

52⁰⁰ POUR CHAQUE RECETTE ACCEPTÉE
DÉTAILS AU VERSO DE CE LIVRET



BEMA MELASSE

Extra Fancy des Barbades

UNE
VARIÉTÉ
de
DÉLICIEUSES
RECETTES



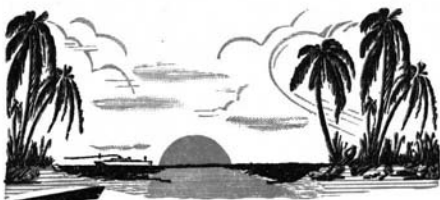
UN PRODUIT PUR - *Sans Mélange*

20"

BAW
35g

BNP

+
NIC



Trésor des Barbades

Les Indes Occidentales anglaises se composent d'un groupe d'îles relativement petites mais plutôt importantes, au large de la côte nord de l'Amérique du Sud. La principale du groupe est la Barbade, l'île aux paysages enchanteurs et aux riches souvenirs historiques.

Le seul nom de ces îles ravissantes fait revivre les mémorables événements attachés à leur passé . . . l'esprit évoque aussitôt, dans une éclatante lumière, les jours émouvants d'autrefois, les galions espagnols, les audacieux pirates, les trésors cachés.

A travers les temps, sont venus jusqu' à nous les récits légendaires de coffres cerclés de fer, regorgeant de guinées d'or, de doublons espagnols et "de pièces de

huit" . . . richesse qui excita la cupidité des bruyants boucaniers qui parcouraient les terres et les eaux espagnols de l'Amérique.

Mais la Barbade d'aujourd'hui est un centre de richesse tout à fait différent. Les fameuses cannes à sucre Barbade, qui rivalisent avec les meilleures du monde, y croissent splendidement. De ce pur produit alimentaire nous vient "le trésor liquide" appelé Mélasse BEMA. Un véritable trésor . . . riche en vitamines constructives pour le corps et en éléments d'énergie si nécessaires à notre bien-être physique.

Il n'y a pas d'erreur! La Mélasse BEMA est le jus pur et délicieux de la canne à sucre Barbade. Traitée et emballée à la Barbade même, votre marchand la reçoit dans toute sa saveur. Il est, par conséquent, très important que vous vous souveniez du nom BEMA quand vous achetez de la mélasse. Ce nom est la garantie absolue d'un produit pur, que vous achetez de la mélasse véritable, et non un mélange de divers autres produits. Il n'y a pas d'équivalent à la Mélasse BEMA.

Ces recettes vous permettront d'ajouter des plats délicieux et agréables à vos menus quotidiens.

Et à propos, si vous avez une recette favorite pour laquelle vous faites usage de la mélasse BEMA, cette recette pourrait vous faire gagner deux dollars (\$2.00).

Lisez les détails de notre offre au dos de la couverture de ce livret.

APPÉTISANTES RECETTES

PAINS et MUFFINS

Pain brun Boston

- | | |
|--|---|
| 1 tasse de farine
graham ou blanche | 1 c. à thé de
bicarbonate de
soude (soda) |
| 1 tasse de farine de
maïs | 1 tasse de raisins |
| 1 tasse de lait sur | 1 tasse de MELASSE
BEMA |

Bien mêler le tout et faire cuire à la vapeur pendant 3 heures. Pour 8 personnes.

Pain de son

- | | |
|--|---|
| $\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE
BEMA | $1\frac{1}{2}$ tasse de farine de
blé entier |
| 1 c. à thé de sel | $1\frac{1}{2}$ tasse de son |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de lait sur | $\frac{1}{2}$ tasse de raisins
épépinés |

Faire dissoudre le bicarbonate de soude (soda) dans la MELASSE BEMA, et ajouter le lait, la farine, le son et les raisins. Verser dans une lèche-frite à pain et faire cuire 45 minutes à four modéré.

Pain de son aux dattes

- | | |
|--|---|
| $\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE
BEMA | $\frac{1}{8}$ c. à thé de
bicarbonate de
soude (soda) |
| 1 oeuf | 1 c. à table de poudre
à pâte |
| 1 tasse de lait | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de son | 2 c. à table de
shortening fondu |
| 2 tasses de farine de
blé entier | $\frac{1}{2}$ tasse de dattes hachées |

Mélanger la MELASSE BEMA, l'oeuf et le lait. Ajouter les ingrédients secs bien mélangés ensemble, et ensuite le shortening fondu et les dattes. Faire cuire dans un moule à pain 45 minutes à four modéré.

