



LA RECETTE PRÉFÉRÉE DE JULIE

J'aime beaucoup le poulet mariné. Je coupe du poulet non cuit en tranches que je mets dans un sac de plastique. J'ajoute de l'huile, de la sauce soya, du miel, de l'ail, du gingembre, des épices et je laisse mariner le tout pendant une heure ou deux. Ensuite, je les fais cuire dans la poêle. C'est délicieux!

Souper

Verre d'eau
Verre de vin
Entrée: escargots au gratin
Fondue bourguignonne

JOUR 12

Déjeuner

Verre de lait

Bol de céréales

Dîner

Soupe aux légumes

Souper

Boisson gazeuse
Tisane
Spaghetti sauce à la viande
Dessert: gâteau blanc maison

JOUR 13

Déjeuner

Verre de lait
Deux gaufres avec sirop d'érable

Dîner

Verre d'eau
Rouleaux impériaux
Vermicelle au porc

Souper

Verre d'eau
Boeuf en cubes aux légumes
Pommes de terre
Dessert: pointe de tarte aux pommes

JOUR 14

Déjeuner

Lait au chocolat
Bol de céréales

Dîner

Crème de champignons

Souper

Verre d'eau
Poulet
Légumes

Collation

Crème glacée

GRATUIT À L'ACHAT DE 7 JOURS

7 JOURS
DU 27 FÉVRIER AU 5 MARS

EXCLUSIF
TOUT SUR LES HISTOIRES D'AMOUR DE
SCOP II
3 PAGES DE PHOTOS

ROY DUPUIS - JUDITH BÉARD
ANDRÉE LACHAPPELLE - CLAUDE LÉVELLÉE
MACHA GRÉNON - PÉTER GAUDREAU

CONCOURS
JOUEZ AU LOT
TV 7 JOURS
Des centaines de cartons à gagner chaque semaine
GROS LOT JUSQU'À 36 000 \$
A gagner cette semaine de 200 à 300 milliers de cartes pour gagner le **Cardinal** AU RÉSEAU TV 7.

NOUVEAU!
POUR LES ABONNÉS DE VIDEOWAY
TVA-D (TVI)

Le numéro est aussi valable pour le magazine **7 JOURS**

L'HORAIRE TV LE PLUS COMPLET

PRENEZ-LE EN KIOSQUE!