 muffin)

170 à 190 calories (710 à 800 kJ)

5,7 à 6,5 g de matières grasses

2,1 à 2,4 g de fibres alimentaires



Suppléments de fibres

7

Sept façons d'ajouter plus de fibres à votre régime alimentaire.

1

Pensez fibres lorsque vous pensez garnitures de sandwich. Ajoutez des noix, du céleri, des céréales de son, des carottes et des raisins secs aux garnitures traditionnelles aux oeufs, au thon et à la salade de poulet. Et n'oubliez pas le supplément idéal de fibres – le beurre d'arachides.

4

Ajouter des céréales de son, des noix ou de la noix de coco dans les ragoûts, casseroles et soupes épaisses.

5

Ajouter des céréales de son à la viande hachée lorsque vous la préparez. Votre famille ne le remarquera probablement pas.

2

Garnir les yogourts, les poudings, la crème glacée ou les céréales de votre fruit frais préféré.

6

Essayez des fruits frais ou des légumes crus, tels des carottes ou du brocoli, comme collation.

3

Inclure des ingrédients riches en fibres dans la pâtisserie – céréales de son, farine de blé entier, noix, graines et noix de coco.

7

Lorsque vous faites cuire de la viande, du poulet ou du poisson pané, ajouter des céréales de son ou des noix hachées à la panure pour donner une texture plus croustillante.

SUGGESTIONS POUR SERVIR LES TIMBALES OU LES GAUFRES:

- 1—Poulet à la King.
- 2—Poisson en sauce blanche avec des oeufs cuits durs.
- 3—Huîtres ou crevettes à la crème.
- 4—Restes de boeuf en sauce tomate.
- 5—Une timbale: Un demi-piment vert frit et rempli de nouilles cuites.
Poser sur les nouilles une tranche de tomate et servir, avec sauce au fromage.
- 6—Comme dessert: crème fouettée aromatisée et sucrée avec fruits frais: fraises, framboises, bananes, bleuets, ou fruits en conserves: ananas, pêches, cerises, etc.

SAUCE MOUSSEUSE A LA PATE DE GUIMAUVE (Marshmallow):

2 oeufs	1 tasse de lait
1 pincée de sel	10 morceaux de guimauve
$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille	$\frac{1}{2}$ tasse d'ananas hachés
$\frac{1}{4}$ tasse de cerises.	

Mêler les jaunes d'oeufs, le lait et le sel dans la partie supérieure d'un bain-marie. Ajouter la guimauve coupée en petits morceaux. Cuire en brassant jusqu'à ce que la guimauve soit fondue. Aromatiser. Retirer du feu et verser lentement sur les blancs d'oeufs battus fermes. Ajouter les fruits hachés et bien égouttés.

SALADES: Grappe de raisins: Poser des moitiés de poire sur de la laitue, la partie bombée sur le dessus. Couvrir d'une couche de fromage à la crème. Déposer sur le fromage des moitiés de raisins épépinés; les mettre les uns près des autres pour imiter une grappe. Garnir. Vinaigrette.

Jeannot Lapin: Sur un lit de laitue hachée, poser des moitiés de poire; pour faire les oreilles du lapin, piquer des amandes émondées, pour les yeux et le nez, des clous de girofle ou des bonbons roses, pour la queue, un morceau de guimauve. Vinaigrette.

Capeline: Placer une demie poire sur une feuille de laitue; que le bout pointu de la poire repose sur la côte de la feuille de laitue. Epingler la laitue avec des clous de girofle. Employer des lamelles de piment pour les rubans du bonnet. Vinaigrette.

Cactus: Poires — laitue — cerises au marasquin — fromage à la crème — amandes. Emonder des amandes et les couper en filets. Les dorer au four. Egoutter les poires et couvrir la partie bombée d'un mélange de fromage à la crème ramolli avec un peu de lait. Piquer de filets d'amandes. Dresser sur un lit de laitue et décorer de cerises au marasquin.

LIBRAIRIE
FLAMMARION

PARIS-MONTRÉAL, LTÉE

1243, rue Université, Montréal

UN. 6-6381

MESURES DE CUISINE

*Equivalence approximative des poids et mesures,
 canadiens et français.*

POIDS :
 50 grammes = once $1\frac{3}{4}$
 125 grammes = onces $4\frac{1}{2}$
 250 grammes = onces 9
 500 grammes = onces 18

FARINE :
 50 grammes = 4 cuillerées à soupe
 125 grammes ($\frac{1}{4}$ livre) = 9 cuillerées à soupe
 250 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) = 18 cuillerées à soupe
 500 grammes (1 livre) = 36 cuillerées à soupe

SUCRE :
 50 grammes = 3 cuillerées à soupe
 125 grammes ($\frac{1}{4}$ livre) = $6\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe
 250 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) = 13 cuillerées à soupe
 500 grammes (1 livre) = 26 cuillerées à soupe

BEURRE :
 50 grammes = 2 cuillerées à soupe
 125 grammes ($\frac{1}{4}$ livre) = $4\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe
 250 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) = 9 cuillerées à soupe
 500 grammes (1 livre) = 18 cuillerées à soupe

CAPACITÉ :
 1 décilitre = 1 once liquide
 $\frac{1}{4}$ litre = 1 demiard
 $\frac{1}{2}$ litre = 1 chopine
 1 litre = 1 pinte = 10 décilitres
 4 litres $\frac{1}{2}$ = 1 gallon

1 litre = 34 $\frac{3}{4}$ onces

LONGUEUR ET ÉPAISSEUR :