GATEAUX

Gâteau ruban arabe

3 tasses de farine blanche tamisé	1 tasse de lait doux
3 c. à thé de poudre à pâte	1½ c. à thé de cannelle
¾ c. à thé de sel	¼ c. à thé de clou
2/3 de tasse de shortening	½ c. à thé de macis
1½ tasse de sucre	½ c. à thé de muscade
3 oeufs	3 c. à table de MELASSE BEMA

Mélanger et tamiser ensemble les ingrédients secs trois fois. Défaire le shortening en crème; ajouter graduellement le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer les oeufs un par un et bien battre chaque fois. Ajouter alternativement les ingrédients secs et le lait. Verser le 1/3 de la pâte dans un moule plat graissé, de 9 pouces. Ajouter les épices et la MELASSE BEMA au reste de la pâte. Bien mélanger. Partager dans deux moules plats graissés, de 9 pouces (moules pour gâteau à étages). Faire cuire environ 25 minutes à 375 degrés. Après la cuisson mettre la couche blanche entre les deux couches épicées, et entre chacune étendre une garniture aux fruits, et couvrir complètement le gâteau d'une glace piquante au citron. Parsemer le dessus du gâteau d'écorce de citron finement râpée. ATTENTION. Parmi les ingrédients secs, il n'y a que la farine, le sel et la poudre à pâte qui doivent être tamisés.

Glace piquante au citron

1 c. à thé d'écorce de citron	4 c. à table de beurre
3 tasses de sucre à glacer	3 c. à table de jus de citron
	Quelques grains de sel

Défaire le beurre en crème avec l'écorce de citron; ajouter graduellement le sucre en alternant avec le jus de citron. Battre et ajouter le sel.

Gâteau aux fruits du soldat

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre	$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
2 oeufs	$\frac{1}{2}$ tasse de lait sur
$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE	2 tasses de farine
BEMA	1 c. à thé de sel
1 tasse de fruits secs	1 c. à thé de soda et
	1 d'épice

Mélanger les ingrédients dans l'ordre ci-dessus. Quand le mélange est fait et versé dans le moule, le couvrir avec une tasse de cassonade ou de sucre d'érable généreusement saupoudré de noix hachées ou cassées. La vapeur qui s'échappe du gâteau durant le cuisson en forme une sorte de glacé. Les noix doivent être légèrement enfoncées dans le sucre afin de les empêcher de sécher et de tomber.

Gâteau noir aux fruits

$\frac{3}{4}$ tasse de beurre	$\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle
$\frac{1}{4}$ tasse de confiture ou de gelée	1 tasse de sucre
$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE	4 oeufs
BEMA	$\frac{1}{2}$ tasse de lait sur ou de jus de fruit
1 lb de petits raisins secs	$\frac{1}{2}$ lb de raisins épépinés
$\frac{1}{4}$ lb d'écorce de citron ou de cedrat	1 tasse de noix
3 tasses de farine	1 c. à thé de bicarbonate de soude (soda)
1 c. à thé de sel	$\frac{1}{2}$ c. à thé de clou
	$\frac{1}{2}$ c. à thé de piment

Défaire le beurre et le sucre en crème. Ajouter les oeufs l'un après l'autre et bien battre après chaque addition. Quand le mélange est bien fait, y ajouter la gelée et la MELASSE BEMA. Mesurer et mettre de côté une tasse de farine; tamiser les deux autres avec les ingrédients secs et les ajouter avec le liquide au premier mélange. Verser alors les fruits farinés avec la tasse de farine réservée. Garnir le moule d'un papier et ne le remplir qu'aux trois-quarts. Faire cuire 2 heures à four doux.

Gâteau au cacao avec raisins

1 oeuf	1 c. à thé de
1 tasse de MELASSE	gingembre
BEMA	4 c. à thé de cacao
4 c. à table d'eau	1 c. à thé de
froide	bicarbonate de
1½ tasse de farine	soude
1 tasse de raisins	

A l'oeuf battu, ajouter la MELASSE BEMA, l'eau, le gingembre, le cacao et battre pour mélanger parfaitement. Tamiser le bicarbonate de soude avec la farine et ajouter au mélange. Au moment de verser la pâte dans le moule, y ajouter les raisins.

