



Canada



Montréal 1976

L'ÉTÉ DES FESTINS AVANT L'ÉTÉ DES INDIENS



**réparation olympique
pour l'alimentation des
athlètes**

Le 4 septembre 1973, le président et commissaire général des Jeux de la XXI^e Olympiade, Son Excellence C.O. Roger Rousseau, adressait à 130 Comités Nationaux Olympiques, une documentation pour les consulter sur l'alimentation de leurs athlètes, en prévision de leur séjour à Montréal. Passant en revue les principes de cette alimentation, la diète, la ration alimentaire, la valeur calorique, les catégories d'aliments nécessaires aux athlètes et traitant des menus types et choix proposés pour les principaux repas, cette documentation présentait également une étude "nominale" du mode d'alimentation des principaux groupes ethniques dans le monde. Cette étude, somme toute exhaustive, nous indiquait qu'entre autres les Espagnols étaient les plus habitués à consommer de la chèvre et du cabri; les Alle-

par Daniel Robin



Montréal 1976

mands, du cerf et du sanglier: les Norvégiens et les Danois, du veau séché ou fumé; les pays arabes, de l'agneau et du mouton. Pour la consommation générale de viande, le boeuf arrivait favori, largement en tête devant le porc, l'agneau, le veau, le mouton, le renne, le lapin, les saucisses, le lièvre, le cerf, le sanglier, le cabri et la chèvre. Dans sa course à la popularité parmi les volailles, le poulet gagnait avec plusieurs longueurs d'avance sur le canard, la dinde, l'oie, le pigeon, la perdrix, le faisan, la bécasse, le coq de bruyère, le pigeonneau, la gelinotte, la

colombe, le pigeon ramier, la bécassine et le merle. Le plus impressionnant dans cette étude, est le nombre de produits de la mer sur lesquels elle portait: une quarantaine. On a appris tout d'abord que les Canadiens raffolaient du doré et les Américains de l'espadon; les Scandinaves, du foie de morue, de la morue, des harengs et des crevettes sous toutes leurs formes - frais, fumés, séchés, salés, marinés -. Les produits internationaux les plus prisés étaient: crevette fraîche, coquillages, homard, anguille, hareng, crabe, saumon, truite, brochet, morue, langouste, flétan, perche, anchois, aiglefin, maquereau, carpe, sole, crevette marinée, caviar, hareng fumé, morue salée, dorade, turbot, calmar, poulpe, morue séchée, foie de morue, éperlan, esturgeon, fonito, saumon fumé, alose, abalone, dore, espadon, crevette séchée et marinée (et la sardine?). Une quantité respectable de légumes, pains, salades, desserts, boissons a aussi été passée au crible en fonction de chaque groupe ethnique identifié.

Pourquoi toute cette documentation, cette consultation, cette étude? Yvon Dubois, le maire de l'époque de ce village olympique au profil futuriste, nous l'explique: "*Cette phase de consultation auprès des CNO nous a permis de valider les orientations que nous envisagions pour atteindre nos objectifs, dont celui de développer au village olympique - l'endroit tout désigné pour créer un esprit se rapprochant de la philosophie de Coubertin - un environnement humain favorisant la fraternité, la découverte, les échanges et la compréhension à travers*

Sa Majesté la reine Elisabeth II déjeunant avec des athlètes au village olympique.