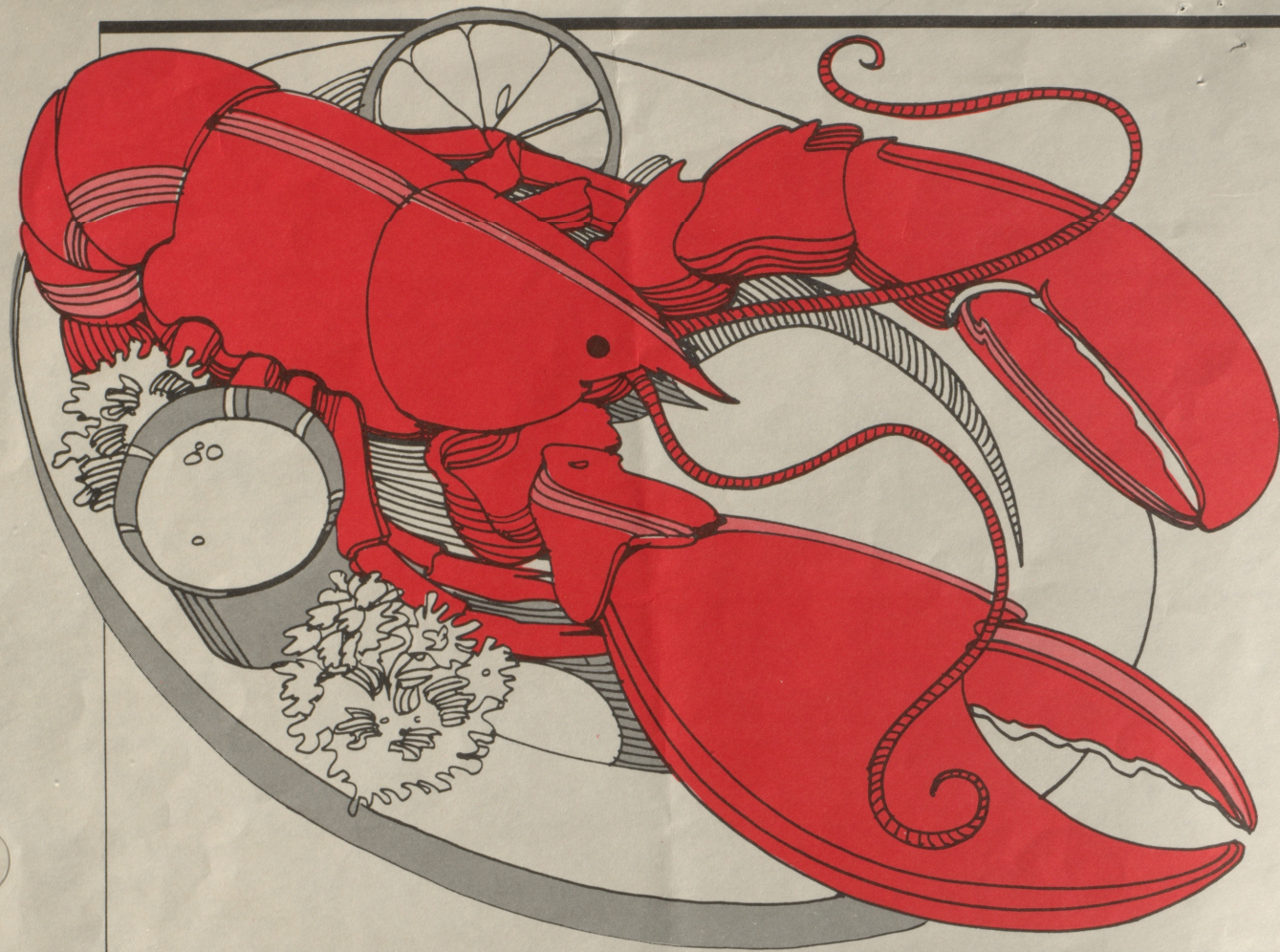
1 centimètre = $\frac{3}{8}$ "
 5 centimètres = 2"

*dans un litre $3\frac{3}{4}$
 il y a 39 et $\frac{1}{2}$ onces*

60 gouttes = 1 c. à thé
 2 c. à thé = 1 c. à dessert
 2 c. à dessert = 1 c. à soupe
 16 c. à soupe = 1 tasse

REMARQUES : la cuillère à thé française équivaut à la cuillère à café canadienne, la cuillère à café française équivaut à la cuillère à thé canadienne.

1102540465



RECETTE

Comment faire bouillir le homard vivant

Plonger le homard la tête la première dans une grande marmite d'eau salée très bouillante. Couvrir, ramener à ébullition et laisser bouillir de 12 à 15 min pour un homard de 450 g à 750 g (1 lb à 1½ lb). Une fois cuit, sortir le homard à l'aide de pinces et le placer sur le dos. Avec un couteau bien effilé, couper la carapace en deux dans le sens de la longueur. Servir chaud, garni de beurre fondu, de persil et de quartiers de citron.

Homard grillé

Après avoir coupé le homard en deux dans le sens de la longueur, placer les moitiés sur le gril, côté carapace, à 3 pouces de la source de chaleur. Arroser copieusement de beurre fondu pour éviter que le homard ne sèche. Laisser griller 15 min.

RECIPE

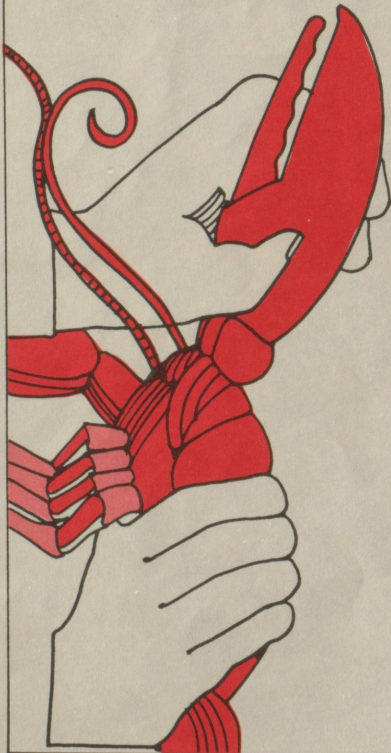
How to boil a live lobster

Plunge the lobster head first, into a large pot of rapidly boiling salted water. Cover the pot, return to a boil and boil 12 to 15 minutes for a 450g to 750 g (1 lb to 1½ lb) lobster. When done, remove lobster from water with tongs and place it on its back. Slit the undershell lengthwise with a sharp knife or scissors. Serve hot, cut side up, with melted butter. Garnish with parsley and lemon wedges.