Coffee cake au son

1 tasse de farine	2 oeufs bien battus
½ c. à thé de sel	1 tasse de lait doux
¼ c. à thé de	6 c. à table de
bicarbonate de	MELASSE
soude (soda)	BEMA
2 c. à thé de poudre	3 c. à table de
à pâte	shortening fondu
2 tasses de son	¾ tasse de raisins

Faire un mélange de la farine, du sel, du bicarbonate de soude, de la poudre à pâte, et tamiser. Ajouter le son. D'autre part, bien battre les oeufs et y ajouter le lait et la MELASSE BEMA. Réunir les deux mélanges et y incorporer le shortening fondu et les raisins. Verser dans un moule graissé et peu profond. Saupoudrer le dessus d'un mélange de cannelle et de sucre. Faire cuire 30 minutes à four modéré.

Shortcake aux bananes

1¾ tasse de farine	3 c. à table de
1 c. à thé de poudre	shortening
à pâte	½ tasse de sucre
1 c. à thé de	1 oeuf
gingembre	½ tasse de
½ c. à thé de cannelle	MELASSE
½ c. à thé de sel	BEMA
½ c. à thé de	½ tasse d'eau
bicarbonate de	bouillante
soude	

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Défaire le shortening en crème, ajouter peu à peu le sucre, puis l'oeuf battu, la MELASSE BEMA et les ingrédients secs. Mélanger soigneusement. En dernier lieu, ajouter l'eau bouillante. Bien battre puis verser dans deux moules plats graissés. Cuire 20 à 30 minutes à four modéré. Pendant qu'ils sont tièdes, étendre de la crème fouettée sucrée et des rondelles de bananes entre les deux étages et sur le dessus du gâteau.

Pain d'épice mou

1 oeuf	$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE
$\frac{1}{2}$ tasse de lait sur	BEMA
$1\frac{1}{2}$ tasse de farine	2 c. à thé de
1 c. à thé d'épices	bicarbonate de
mélangées	soude (soda)
$\frac{1}{2}$ tasse de cassonade	1 c. à thé de
2 c. à table de shortening	gingembre

Mesurer la farine et les épices dans un tamis. Mettre la cassonade et l'oeuf dans un bol et brasser jusqu'à complète dissolution. Faire dissoudre la moitié de la quantité de bicarbonate de soude dans le lait, et l'autre moitié dans la MELASSE BEMA. Ajouter le lait sur et la MELASSE BEMA à l'oeuf et au sucre, et, en les tamisant, la farine et les épices, puis y verser, en brassant, le shortening fondu. Cuire 25 minutes à four vif. Cuire dans des moules à petits gâteaux, moules à pain d'épice ou moules plats.

Pain d'épice sans oeufs

1 tasse de MELASSE	1 c. à thé de
BEMA	gingembre
2 c. à table de	2 c. à thé de
shortening fondu	bicarbonate de
$\frac{3}{4}$ tasse d'eau chaude	soude
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel	2 tasses de farine

Mettre la MELASSE BEMA dans le bol où doit se préparer la pâte. Ajouter le gingembre, le bicarbonate de soude dissout dans l'eau chaude, et le shortening. Tamiser la farine et le sel ensemble, incorporer dans le mélange et bien battre. Cuire 30 minutes à four modéré ou jusqu'à complète cuisson.

Gâteau à la mélasse

$\frac{1}{2}$ tasse de shortening	$\frac{1}{2}$ tasse d'eau
2 c. à thé de cannelle	bouillante
2 c. à thé de	$\frac{3}{4}$ tasse de raisins
gingembre	1 oeuf
1 c. à thé de	$2\frac{1}{4}$ tasses de farine
bicarbonate de	1 tasse de MELASSE
soude	BEMA
	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

Battre l'oeuf, y verser la MELASSE BEMA et l'eau bouillante. Tamiser ensemble les ingrédients secs et ajouter au premier mélange, mais en gardant $\frac{1}{2}$ tasse de farine pour mélanger avec les raisins. Verser ce dernier mélange et le shortening dans la pâte. Cuire 35 minutes à un four de 375 degrés.