une manière de vivre au village, qui se voulait différente des Jeux antérieurs par une perception et une conception originales de 32 services convergeant tous vers ce but, incluant les services alimentaires et la gastronomie”. Olga Fikotova, qui a participé à cinq Jeux Olympiques, écrivait dans un article paru le 31 juillet 1976, ce passage qui symbolise bien les attentes d’une telle approche: “Le monde entier se retrouve au village olympique. C’est un trésor unique qui appartient aux Jeux Olympiques”. En effet, il n’existe pas une place au monde où autant de nationalités peuvent vivre ensemble en paix et dans un respect mutuel. Parlant d’originalité, Yvon Dubois ajoute: “L’innovation dans plusieurs secteurs du village olympique (habitations, logement, relation avec les délégations, loisirs) a permis de limiter les frais de vandalisme qui s’élevaient à plus de \$100’000 à Munich comparativement à \$13’000 à Montréal. L’approche utilisée pour en arriver à offrir aux athlètes et accompagnateurs une nutrition de grande qualité tout en respectant notre budget prévu de dollars canadiens 1974 (2’740’000 sur 11’970’000 du budget du village olympique: - 23%) consistait à limiter les coûts: en sollicitant des experts dans l’exploitation des services alimentaires de haute gamme, tels ceux du Pentagone à Washington avec leurs 26 000 déjeuners quotidiens, pour nous conseiller sur la planification des menus et des ressources physiques, matérielles, humaines et financières pour les réaliser et le faire comme commanditaire officiel; en louant les équipements revendus par les propriétaires lors d’un encan tenu après les Jeux sur le site même du village olympique: en obtenant des commandites pour l’approvisionnement en denrées alimentaires. L’alimentation non compartimentée et sans discrimination continentale fut une autre innovation. Plusieurs cuisines nationales dont les coûts ont été exorbitants aux Jeux précédents, furent abolies au profit d’une seule cuisine et un menu international, formule répétée à plusieurs reprises depuis”.



(à d.) Lord Killanin, alors Président du CIO, à la cafétéria du village olympique.

Cuisine universelle et tarte aux bleuets

Une cuisine unique, universelle pour un seul grand restaurant, la cafétéria et où tout le monde se retrouve dans des heures de récupération de de délasserment. Ce menu international où chaque jour, 85 plats et 18 desserts différents étaient proposés, s’agrémentait bien sûr de spécialités locales comme les crêpes et le pain doré au sirop d’érable pour le petit déjeuner, la soupe aux pois, les tourtières et les tartes aux bleuets ou au sirop d’érable pour le déjeuner et le dîner (voir encadré). Cinq menus furent en rotation du 1er juillet au 6 août 1976. Tout était fait avec prévenance en cuisine. Des microbiologistes effectuaient 46 analyses chaque jour sur des aliments. Un vrai laboratoire. Rien n’était laissé au hasard. Même l’eau courante locale, qui pouvait être trop riche en chlore, fut remplacée par une eau de source pure livrée directement des Laurentides, pour faire cuire le riz.

La boîte à lunch

On pouvait aussi commander un repas froid à emporter en prévenant la veille. La boîte à lunch se composait d’un sandwich laitue, un pain beurré, une cuisse de poulet, une tomate, un paquet de crackers salés avec une once de fromage, un

paquet de petits gâteaux. un fruit (prune, orange, poire. banane ou cerises noires), un pouding au lait. un lait ou jus de fruits, sel et poivre, moutarde, ketchup ou relish, un couteau, une fourchette et une cuillère en plastique, une serviette en papier. un sachet essuie-mains humide. Le service alimentaire du village olympique pouvait servir jusqu’à 12 000 repas par service et fonctionnait 24 heures sur 24 heures. Les horaires étaient les suivants: breakfast (6h00 à 11h00, heure d’affluence 10h00), déjeuner (11h00 à 15h00, heure d’affluence 13h30), dîner (15h00 à 21h00, heure d’affluence 21h00), snack (21h00 à 6h00, heures calmes 2h00 à 5h00).

Les prix des billets pour la cafétéria étaient: breakfast, \$2.50; déjeuner, \$4.75; dîner, \$4.75.

