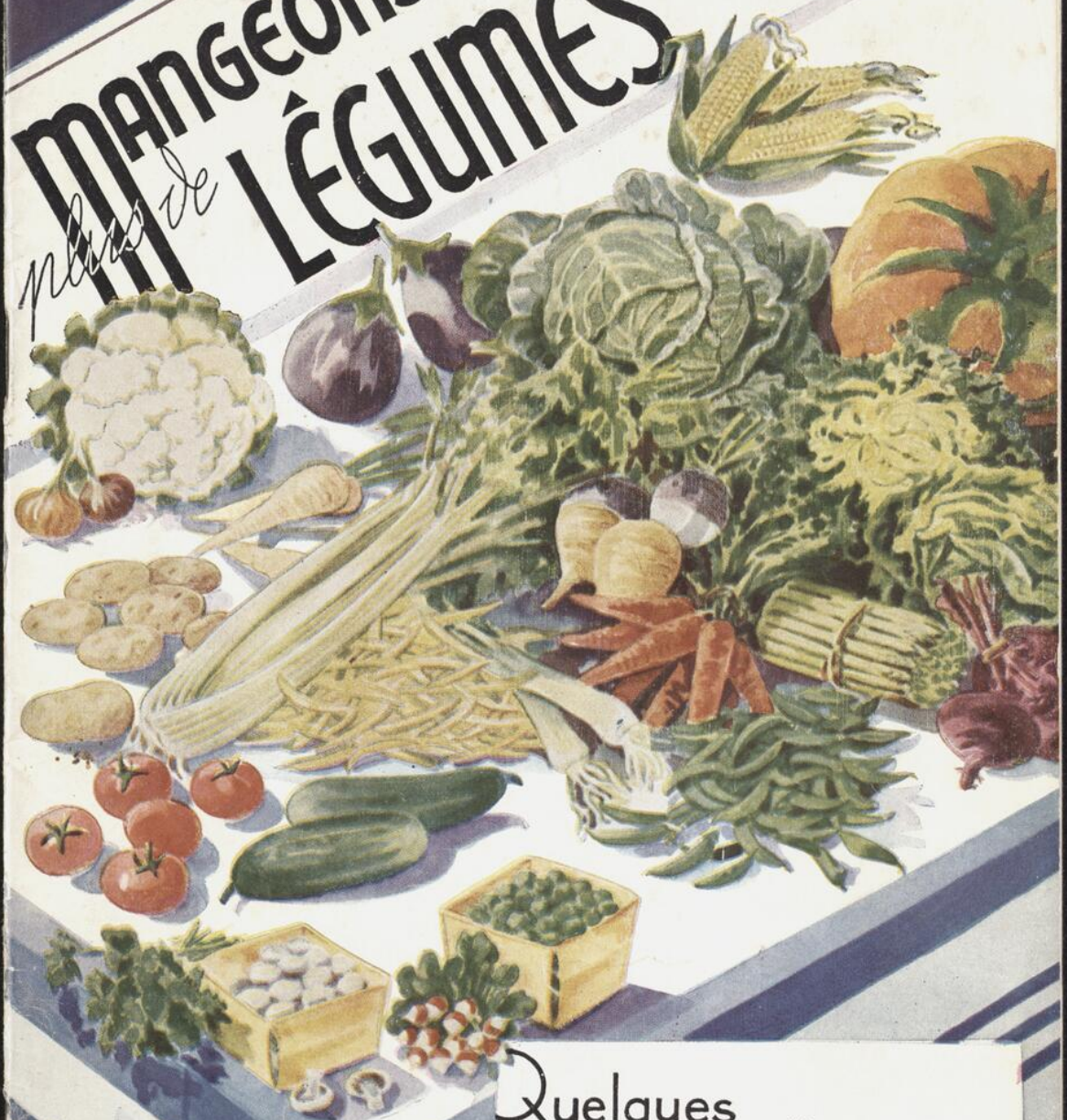


MANGEONS LÉGUMES

plus de



Quelques recettes pratiques

par

ESTELLE LEBLANC

INSTRUCTRICE EN ÉCONOMIE DOMESTIQUE

*Service de la Publicité
Ministère de l'Agriculture
Québec.*



Un mot de présentation

S'il est un point sur lequel médecins et hygiénistes s'entendent parfaitement, c'est bien sur la nécessité d'inclure plus de légumes dans l'alimentation humaine. Là-dessus pas de divergences d'opinion. A grand renfort de qualificatifs, on nous prouve que les légumes ont le plus heureux effet sur l'organisme: ils sont tonifiants, rafraîchissants, laxatifs, sédatifs, dépuratifs, etc., etc. Cette assertion n'est pas pour déplaire aux gastronomes, loin de là, car mieux que tous ils savent qu'il n'y a pas de vraie bonne cuisine sans légumes. La même assertion n'est pas davantage de nature à déplaire à nos agriculteurs, car ils sont en mesure de produire des légumes excellents et même supérieurs, en certains cas, à ceux des autres provinces. C'est pour ces raisons que le ministère de l'Agriculture recommande chaleureusement au public, tant des villes que des campagnes, de consommer plus de légumes. Tel est donc l'objet de la présente brochure. Elle contient des recettes simples, économiques, et chose essentielle pour des recettes: elles sont délicieuses.

On assure qu'il y a des centaines de manières d'apprêter les légumes, et il ne s'agit souvent que de penser à varier les ingrédients pour présenter des plats pratiquement nouveaux. La succulence — et l'abondance donc! — de notre cuisine dite canadienne est admise par tous. Reconnaissons cependant qu'elle gagnerait fréquemment à comporter plus de légumes... Que nos ménagères placent donc bien à la main ce petit recueil dans leur cuisine. Qu'il leur devienne familier et les inspire dans la préparation de ces savoureux petits plats qui, à l'heure des repas, ramènent autour de la table une maisonnée heureuse...

Albert RIOUX,
Sous-ministre de l'Agriculture.





Mangeons plus de légumes

L'alimentation est la plus importante de toutes les opérations quotidiennes, puisque c'est par elle que l'on répare ses forces et que l'on s'entretient en bon état de santé. C'est par une alimentation judicieuse qu'un peuple se développe et prospère. Aussi l'alimentation ne doit-elle pas, comme c'est très souvent le cas, être inspirée par la routine ou par le caprice. Elle doit être rationnelle, c'est-à-dire raisonnée, et toute ménagère doit en connaître les grandes règles et s'étudier à les suivre.

Chacune des découvertes de la science dans le domaine de l'alimentation semble apporter une nouvelle preuve de l'importance de l'hygiène alimentaire. L'une des plus récentes expériences prouve que l'homme, par le choix de ses aliments, possède un facteur important pour la gouverne de sa santé et le bien-être même des générations futures. Il est également reconnu que dans le traitement des maladies d'origine alimentaire, telles qu'anémie, rachitisme ou autre, certains aliments jouent un rôle prépondérant et ne peuvent être remplacés par des concentrés artificiels ou des produits pharmaceutiques.


Dans son dernier rapport publié en 1937, la Commission technique du Bureau de Santé de la Société des Nations nous donne des directives très précises sur l'équilibre des rations. Nous en extrayons les passages suivants:

“Les recommandations de la diététique moderne peuvent s'énoncer en termes d'aliments concrets: la première concerne le régime mixte: les principes alimentaires nécessaires à la vie et à la santé ont plus de chance d'être fournis par un régime varié que par une nourriture monotone. La seconde est en faveur de ce qu'on a appelé “les aliments protecteurs”: le lait, les légumes, particulièrement les légumes verts frais, et les fruits.

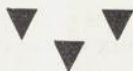
“Les services d'hygiène rendront de grands services en encourageant la production et la consommation de ces aliments “protecteurs.”