Pain d'épice à la pâte de guimauve

Tamiser ensemble $2\frac{1}{2}$ tasses de farine, 1 c. à thé de poudre à pâte, $1\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude, $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel, 1 c. à thé de gingembre, $\frac{1}{2}$ c. à thé de clou et $\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle. Ajouter, à $\frac{1}{2}$ tasse de shortening fondu, 1 tasse de MELASSE BEMA et un oeuf bien battu. Joindre à ce mélange les ingrédients tamisés et 1 tasse de lait sur. Faire cuire dans des moules plats 25 à 30 minutes, à four modéré. Couper le gâteau horizontalement et mettre la pâte de guimauve entre les deux moitiés. Remettre 3 minutes au four avant de servir. Se sert avec crème fouettée ou sauce au chocolat.

BISCUITS CROUSTILLANTS (COOKIES)

Biscuits pour thés (Party cookies)

2 tasses de farine à pâtisserie	1 c. à thé de gingembre
1/3 tasse de sucre	1/3 tasse de grenobles ou autres noix hachées
1 c. à thé de cannelle	
1 oeuf battu	
1/3 tasse de shortening	3 c. à table de MELASSE BEMA
1/4 c. à thé de bicarbonate de soude	1/3 tasse de raisins finement hachés
1 c. à thé de sel	

Tamiser les ingrédients secs. Incorporer le shortening et pétrir avec les doigts. Ajouter les grenobles et les raisins, puis l'oeuf et la MELASSE BEMA mélangés ensemble. Si le mélange est trop sec pour garder de la consistance et s'émiette, ajouter quelques gouttes d'eau. Prendre la pâte par petits morceaux et en former des boules. Mettre dans une lèchefrite graissée et laisser 2 pouces entre chaque biscuit. Aplatir les boules avec le fond d'un verre plongé chaque fois dans le sucre. Faire cuire 10 minutes au four. Glacer avec une glace ordinaire et décorer d'une 1/2 noix ou d'une 1/2 cerise.

Biscuits mous à la mélasse

1 tasse de MELASSE BEMA	1 1/2 tasse de raisins
1 tasse de sucre	1 c. à thé de gingembre
1 tasse de shortening fondu	1 c. à thé de cannelle
1 tasse de lait sur	1 c. à thé de bicarbonate de soude
2 oeufs battus	1/2 c. à thé de sel
4 tasses de farine à pâtisserie	3 c. à thé de poudre à pâte

Faire un mélange avec la MELASSE BEMA, le sucre et le shortening. Ajouter successivement les épices, le sel, le bicarbonate de soude dissout dans 1 c. à table d'eau froide, les oeufs, les raisins, le lait sur, et, en dernier, en brassant,

la farine tamisée avec la poudre à pâte. Mettre par cuillerées sur une tôle beurrée et faire cuire au four 10 à 15 minutes.

Biscuits doubles

$\frac{3}{4}$ tasse de shortening	1 tasse de MELASSE
2 c. à thé de gingembre	BEMA
4 tasses de farine	$\frac{3}{4}$ tasse de sucre
1 oeuf	1 c. à thé de bicarbonate de soude
	1 c. à thé de sel

Mettre le shortening, le sucre, l'oeuf et la MELASSE BEMA dans le bol au mélange et battre jusqu'à ce qu'il soit léger. Ajouter les ingrédients secs tamisés, peu à la fois. Quand le mélange est fait, roulez-le, mince, sur une planche légèrement enfarinée. Couper la moitié de la pâte avec un emporte-pièce rond et l'autre moitié avec un emporte-pièce à beignes. Faire cuire sur une tôle graissée 10 à 12 minutes à four modéré. Réunir les biscuits avec la préparation au gingembre.

Préparation au gingembre

1 c. à table de shortening	$\frac{1}{2}$ tasse de sucre à pâtisserie
$\frac{1}{8}$ c. à thé de sel	$\frac{1}{4}$ c. à thé de gingembre
1 c. à table d'eau bouillante	$1\frac{1}{2}$ tasse de sucre à glacer

Mélanger le shortening, la $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, le sel et le gingembre, puis incorporer, en battant, 1 c. à table d'eau bouillante. Ajouter $1\frac{1}{2}$ tasse de sucre à pâtisserie tamisé, alternativement avec une autre c. à table d'eau bouillante, si nécessaire. Cette préparation doit être bien légère.

