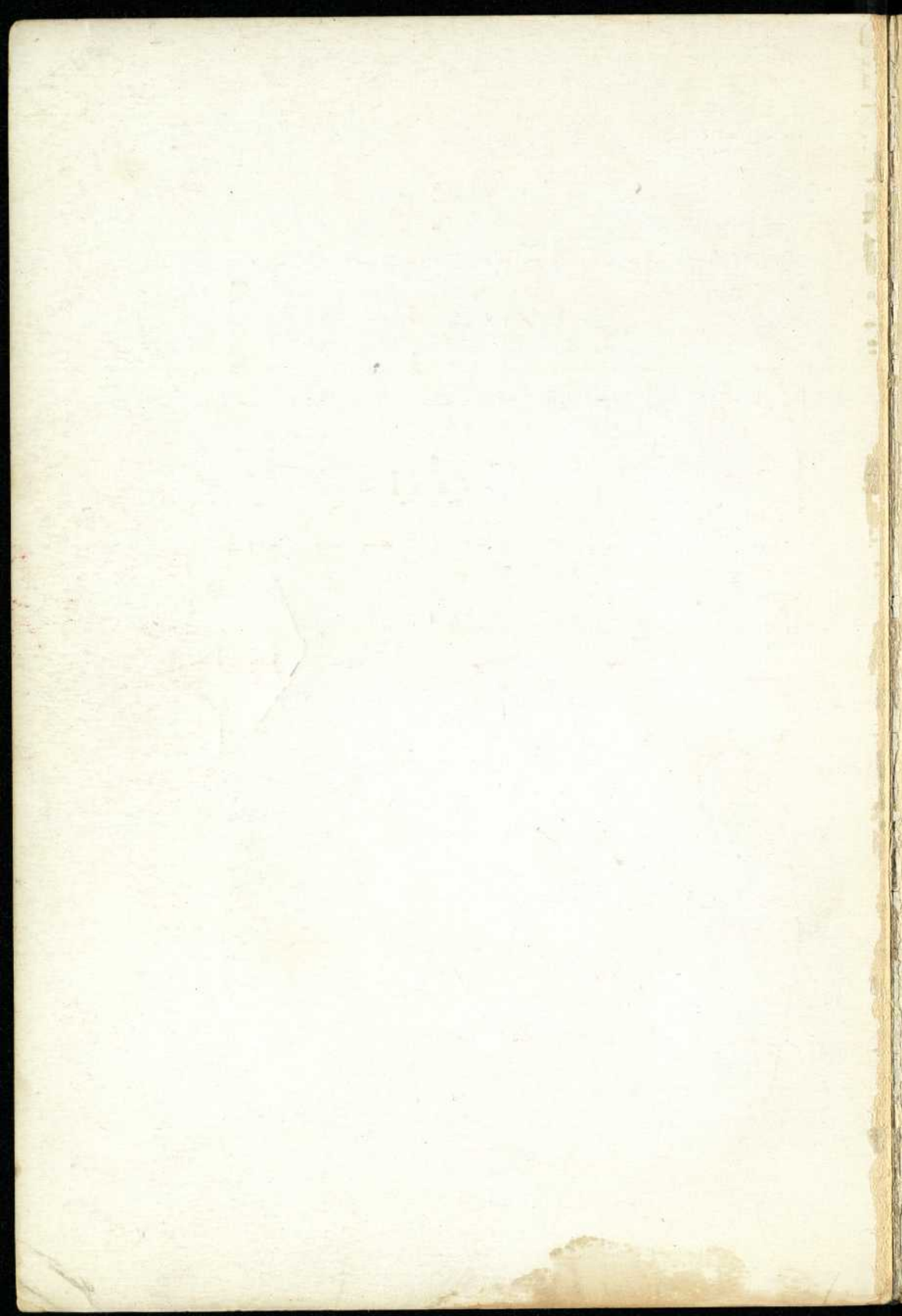




le  
**MENU**  
du  
**JOUR**

*par*  
*madame ROSE Lacroix*



# ***LE MENU DU JOUR***

PAR

***Madame Rose Lacroix***

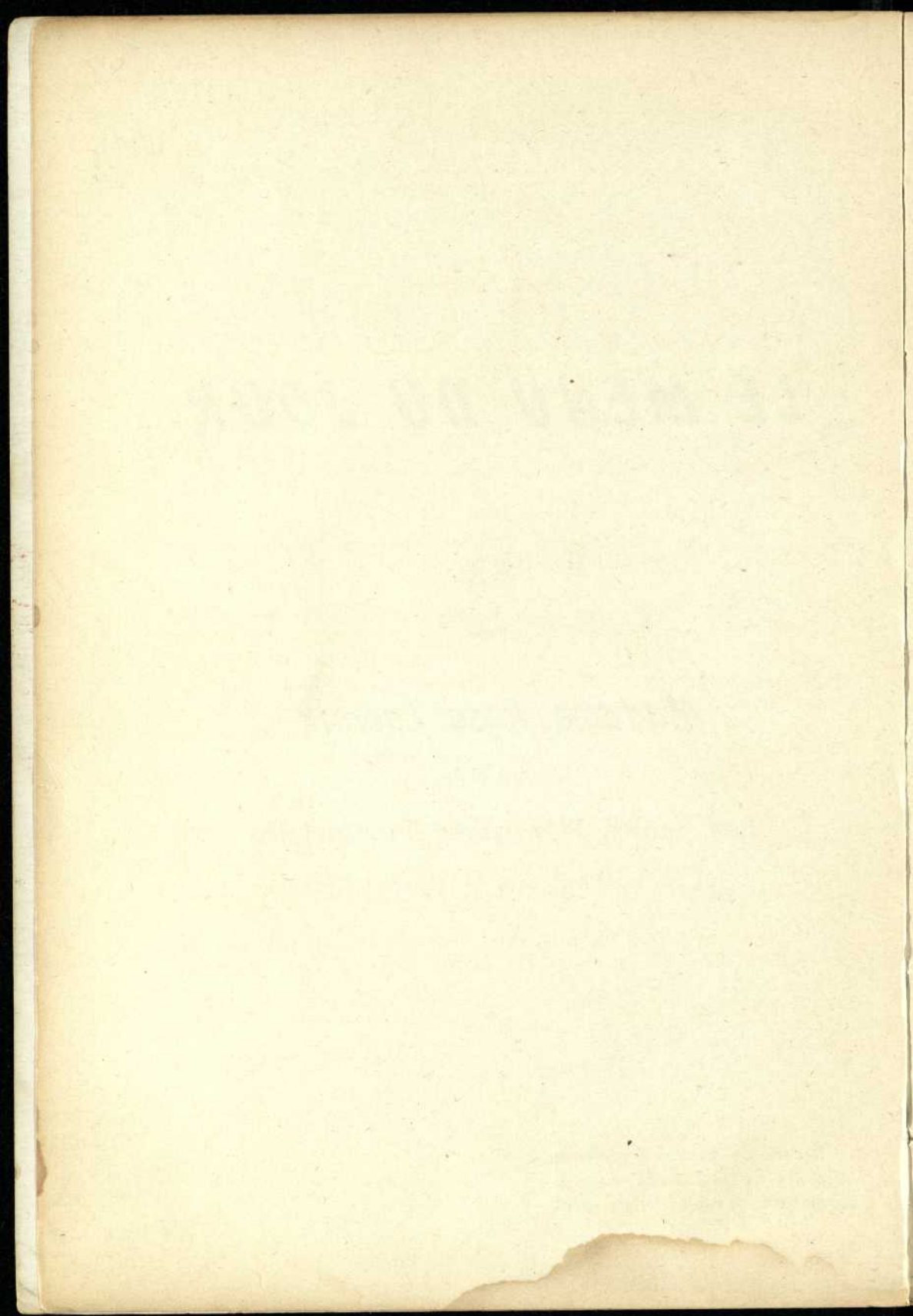
directrice de

**Les Ecoles Ménagères Provinciales**

461 est, rue Sherbrooke - Montréal, Canada

Recueil de recettes données au  
poste Radio-Canada, au pro-  
gramme "Le courrier du jour."







## *Introduction*

Ce recueil de recettes est publié à la suggestion de mes auditrices de la radio et des nombreuses personnes qui ne cessent depuis plusieurs années de me demander "Mon livre de recettes". Il n'a d'autre prétention que celle de rendre service aux jeunes maîtresses de maison et à toutes celles qui ont le souci de varier leurs menus tout en observant les règles d'une saine alimentation et d'une économie bien comprise.