Ce résumé, à lui seul, suffit à expliquer la publication du présent texte par le ministère de l'Agriculture de la province de Québec. Il est très important d'avoir un régime alimentaire varié; cependant, un grand nombre de ménagères se croient excusables de servir à leur famille des repas où les légumes ne figurent pas suffisamment, en invoquant le prétexte bien connu: “Mes gens n'aiment pas les légumes” Tout comme elles disent: “Mes gens n'aiment pas le lait, le fromage, ou le poisson”. Cette objection est bien vite réfutée: si nos gens n'aiment pas les légumes, c'est qu'on leur sert toujours les mêmes et toujours apprêtés de la même façon.

Espérons que les recettes réunies dans cette brochure aideront les ménagères du Québec, leur permettant de servir souvent et sous des formes variées les nombreux légumes cultivés dans la province.



LES LÉGUMES



Les légumes sont nécessaires à une bonne alimentation parce que :

- (a) les sels minéraux qu'ils contiennent participent à la formation des os et des dents;
- (b) certains légumes corrigent l'acidité du sang;
- (c) les vitamines fournies par les légumes aident à la croissance et sont particulièrement nécessaires aux enfants;
- (d) les matières fibreuses des légumes facilitent l'élimination : on les appelle quelquefois les balais de l'intestin;
- (e) les vitamines contenues dans les légumes et les fruits crus, et dans les légumes verts, aident à prévenir et à corriger le rachitisme.

Quand le médecin ordonne un régime végétarien, il ne faut pas se décourager et penser qu'il n'existe pas de cuisine sans viande. Les légumes sont très nombreux, on peut les préparer d'une infinité de façons et les végétariens ne sont pas à plaindre si les cuisinières veulent se donner la peine d'essayer des plats nouveaux.

Les légumes servis crus : chou, carotte, tomate, laitue, céleri, concombre, radis sont appétissants et riches en valeur nutritive.

Les légumes cuits au four, avec leur pelure et sans eau, conservent toute leur valeur nutritive.

Les légumes cuits à la vapeur conservent plus de leur valeur nutritive que les légumes bouillis.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Agrandir le jardin potager.

Y cultiver une plus grande quantité de légumes.

Ne pas s'en tenir à quelques espèces; essayer du neuf. En multipliant les sortes de légumes, on se prépare une alimentation plus variée.

Mettre la cave en état de recevoir et de conserver le plus de légumes possible... en plus des pommes de terre.

Conserver les carottes dans du sable sec.

Saler certains légumes de façon à garder les bocaux ou boîtes à conserves exclusivement pour les légumes qui ne se conservent pas autrement que stérilisés.

Manger en saison les légumes qui ne se conservent pas facilement de façon à garder en réserve ceux qui se conservent mieux.

Manger tous les jours:

- au moins deux légumes en plus des pommes de terre;
- un légume vert ou jaune;
- un légume cru ou un fruit cru ou cuit;
- un légume cuit et préparé avec du lait: purée, légumes en sauce, au gratin ou en timbales.

RÈGLES GÉNÉRALES ET EXCEPTIONS

1.— Les légumes une fois pelés et tranchés ne doivent pas tremper dans l'eau froide avant la cuisson. Il faut les bien laver et les mettre à cuire aussitôt.

Exceptions:

Les choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles, aubergines et salsifis sont mis dans l'eau froide salée pendant une demi-heure avant la cuisson.

Les fèves et les pois doivent tremper à l'eau froide durant la nuit avant la cuisson.

Les vieilles pommes de terre et les vieilles carottes peuvent tremper à l'eau froide non salée durant une demi-heure **avant** de les peler.

2.— Tous les légumes doivent être cuits à l'EAU BOUILLANTE et l'eau ne doit cesser de bouillir durant la cuisson.

Exceptions:

Les légumes secs: pois, fèves, lentilles, etc., sont mis dans l'eau froide.

3.— Cuire les légumes dans juste assez d'eau pour les empêcher de brûler. Les légumes cuits dans une trop grande quantité d'eau perdent plus de leur valeur nutritive.

Exceptions:

Les légumes à saveur prononcée: oignon, chou, chou-fleur doivent être cuits dans une plus grande quantité d'eau.

4.— Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pas une minute de plus. Une cuisson prolongée et lente: 1. détruit une partie de la valeur nutritive des légumes; 2. rend certains légumes insipides; 3. développe un goût trop prononcé chez certains autres: navet, chou-fleur.

5.— Ne jamais ajouter de soda aux légumes (pas plus aux tomates qu'aux autres légumes). Le soda détruit une partie de la valeur nutritive des légumes.

6.— Utiliser l'eau de cuisson des légumes, de même que l'eau des conserves de légumes pour préparer les soupes ou les sauces.

7.— Les légumes verts de même que les légumes à saveur prononcée doivent être cuits vivement et la marmite doit rester découverte durant la première partie de la cuisson.

8.— Ne pas cuire les légumes d'avance. Bien les égoutter avant de les servir; les légumes imprégnés d'eau ne sont pas appétissants.

9.— Ajouter le sel au milieu de la cuisson.

QUELQUES RÈGLES SPÉCIALES

1.— **Épinards.** Le fait d'enlever les queues des épinards diminue de moitié le temps de la cuisson.

2.— **Asperges.** Pour ne pas cuire trop longtemps la partie la plus tendre des asperges, les couper et mettre cuire seules les parties plus dures, puis ajouter les autres. Ou bien mettre cuire les asperges debout durant quinze minutes, puis les coucher pour cuire les têtes.

3.— **Chou rouge.** Pour lui conserver sa couleur, mettre cuire en même temps des pommes sûres ou encore ajouter à l'eau de cuisson un peu de vinaigre ou de jus de citron.

4.— Les **pissenlits** doivent être cueillis avant l'apparition de la fleur.

5.— Les **feuilles** de betterave, de navet (chou de Siam) et les pissenlits se cuisent comme les épinards dans très peu d'eau bouillante.

6.— On n'épluche pas les **carottes** et les **panais**; on les ratisse ou on les brosse.

7.— **Tomates.** Pour enlever la pelure des tomates, les mettre à l'eau bouillante durant trois minutes, puis les passer à l'eau froide. Aussitôt que la pelure est enlevée, les mettre au froid pour les raffermir.

8.— **Céleri.** Aucune partie d'un pied de céleri ne doit être jetée. On peut en faire trois parts: 1. les feuilles et la partie supérieure

des branches peuvent être employées pour la soupe; 2. les branches extérieures peuvent être cuites et servies soit au beurre, au gratin ou autrement, ou employées crues dans des salades; 3. le cœur du céleri est servi comme hors-d'œuvre.

9.— Placer une tranche de pain dans la marmite durant la cuisson de légumes à odeur prononcée: oignon, chou, etc.

Un autre bon procédé consiste aussi à blanchir ces légumes 3 à 5 minutes avant utilisation.

Ébouillanter, couvrir hermétiquement, laisser macérer 3 à 5 minutes.

TERMINOLOGIE CULINAIRE

Comme toutes les sciences, comme tous les métiers, la cuisine possède sa terminologie spéciale. Les notes suivantes serviront à expliquer les quelques expressions employées dans les recettes de ce livret:

AMALGAMER veut dire mélanger intimement deux ou plusieurs éléments.

Cuire au **BAIN-MARIE** signifie: placer le récipient contenant la préparation dans une casserole où il y a de l'eau bouillante et cuire au four ou sur le poêle tel qu'indiqué dans la recette.

BLANCHIR signifie: immerger un aliment dans l'eau bouillante durant quelques minutes, puis le refroidir vivement.

CHAPELURE: pain séché et doré au four, puis émietté avec rouleau à pâte ou passé au hachoir. Pour conserver la chapelure, la placer dans un bocal et recouvrir d'un coton à fromage. La chapelure tenue dans un bocal fermé moisit.