Biscuits à la mélasse

$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE BEMA	$\frac{1}{3}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	$1\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
$\frac{2}{3}$ tasse de shortening fondu	1 tasse d'avoine roulée
1 oeuf	$\frac{1}{2}$ c. à table de gingembre
1 tasse de farine	

Mélanger la MELASSE BEMA, le sucre, le shortening fondu et l'oeuf bien battu. Ajouter la farine, le sel, la poudre à pâte et la $\frac{1}{2}$ c. à table de gingembre, le tout tamisé ensemble, puis, en brassant, l'avoine roulée. Mettre par cuillerées à thé sur une tôle graissée. Faire cuire 35 minutes à four doux.

Barres de raisins aux noix

2 tasses de farine	$1\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
$\frac{1}{4}$ c. à thé de bicarbonate de soude	$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
$\frac{1}{4}$ tasse de beurre	$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE BEMA
1 oeuf	1 tasse de noix hachées
1 tasse de lait	1 tasse de raisins ou de dattes hachés
$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel	

Tamiser ensemble la farine, le sel, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, et battre jusqu'à ce que le mélange soit clair. Ajouter l'oeuf battu, bien mélanger, et ensuite ajouter la MELASSE BEMA, puis alternativement les ingrédients secs tamisés et le lait, et, en dernier lieu, les noix et les raisins. Etendre très mince dans une lèchefrite peu profonde. Cuire 10 à 12 minutes à four modéré (350 degrés). Couper en barres de 3 pouces par $1\frac{1}{2}$ pouce. Pour 4 douzaines.

Petits fours aux raisins

1 tasse de sucre granulé	4 oeufs battus
1 tasse de cassonade	$4\frac{1}{2}$ tasses de farine à pâtisserie
1 tasse de shortening	$\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude
$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE BEMA	$\frac{1}{2}$ tasse d'eau chaude
$\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle	1 tasse de raisins
2 c. à thé de sel	$1\frac{1}{2}$ tasse de noix écalées
$\frac{1}{2}$ c. à thé de clou	

Faire une crème avec le sucre et le shortening. Ajouter les oeufs, la MELASSE BEMA, puis les raisins et les noix, ensuite le bicarbonate de soude et l'eau, et en dernier les épices, le sel, la farine tamisés ensemble. Laisser tomber par cuillerées. Faire cuire 10 à 15 minutes.

Biscuits mous à la mélasse

1 tasse de shortening	2 c. à thé de cannelle
1 tasse de cassonade	½ c. à thé de
2 oeufs bien battus	bicarbonate de
1 tasse de MELASSE	soude
BEMA	1 tasse de café chaud
4 tasses de farine	1 c. à thé de vinaigre
2 c. à thé de	3 c. à thé de poudre
gingembre	à pâte
1 c. à thé de sel	

Faire une crème avec le sucre et le shortening, ajouter les oeufs bien battus, la MELASSE BEMA, les épices, et le bicarbonate de soude qui a été mélangé avec le café chaud. Incorporer ensuite le vinaigre et battre dans le mélange la farine qui aura été tamisée avec le sel et la poudre à pâte. Quand le mélange est bien fait, laisser tomber par cuillerées sur une tôle graissée. Cuire 10 minutes à four modéré. Recette pour environ 5 douzaines de biscuits.

TARTES

Tarte aux canneberges (atocas) à la mélasse

1 pinte de canneberges mûres	1 tasse de sucre blanc
1 tasse de cassonade	1 tasse de MELASSE BEMA

Cuire à feu doux pendant dix minutes. Couvrir une assiette à tarte de 10 pouces d'une croûte à tarte. Remplir avec le mélange de fruits et garnir de bandes de croûte. Faire cuire à four doux jusqu'à ce que les canneberges soient bien cuites.

Tarte aux pommes

4 tasses de pommes tranchées	$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE BEMA
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	$\frac{1}{4}$ c. à thé de muscade
2 c. à table de beurre	$\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle

Couvrir une assiette à tarte de pâte et remplir de pommes. Recouvrir avec le sucre et verser dessus la MELASSE BEMA. Parsemer de noix de beurre et saupoudrer d'épices. Couvrir de pâte et faire cuire à four modérément chaud.

