

je
CUISINE

**Nouveauté dans la collection *Je cuisine*
Cuisinez à prix futé!**

Québec, le 4 janvier 2010. Selon un sondage réalisé en 2008 par Léger Marketing, près des deux tiers de la classe moyenne (62%) trouvent difficile de faire une épicerie complète et équilibrée pour leur ménage alors que 31% d'entre eux font des compromis sur la qualité de certains aliments pour boucler leur budget. Avec le magazine **Petits plats à petit prix** de la collection *Je cuisine*, cuisinez de façon équilibrée à bon coût!

Découvrez dans ce nouveau magazine plusieurs recettes qui enchanteront votre porte-monnaie aussi bien que votre palais. Au menu: soupes, gratins, pâtés, rôtis... Faites le plein de mets nutritifs qui se préparent rapidement avec des découpes économiques! Et apprenez à varier les façons de cuisiner la viande hachée et le jambon, deux aliments reconnus pour être peu dispendieux, grâce à nos nombreuses recettes qui les mettent en vedette.

En plus des idées recettes, **Petits plats à petit prix** regorge de trucs qui permettent de faire une épicerie futée tout en respectant son budget. Des aliments économiques aux bons de réduction en passant par les sites Internet, tout y est pour épargner là où ça compte! Que ce soit au comptoir des produits laitiers ou au rayon des fruits et des légumes, prenez note de nos conseils afin de faire des choix éclairés au supermarché et éviter les pièges qui font gonfler la facture.

Retrouvez également le *Combat des pros* où trois chefs du Québec usent d'ingéniosité dans la mise en œuvre d'une recette originale. Le défi qui les attend? Avec du bœuf haché, inventer un plat beau, bon et pas cher, susceptible de ravir les papilles des petits comme des grands. En votant sur le www.combatdespros.com, les internautes courent la chance de remporter un prix pour le *Combat des pros* en cours.

Les Éditions Pratico-Pratiques, une maison d'édition de Québec, publient les magazines *Je décors*, *Je cuisine* et *Je jardine*. Des magazines qui font RÊVER, qui aident à RÉALISER et qui permettent de RÉUSSIR ses activités de décoration, rénovation, cuisine et jardinage. Pour de plus amples renseignements : www.magazineje.com.

- 30 -

Pour plus d'informations :

Véronique Guay
Coordonnatrice aux communications
Éditions Pratico-Pratiques
(418) 877-0259 poste 232
vguay@pratico-pratiques.com
www.magazineje.com

Éditions
PRATICO
pratiques

Si vous avez l'occasion de partager votre expérience avec vos auditeurs, téléspectateurs ou lecteurs, merci de nous le faire savoir par le biais de l'attestation de diffusion.



A T T E S T A T I O N D E D I F F U S I O N

Sujet : Magazine – Je cuisine «Petits plats à petit prix»

Si vous avez l'occasion de partager votre expérience avec vos auditeurs, téléspectateurs ou lecteurs, merci de nous le faire savoir par le biais de cette attestation de diffusion.

La présente atteste que le magazine mentionné ci-haut :

- ◇ a été mentionné
- ◇ a été commenté
- ◇ a été critiqué
- ◇ a été tiré
- ◇ a été le sujet d'une entrevue réalisée avec _____

Date de diffusion : _____

Heure : _____

Nom du média : _____

Durée : _____

**Animateur,
chroniqueur,
journaliste :** _____

Émission : _____

Ville : _____

Commentaires :

Signature : _____

S.v.p. retourner par télécopieur ou par courriel à :

Véronique Guay

Coordonnatrice aux communications

Éditions Pratico-Pratiques

(418) 877-0259 poste 232

(418) 872-9584

vguay@pratico-pratiques.com

www.magazineje.com

++++

Note : Cette attestation constitue un outil de travail très précieux pour nous. Merci de nous la retourner complétée ainsi que, si possible, tout document résumant l'ensemble de votre intervention.