CROUTONS: pain tranché en cubes et doré au four. Les croûtons au beurre sont beurrés avant d'être rôtis ou encore on les fait sauter au beurre dans la poêle. Les croûtons au fromage sont recouverts d'une légère couche de fromage avant d'être rôtis.

ESCALOPES: petites tranches minces.

LIER veut dire épaissir un liquide en ajoutant soit un mélange de beurre et farine, soit des jaunes d'œuf, ou encore de la farine de maïs (cornstarch).

PANURE: mie de pain émiettée.

PLAT A GRATIN: plat allant au four; granit, porcelaine terre cuite ou pyrex.

Faire **REVENIR** de la viande ou des légumes veut dire: les faire passer assez rapidement dans une petite quantité de graisse bouillante afin d'en raffermir la surface par coagulation et caramélisation.

MESURES

Toutes les mesures indiquées dans les recettes de ce livret sont des mesures bases.

| | |
|--------------------|--------------------------------------------|
| Beurre | 1 tasse — $\frac{1}{2}$ livre |
| ou | 1 tasse — 16 cuillerées à table |
| Graisse | $\frac{1}{4}$ tasse — 4 cuillerées à table |
| Farine | 1 tasse — $\frac{1}{4}$ livre |
| | 1 tasse — 16 cuillerées à table |
| | $\frac{1}{4}$ tasse — 4 cuillerées à table |
| 3 cuillerées à thé | — 1 cuillerée à table |



LÉGUMES

POUVANT ÊTRE BOUILLIS OU CUITS À LA VAPEUR

| | Temps de cuisson |
|----------------------------------|------------------|
| Asperges | .15 à 30 minutes |
| Betteraves | 35 à 60 minutes |
| Blé d'Inde | .10 à 20 minutes |
| Carottes | 20 à 30 minutes |
| Céleri | 20 à 35 minutes |
| Chou | 10 à 20 minutes |
| Chou-fleur | . 8 à 12 minutes |
| Chou de Bruxelles | 15 à 30 minutes |
| Épinards | .15 à 25 minutes |
| Fèves en gousses | 30 à 35 minutes |
| Navets (choux de Siam) | .20 à 35 minutes |
| Oignons | 20 à 40 minutes |
| Panais | .25 à 40 minutes |
| Pois frais | 17 à 25 minutes |
| Pommes de terre | .25 à 40 minutes |
| Tomates | 15 à 25 minutes |

LÉGUMES QUI PEUVENT SE CUIRE AU FOUR

| | Temps de cuisson |
|---------------------------|------------------|
| Betteraves | .70 minutes |
| Carottes | .30 minutes |
| Courges | .60 minutes |
| Oignons | .40 minutes |
| Pommes de terre | .25 à 60 minutes |
| Tomates | .45 minutes |

Le temps de cuisson indiqué dans ces tableaux est approximatif et peut varier d'après la grosseur et l'âge des légumes. La cuisson à la vapeur est plus lente.

LÉGUMES
QUI PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA PRÉPARATION
DES SOUPES

| | | |
|----------------------|---------------------------------|------------------|
| Asperges | .Chou | .Oignons |
| Betteraves | .Épinards | .Panais |
| Blé d'Inde | .Fèves | .Pois |
| Carottes | .Laitue | .Pommes de terre |
| Céleri | .Navet (Chou de Siam) | .Tomates |

LÉGUMES QUE L'ON PEUT SERVIR DANS UNE SAUCE
ET AU GRATIN

| | | |
|----------------------|---------------------------------|------------------|
| Asperges | .Chou | .Oignons |
| Betteraves | .Chou-fleur | .Panais |
| Blé d'Inde | .Choux de Bruxelles | .Pois verts |
| Carottes | .Fèves en gousses | .Pommes de terre |
| Céleri | .Navet (Chou de Siam) | |

LÉGUMES
QUI PEUVENT ENTRER DANS LA PRÉPARATION DES
SALADES

| | | |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| Asperges | .Chou-fleur | .Oignons crus |
| Betteraves | .Chou de Bruxelles | .Oignons cuits |
| Carottes crues et râpées | .Concombre cru | .Panais |
| Carottes cuites | .Épinards | .Pois verts |
| Céleri cru | .Fèves en gousses | .Pommes de terre |
| Céleri cuit | .Laitue | .Radis crus |
| Chou cru et haché | .Navet (Chou de Siam) | .Tomates crues |
| Chou cuit | | |

LÉGUMES QUI PEUVENT ÊTRE FARCIS

| | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------|
| Carottes cuites | .Chou cuit | .Pom. terre cuites |
| Céleri cuit ou cru | .Concombre cru | .Tomates cuites |
| Chou cru | .Oignons cuits | .Tomates crues |

SAUCES

- 1.— SAUCE BLANCHE CLAIRE (pour soupes)
1 cuil. à table de beurre
1 cuil. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre.
- 2.— SAUCE MOYENNE (pour légumes et poissons)
2 cuil. à table de beurre
2 cuil. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre.
- 3.— SAUCE ÉPAISSE (pour soufflés)
3 cuil. à table de beurre
3 cuil. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre.

Manière de procéder

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien brasser; ajouter le lait graduellement. Assaisonner. Amener au point d'ébullition. Laisser cuire deux minutes.

Sauce crème — Utiliser de la crème à la place du lait pour l'une ou l'autre des sauces 1, 2, 3.

Sauce veloutée — Utiliser du bouillon de poulet ou de veau au lieu du lait dans la sauce No 2.

Sauce-crème veloutée

- 2 cuil. à table de beurre
- 3 cuil. à table de farine
- 1 tasse de bouillon de poulet
- $\frac{1}{3}$ tasse de crème

Procéder comme pour la sauce blanche.

Sauce suprême — Ajouter un jaune d'œuf battu à la sauce-crème veloutée.

Sauce allemande — Ajouter 1 cuil. à thé de jus de citron à la sauce suprême.

Sauce aux tomates

- 1 boîte de tomates (1 chopine)
- 1 chopine d'eau
- 6 poivres ronds
- 1 feuille de laurier
- 3 clous de girofle
- 1 cuil. à thé de sucre
- 2 cuil. à thé de sel
- 1 petit oignon

Cuire tous ces ingrédients durant 15 minutes. Passer au tamis et épaissir avec 4 cuillerées à table de beurre défait en crème auquel on a ajouté 1-3 de tasse de farine. Laisser cuire quelques minutes en brassant.

Sauce aux tomates

2 tasses tomates conservées
 1 tranche d'oignon
 1 tasse de sauce blanche No 3
 1 cuil. à thé de sucre
 Fines herbes
 Sel et poivre

Cuire les tomates avec l'oignon et les assaisonnements durant quinze minutes. Passer au tamis, puis ajouter à la sauce blanche.

Sauce hollandaise

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre
 2 jaunes d'œufs
 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante
 Jus d'un demi-citron
 $\frac{1}{4}$ cuil. à thé de sel

Défaire le beurre en crème avec une petite cuillère de bois, ajouter les jaunes d'œufs un à la fois, en les faisant bien entrer dans le beurre. Ajouter le sel et l'eau et cuire au bain-marie en brassant continuellement jusqu'à ce que la sauce épaississe, puis ajouter le jus de citron et enlever du feu.

Note.— Cette sauce peut se servir avec le poisson bouilli ou cuit au four et avec les asperges, le chou-fleur ou les choux de Bruxelles.

Sauce Mousseline

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre
 4 jaunes d'œufs
 2 cuil. à table de jus de citron
 $\frac{1}{4}$ tasse de crème épaisse
 $\frac{1}{4}$ cuil. à thé de sel

Défaire la moitié du beurre en crème, ajouter les jaunes d'œufs un à un en les incorporant bien au beurre, ajouter le sel puis la crème. Cuire au bain-marie et brasser continuellement. Quand la sauce est épaisse, ajouter le reste du beurre, par petits morceaux à la fois, puis le jus de citron, et retirer du feu.