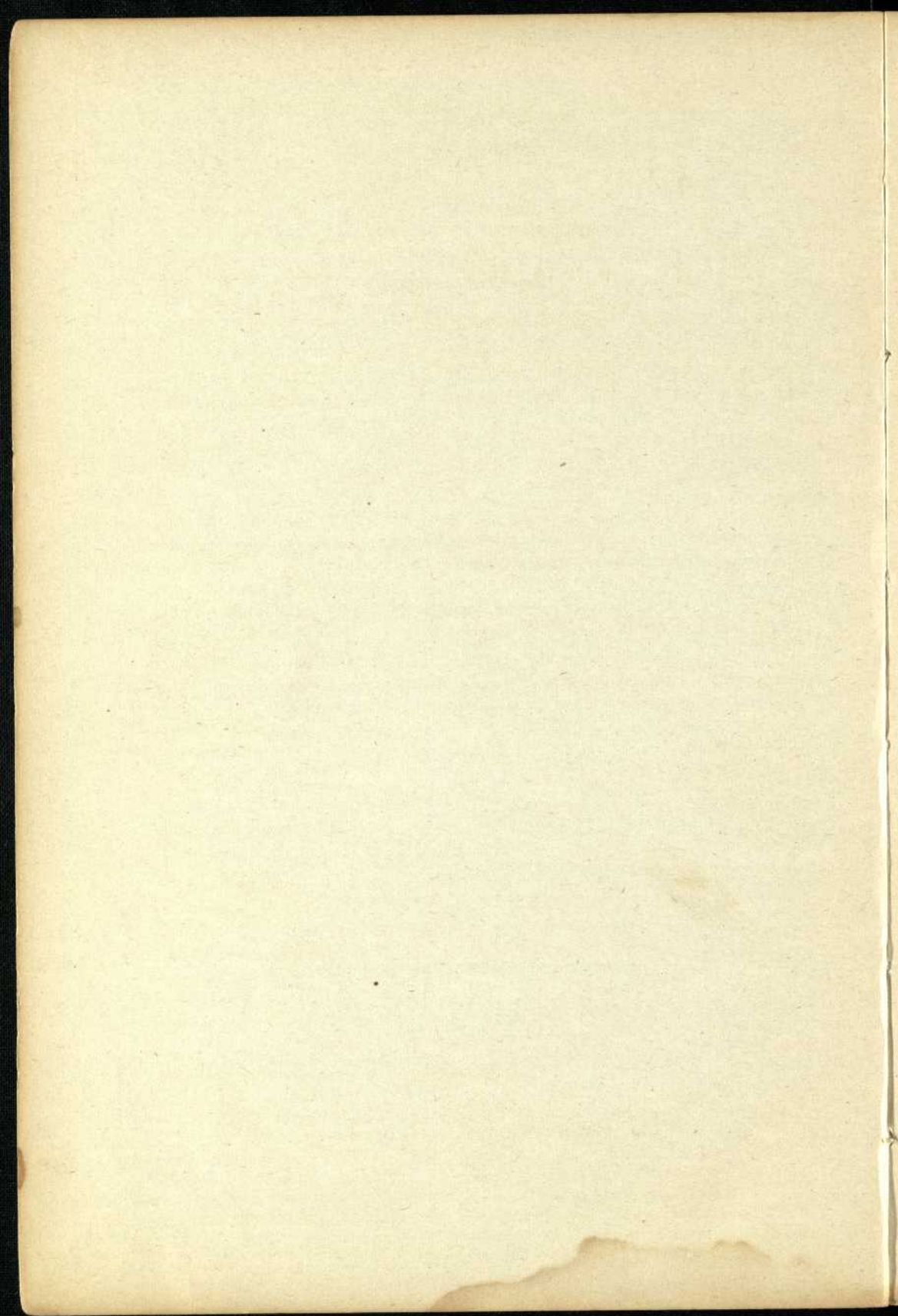
Il se compose de 240 menus saisonniers et de 240 recettes élaborés de semaine en semaine durant une année et donnés au poste Radio Canada, au programme "Le Courrier du Jour".

Plusieurs seront déçues de ne pas trouver toutes les recettes qu'elles désirent; d'autres en quête de cuisine fine ne seront pas entièrement satisfaites; celles qui ont suivi mes cours depuis 15 ans, chercheront en vain les belles recettes qu'elles ont vu exécuter dans les cuisines de l'Ecole Ménagère Provinciale; aussi, je le répète, c'est un recueil non pas de toute la cuisine, mais seulement de 240 menus et recettes appropriés aux restrictions imposées par les temps difficiles que nous traversons.