Tarte à la crème de pruneaux

$\frac{1}{2}$ lb de pruneaux	$\frac{2}{3}$ tasse de coco rapé
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	$\frac{1}{4}$ tasse de beurre
$\frac{1}{2}$ tasse de jus de pruneaux	$\frac{1}{4}$ tasse de marmelade d'orange
$\frac{3}{4}$ tasse de MELASSE BEMA	4 jaunes d'oeufs

Faire cuire les pruneaux avec le moins d'eau possible après y avoir ajouté 3 c. à table de MELASSE BEMA pour les sucrer. Faire un sirop avec le sucre et le jus de pruneaux. Ajouter la MELASSE BEMA, les pruneaux et le coco. Laisser cuire 10 minutes. Retirer du feu et y incorporer les autres ingrédients. Remplir la tarte. 30 à 40 minutes de cuisson à four modéré. Garnir d'une meringue faite avec deux blancs d'oeufs et 4 c. à table de sucre.

Tarte aux raisins

$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE BEMA	1 oeuf battu
$\frac{1}{2}$ tasse de lait sur	1 tasse de raisins hachés
$1\frac{1}{2}$ c. à table de farine	$\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle	$\frac{1}{2}$ c. à thé de clou
$\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade	$\frac{1}{4}$ tasse de sucre

Verser la MELASSE BEMA dans l'oeuf battu, ajouter le lait et les raisins. Mélanger la farine avec les épices et le sucre. Tamiser le tout et ajouter au premier mélange. Remplir une pâte de tarte non cuite et faire cuire à four modéré 30 minutes. Se sert méringuée ou avec crème fouettée.

POUDINGS

Pouding aux figes à la vapeur

1 tasse de MELASSE BEMA	1/2 c. à thé de muscade
1 tasse de suif haché	1 c. à thé de bicarbonate de soude
2 tasses de figes hachées	1 tasse de lait sur
1 c. à thé de cannelle	2 oeufs
2 1/2 tasses de farine	

Amalgamer la MELASSE BEMA, le suif, les figes et les épices. Ajouter le bicarbonate de soude et le lait, puis les oeufs bien battus et, graduellement, la farine. Battre le tout soigneusement et remplir aux trois-quarts un moule bien graissé. Cuire 2 heures au bain-marie. Servir avec une sauce sucrée et décorer de crème fouettée. Pour 12 personnes.

Pouding aux pommes

1 1/2 tasse de farine	1 tasse de MELASSE BEMA
1/2 c. à thé de cannelle	1 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de clou	
1/4 c. à thé de sel	
Un peu de muscade rapée	2 tasses de pommes hachées

Tamiser tous les ingrédients secs, moins le bicarbonate de soude que l'on fait dissoudre dans la MELASSE BEMA et que l'on ajoute au mélange des ingrédients secs. Brasser soigneusement. Incorporer les pommes hachées en brassant et verser dans un moule beurré. Faire cuire 35 à 45 minutes à four modéré. Servir avec une sauce crémeuse (Foamy sauce). Pour 8 à 10 portions.

Pouding au riz

4 tasses de lait	$\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle
$\frac{1}{2}$ tasse de MELASSE BEMA	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{2}$ tasse de riz lavé	$\frac{1}{2}$ tasse de raisins

Mélanger tous les ingrédients, faire cuire deux heures et demie à four doux et brasser quatre fois durant la première heure. La dernière fois, ajouter 3 c. à table de beurre. Pour 6 personnes.

Pouding aux canneberges (atocas)

1 c. à thé de bicarbonate de soude (soda)	1 tasse de MELASSE BEMA
1 tasse d'eau chaude	Farine pour faire une pâte molle
$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel	3 tasses de canneberges

Mettre dissoudre le bicarbonate de soude (soda) dans l'eau chaude et le verser dans la MELASSE BEMA. Ajouter le sel tamisé avec assez de farine pour faire une pâte molle qui se détache facilement d'une cuiller, et les canneberges en dernier lieu. Verser dans un moule beurré et faire cuire 3 à 4 heures à la vapeur. Servir avec une sauce épaisse au beurre et au sucre.