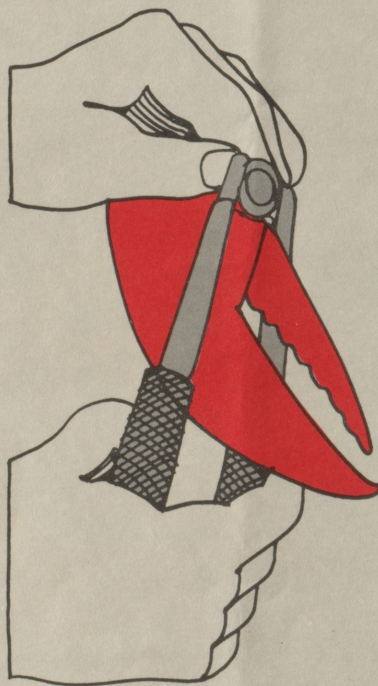
Broiled lobster

Place halved lobster, back side on the grill. Baste generously with melted butter. Place the grill 3 inches from the heat. Cook for 15 minutes.

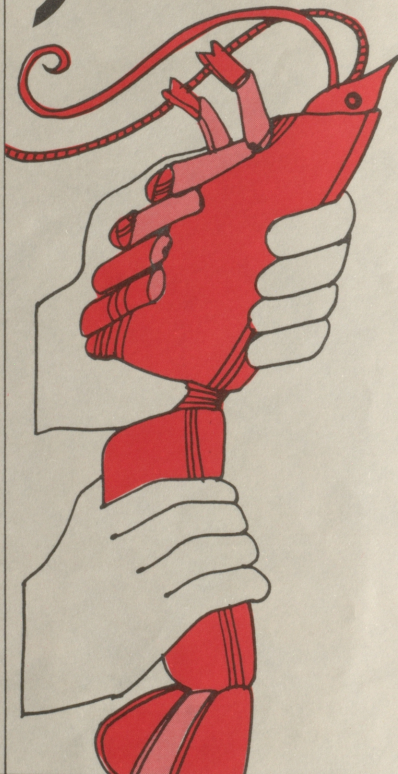
1 Détacher les pinces en les tournant.
Twist off the claws.



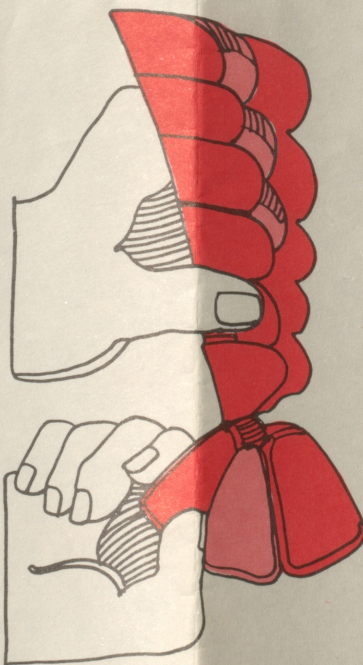
2 Casser chaque pince à l'aide d'une pince à homard.
Crack open each claw with a nutcracker.



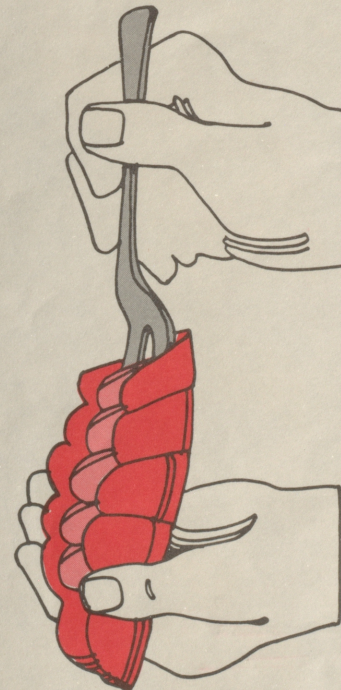
3 Casser le homard en deux pour détacher le corps de la queue.
Separate the tail from the body by arching the back until it cracks.



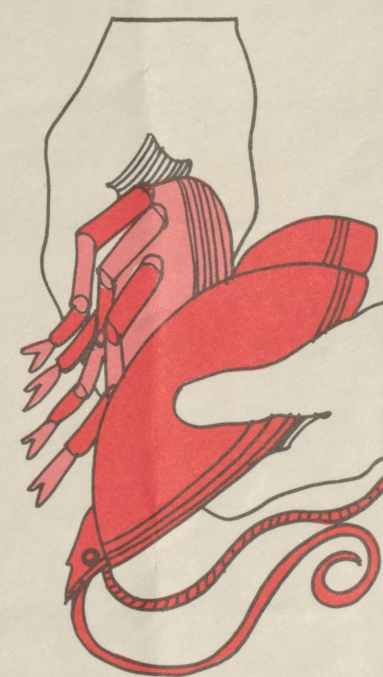
4 Casser les nageoires arrière.
Break the flippers off the tail.



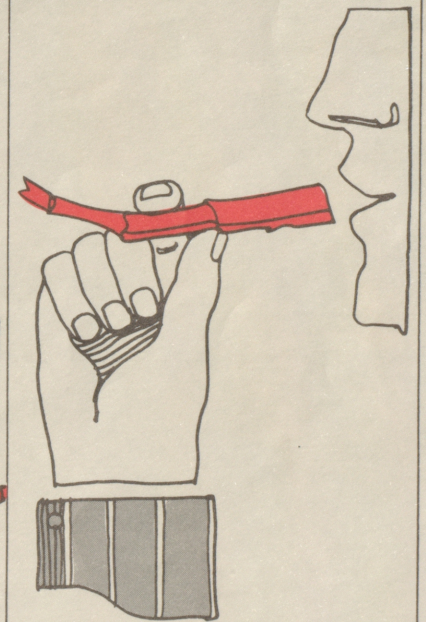
5 Retirer la chair de la queue à l'aide d'une fourchette.
Si le homard est grillé, il sera plus facile de soulever la chair à l'aide d'une fourchette.
Remove the meat from the tail with the use of a fork.
If the lobster is grilled, it is easier to lift the meat off with a fork.



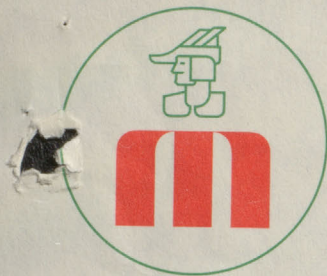
6 Détacher l'intérieur du dos: il contient une bonne quantité de chair délicieuse dont le tomalli (le foie) qui devient vert lorsque le homard est cuit.
Remove the interior of the back, it contains a good amount of delicious meat, such as tomalley (the lobster's liver) which turns green when cooked.