Le grand festin du village

645 000 repas ont été servis à la cafétéria dont 25 578 à des invités, 8 760 lors de réceptions et 7 202 furent emportés sur les sites de compétition. Le jour record fut celui où l’on servit 31 550 repas. Tous ces repas accommodèrent 1 376 athlètes féminines, 5 159 athlètes masculins, 259 accompagnateurs féminins, 2 793 accompagnateurs masculins, 500 journalistes, 500 invités spéciaux et 3 000 membres du personnel du village olympique. Parmi ces 3 000 membres, 1 036 travaillaient sur les 880

postes différents des services alimentaires. 150 cuisiniers et 165 employés qui avaient déjà travaillé sous les ordres du chef Jean-Louis Secher ou qui lui avaient été fortement recommandés, oeuvraient en cuisine. Parmi ces cuisiniers, il y avait des spécialistes: trois Italiens, un Soviétique, un Chinois, un Japonais, des Français et des Canadiens. A cette brigade, vint s'ajouter une dizaine de chefs étrangers pour conseiller les athlètes de leurs pays respectifs sur la nourriture qui leur convenait le mieux. Les boissons alcoolisées étaient réservées à certains lieux comme le restaurant international (bières et vins) ou la cafétéria exceptionnellement sur demande des chefs étrangers (surtout les chefs français ou italiens). Pays de tradition vinique, la France avait sa réserve au village: 3 000 bouteilles entre le bordeaux et le champagne.

La salle à manger du monde

Trois salles à manger offraient 3 200 places assises. Les convives se présentaient sur deux lignes dans 12 aires de distribution où 37 préposés pouvaient servir 96 personnes à la minute. A 13h00, heure de la plus grosse affluence, 1 275 personnes en moyenne franchissaient les entrées de la cafétéria. Lors d'un moment d'affluence record, plus de 10 000 repas furent servis en 90 minutes (soit 111 repas à la minute). Comme autre record, près de 2 000

steaks furent cuits lors d'un seul service. Tout avait été calculé pour des rations alimentaires fournissant de 2 250 à 3 500 calories par repas et approximativement 6 500 calories par jour. On a appris malgré tout que certains hommes forts dépassaient allègrement les 8 000 calories par jour. Chaque athlète a mangé quotidiennement en moyenne 3,6 kg de nourriture. Les responsables de la gestion du village n'avaient cependant pas prévu cette ruée phénoménale sur les fruits, comme il le fut constaté le 18 juillet dans le rapport quotidien des services alimentaires. Les régimes alimentaires prévoyant de couper les protéines et de se concentrer sur les hydrates de carbone y étaient certainement pour quelque chose. Il avait été prévu 6 fruits par jour par personne. Il fallut doubler la 'dose' journalière. L'abondance était là. Le 19 juillet, on a vu un athlète avec pas moins de 15 kiwis sur son plateau. Ce qui comptait, c'était l'adaptation. En diététique, il faut savoir répondre à tous les besoins culturels, religieux ou autres. Autant en fournissant une diète pauvre en viande pour les Hindous qu'en assurant simultanément une diète musclée de steaks riches en protéines pour les Américains.

Quelques témoignages

Cet été 1976 a vu bien des athlètes se restaurer et se rafraîchir. Voici les témoi-

gnages de certains d'entre eux. Les habitudes alimentaires de certains athlètes leur sont dictées parfois par des critères plus superstitieux que scientifiques. Telle cette athlète qui expliquait qu'elle ne mangeait jamais de gâteau avant une compétition parce qu'une fois, elle l'avait fait et avait perdu. Donc, selon elle, le gâteau n'était pas bon pour les sportifs. Le gardien de but de l'équipe canadienne de water-polo, Guy Leclerc, tout en prenant un copieux repas, déclarait 'en badinant' au journaliste Tom Lapointe: "Certains instructeurs se plaindront du trop bon traitement dans la nourriture, car ici, les portions sont généreuses. Vous pouvez 'bouffer' à votre guise, autant de fois que vous le désirez". Et le boxeur Camille Huard répond au même journaliste: "Retournez à la 'soupe'. ici ou encore piger deux fois dans le dessert est péché. Mais c'est trop invitant pour ne pas y retourner". Un autre athlète se souvient de l'abondance qui existait à la cafétéria du village en me confiant: "C'était fantastique. Nous étions tellement libres, tellement bien reçus en arrivant au restaurant. Nous en prenions à volonté. Tellement, que nous étions même tentés d'en sortir du village, pour en faire goûter à tout le monde: nos amis, nos parents, les bénévoles. Nous pouvions manger n'importe quoi, n'importe quand et à profusion. Tout y était: la qualité et le choix. Il y en avait pour tous les goûts 24 heures sur 24. Toutefois, j'ai toujours pensé qu'il pouvait s'agir d'une stratégie d'avoir mis des tables avec des bancs sans dossier. Nous pouvions manger confortablement sans toutefois nous installer comme des 'pachas'. Ceci devait éviter des stations trop longues à table". Les services alimentaires du village olympique sont allés au-delà des limites de la cafétéria, prévue pour accueillir les membres des délégations. Plusieurs comptoirs d'alimentation commandités, se trouvaient partout sur le site pour distribuer boissons, yogourts, fruits, glaces, etc..., dont le kiosque de rafraîchissement qui était ouvert de 11h00 à 21h30.