Pouding indien au tapioca

$\frac{1}{3}$ tasse de tapioca	1 tasse de MELASSE
$\frac{1}{4}$ tasse de farine de maïs	BEMA
1 pinte de lait bouillant	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
	2 c. à table de beurre
	$1\frac{1}{2}$ tasse de lait froid

Mélanger le tapioca avec la farine de maïs et verser en saupoudrant dans le lait bouillant. Brasser et laisser cuire jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent; ajouter alors la MELASSE BEMA, le sel et le beurre qui ont été brassés ensemble. Verser dans un plat beurré allant au four, ajouter le lait froid et, sans brasser, mettre au four. Faire cuire une heure à four modéré. Servir froid avec crème fouettée. On peut ajouter des dattes hachées.

Pouding à la farine d'avoine (gruau)

2 tasses d'avoine roulée cuite	2 oeufs
1½ tasse de lait bouillant	½ c. à thé de cannelle
1 tasse de MELASSE BEMA	½ c. à thé de piment
	1 tasse de raisins hachés, de dattes ou de figes

On peut se servir de gruau froid ou frais cuit. Mélanger le lait avec le gruau; quand il n'y a plus de grumeaux ajouter les oeufs battus, la MELASSE BEMA, les épices et les raisins. Verser dans un plat beurré allant au four et faire cuire à feu doux environ 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Servir chaud ou froid, seul ou avec lait ou crème.

Pouding au suif

2 tasses de mie de pain	1 tasse de lait
½ tasse de suif	½ c. à thé de bicarbonate de soude (soda)
1 tasse de raisins	
1 oeuf	½ c. à thé de clou
½ tasse de MELASSE BEMA	1 c. à thé de cannelle
	¼ c. à thé de sel

Mélanger la mie de pain, le suif et les raisins, ajouter les épices en les tamisant, et le lait dans lequel le bicarbonate de soude aura été dissout, puis les oeufs battus et la MELASSE BEMA. Faire bouillir deux heures et servir avec sauce. Pour 6 personnes.

Pouding aux bleuets au four

2 tasses de farine	1 c. à thé de
1 c. à thé de sel	bicarbonate de
1 tasse de MELASSE BEMA	soude (soda)
	3 tasses de bleuets

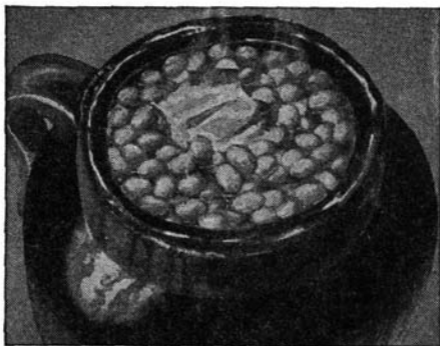
Tamiser la farine et le sel; ajouter la MELASSE BEMA, ensuite le bicarbonate de soude qui a été dissout dans 2 c. à table d'eau chaude. Mélanger les bleuets les derniers. Faire cuire dans un plat beurré 30 à 40 minutes à four modéré. Servir avec une sauce épaisse au beurre et au sucre, ou avec crème. Pour 10 à 12 personnes.

DIVERSES RECETTES

Fèves au lard. Genre casserole découverte.

4 tasses de fèves blanches	$\frac{1}{4}$ tasse MELASSE BEMA
$\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude	Eau froide $\frac{1}{4}$ lb. de lard salé 1 c. à thé de moutarde

Mettre les fèves à l'eau froide dans une marmite, amener au point d'ébullition. Ajouter le bicarbonate de soude, lorsqu'il est dissout, couler les fèves, les remettre dans la marmite et les couvrir d'eau bouillante. Couvrir la marmite et laisser mijoter plusieurs heures sur le poêle, jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Ajouter le lard salé durant l'ébullition. Verser dans une casserole peu profonde, ajouter la moutarde et la mélasse et bien mélanger. Mettre au four jusqu'à ce que les fèves soient rissolées et quelque peu asséchées.



Fèves au lard. Méthode au four.

4 tasses de petites fèves blanches	$\frac{1}{4}$ tasse MELASSE BEMA
$\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude	Eau froide $\frac{1}{4}$ lb. de lard salé 1 c. à thé de moutarde
Sauce aux tomates (catsup)	

Mettre les fèves à l'eau froide dans une marmite et les amener jusqu'au point d'ébullition. Ajouter le bicarbonate de soude (soda), et lorsqu'il est dissout, couler les fèves. Les mettre dans un pot de terre avec le lard salé coupé en morceaux, la MELASSE BEMA, la moutarde et la sauce aux tomates (catsup) au goût. Couvrir d'eau bouillante, mettre au four et cuire lentement jusqu'à ce que les fèves soient tendres. La cuisson prend plusieurs heures ou toute une nuit. On peut ajouter de l'eau chaude de temps à autre si les fèves deviennent trop sèches.