7 Les petites pinces renferment également une chair délicieuse qu'il faut aspirer.
The small claws are excellent eating. The meat can be sucked out.



#1102540465



robin hood ^{19e}
multifoods
inc.

COMBIEN DE TEMPS LA FARINE SE CONSERVE-T-ELLE? Dans des conditions normales, la farine de blé (blanche) se conserve environ un an après la mouture des grains. La conservation de la farine de blé entier est d'environ trois mois.

Il est difficile de dire si la farine est encore bonne après avoir été conservée longtemps (elle peut se révéler de qualité médiocre à la cuisson). Une odeur de renfermé indiquera qu'elle est éventée; si la farine ne sent rien, c'est toutefois la cuisson qui en révélera sa qualité : la pâte à pain sera friable et dure, et le pain une fois cuit sera petit et rugueux.

COMMENT CONSERVER LA FARINE. On doit conserver la farine dans un contenant propre et hermétique, en un endroit sec et frais.

Lorsque l'on conserve la farine trop près d'une source de chaleur, elle peut perdre un peu de son humidité naturelle. La farine "sèche" se comporte comme une éponge, et elle absorbe plus que la quantité normale de liquide dans la confection d'une pâte, pour compenser la perte. Si cela se produit, ajouter petit à petit un peu plus de liquide que ce qui est indiqué dans la recette, jusqu'à ce que l'on obtienne la consistance désirée. Par temps humide, la farine peut absorber un peu trop d'humidité, ce qui donnera une pâte collante et sans consistance. Pour rectifier ceci, ajouter petit à petit un peu de farine, jusqu'à ce que la pâte redevienne normale.

On peut congeler la farine si l'on prévoit de la conserver longtemps. Il faut alors l'envelopper soigneusement dans quelque chose qui la préservera de toute humidité. On recommande la congélation pour les farines foncées (blé entier, graham) contenant le germe du blé riche en lipides qui peuvent rancir si on ne conserve pas la farine convenablement.

QUELLES SONT LES CAUSES DES PARASITES DE LA FARINE? Tout d'abord, les parasites sont monnaie courante. Toutefois, l'industrie alimentaire canadienne est parmi les meilleures au monde pour ce qui est de la bonne conservation des aliments.

La farine peut attraper des parasites de plusieurs façons. D'abord la minoterie peut recevoir des grains parasités. La fumigation, procédé largement utilisé dans les minoteries, et puis le tamisage de la farine, tuent tous les insectes; toutefois, quelques oeufs peuvent survivre. La plus grande source de parasites n'est pas tant la farine elle-même que d'autres substances dont on se sert peu souvent et qui se trouvent proches de la farine à l'entrepôt, dans le magasin ou à la maison.

Les parasites alimentaires peuvent exister à l'état latent dans certains produits, notamment les céréales. Dans de bonnes conditions de chaleur et d'humidité, ils se développent et se multiplient rapidement et se répandent en perçant les plastiques fins, tandis que d'autres peuvent se glisser dans les paquets ou les boîtes d'aliments par de très petites ouvertures invisibles à l'oeil nu.

COMMENT ÉVITER LES PARASITES?

1. N'acheter que la quantité d'aliments nécessaire pour une période convenable - pas plus d'un mois en été (lorsqu'il fait chaud et humide).
2. Examiner tous les aliments lorsqu'on rentre chez soi pour s'assurer qu'ils ne sont pas parasités.
3. Vérifier périodiquement les aliments conservés.
4. Garder propres et secs les endroits où sont rangés les aliments.
5. Conserver les aliments dans un endroit frais; les insectes ne se développent pas à des températures inférieures à 55°F.
6. Acheter ses produits dans des magasins où le débit est grand.

Pour obtenir des renseignements sur la façon de se débarrasser des parasites qui ont envahi les placards de cuisine, écrire au Service de l'information, ministère de l'Agriculture, Ottawa, Canada, K1A 0C7, et demander la brochure gratuite "Répression des parasites des produits alimentaires" (N° 1114).

192

LES PARASITES ALIMENTAIRES

Ce que vous devez connaître

De nombreux types d'insectes contaminent les aliments. Ils se nourrissent de farine, de céréales, de féculé de maïs, de biscuits, de craquelins, de mélanges secs, de pâtes, de riz, de céréales, de fruits secs, de viande fumée, de bonbons, de noix, d'aliments secs et d'autres aliments conservés. Les insectes sont aussi très friands de certaines épices. Lorsque ces produits sont conservés longtemps dans des paquets ou des contenants où peuvent pénétrer les insectes, ils se contaminent. Ces insectes se multiplient en général rapidement et peuvent, s'ils en ont le temps, pénétrer dans n'importe quel paquet, à l'exception des boîtes de verre ou de métal. Certaines espèces se glissent dans les paquets. Les aliments en contenants non fermés peuvent attirer les insectes qui volent et qui ont pu rentrer dans la maison par des portes ou des fenêtres sans moustiquaire, ou se glisser par des fentes de l'extérieur ou de l'appartement voisin.

On peut détecter des parasites par la présence d'insectes adultes ou de mites, de larves, qui s'infiltrent dans la nourriture ou pénètrent dans les paquets d'aliments par les trous qu'ils présentent.

Les parasites peuvent commencer à apparaître à la maison, au magasin, à l'entrepôt, à la minoterie, à l'usine de traitement ou pendant le transport.

QUE FAIRE LORSQU'IL Y A DES PARASITES DANS LES ALIMENTS?

- A. En localiser la source. Inspecter tous les aliments, y compris ceux pour chiens, chats ou oiseaux, qui ne sont pas dans des boîtes de verre ou de métal.
- B. Placer les aliments parasités dans un sac de plastique fort que l'on mettra dehors. Il faudra alors, le plus tôt possible, l'enterrer, le brûler ou le faire prendre par le service de la voirie.