Note.— Cette sauce peut se servir avec les asperges et les choux-fleurs.

Sauce au fromage

Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé à la sauce blanche No 2.

Potage de légumes

2 tasses de purée et bouillon de légumes
 2 cuil. à table de farine
 2 cuil. à table de beurre
 2 tasses de lait
 Poivre et sel

Cuire les légumes à l'eau bouillante salée avec quelques rondelles d'oignons. Quand ils sont bien cuits, les presser au tamis. Prendre 2 tasses de cette purée, y ajouter 2 tasses de lait et amener au point d'ébullition. Amalgamer la farine au beurre et lier le potage. Laisser cuire en brassant quelques minutes. Saler, poivrer.

Note.— Les légumes suivants donnent d'excellents potages: Pommes de terre, carottes, pois verts, fèves en gousses, blé d'Inde, céleri, asperges, betteraves, fèves et pois.

Soupe julienne

3 pintes d'eau froide
3 grosses carottes ou 5 ou 6 petites
1 petit navet d'environ 1 livre
1 petit chou
6 cuil. à table de beurre
Sel et poivre

Avec le couteau ou la râpe, tailler les légumes en lanières minces. Mettre fondre le beurre dans la casserole, y ajouter les légumes, les retourner de temps à autre. Quand les légumes commencent à rissoler, ajouter l'eau froide, le sel et laisser bouillir une heure et demie. Au moment de servir on peut ajouter une cuillerée à table de crème épaisse dans chaque assiette.

Soupe au potiron

2 livres de potiron
 $\frac{1}{4}$ tasse de riz
4 cuil. à table de beurre
2 pintes de lait
Sel

Faire fondre le beurre, ajouter le potiron coupé en morceaux, recouvrir d'eau froide, saler. Laisser cuire quelques minutes. Passer au tamis, ajouter le lait, laisser chauffer, ajouter le riz et cuire une demi-heure à très petit feu et sans couvrir. Servir avec croûtons.

Soupe aux pommes de terre

2 tasses de pommes de terre crues et tranchées
2 oignons moyens tranchés
4 tasses de lait
4 tasses d'eau froide
1 cuil. à table de beurre ou autre gras
1 cuil. à table de farine
Quelques feuilles de céleri ou sel de céleri
Sel et poivre

Mettre cuire les pommes de terre, les oignons tranchés et les feuilles de céleri dans l'eau froide. Quand les légumes sont bien cuits, les passer au tamis et presser pour n'avoir pas de résidu. Ajouter le

lait à ce mélange, puis lier avec le beurre et la farine qu'on aura bien amalgamés. On peut servir avec croûtons.

Note.— On peut ajouter, au moment de servir, soit un peu de persil haché ou du fromage râpé, ou encore un jaune d'œuf bien battu.

Potage aux poireaux

3 poireaux
2 pommes de terre
3 cuil. à table de beurre
3 cuil. à table de farine
1½ pinte d'eau bouillante
2 tasses de lait

Couper les pommes de terre et les poireaux et les mettre cuire dans l'eau bouillante salée. Quand les légumes sont bien cuits, les passer au tamis, conserver l'eau de la cuisson, y ajouter le lait. Défaire le beurre en crème, y incorporer la farine et ajouter petit à petit le mélange de bouillon et lait. Laisser bouillir quelques minutes. Assaisonner et servir avec des croûtons.

Note.— Les légumes peuvent être servis à un autre repas, dans une sauce ou en salade.

Soupe aux légumes

Faire fondre le beurre ou autre matière grasse, y faire revenir des oignons hachés très fin. Ajouter ensuite du céleri, des navets, des carottes, etc., également hachés. Après quelques minutes de cuisson, ajouter l'eau **froide**, du sel, poivre, et cuire à feu doux.

Note.— Des poireaux, panais, pommes de terre, pois verts, choux, tomates ou autres légumes peuvent être ajoutés au goût.

Soupe aux choux et au lait

1½ tasse chou haché
2 tasses d'eau
4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
1 petit oignon haché
4 tasses de lait
Sel et poivre
On peut ajouter quelques feuilles de céleri hachées

Cuire le chou et l'oignon hachés dans l'eau bouillante salée durant dix minutes. Ajouter le lait froid et laisser chauffer jusqu'au point d'ébullition. Lier avec le beurre et la farine bien amalgamés, saler, poivrer, laisser cuire quelques minutes et servir.

Soupe à la laitue

Cette soupe se prépare comme la soupe au chou au lait.

Soupe aux tomates

1 boîte de tomates en conserve ou 6 tomates rondes
1 ½ pinte d'eau
12 poivres ronds
1 oignon moyen tranché
4 feuilles de laurier
6 clous de girofle
1 cuil. à table de sucre
2 cuil. à table de sel
4 cuil. à table de beurre
6 cuil. à table de farine
Quelques feuilles de céleri

Cuire tous les ingrédients, moins le beurre et la farine, durant vingt minutes. Passer au tamis. Amalgamer le beurre et la farine, puis y ajouter graduellement le liquide chaud. Laisser cuire quelques minutes en brassant.

Oignons à la crème

6 oignons moyens
2 cuil. à table de beurre
2 cuil. à table de farine
1 tasse de lait
Chapelure
Sel et poivre

Faire fondre le beurre, ajouter la farine et le lait chaud. Assaisonner. Placer les oignons cuits dans un plat à gratin beurré, masquer avec la sauce blanche, recouvrir de chapelure, mettre dorer au four.

Concombres en sauce

Éplucher et couper en morceaux des concombres moyens. Enlever les graines et cuire les morceaux de concombre durant quelques minutes, à l'eau bouillante salée.

Préparer une sauce blanche moyenne (No 2), y mettre le concombre cuit et laisser mijoter durant douze à quinze minutes. Bien assaisonner.

Légumes au gratin

2 tasses de légumes cuits et coupés en dés ou en rondelles
1 tasse de sauce No 2

Placer les légumes dans un plat à gratin beurré, recouvrir de la sauce, puis saupoudrer de chapelure beurrée ou de chapelure ordinaire avec quelques noisettes de beurre. Cuire au four durant vingt minutes.

Note.— Les carottes, navets, choux, pommes de terre, choux-fleurs, poireaux, betteraves, céleri, oignons, panais, peuvent être servis de cette façon.

On peut aussi remplacer la sauce blanche ordinaire par une sauce au fromage pour cuire certains légumes au gratin: pommes de terre, panais, chou-fleur.

Timbales de légumes

1 tasse de purée de légumes
1 œuf
 $\frac{1}{2}$ tasse sauce No 3
Sel et poivre

Bien amalgamer tous les ingrédients ci-dessus, assaisonner. Beurrer de petits moules à timbales. Mettre de la préparation aux trois quarts du moule. Faire cuire dans le fourneau pendant trois quarts d'heure au bain-marie. Démouler et servir sur une sauce tomate ou autre.

Note.— Les timbales se font à l'un ou l'autre des légumes suivants: carottes, navets, pommes de terre, salsifis, pois verts, céleri et fèves.

Macédoine de légumes

Préparer une sauce blanche moyenne (2 cuil. à table de farine, 2 cuil. à table de beurre pour 1 tasse de lait). Y ajouter un mélange égal de légumes cuits à l'avance à l'eau bouillante salée et coupés en dés: céleri, navets, carottes, pois verts, petites fèves, etc. au choix. Bien assaisonner. Servir en sauce ou bien verser dans un plat à gratin beurré, saupoudrer de chapelure et mettre au four quelques minutes.