BONBONS

Bonbon à la mélasse

2 tasses de cassonade	Gros comme un oeuf de
1 tasse de MELASSE	beurre
BEMA	1 c. à table de vinaigre
	1 c. à thé d'essence

Faire bouillir 10 minutes. Le sucre est cuit quand il devient cassant en le mettant dans l'eau froide.



Toutes les recettes de ce livret ont été éprouvées et vérifiées d'après les procédés domestiques.

Oh! **DES CREPES avec**
de la **MELASSE BEMA**



- Vos gens ont plus d'appétit quand vous servez vos crêpes avec de la mélasse de table BEMA Extra Fine. Sa purte et délicieuse saveur ajoute du piquant à ce mets populaire.

La mélasse de table BEMA Extra Fine est un aliment pur et nutritif. Servez-la sur du pain . . . des crêpes et avec vos autres pâtisseries. Bonne à tout point de vue.

VENDUE A LA MESURE PAR VOTRE EPICIER

MARQUE
BEMA
MELASSE
Extra Fancy des Barbades

TABLE DES RECETTES

PAINS et MUFFINS

	Page		Page
Pain brun Boston....	3	Pain de son aux	
Pain de son.....	3	dattes	3

GATEAUX

Coffee Cake au son..	6	Glace piquante au	
Gâteau ruban arabe	4	citron	4
Gâteau aux fruits		Pain d'épice à la	
du soldat	5	pâte de guimauve	8
Gâteau au cacao		Pain d'épice mou.....	7
avec raisins	6	Pain d'épice sans	
Gâteau à la mélasse	8	oeufs	7
Gâteau noir aux		Shortcake aux	
fruits	5	bananes	6

BISCUITS CROUSTILLANTS (Cookies)

Barres de raisins		Biscuits pour thés	
aux noix	11	(Party cookies)	9
Biscuits à la mélasse	10	Petits fours aux	
Biscuits doubles	10	raisins	11
Biscuits mous à la		Préparation au	
mélasse	9-12	gingembre	10

TARTES

Tarte aux pommes....	13	Tarte aux raisins.....	13
Tarte à la crème de		Tarte aux canne-	
pruneaux	13	berges (atocas à	
		la mélasse)	12

POUDINGS

Pouding aux bleuets		Pouding à la farine	
au four	16	d'avoine (gruau) ..	16
Pouding aux canne-		Pouding au riz.....	15
berges (atocas)	15	Pouding au suif.....	16
Pouding aux figues		Pouding indien au	
à la vapeur	14	tapioca	15
Pouding aux pommes	14		

DIVERSES RECETTES

Fèves au lard.		Bonbons à la mélasse	18
Genre casserole		Fèves au lard.	
découverte	17	Méthode au four..	18

Nom

Rue

VilleProv.....

Nom de l'Epicier.....

Adresse

*Attachez ce coupon à votre lettre
Ecrivez en caractères imprimés*

\$2.00 COMPTANT

Pour Chaque Recette Acceptée

Avez-vous une recette favorite dans laquelle vous employez de la Melasse BEMA? Si oui, que ça soit une recette pour du pain, un gâteau, des muffins, bonbons ou autres articles, envoyez-la à l'adresse ici-bas; il se peut qu'elle vous remporte \$2.00 comptant.

Envoyez-nous autant de recettes que vous désirez, employant le coupon sur page 20. Chacune acceptée par le Comité pour son usage vous vaudra \$2.00. Mais souvenez-vous: N'employez que la véritable Melasse BEMA Extra Fancy des Barbades pour meilleurs résultats.

Envoyez les recettes à

Bema Molasses, Casier Postal 336
Montreal, P.Q.



Ci-haut est une reproduction du contenant dans lequel votre épicier reçoit la Melasse BEMA. Chaque contenant porte la marque de commerce enregistrée qui est votre certitude positive de la plus haute qualité qu'on peut obtenir.

UN PRODUIT PUR—SANS MELANGE