On peut débarrasser de leurs parasites des aliments comme la farine, par l'action de la chaleur ou du froid (voir C ci-dessous), les tamiser et les mettre dans des contenants hermétiques. Le tamisage n'ôte cependant pas tous les fragments d'insectes ou de déjections. S'ils sont gênants, aucun de ces insectes n'est pourtant nuisible à la santé de l'homme.

- C. Traiter, par l'action de la chaleur ou du froid, les aliments susceptibles d'être parasités, si on les a depuis deux mois ou plus, même s'ils ne semblent pas l'être.

Traiter par le froid les aliments en paquets, comme les mélanges à gâteaux et les épices, dans leur contenant original. Les exposer pendant trois jours à une température égale ou inférieure à 0°F. Si les paquets sont gros, l'exposition à 0°F peut durer sept jours.

Traiter par la chaleur les aliments comme la farine, les haricots secs, les noix et les céréales. Les étaler dans des plats - pour que la répartition de la chaleur soit complète et uniforme - et les mettre dans un four à 150°F pendant 15 à 20 minutes. Pour ce traitement, on mettra les fruits secs dans une étamine dont on nouera les coins et que l'on plongera dans de l'eau bouillante pendant environ six secondes.

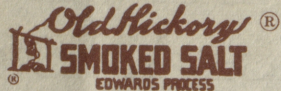
- D. Garder les aliments sans parasites dans des boîtes hermétiques de verre ou de métal.
- E. Nettoyer les étagères de la réserve et des placards, en portant une attention particulière aux fentes et espaces sous les étagères. Enlever les miettes et la nourriture qui est tombée, avec l'aspirateur. (Bien vider le sac de l'aspirateur ensuite.)
- F. Vaporiser légèrement sur les étagères un insecticide contenant soit de la pyrèthrine soit du malathion, sans oublier les fentes et l'arrière des étagères.

Ne rien vaporiser sur la nourriture, les couverts ou les comptoirs. Ne pas vaporiser à proximité d'une flamme. Lorsque l'insecticide est sec, replacer les paquets et les plats. Des insectes venant de certains coins peuvent apparaître encore pendant quelques jours; ils mourront lorsqu'ils entreront en contact avec les endroits traités.

COMMENT PRÉVENIR UN PROBLÈME DE PARASITES

- A. N'acheter qu'en petite quantité les aliments plus sensibles aux parasites et ceux qu'on utilise rarement, de façon à éviter une longue conservation. Garder ces aliments dans des boîtes hermétiques ou dans le réfrigérateur.
- B. Examiner attentivement tous les aliments et les paquets que l'on achète. S'ils sont parasités, les retourner et les échanger contre des articles sans parasites.
- C. Utiliser les anciens paquets avant les nouveaux. Il est bon d'indiquer la date de mise en réserve des produits.
- D. Examiner de temps en temps tous les aliments en réserve; ne pas les laisser longtemps sans être utilisés.
- E. Garder propres et sèches les étagères où sont rangés les produits. Ne pas laisser s'accumuler dans les fentes ou sur les planches, céréales, farine, miettes, etc.
- F. Conserver les aliments dans un endroit aussi frais que possible. Les insectes ne se développent pas en dessous de 55°F, les mites en dessous de 40°F.
- G. Nettoyer complètement les boîtes avant d'y mettre de nouveaux aliments. Ne pas ajouter de nouveaux aliments sur des anciens.

#1102540465



These salt granules are actually impregnated with smoke from a hickory wood fire, by a patented process, owned and operated solely by Spice Islands Company. Old Hickory Smoked Salt imparts a true, smoky, barbecued flavor to meats, poultry and other foods. Add just before cooking is completed.

Available at your grocers in 5 oz. and 20 oz. jars, or in larger sizes on request.

SEND ME MORE FREE RECIPES

PRINT NAME

ADDRESS

CITY STATE
Write for our exciting recipe booklets and seasoning suggestions. Tear off and mail to
SPICE ISLANDS COMPANY

South San Francisco, California, U.S.A.
Printed in U.S.A.

OLD HICKORY® SPLIT PEA SOUP

Serves 6 - 8

To enrich the flavor even more, add 1 or 2 tablespoons SPICE ISLANDS Chicken Stock Base. (Omit the plain salt in this instance.) Remember, to get the most flavor from Thyme and other herbs, place in the palm of one hand and rub with fingers of other hand until thoroughly crumbled. The Old Hickory Salt gives a delicious smoky flavor to a completely vegetarian soup.

- 1 12 ounce package split peas
- 6 cups water
- 1 tsp. salt
- 1 cup coarsely chopped celery and celery leaves (about 2 large stalks celery)
- 1 cup sliced carrot (1 large carrot)
- 1 tbsp. SPICE ISLANDS Minced White Onion
- ½ inch piece SPICE ISLANDS Bay Leaf
- ¼ tsp. SPICE ISLANDS Thyme, crumbled
- 1 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt

In a large kettle combine split peas, water, salt, celery, carrot, and Minced White Onion. Bring to a boil; add Bay Leaf, crumbled Thyme. Simmer about 2 hours or until peas are thoroughly cooked. Press Soup through sieve or food mill or puree on blender. Add Old Hickory and heat to boiling. Serve hot with toasted croutons.

OLD HICKORY® BARBECUE SAUCE

(about 1 cup)

A simple sauce, giving an added smoky flavor to barbecued foods - either indoors or out.

- 2/3 cup tomato catsup
- ¼ cup brown sugar
- 1 tsp. SPICE ISLAND Pork Sausage Seasoning
- 2 tbsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 1 tsp. SPICE ISLAND Celery Seed

Mix together catsup, sugar, Pork Sausage Seasoning, Old Hickory, Celery Seed. Brush on meat, covering both sides thoroughly. Roast or broil, brushing meat frequently with sauce. Use as barbecue sauce for spareribs, pork chops, lamb ribs, hamburgers, steaks, or chops.

OLD HICKORY® TOMATO SAUCE

(about 3-1/2 cups sauce)

A delightful relish for cold sliced meat, hamburgers, or frankfurters.