Chou et tomates au four

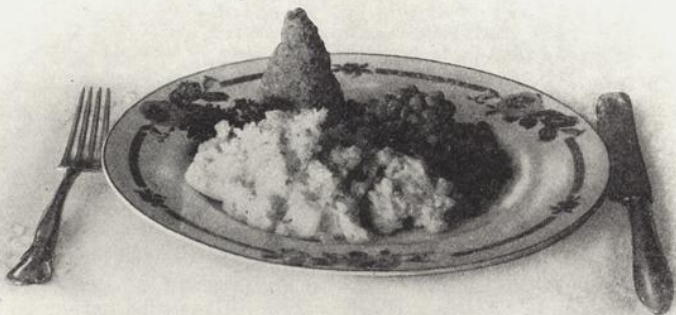
$1\frac{1}{2}$ livre chou haché
2 cuil. à table de farine
2 cuil. à table de sucre
2 cuil. à table de beurre
1 petit oignon haché
2 tasses de tomates en conserve
Sel et poivre

Cuire le chou haché dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Mélanger le beurre, la farine, le sucre et ajouter aux tomates. Amener au point d'ébullition en brassant. Alternier un rang de chou cuit et un rang de tomates cuites dans un plat à gratin beurré. Cuire à four très chaud durant vingt-cinq minutes.

Tomates et oignons au gratin

2 tasses d'oignons tranchés et cuits
2 tasses de tomates cuites ou en conserves
1 tasse de chapelure au beurre
Sel et poivre

Trancher les oignons en rondelles, les mettre cuire dans très peu d'eau bouillante salée durant quinze minutes. Égoutter. Placer dans un plat à gratin beurré un rang d'oignons, un rang de tomates, un rang de chapelure puis répéter l'opération et finir avec la chapelure. Cuire à four modéré pendant trente minutes.



Tomates indiennes

1 tasse de riz bouilli
1 pinte de tomates cuites
Chapelure au beurre
Sel et poivre

Placer le riz bouilli dans un tamis et faire couler l'eau froide pour le bien laver. Remettre le riz dans la casserole qui a servi à la cuisson, couvrir et laisser sécher quelques minutes à la chaleur. Beurrer plat à gratin, y mettre un rang de tomates, saler, puis un rang de riz et un autre rang de tomates et recouvrir de chapelure au beurre. Cuire à four modéré durant une demi-heure.

Épinards et betteraves à la vinaigrette

1 livre d'épinards
1 tasse de betterave hachée
2 œufs cuits durs hachés
2 cuil. à table de vinaigre
4 cuil. à table de beurre
1½ cuil. à thé de sel et poivre

Bien laver les épinards et les cuire sans eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler. Égoutter et hacher. Faire chauffer les betteraves hachées dans le beurre fondu, ajouter le vinaigre, ½ cuil. à thé de sel, le poivre, les épinards hachés, les œufs et servir chaud. Cette quantité suffit pour six personnes.

Céleri et betteraves à la vinaigrette

2 tasses de betteraves cuites et coupées en dés
2 tasses de céleri cuit
4 cuil. à table de beurre
2 cuil. à table de vinaigre
Sel et poivre

Mélanger les légumes cuits, ajouter le beurre, le vinaigre, le sel et le poivre et chauffer. Servir très chaud.

Épinards au jus

Enlever les queues et laver les épinards dans cinq ou six eaux. Les cuire à l'eau bouillante durant cinq minutes. Les égoutter en les pressant dans la passoire. Hacher les feuilles et les passer au beurre, ajouter un peu de jus de viande, saler, poivrer et servir sur pain roti.

Pommes de terre farcies

Cuire les pommes de terre au four. Enlever une rondelle sur le dessus de chacune, presser pour amollir, creuser l'intérieur, préparer une purée avec la pulpe, du beurre et du lait chaud, saler, poivrer et remettre cette purée dans les pelures. Faire dorer au four.

Note.— On peut ajouter l'un ou l'autre des ingrédients suivants à la pulpe: restes de viande finement hachée. Persil haché. Oignon râpé. Fromage râpé. Un œuf battu.

Pommes de terre en escalopes

Beurrer un plat à gratin, y déposer un rang de pommes de terre crues tranchées très minces, saler, poivrer, mettre quelques noisettes de beurre. Répéter l'opération. Ajouter du lait jusqu'à égalité

des pommes de terre, sans tout de même les recouvrir complètement. Couvrir de chapelure au beurre. Cuire à four modéré environ une heure ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

Pommes de terre en pleine friture

Peler, laver et bien éponger les pommes de terre, les couper en huit morceaux ou plus sur la longueur. Faire fondre la graisse; lorsqu'elle commence à fumer très légèrement y mettre les pommes de terre. Les cuire durant quelques minutes, puis les retirer de la friture, les laisser refroidir et les replonger en pleine friture pour terminer la cuisson. Mettre égoutter sur papier brun, saler et servir très chaudes.

Pommes de terre en robe des champs

Bien laver les pommes de terre que l'on aura choisies d'égale grosseur et les mettre cuire au four jusqu'à ce que la pelure soit bien croustillante. Servir très chaudes. On peut, au moment de servir, couper la pelure en forme de croix d'un côté et introduire un morceau de beurre au centre.

Purée de pommes de terre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, les saler une fois l'ébullition commencée. Lorsqu'elles sont bien cuites enlever l'eau, les piler et ajouter du lait bouillant, du beurre, du sel et du poivre. Bien battre pour que la purée soit légère et bien blanche.

Soufflé aux pommes de terre

2 tasses de pommes de terre pilées
1 jaune d'œuf
1 blanc d'œuf
2 cuil. à table de beurre
 $\frac{3}{4}$ à 1 tasse de lait chaud
Sel et poivre

Ajouter le beurre, le lait chaud, et les assaisonnements à la purée, puis le jaune d'œuf battu. Battre de nouveau. Monter le blanc en neige et le faire entrer légèrement dans la purée. Mettre la préparation dans des moules beurrés et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien montés et dorés.

Blé-d'Inde à la Créole

2 tasses de blé d'Inde cuit ou en conserve
3 tasses de tomates cuites ou en conserve
4 oignons tranchés
Sel et poivre

Placer dans un plat à gratin beurré un rang de blé d'Inde, un rang de tomates, puis un rang d'oignons tranchés. Répéter l'opération. Saler et poivrer chaque rang. Mettre quelques noisettes de beurre sur le dernier rang de légume. Cuire à four modéré durant trente minutes.

Oignons glacés

18 oignons moyens
6 cuil. à table de beurre fondu
4 cuil. à table de sucre granulé
1 cuil. à table de moutarde sèche
Sel

Peler les oignons et les cuire quinze minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter et placer dans un plat à gratin. Mélanger le beurre fondu, le sucre, la moutarde et le sel et verser sur les oignons. Cuire à four modéré durant vingt minutes.

Pain de légumes

1 tasse de légumes cuits ou en conserve
1½ tasse de lait bouillant
1 tasse mie de pain émiettée
1 petit oignon haché
1½ tasse fromage canadien râpé
3 œufs
1 cuil. à table de persil haché
Sel et poivre

Verser le lait bouillant sur le pain. Ajouter le beurre, l'oignon, le persil, le fromage, le sel et le poivre. Puis ajouter les œufs bien battus. Placer les légumes dans un plat beurré et verser dessus le premier mélange. Cuire à peu près cinquante minutes dans un four lent.

Oignons farcis

Peler et cuire des gros oignons blancs à l'eau bouillante salée durant cinq à huit minutes. Les refroidir brusquement à l'eau froide, puis les évider et les remplir d'une farce à la viande, au poisson ou aux légumes. Les arroser de beurre, saupoudrer de chapelure et mettre cuire à four chaud durant trente minutes.

Carottes farcies

Cuire les carottes entières, à l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont bien cuites leur donner la forme d'un petit canot en enlevant une partie du dessus et de l'intérieur. Préparer une farce avec des oignons hachés et revenus au beurre, du céleri haché et cuit, des petits pois ou autres légumes, au goût. Saupoudrer de chapelure, mettre gratiner au four.