Le Parc olympique





Services à la carte

En plus de ces dispositions, un café-terrasse de 658 places situé à l'extérieur du centre international du village olympique, ouvert de 11h00 à 23h00, offrait un choix de sandwiches et de boissons aux occupants du village et aux visiteurs; le Rendez-vous international, un restaurant de 300 places environ, situé au centre international, proposait un buffet froid et chaud aux visiteurs de 11h00 à 22h00 (le repas de midi coûtait \$8.50 et celui du soir \$9.50); et enfin se trouvait l'Auberge du maire du village.

Pour Yvon Dubois, cette Auberge "avait été conçue pour favoriser des contacts étroits entre les chefs des délégations et aussi entre les agents de liaison chargés de prendre le pouls des équipes. Bien plus, un restaurant gastronomique "La Médaille d'Or", affichant un menu canadien gastronomique et sophistiqué, était mis à disposition des dignitaires que nous avons accueillis (au-delà de mille personnalités politiques, religieuses, sportives et venant du monde des affaires)"...

La carte

Le Potage du Jour*	
Le consommé au Porto	\$1.00
Les Suprêmes de Fruits Rafraîchis	
L'Assiette Parisienne	
La Gratinée Lyonnaise	
*L'Avocado Forçé au Crabe d'Alaska	\$2.00
*Le Bouquet de Crevettes	\$1.75
L'Assiette Anglaise Garnie	
La Dorne de Saumon Mousseline	
Les Côtelettes d'Agneau Vert-Pré	
Les Médailles de Boeuf Bordelaise	
L'Escalope de Veau Forestière	
L'Entrecôte Grillée Maître d'Hôtel	
La Salade de Homard Bellevue	
Les Pommes de Terre Allumettes	
Persillées - Au Four	
Les Haricots Verts Amandine	
Les Choux-Fleurs à la Polonoise	
La Tomate Provençale	
La Salade de Saison	
Le Plateau de Fromages	
Les Gourmandises	
Le Breuvage	

Prix: \$12.00 *Indique un supplément
Taxe provinciale de 8% en sus
Service: 15%

Chef exécutif: Pierre Bluteau, Chef Exécutif de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec.
Maître en gastronomie de l'Association Internationale des Gastronomes.
* Carte de "La Médaille d'Or"