- 3 tbsp. SPICE ISLANDS Minced White Onions soaked in 3 tbsp. water
- 1 cup chopped celery
- 2 cups cooked or canned tomatoes (#2 can)
- 1 tbsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- ¼ tsp. SPICE ISLANDS Hot Mustard
- 1 tsp. SPICE ISLANDS Arrowroot
- ¼ tsp. SPICE ISLANDS Chili Powder
- ¼ cup brown sugar
- 1 tbsp. SPICE ISLANDS Red Wine Vinegar

Combine Onions, Celery, Tomatoes in a 1-1/2 quart sauce pan. Simmer about 10 minutes or until Onions and Celery are crisp and tender. Mix together thoroughly, Old Hickory, Mustard, Arrowroot, Chili Powder, Brown Sugar. Stir into sauce. Cook about 5 minutes longer or until sauce has thickened slightly. Stir in Wine Vinegar. Chill thoroughly.

OLD HICKORY® FRIED OYSTERS

- 1 pint medium size oysters
- 1 egg
- 1 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 2 tbsp. water
- Fine dry bread crumbs

Beat together lightly with fork, egg, Old Hickory Smoked Salt, water. Remove any bits of shell from oysters. Dip oysters in mixture, then in bread crumbs. Fry in generous amount hot shortening or oil. Just before serving sprinkle with additional Old Hickory Smoked Salt. Serve with cocktail or tartar sauce.

OLD HICKORY® SWEETBREADS

Serves 4

It's a surprise! The perk-up Old Hickory Smoked Salt gives to the delicately flavored sweetbread. If you like an even smokier flavor, give the sweetbreads an extra sprinkle of Old Hickory before you serve them.

- 2 pairs sweetbreads, fresh or frozen
- 1 quart water
- 2 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 1 tbsp. SPICE ISLANDS White Wine Vinegar
- 1 egg
- 4 tbsp. water
- Cracker meal or fine dry bread crumbs

Soak sweetbreads 20 minutes in cold water. Drain and cover with 1 quart water. Add 1 tsp. Old Hickory and 1 tbsp. White Wine Vinegar. Bring to boil and simmer 25 minutes. Drain and cover with ice cubes or plunge into cold water. When cool enough to handle pull off membrane with fingers. Use sharp knife to cut out any dark veins or tough connective tissue. Separate into pieces. Beat together egg, water, 1 tsp. Old Hickory, Dip sweetbreads into egg mixture, then roll in cracker meal or bread crumbs. Fry quickly in moderately hot shortening until golden brown. Serve at once.

OLD HICKORY® HAMBURGERS

Serves 4 - 6

Old Hickory Smoked Salt makes hamburgers taste like they'd been cooked out-of-doors. Some people will like an extra dash, so have the shaker of Old Hickory handy.

- 1 pound of ground beef
- 1 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- ½ tsp. SPICE ISLANDS Fine Black Pepper

Mix thoroughly, ground beef, Old Hickory and Pepper. Form into patties - 4 large, 6 medium size, or 8 small. Heat a heavy frying pan and add very little butter or salad oil. Pan-broil quickly to desired doneness. Serve at once.

OLD HICKORY® CHOPS

Serves 4

Smoke flavor seems especially good with pork or veal chops. Creamed new potatoes and a vegetable cooked and seasoned with Chicken Stock Base are good with either pork or veal chops.

- 4 pork or veal chops
- 2 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 1 egg
- 2 tbsp. dry white wine
- Fine dry bread crumbs or cracker meal

Rub Old Hickory into chops. Let stand at room temperature for half hour. Beat together egg and wine. Dip chops into egg mixture and then into crumbs. Brown in hot shortening, turning carefully. Cover and cook over low heat 15 to 20 minutes or until chops are tender. Uncover and place in moderate oven (350°F) to crisp the coating, if desired.

OLD HICKORY® SMOKED POULTRY

- $\frac{3}{4}$ cup SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 1 gallon water

Roasting chickens, capons, wild or domestic ducks, squab, turkey

Boil water 3 minutes. Add Old Hickory Salt; stir to dissolve. Cool to about 50°F. Clean poultry thoroughly. (Do not use giblets.) When brine is cold place poultry in large pottery or glass mixing bowl or stone crock. Pour brine over poultry. Weight down with a Pyrex plate, completely submerging poultry during entire process. If added weight is needed, fill a glass jar with water, adjust lid, place on top Pyrex plate. Place in refrigerator for 4 days. Stir brine daily. Do not use metal pans, bowls or weights for brining although brine may be mixed in metal. 1 gal. brine covers a chicken, capon, domestic duck, 3 wild ducks, 4 squabs. For 14 lb. turkey use 2 gals. brine.

To cook: remove from brine. Soak 1 hr. in cold water, changing water twice. Dry. Place on rack, rub with unsalted shortening. Roast for 25 min. per lb. at 325°F.

OLD HICKORY® OMELET

- 4 eggs, separated
- $\frac{1}{2}$ cup light cream or rich milk
- 1 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- $\frac{1}{8}$ tsp. SPICE ISLANDS Fine Grind Black Pepper

Beat egg yolks well; beat in cream, Old Hickory Smoked Salt and Pepper. Beat egg whites until stiff but not dry. Fold into egg yolks. Cook in rounded frying or omelet pan, lifting edge of omelet spatula so uncooked egg will go underneath. When omelet is set, put in a moderate oven (350°F) 10 to 15 minutes or until omelet is puffed and brown. Fold and serve at once.

OLD HICKORY® DEVILED EGGS

- 5 or 6 hard cooked eggs
- 1 tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 1 tbsp. SPICE ISLANDS Red Wine Garlic Vinegar
- $\frac{1}{8}$ tsp. SPICE ISLANDS Hot Mustard
- $\frac{1}{8}$ tsp. sugar
- $\frac{1}{2}$ tsp. salad or olive oil
- SPICE ISLANDS Paprika

Cut eggs in half lengthwise. Mash yolks. Mix yolks thoroughly with Old Hickory Smoked Salt, Vinegar, Mustard, sugar, oil. Fill egg whites with mixture, sprinkle with Paprika. Chill.

OLD HICKORY® EGG AND OLIVE SANDWICH

Every day sandwich fillings take on new flavor with a little Old Hickory Smoked Salt. Try this mixture as a spread for the hors d'oeuvre tray, too.