Peu de retouches ont été faites à ces causeries préparées pour la Radio; aussi je ne veux pas laisser supposer un instant qu'elles sont au-dessus de toute critique. Dans la plupart des recettes, le beurre brille par son absence; les restrictions m'obligeaient à le remplacer par de la graisse; il est si facile de faire le changement pour celles qui le peuvent.

En attendant les beaux jours, ce recueil je l'espère, rendra d'immenses services. Si les recettes qu'il contient sont interprétées avec habileté et intelligence, elles feront les délices, même des gourmets qui ne dédaignent pas la cuisine simple, en autant qu'elle est savoureuse et bien présentée.

ROSE C. LACROIX





# MENUS DE SEPTEMBRE

## LE MENU DU JOUR

Soupe au riz

Sauce persillade

Bouilli à la canadienne

Croûte à la rhubarbe

### LE BOUILLI À LA CANADIENNE

Mettre dans une marmite 3 livres de bœuf de poitrine ou d'épaule et 1 livre de lard salé entrelardé. Ajouter 1 feuille de laurier, 1 oignon haché, (il donnera plus de goût), 2 clous de girofle, 2 c. à tb. de sel et 3 pintes d'eau froide. On peut également y mettre quelques feuilles de céleri fraîches ou séchées.

Laisser monter le tout à l'ébullition et au premier bouillon, diminuer le feu pour laisser mijoter seulement et cela durant 4 heures. Vous comprenez facilement que tout doit être prêt la veille pour commencer de bonne heure le matin.

Vers 10 heures, vous pourrez couler dans une autre casserole, 2 pintes de bouillon dans lequel vous ferez cuire  $\frac{1}{2}$  tasse de riz durant  $\frac{1}{2}$  heure seulement. Au bout de ce temps, vous mettrez de côté pour réchauffer juste au moment de servir.

Je vous en prie, ne faites pas une bouillie avec votre soupe en faisant cuire le riz trop longtemps. Vers 10 heures, vous ajouterez au bouilli 6 petites carottes ou 2 grosses coupées en 3 morceaux chacune, 1 petit chou que vous entaillerez en 6 en ayant soin de ne pas le couper complètement. Cette façon de l'entailler facilite la cuisson, autrement l'extérieur est cuit et l'intérieur est encore dur. Vous ajouterez également 6 belles tranches de navet et 6 petites pommes de terre. Si vous avez des poireaux, ce sera également bien bon. Les poireaux sont bien difficiles à nettoyer, il reste toujours de la terre si on ne les défait pas complètement. Dans ce cas, on attache en petits bottillons les poireaux.

Si la cuisson est bien conduite, je suis certaine que vous réhabiliterez la réputation de ce mets de chez nous, qui a été mis au rancart parce qu'il est tellement simple qu'on y attache peu d'importance. Servez avec une sauce blanche dans laquelle vous ajouterez du persil frais haché; c'est ce qu'on appelle une sauce persillade.

## LE MENU DU JOUR

Ragoût de pattes de porc

Betteraves vinaigrette

Pommes de terre nature

Crème aux œufs aux pommes

### CRÈME AUX OEUFS AUX POMMES

2 œufs

$\frac{1}{4}$  de c. à thé de muscade

4 c. à tb. de sucre

1 tasse de purée de pommes

$1\frac{1}{2}$  tasse de lait

4 c. à tb. de miel

Laver des pommes et les couper en quartiers sans les peler.

Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres sans ajouter d'eau. Passer en purée et y ajouter le miel.

Étendre dans un plat en pyrex beurré si l'on en a ou dans une assiette à tarte assez profonde.

D'autre part, battre les œufs légèrement avec le sucre, ajouter le lait préalablement chauffé puis aromatiser avec la muscade.

Verser sur les pommes et faire cuire à four doux 300° F. jusqu'à ce que la crème soit prise.

Il faut éviter de faire cuire dans un four plus chaud que 300° F. si l'on veut obtenir une crème bien lisse et qui ne se sépare pas, autrement, il se formera de l'eau et la crème se liquéfiera.



**LE MENU DU JOUR**

|                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Potage confetti               | Pommes de terre en robe des champs |
| Aubergines farcies à l'agneau | Céleri croquant                    |
|                               | Pêches à la crème                  |

**AUBERGINES FARCIES À L'AGNEAU**

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 2 petites aubergines          | 1 tasse de mie de pain |
| 2 tasses de desserte d'agneau | 1 grosse tomate        |
| 2 c. à tb. de graisse         | sel et poivre          |
| 1 oignon moyen                | chapelure beurrée      |

Tailler en deux sur la longueur 2 petites aubergines, les creuser et laisser environ  $\frac{1}{2}$  pouce de chair tout le tour.