...*"Comme maire, plus de cinq invitations nous étaient adressées quotidiennement pour assister à des réceptions offertes par les différents pays participants. Chaque nation y allait de ses mets nationaux, préparés par nos établissements reconnus et leurs grands chefs et servis dans les meilleurs hôtels, les clubs privés, les restaurants réputés, les paquebots et les consulats. Mon épouse Jeannine et/ou moi avons été présents à presque toutes ces réceptions pour éviter de commettre des impairs ou créer des 'incidents diplomatiques' car parfois certains pays invitaient les dirigeants d'autres CNO qui à leur tour les accueilleraient à un autre moment. Les généreux commanditaires comme Adidas et McDonald, les célébrités comme Jesse Owens, les collaborateurs empressés des CNO, les consultants volontaires, les précieux conseillers en sécurité et les dévoués attachés olympiques furent invités au Beaver's Club. La Saulaie, Les Halles, Chez Bardet, Pierre de Coubertin, Le Castillon et le Mitoyen pour découvrir notre haute gastronomie certainement comparable à Munich (Tandris, Aubergine > La Belle Epoque et Haux et Bauer), à Rome (Ranieri, Eden et Del Ourso), à Tokyo (Crescent), à Mexico (San Angel Inn) et à Los Angeles (Jimmy's and Michael's). Parmi les réceptions somptueuses des Jeux de Montréal à ne pas oublier, celle de l'Union soviétique dans l'après-midi sur le bateau Pushkin, et par hasard le même jour en soirée celle des Etats-Unis; une stratégie non seulement sportive mais gastronomique. Hélas, plusieurs n'ont pu se rendre à la deuxième que nous avons également appréciée."*

Il y eut 126 réceptions au village réunissant 9 010 invités. Parmi les visiteurs de marque à la cafétéria, citons entre autres Sa majesté la reine Elisabeth II, Pierre-Elliott Trudeau, Premier ministre du Canada, Robert Bourassa, Premier ministre du Québec, le Premier ministre de l'Australie, le ministre des Sports de l'Espagne, Nancy Kissinger, Lord Killanin, alors Président du CIO, Jean Drapeau, maire de Montréal, V. Koval, vice-président du Comité d'organisation des

Jeux de la XXIIe Olympiade de Moscou..

Par ailleurs, hors village, sur l'ensemble des sites de compétition, le Comité d'organisation avait fait installer 158 buvettes dont 80 au stade olympique, 13 cafétérias et 10 bars.

Les journalistes, d'autres gastronomes avertis

Le Complexe Desjardins était le quartier général des journalistes durant les Jeux Olympiques. Le centre de presse principal était là avec les salles de conférence qui depuis d'ailleurs ont fait place à un ensemble de salles de cinéma. Le Théâtre du sport universel a fait place à la scène du cinéma. Le Complexe Desjardins, conçu en prévision des hivers rudes canadiens, abritait à l'époque tout à l'intérieur une série de restaurants dont certains étaient partie intégrante de l'Hôtel Méridien, tout nouvellement inauguré. Là aussi, le choix était exceptionnel et pour tous les goûts. En plus de cette profusion 'intra-murale' de restaurants et de 'fast food', le quartier chinois, se trouvant à proximité du Complexe Desjardins, offrait lui aussi la diversité pour les gastronomes en mal d'exotisme ou de sensations gustatives douces ou fortes comme l'aigre-doux de la cuisine Szechuan sait si bien le faire. Les journalistes, souvent amateurs de petits coins tranquilles pour un peu de répit de la salle de presse, s'en donnèrent à coeur joie avec les petits bistrotts qui avaient commencé à prendre naissance à Montréal depuis l'Exposition de 1967, particulièrement dans le Vieux-Montréal et le quartier Latin.

Montréal, la cosmopolite et la gourmande

En 1976, on trouvait au moins 6 000 restaurants à Montréal dont plus de 300 offraient des prix modérés et pouvaient être répertoriés dans des guides de la bonne table. Des traditionnels Yorkshire pudding et rosbif à l'anglaise, à une cui-

sine autochtone qui s'affirmait et s'affinait depuis les premières heures de la colonie, en passant par la cuisine de plus de trente pays qui s'implantait dans cette ville cosmopolite, les visiteurs de 1976 pouvaient amplement satisfaire leurs instincts de gourmets. Au hasard de leurs découvertes gastronomiques, bercés au gré des suggestions des divers menus, ils pouvaient se livrer à un véritable tour du monde épicurien: bagelach, sushi, sukiyaki, canard laqué, cochon de lait, shahjahni, wienerschnitzel, mous-saka, osso bucco, coq-au-vin, zarzuela de mariscos, raclette valaisanne, sakus-ka, ou tourtière québécoise, sans oublier les spécialités marines (poissons, crustacés et fruits de mer) où règnent le homard et les saumons de l'Atlantique et du Pacifique, ni le délicieux et généreux bifteck servi dans les nombreux

'steak houses'. Tout cela peut être arrosé des meilleurs crus.