- 1 hard cooked egg
- $\frac{1}{2}$ cup minced ripe olives
- 1 tbsp. finely chopped celery
- $\frac{1}{4}$ tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 1 tbsp. mayonnaise

Peel and chop egg. Combine with minced ripe olives, celery, Old Hickory, mayonnaise. Mix thoroughly. Use as sandwich filling or on melba toast or crisp crackers for snacks. Makes about 1 cup filling.

OLD HICKORY® CREAM SAUCE

- 2 tbsp. butter
- 1 tbsp. SPICE ISLANDS Arrowroot
- $\frac{1}{2}$ tsp. SPICE ISLANDS MEI YEN Seasoning Salt
- 1 cup milk
- $\frac{1}{2}$ tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt

Melt butter in saucepan. Stir in Arrowroot and Mei Yen. Add milk; cook over low heat, stirring constantly, until thick and smooth. Stir in Old Hickory Smoked Salt. Add hot, drained vegetables, cooked until just tender in lightly salted water. Enough sauce for one 12 oz. package frozen peas or 2-1/2 cups cooked celery.

OLD HICKORY® TUNA SANDWICH SPREAD

- 1 $6\frac{1}{2}$ or 7 oz. can tuna
- $\frac{1}{4}$ cup, finely chopped celery
- 2 tbsp. finely chopped sweet pickle
- 3 tbsp. mayonnaise
- $\frac{1}{2}$ tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt

Drain tuna and break up with fork. Add finely chopped celery and sweet pickle, mayonnaise and Old Hickory Smoked Salt. Mix well. Serve as sandwich spread or on toast rounds for hors d'oeuvres. Makes approx. 1-1/2 cups sandwich spread.

OLD HICKORY® EGG SALAD SANDWICH SPREAD

- 2 hard cooked eggs
- $\frac{1}{4}$ cup chopped celery
- 2 tbsp. finely chopped sweet pickle or pickle relish
- $\frac{1}{2}$ tsp. SPICE ISLANDS OLD HICKORY Smoked Salt
- 2 tbsp. mayonnaise

Peel and chop eggs. Add finely chopped celery and pickle, Old Hickory Smoked Salt and mayonnaise. Mix well. Serve as sandwich spread or on toast rounds for hors d'oeuvres. Makes approx. 1 cup spread.



SPICE ISLANDS®

RECIPES
for
OLD HICKORY® SMOKED SALT

SPICE ISLANDS® COMPANY
SOUTH SAN FRANCISCO,
CALIFORNIA

#1102540465

INTRODUCING SPICE ISLANDS[®]

Save
40¢!
See refund
offer on back

A world of flavor and freshness



INTRODUCTION

Welcome to Spice Islands' world of flavor and freshness.

The use of spices and herbs in your cooking will make your food tastier and more appealing in aroma. Spices and herbs provide interesting variety to frequently eaten foods, even frozen foods. They provide the "final flavor touch" to most foods, from hamburger to saltimbocca.

For best cooking results, the highest quality, most flavorful spices must be used. Using lesser quality spices which may have very little flavor can produce very disappointing results.

We hope the information in this leaflet will add to your enjoyment of cooking with spices.

THE STORY OF SPICE ISLANDS

Spice Islands is America's leading brand of premium quality spices, herbs and seasonings. The reason is simple - Quality!

Since its beginning in 1940, Spice Islands has never deviated from its goal of marketing the finest quality spices available. This is our only business. Therefore, you can consistently depend on Spice Islands for the best product quality and the best flavor.

We preserve the full flavor of our spices by sealing them in glass jars with tightly fitting metal

caps. This locks in freshness in a way other spice packaging can't and also allows you to see what you're buying and know when your supply of an item is getting low.

Spice Islands' devotion to quality is so sincere that we are the only spice company with our own herb farm (in California) where we control quality from seed to bottle. Within hours after harvesting, our herbs are dehydrated, cleaned and ready for bottling. We go to this extra expense because the quality of most imported herbs does not meet our flavor and freshness standards.

Through our world-wide network of spice growers, we search for the most flavorful spices available. If top quality spices are not available, we will go out of stock temporarily rather than market a spice or herb that is not Spice Islands quality.

Remember, it costs just a couple of pennies per meal to use Spice Islands. Since Spice Islands quality can make so much difference in the flavor of your expensive meals, it's just not worth the risk to use anything less.

Spice Islands. A world of flavor and freshness.



The finest flavors from around the world.®

HOW TO USE SEASONINGS

How Much To Use—Follow package instructions or figure about $1/4$ teaspoon of dried herbs for each four servings. The usage of spices and seasonings varies between $1/8$ to 1 teaspoon for each four servings. Once you have had experience with a particular spice or herb you may then use more or less seasoning according to your taste preference. Always measure your seasonings to ensure consistent flavor.

How To Use—Before adding the measured amount of an herb to a recipe, crush the leaves to release all the flavor. When adding seasonings, ensure that they are thoroughly dispersed throughout the food.

When To Use—Spices and herbs can be used on almost any food. Generally, seasonings should be added to cooked foods at the time you start cooking. If food is cooked for longer than 1 hour, herbs should be added to the food during the last hour of cooking. When seasonings are added to cold foods such as salad dressings or juices, they should be added as long before serving as possible to allow time for the flavors to “marry.”

Which To Use—The correct herb, spice or seasoning for any food is the one that tastes right to you. Remember that seasoning is not a science but an art, and you are the artist. Don't be afraid to experiment with a new herb or spice, sniff it and taste it. If it is delicate, you can be bold and adventurous. If it is very strong and pungent, be cautious.

Spice Islands Markets 101 Different Spices, Herbs And Seasonings For Your Every Seasoning Need.