Chou farci et braisé

Après l'avoir ficelé, faire bouillir le chou à l'eau bouillante salée durant dix minutes. Enlever une tranche de sa partie supérieure pour en faire un couvercle, l'évider, le remplir avec une farce préparée avec restes de viande ou légumes, céleri, persil, oignon, sel, poivre, beurre fondu, fines herbes; remettre le couvercle, ficeler, placer sur des tranches de lard, faire braiser au four une heure et demie, arroser de jus durant la cuisson.

Tomates farcies

Choisir des tomates moyennes et uniformes. Les laver, les essuyer, les évider. Saler l'intérieur de chacune et laisser reposer quelques minutes. Égoutter la pulpe et les graines, conserver le jus pour le servir froid ou en faire une sauce. Mélanger à la pulpe une quantité égale de mie de pain ou de chapelure, assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de jus d'oignon. Remplir les tomates de cette farce ou d'une autre farce au goût. Placer les tomates farcies dans un plat beurré, les saupoudrer de chapelure au beurre et les cuire à four chaud durant vingt minutes.

Autres farces

Mélanger à la pulpe:

- 1.— Une quantité égale de riz cuit et bien assaisonné.
- 2.— Macaroni cuit et haché.
- 3.— Blé d'Inde cuit.
- 4.— Restes de viande ou de poisson.
- 5.— Un mélange de légumes cuits et hachés.

Carottes et fèves au gratin

- 3 tasses de fèves en gousses cuites
- 3 tasses de carottes cuites et tranchées
- 2½ tasses de lait
- 1 tasse de fromage canadien râpé
- 1 petit oignon haché
- 3 cuil. à table de beurre
- 3 cuil. à table de farine
- 2 œufs battus
- Sel, poivre, chapelure au beurre

Faire fondre le beurre, ajouter l'oignon haché et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajouter la farine et brasser pour prévenir les grumeaux, ajouter le lait petit à petit, puis le fromage râpé, le sel, le poivre, et laisser cuire en brassant continuellement. Quand la sauce est cuite, la verser, en brassant, sur les œufs légèrement battus. Placer les fèves en gousses et les carottes dans un plat à gratin beurré, recouvrir avec la sauce et saupoudrer de chapelure au beurre. Cuire à four modéré durant une demi-heure.

Panais sautés

Ratisser les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée. Quand ils sont bien tendres, les égoutter, les couper en rondelles ou en tranches longues, passer chaque morceau dans l'œuf battu, puis dans la chapelure ou la panure et mettre dorer au four avec du beurre ou autre matière grasse. Saler, poivrer. Servir très chaud.

Betteraves au beurre

4 betteraves bouillies
2 cuil. à table de beurre
2 cuil. à table de vinaigre
1½ cuil. à table de sucre
¼ cuil. à thé de sel

Couper les betteraves en dés, ajouter le beurre, le sucre, le sel et le vinaigre et réchauffer.

Sauce royale

3 œufs cuits dur
1½ tasse sauce blanche
1 tasse de pois en conserve
½ tasse chapelure au beurre

Beurrer un plat à gratin, y placer un rang d'œufs coupés en petits morceaux, puis un rang de pois. Répéter jusqu'à ce que tous les œufs et les pois soient employés. Verser sur cette préparation la sauce blanche chaude. Recouvrir avec la chapelure au beurre. Cuire quelques minutes à four modéré.

Sauce blanche

3 cuil. à table de beurre
3 cuil. à table de farine
1½ tasse de lait

Faire fondre le beurre, y ajouter la farine, bien mélanger, puis ajouter le lait petit à petit et bien brasser pour prévenir les grumeaux. Assaisonner.

Chapelure au beurre

Faire fondre 2 cuil. à table de beurre, y ajouter ½ tasse de chapelure, bien brasser pour que le pain absorbe le beurre.

Purée de navets

Éplucher les navets, les couper en rondelles et les mettre cuire à l'eau bouillante salée. Quand ils sont bien cuits, les bien égoutter, les piler ou les passer au tamis, ajouter de la crème chaude ou encore du lait et du beurre, saler, poivrer, bien battre. Servir bouillant.

Feuilles de betteraves — Laver dans 5 ou 6 eaux, cuire dans très peu d'eau bouillante ou à la vapeur. Égoutter et servir au beurre ou à la vinaigrette.

Brocoli — Enlever les feuilles coriaces et la partie dure de la tige. Tailler en sections. Cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante et à découvert, durant quinze à vingt minutes.

Pissenlit — Laver dans plusieurs eaux. Cuire dans très peu d'eau bouillante. Égoutter. Servir au beurre et au vinaigre.

Persil et cresson — Hacher finement et ajouter à une farce, à une soupe ou à une sauce.

Lentilles et flageolets — Se traitent comme les fèves. On en fait des purées, des potages. On les prépare au beurre ou avec du bacon.

Chicorée et scarole — Se traitent comme les épinards. On les prépare au jus de viande ou à la crème.

Topinambours — Éplucher et cuire à l'eau bouillante salée durant douze à quinze minutes. Égoutter, arroser de beurre fondu, saupoudrer de chapelure et mettre gratiner quelques minutes.

On peut aussi les cuire en pleine friture ou les servir en salade.

Poirée (Bette à carde) — Se cuit comme les épinards. Les tiges peuvent être cuites séparément et servies comme des asperges.

COCKTAIL AUX TOMATES

Presser au tamis 1 pinte de tomates en conserve, ajouter 1 pinte d'eau froide, 1 oignon haché fin, 2 ou 3 branches de céleri et 2 ou 3 feuilles hachées, 2 feuilles de laurier, 3 branches de persil hachées, 2 cuil. à thé de sucre, 2 cuil. à table de jus de citron, sel au goût, 2 cuil. à thé de sauce Chili.

Laisser macérer pendant 24 heures. Couler et servir glacé dans les verres à cocktail avec une olive farcie.

MANIÈRE DE CONSERVER LA RHUBARBE

Laver les bâtons, les couper sans les peler. Placer les morceaux de rhubarbe dans un bocal à conserve stérilisé et faire couler l'eau froide sur la rhubarbe jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles d'air

dans le bocal. Fermer hermétiquement. Mettre les bocaux de rhubarbe ainsi préparée dans un endroit frais. Aucune cuisson n'est nécessaire.

LES SALADES

Une salade bien préparée doit donner une impression de fraîcheur; trop manipulée et trop décorée, elle devient moins appétissante.

Tous les ingrédients devant servir à la préparation d'une salade doivent être tenus au froid jusqu'au moment où se fait le mélange.

La laitue doit être fraîche et bien lavée.

COMBINAISONS DE SALADES AUX LÉGUMES

Asperges et fromage râpé.
 Betteraves et céleri.
 Betteraves et haricots.
 Chou, pommes et céleri.
 Chou, carottes et raisins.
 Chou et concombre.
 Chou et tomates.
 Chou et œufs cuits durs.
 Chou et ananas.
 Carottes crues et céleri.
 Chou-fleur cuit et fromage.
 Céleri farci au fromage à la crème.
 Pommes de terre, chou et carottes.
 Pommes de terre et betteraves.
 Pommes de terre, concombre et carottes.
 Pommes de terre, céleri et œufs cuits durs.
 Radis et concombre.
 Epinards et œufs cuits durs.
 Tomates tranchées et céleri farci.
 Tomates tranchées et fromage domestique.
 Tomates farcies avec mélange de légumes.
 Tomates farcies avec fromage domestique, ou fromage à la crème.

Salade canadienne

2½ tasses de betteraves coupées en dés
 1½ tasse de céleri haché
 2 tasses de pommes hachées
 1 tasse de noix hachées

Faire le mélange au moment de servir et ajouter la mayonnaise.