Le restaurant Hélène de Champlain

Hélène de Champlain, la grande dame de l'Isle, voisine des compétitions d'aviron, régala durant ces Jeux, tant les yeux de ses convives par la richesse de son décor que leurs papilles par les splendeurs de sa table. Magnifique bâtisse aux allures de manoir normand, construite dans les années trente, en partie pour donner du travail à ceux qui n'en avaient pas à cause de la crise économique, ce restaurant fut rénové dans la perspective d'y recevoir les dignitaires de l'Exposition de 1967. Pavillon d'honneur où le commissaire de l'Exposition accueillit les grands de ce monde, ce lieu majestueux de réjouissances gastronomiques, ne faillit

pas à sa réputation durant ce rassemblement universel du sport de l'été 1976.

Le "Banquet" de clôture

Tout le monde se souviendra de cette cérémonie de clôture où les Amérindiens avaient dressé leurs wigwams aux couleurs des anneaux olympiques. Cette célébration haute en couleur s'est rapidement transportée en ville, lorsque tout le monde olympique s'est retrouvé à la fête de clôture, au Complexe Desjardins. Plus de 10 000 convives se régalerent autour d'un immense buffet. Chaque invité est reparti avec en souvenir le produit d'un distillateur canadien bien connu.

Les organisateurs avaient-ils voulu qu'une fois la flamme de ces Jeux éteinte, la chaleur que cette boisson génère puisse se propager aux quatre coins du monde,

DES CHIFFRES ET DES METS (ENTRE LE 1ER JUILLET ET LE 6 AOÛT)

METS	CHIFFRES
Hamburgers	45,5 tonnes
Steaks	34 tonnes
Agneau	7 tonnes
Jambon et bacon	23 tonnes
Volailles	27 tonnes
Poissons et crustacés	26 tonnes
Légumes frais et congelés	136 tonnes
Fruits	12 000 caisses
Pommes de terre	91 tonnes
Petits pains	110 000
Épicerie diverse	6 000 caisses
Lait	188 000 berlingots (6 onces)
Lait 2%	19 500 berlingots

Lait écrémé	71 000 berlingots
Lait au chocolat	110 000 berlingots
Yogourts	183 000
Oeufs	403 000
Crème glacée	60 000 litres
Jus de fruits concentrés	115 caisses

COUPELLERIE (à usage unique) QUANTITE

Couteaux	793 000
Cuillères à soupe	725 000
Petites cuillères	1 091 000
Fourchettes	1 503 000

Le kiosque de rafraîchissements situé dans un autre bâtiment que la cafétéria et qui fonctionnait de 11h00 à 21h00, en voyant passer 3 500 consommateurs, a écoulé à lui seul avec ses huit postes

de service: 75 réservoirs de concentré de Coca Cola à la fontaine; 75 réservoirs d'autres sirops; 65 000 portions de crème glacée; 18 000 yogourts; 10 000 portions de lait et 4 000 bouteilles d'eau minérale.

Parmi tous ces produits, 78 290 kilos de viande, 20 001 kilos de volaille, 12 888 kilos de poissons et fruits de mer, 17 736 pâtisseries et 5 160 tartes et gâteaux ont été consommés par les athlètes.



cette chaleur réchauffant le corps du bûcheron aux premières froidures de l'automne, cette chaleur capable de raviver ces innombrables souvenirs olympiques qui s'évoquent au moindre chatouillement de l'épigastre? L'estomac ne conserve-t-il pas autant de souvenirs que l'esprit?

Les convives quittèrent le Complexe Desjardins et ce festin d'été, emportant leurs couleurs olympiques et laissant derrière eux ces Canadiens qui allaient retrouver les couleurs de leur été indien.