- Allspice, Whole
Allspice, Ground
Anise Seed, Whole
Arrowroot
Bacon Seasoning
with Chives
Basil, Sweet
Bay Leaves, Whole
Bay Leaves, Cracked
Beau Monde Seasoning
Beef Stock Base
Bell Peppers, Green
Bouquet Garni
Caraway Seed, Whole
Cardamom, Ground
Celery Salt
Celery Seed, Whole
Celery Seed, Ground
Chervil
Chicken Seas. Stock
Base
Chili Con Carne
Chili Powder
Chives, Snipped-Freeze
Dried
Cilantro
Cinnamon Ground
Cinnamon Stick
Cloves, Whole
Cloves, Ground
Coriander Seed, Ground
Cottage Cheese
Seasoning
Cream of Tartar
Cumin Seed, Whole
Cumin Seed, Ground
Curry Powder
Dill Seed, Whole
Dill Weed
Fennel Seed, Whole
Fines Herbes
Garlic Chips
Garlic Powder
Garlic Salt
Garlic Seasoning
Powder
Ginger, Ground
Ginger, Crystallized
Horseradish
Italian Herb Seasoning
Juniper Berries
Lemon Pepper Marinade
Mace, Ground
Marjoram
Meat Tenderizer,
Seasoned
Meat Tenderizer,
w/o Spices
Mei Yen Seasoning
Powder
Mint, Garden
Monosodium Glutamate
(MSG)
Mustard, Hot
Mustard Seed, Whole
Nutmeg, Whole
Nutmeg, Ground
Onions Shredded Green
Onion Powder
Onion Salt
Onions, Instant
Minced
Onions, Instant
Toasted
Oregano
Oregano, Ground
Paprika
Parsley
Peel, Lemon
Peel, Orange
Garlic Pepper
Seasoning
Herb Pepper Seasoning
Onion Pepper
Seasoning
Pepper Seasoning
w/Bacon
Pepper, Whole Black
Pepper, Cracked Black
Pepper, Medium Grind
Black
Pepper, Fine Grind
Black
Pepper, Cayenne (Red)
Pepper, Red Crushed
Pepper, Whole White
Pepper, Ground White
Pickling Spice
Pizza Seasoning
Poppy Seed
Poultry Seasoning
Pumpkin Pie Spice
Rosemary
Saffron Powder
Sage
Salad Herbs
Salad Seasoning for
Oil & Vinegar Dressing
Salad Seasoning
Seasoning Salt
Sesame Seed, Whole
Smoked Salt, Old
Hickory
Spaghetti Sauce
Seasoning
Summer Savory
Tarragon
Thyme
Turmeric
Vanilla Beans

40¢ OFF YOUR NEXT PURCHASE OF SPICE ISLANDS®

Mail-In Offer—Just buy one bottle of Spice Islands and we will send you a coupon good for 40¢ off your next purchase of any Spice Islands spice.

Simply send us the white inner liner or plastic shaker top from under the cap of any Spice Islands spice, herb or seasoning, the cash register tape with your Spice Islands purchase and the date circled along with this coupon containing your name and address. By return mail we will forward your 40¢ coupon.

Mail To: Spice Islands Refund Offer
Specialty Brands Inc.
Department IL-83
633 Battery Street
San Francisco, CA 94111

Name _____

Address _____

City _____ State _____ Zip _____

Hurry! Offer expires soon.

This certificate must accompany all requests. Limited to one per family or address. No duplication of this certificate or offer accepted. Offer good to consumers only and is not transferrable or assignable. Refund requests from clubs, groups, associations not honored. Void where prohibited, taxed or restricted. Good only in the U.S.A. and Canada. Please allow four weeks for delivery.

#1102540465

SI-1-83

SPECIAL OFFERS FROM SPICE ISLANDS

Use this order form to send for the special offers shown in this leaflet.

Mail To: Specialty Brands Inc.
Spice Islands Introductory Offer
Department IL-83
633 Battery Street
San Francisco, CA 94111

Please send me the following items. My check or money order is enclosed.

_____ 1 Shelf unfilled spice rack	\$11.50	\$ _____
_____ 2 Shelf unfilled spice rack	\$14.50	\$ _____
_____ 3 Shelf unfilled spice rack	\$15.95	\$ _____
_____ Spice Islands Cookbook	\$ 1.00	\$ _____
_____ Guide to your Spice Shelf Booklet	\$.25	\$ _____
_____ Cook's Survival Guide Booklet	\$.25	\$ _____

Name _____

Address _____

City _____ State _____ Zip _____

Please note that due to inflation and rapidly changing material availabilities the prices quoted in this leaflet are subject to change without notice.

Please allow four weeks for delivery.

Void where prohibited, taxed or restricted.

SPICE ISLANDS SPICE RACKS

These beautifully finished, sturdy, hardwood spice racks are the perfect way to store your Spice Islands spices, while at the same time decorate your kitchen. All racks are made exclusively for Spice Islands and are offered at these special low prices for a short period of time. Spices not included.

- 8 Jar (1 Shelf) Rack — Only \$11.50
- 16 Jar (2 Shelf) Rack — Only \$14.50
- 24 Jar (3 Shelf) Rack — Only \$15.95



THE SPICE ISLANDS COOKBOOK

This best selling 304-page Cookbook tells how to cook with over 80 different spices and herbs and gives you exciting new recipes from the Spice Islands' kitchens. The recipes range from the simple to the gourmet level. None are difficult, and all are delectable. Every recipe was taste-tested by a trained taste panel, and only the very finest of them were selected for inclusion in this book. Also, it contains five seasoning charts and a complete table of equivalents.

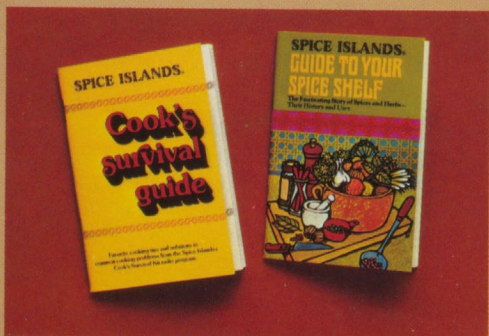
A \$1.95 value for only \$1.00.



SPICE ISLANDS GUIDE TO YOUR SPICE SHELF

This 64-page booklet describes the history and uses of the many spices that Spice Islands gathers from around the world.

A 50c value for only 25c.



COOK'S SURVIVAL GUIDE BOOKLET

This 64-page booklet contains tips on surviving every day kitchen catastrophes. Whether it is bringing back a separated hollandaise sauce or creative use of leftover food, the Cook's Survival Guide has the answer. This booklet is based on the national radio program called the Cook's Survival Kit sponsored by Spice Islands.

A 50c value for only 25c.

INTRODUCING SPICE ISLANDS®

Save
40¢!
See refund
offer on back

A world of flavor and freshness