Salade russe

1 tasse de carottes cuites et coupées en dés
 1 tasse de betteraves cuites coupées en dés
 1 tasse de pommes de terre cuites et coupées en dés
 1 tasse de pois verts cuits
 1 œuf cuit dur

Mélanger le tout, laisser mariner dix minutes avec quelques cuillerées de mayonnaise. Garnir un plat de feuilles de laitue, y verser le mélange, couvrir de mayonnaise. Garnir avec le blanc d'œuf coupé en lanières et le jaune d'œuf passé au tamis.

Salade bohémienne

2 tasses de betteraves cuites coupées en dés
2 tasses de pommes de terre cuites coupées en dés
3 œufs cuits durs coupés en rondelles
Mayonnaise
Laitue

Mélanger les pommes de terre, les betteraves et les œufs avec la mayonnaise et mettre au froid. Servir sur feuilles de laitue. Des sardines complètent très bien cette salade.

Salade aux choux

Hacher le chou finement, le laver et bien l'égoutter, y mélanger de la mayonnaise. Saler, poivrer. Servir très froid.

Salade aux choux et carottes

Hacher le chou finement, le laver, bien l'égoutter et ajouter aux carottes crues râpées. Mélanger avec de la mayonnaise ou un jaune d'œuf battu et du jus de citron.

Salade aux choux, carottes, céleri

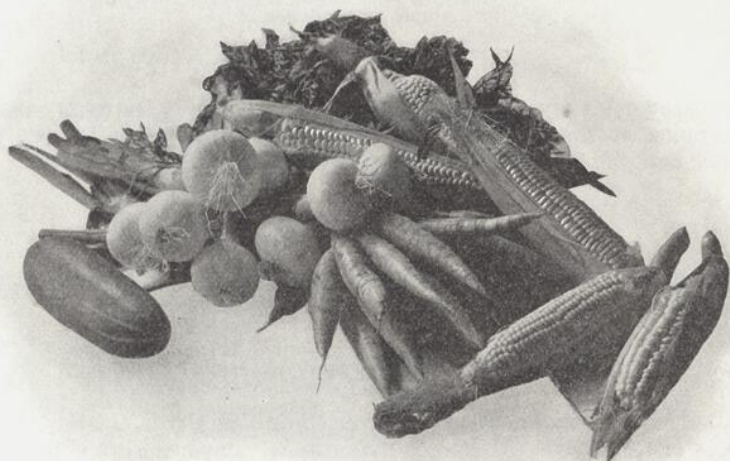
1 tasse de chou cru haché finement
1 tasse de céleri cru haché
1 tasse de carottes crues râpées

Bien mélanger. Ajouter de la mayonnaise.

Salade perfection

2 cuil. à table de gélatine granulée
 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide
2 cuil. à table de jus de citron
 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
1 tasse de chou haché
 $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre doux
2 tasses d'eau bouillante
1 cuil. à thé de sel
1 tasse de céleri haché
1 tasse de carottes râpées ou hachées

Gonfler la gélatine à l'eau froide. Ajouter le vinaigre, le jus de citron, l'eau bouillante, le sucre et le sel. Laisser refroidir. Puis ajouter les autres ingrédients. Rincer les moules à l'eau froide, y verser la préparation et mettre à refroidir. Démouler sur feuilles de laitue.



Mayonnaise cuite

- 2 œufs
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- ½ tasse de sucre
- 3 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à thé de sel
- 1 tasse de vinaigre
- 2 tasses de lait

Mélanger tous les ingrédients secs, les ajouter aux œufs battus, puis verser le lait graduellement et en brassant pour prévenir les grumeaux. Ajouter le vinaigre et mettre cuire au bain-marie. Brasser de temps à autre, surtout au commencement de la cuisson. Cuire environ une demi-heure ou jusqu'à ce que la mayonnaise soit de la

consistance d'une crème épaisse. Laisser refroidir et mettre dans un bocal.

Au moment de s'en servir ajouter de la crème fouettée ou de la crème nature fraîche ou sure.

Mayonnaise Mazola

- 1 œuf
- 1 cuil. à table de moutarde
- 2 cuil. à table de vinaigre
- 1 cuil. à thé de sel
- 2 tasses d'huile Mazola

Battre l'œuf légèrement, ajouter la moutarde et le sel, puis l'huile petit à petit, une cuillerée à thé à la fois d'abord, puis quand la mayonnaise commence à épaissir, ajouter l'huile en plus grande quantité à la fois. En dernier lieu ajouter le vinaigre. Bien battre. Tous les ustensiles employés doivent être froids.

Choucroute à la crème sûre

- 1 tasse de crème sûre épaisse
- 2 cuil. à table de sucre
- 2 cuil. à table de vinaigre

Mélanger la crème et le sucre avec le chou haché. Au moment de servir, ajouter le vinaigre. Bien mélanger et servir très froid.

Gelée de tomates

- 2 tasses de tomates en conserve
- 2 cuil. à thé de jus de citron
- Quelques clous de girofle et poivres ronds
- 1 cuil. à thé de sucre
- 1 cuil. à thé de sel
- 1 cuil. à table de gélatine
- 1/3 tasse d'eau froide

Gonfler la gélatine dans l'eau froide. Cuire les tomates, les épices et le sucre durant quinze minutes. Ajouter le sel et le jus de citron, puis passer au tamis sur la gélatine. Quand la gélatine est complètement dissoute, verser la préparation dans des verres à gelée ou autres moules préalablement rincés à l'eau froide. Laisser prendre, puis démouler sur des feuilles de laitue.

MARINADES

Marinade de concombres murs

Peler les concombres, enlever les graines, couper en morceaux d'un pouce carré environ, laisser tremper à l'eau salée durant la nuit. Égoutter. Mettre bouillir cinq minutes une chopine de vinaigre avec une tasse et demie de sucre et des épices mélangées, non moulues, au goût. Ajouter les concombres et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et transparents. Enlever les concombres et laisser bouillir le vinaigre et le sucre de façon à obtenir un sirop clair. Mettre les concombres dans les bocaux aux trois quarts, puis remplir avec le sirop.

Marinade à la moutarde

2 pintes d'oignon
 2 pintes de concombre
 2 pintes de tomates vertes
 1 pied de céleri
 1 chou-fleur
 1 gallon d'eau
 2 tasses de sel

Couper les légumes en morceaux, les ajouter à l'eau salée. Couvrir et laisser tremper durant la nuit. Amener au point d'ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Enlever l'eau, ajouter les légumes à la sauce à la moutarde et laisser bouillir quinze minutes.

Sauce à la moutarde

1 tasse de farine
 1 tasse de sucre
 6 cuil. à table de moutarde
 1 cuil. à table curcuma (Thurmeric ou safran d'Inde)
 2 pintes de vinaigre bouillant
 Un peu de vinaigre froid

Mélanger les ingrédients secs et délayer avec un peu de vinaigre froid, ajouter les deux pintes de vinaigre bouillant et laisser bouillir cinq minutes.

Salade d'hiver

- 6 gros oignons
- 6 ou 8 tomates vertes
- 1 chou
- 2 pieds de céleri
- 2 piments rouges (doux)

Passer les oignons et les tomates au hachoir, les laisser égoutter, puis hacher les autres légumes. Mettre tous les légumes hachés dans une marmite et ajouter du vinaigre pour couvrir "presque" les légumes (un demi-pouce plus bas que la surface des légumes). Laisser bouillir quinze minutes. Ajouter 2 cuil. à soupe de sel, 2 livres de cassonade, 1 cuil. à table de curcuma (turmeric ou safran d'Inde). Délayer 1 tasse de farine, 2 cuil. à table de moutarde avec un peu d'eau, et ajouter aux légumes. Laisser bouillir quelques minutes et embouteiller.