Menus proposés les 1er, 6, 11, 16, 21, 26, 31 juillet et 5 août

Petit déjeuner

Fruits et jus

Oranges, quartiers d'agrumes, pommes, bananes, petits fruits (baies). cerises, melons, pruneaux, tomates. Jus d'orange, de pamplemousse, d'abricot, de pomme, de raisin ou de tomate.

Céréales

Flocons d'avoine, crème de blé, assortiment de céréales froides y compris des céréales naturelles enrichies

Potage

Borecht servi avec de la crème sûre

Oeufs: à la coque, pochés, brouillés ou frits: omelettes (au fromage, au jambon, aux champignons...)

spécialités

Crêpes, pain doré, gaufres, servis avec du sirop d'érable du Québec

Viandes et poissons

Tranches de poitrine fumée, tranches de bacon, tranches de jambon, saucisses, boeuf haché grillé, filets de morue fumée pochés, servis avec une sauce aux oeufs. assortiment de viandes froides

Pommes de terre

Rissollées, hachées, brunes, sautées; riz cuit à la vapeur

Pains

Rôties sur pain blanc, au raisin, blé entier, seigle, petits pains croustillants ou mollets, brioches, pâtisseries danoises, muffins, beignets, biscuits salés

Boissons

Lait entier. lait 2%, lait écrémé, babeurre. lait au chocolat. Instant breakfast, Ovaltine, crème à café, lait chaud, thé noir, thé vert, café. café décaféiné, cacao, thé glacé. eau (distillée également). boissons au cola, boissons faibles en calories, club soda (eau de Seltz)

Déjeuner

Potage

Consommé

Soupe aux pois à la canadienne

Hors-d'oeuvre variés

Choix quotidien: salades (verte, chou, pommes de terre, oeufs marinés, oeufs farcis, hareng mariné, sardines, fromage cottage, laitue, tomates, concombres, olives, radis, céleri, oignons, poivrons, carottes); viandes froides (poulet froid, saucisson de Bologne, boeuf en tranches; jambon en tranches, langue en tranches)

et

Agneau en tranches

Pain de marinades et piments

Salade de saumon

Aspic de tomates

Salade Waldorf

Plats de résistance

Boeuf haché grillé

Poulet frit et canneberges

Aiglefin au four et tomates

Macaroni au fromage

Chow mein au boeuf et nouilles croustillantes

Légumes

Pommes de terre en purée

Pommes de terre à la parisienne

Petits pois au beurre

Haricots secs

Maïs en grain

Nouilles

Riz

Desserts

Desserts du jour: fruits frais (pommes délicieuses de la Colombie-Britannique, pommes McIntosh du Québec, cerises

du Niagara, oranges, bananes, raisins. coupes de fruits frais); fromages (cheddar, fromage en crème. Oka, Edam, Gouda. Cheshire); crèmes glacées (assortiment de crèmes glacées et sundaes, glaces panachées, sorbets): yogourts variés.

et

Gelée à la framboise

Pouding de riz et raisin

Pastèque rafraîchissante

Tarte aux pommes

Gâteau au chocolat avec glaçage fondant au chocolat

Dîner

Potages

Poulet et légumes

Lucines et légumes (clam chowder)

Hors-d'oeuvres variés

Choix quotidien (voir déjeuner)

et

Hachis de foie

Salami

Crevettes

Betteraves marinées

Haricots en salade

Plats de résistance

Bifteck grillé

Poulet au cari et garnitures

Filets de saumon poché, sauce au persil

Jambon grillé, sauce au raisin

Côtelettes d'agneau, gelée à la menthe

Légumes

Pommes frites

Petites pommes vapeur

Julienne de carottes

Haricots de Lima

Epinards frais

Nouilles larges au beurre

Riz aux fines herbes

Desserts

Desserts du jour

Desserts du déjeuner

et

Gâteau au raisin, glaçage à la crème

Tarte au sirop d'érable

Ananas en conserve

Flan aux prunes