Marinade de légumes

- 1 douzaine de grosses tomates rouges ou vertes
- 4 pommes sures
- 3 oignons
- 2 cuil. à table de sel
- 1 pied de céleri moyen
- 1 chou-fleur moyen
- 1 tasse de cassonade
- 2 tasses de vinaigre
- 1 cuil. à thé de cannelle
- 1 cuil. à thé de clous
- 1 cuil. à thé de poivre

Peler les pommes, les tomates et les oignons. Brosser le céleri, séparer le chou-fleur. Hacher le tout finement, mettre ces ingrédients dans une casserole avec le sucre, le vinaigre et les condiments. Laisser bouillir une heure et demie à deux heures. Mettre en pots, cacheter et étiqueter. Quand on emploie des tomates vertes, on les tranche la veille au soir et on les saupoudre de sel. Le lendemain, on les égoutte soigneusement et on prépare de la même manière en omettant le sel.

Marmelade de carottes

- 1 livre de carottes râpées
- 1 livre de sucre
- 3 citrons avec écorce
- 7 tasses d'eau
- 1 cuil. et $\frac{1}{4}$ à thé de sel

Placer les carottes râpées, les citrons hachés, le sel et l'eau dans une marmite et laisser tremper durant la nuit. Le lendemain, mettre cuire ce mélange durant deux heures, puis ajouter le sucre et laisser cuire jusqu'à obtention d'une gelée.

Marmelade de tomates

Tomates mûres
Eau
Sucre
Jus de citron

Couper les tomates et ajouter très peu d'eau, laisser bouillir jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites. Passer au tamis. Faire bouillir le bouillon durant quinze minutes, puis ajouter une tasse de sucre par tasse de liquide et laisser cuire comme pour une gelée. Verser dans des verres à gelée. On peut ajouter le jus d'un citron à ce mélange durant la cuisson.

Confiture de tomates

1 livre de tomates jaunes
1 livre de sucre
1 citron tranché mince

Mettre les tomates à l'eau bouillante durant trois minutes, puis à l'eau froide. Enlever la pelure, piquer les tomates avec une aiguille pour les empêcher de se briser; les mettre dans une marmite avec le citron et le sucre; laisser ainsi durant la nuit. Le lendemain, enlever les tomates et le citron et laisser bouillir le jus jusqu'à obtention d'un sirop épais; ajouter les tomates et le citron et laisser cuire jusqu'à ce que les tomates soient transparentes.

Pouding aux carottes

½ tasse de carottes crues râpées
½ tasse de chapelure
½ tasse de farine
½ tasse de cassonade
4 cuil. à soupe de beurre ou saindoux
1 œuf
½ tasse de pommes de terre crues râpées
1 cuil. à thé de poudre à pâte
½ cuil. à thé de sel
1 cuil. à thé d'épices moulues mélangées
½ tasse de raisins
½ tasse de lait
Essence

Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade, l'œuf battu, le lait. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, ajouter au premier mélange, puis la chapelure et les autres ingrédients. Mettre dans un moule beurré, couvrir et cuire au bain-marie durant deux heures. Démouler et servir bouillant avec sauce à l'érable ou autre.

(Des boîtes vides de poudre à pâte ou de café font d'excellents moules pour cuire les poudings à la vapeur).

Sauce à l'érable

Mettre bouillir 1 tasse d'eau et 1 tasse de sucre d'érable. Bien amalgamer 4 cuillerées à table de beurre et 1 cuillerée à table de farine. Ajouter au premier mélange et cuire quelques minutes.

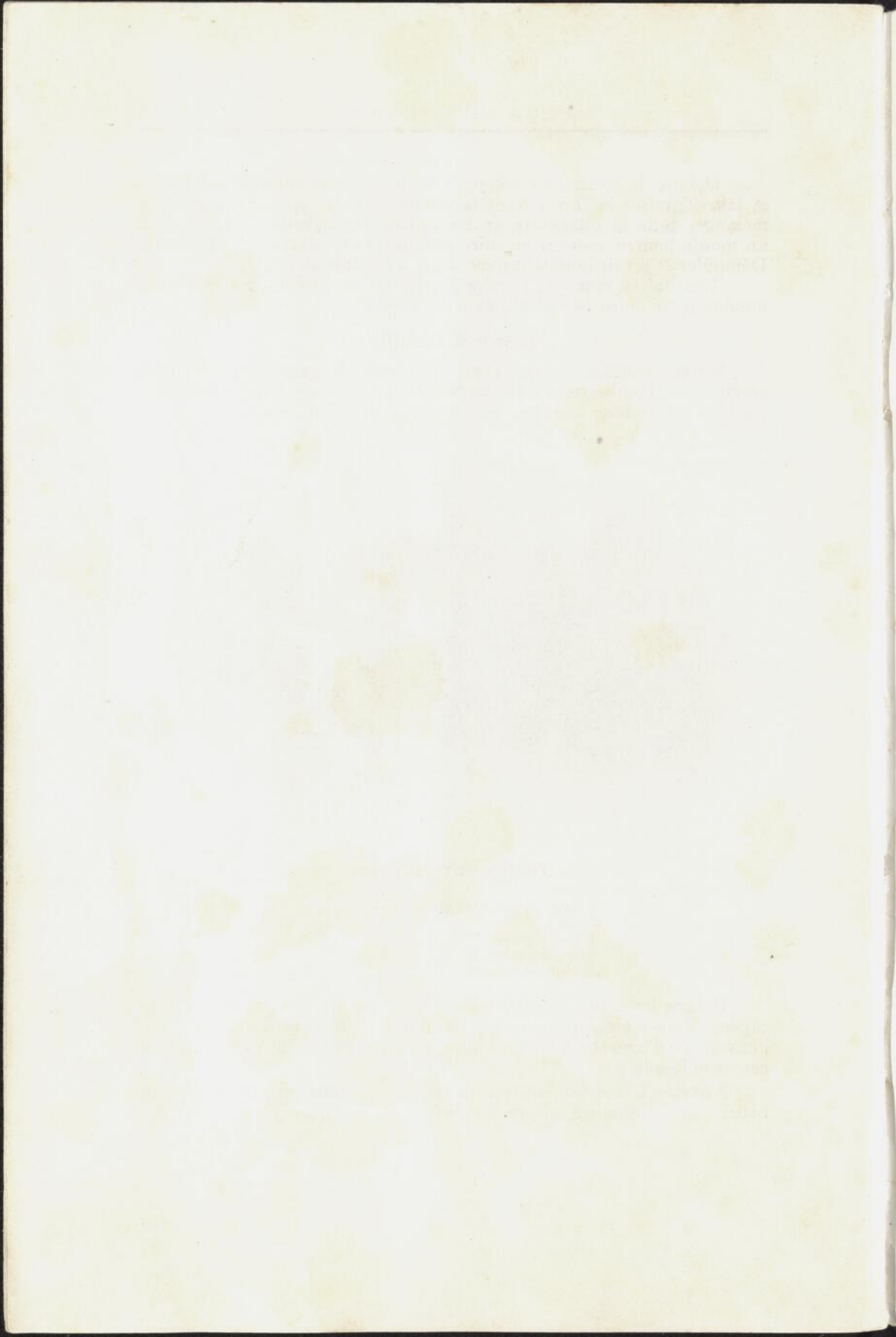


Tartes aux carottes

1 tasse de carottes crues râpées
2 œufs
1 tasse de lait
 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
Une pincée de sel

Battre les œufs, ajouter le sucre, le sel, le lait et les carottes râpées. Verser cette préparation dans une croûte cuite d'avance sur l'envers de l'assiette à tarte. Cuire à four modéré jusqu'à ce que le centre soit solide.

Note.— Cette préparation peut se cuire dans un plat à pouding beurré, au bain-marie, à four modéré.



BNQ



C 000 317 654