Couper ce que l'on enlève en petits morceaux. Mettre dans un poêlon la graisse et quand elle est bien chaude, y faire dorer l'oignon haché finement. Ajouter l'aubergine coupée, la viande et la tomate et laisser cuire quelques minutes. Y mettre la mie de pain; si toutefois, la préparation était trop épaisse, on peut y ajouter une tomate. Bien mélanger le tout. Assaisonner de sel et de poivre.

Couvrir de chapelure beurrée qui n'est autre chose que de la mie de pain séchée au four, écrasée finement et mêlée à 2 c. à table de beurre fondu. Cela prendra  $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  de tasse de chapelure pour 2 c. à tb. de beurre fondu.

Étendre ce mélange sur les moitiés d'aubergines, mettre dans un plat beurré et faire cuire au four de 350° F.  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 heure.

Servir avec des pommes de terre en robe des champs que l'on fera cuire en même temps dans le four.

Pour les servir, on fait une incision en forme de croix sur la pomme de terre bien rôtie, on relève la pelure et on y introduit un morceau de beurre dans l'ouverture. Une petite touffe de persil frais complète la présentation qui sera très attrayante.

Les aubergines farcies à l'agneau sont un mets délicieux qui permet l'apprêt d'une desserte. C'est le cas de dire que "Les restes en sont bons".

**LE MENU DU JOUR**

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| Soupe aux légumes               | Pommes de terre nature      |
| Ragoût d'agneau aux petits pois | Betteraves à la vinaigrette |
|                                 | Pêches cuites au four       |

**PÊCHES CUITES AU FOUR**

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 6 pêches                    | 1 c. à thé de zeste de citron |
| 3 c. à tb. de miel          | 2 c. à tb. de beurre          |
| 6 c. à thé de jus de citron |                               |

Verser de l'eau bouillante sur les pêches et quand la pelure s'enlève facilement, les plonger dans l'eau froide. Les peler, les séparer en deux, retirer le noyau et les ranger dans un plat allant au four, la partie coupée en haut.

Mettre dans chaque cavité laissée par l'enlèvement du noyau, 1 c. à thé de miel, une petite noisette de beurre,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de jus de citron et un soupçon de zeste.

Faire cuire dans un four modéré de 350° F. jusqu'à ce que les pêches soient tendres. Servir chaud. Si toutefois, on n'a pas de miel, on peut remplacer par des confitures de framboises ou une gelée quelconque.

Les poires ou les pommes peuvent se préparer de la même façon. Si l'on veut en faire un dessert plus recherché, on peut préparer une meringue en battant 2 blancs d'œufs auxquels on ajoute 2 c. à tb. de miel quand les œufs sont bien montés.

Ici encore, on peut remplacer le miel par de la gelée ou des confitures. On met sur chaque demi-pêche, une cuillerée de meringue et on fait dorer légèrement au four de 300° F., c'est-à-dire four doux. Quand le four est trop chaud, les meringues montent bien mais retombent aussi vite.



LE MENU DU JOUR

Foie braisé aux légumes

Pain d'épices

Salade verte

Compote aux pommes

PAIN D'ÉPICES ÉCONOMIQUE

2¼ tasses de farine

½ tasse d'eau bouillante

1 c. à thé de soda à pâte

1 tasse de mélasse

½ c. à thé de sel

4 c. à tb. de graisse

2 c. à thé de gingembre

Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec les ingrédients secs. Mettre dans un bol.

Verser l'eau bouillante sur la mélasse et laisser refroidir complètement.

Y ajouter tous les ingrédients secs en battant la pâte pour qu'elle soit bien lisse. Faire fondre la graisse juste pour la liquéfier et l'ajouter au premier mélange.

Verser cette pâte dans une lèchefrite beurrée et cuire à four modéré 350° F. 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien cuit.

Ce gâteau ne doit pas être démoulé, il doit se tailler dans la lèchefrite.

La mélasse est riche en fer; ce gâteau convient particulièrement aux enfants et avec une compote de pommes légèrement sucrée, il fera un dessert délicieux.

LE MENU DU JOUR

Potage clair

Pommes de terre rissolées

Rôti de porc braisé à la canadienne

Tomates tranchées

Sauce aux pommes

Salade aux fruits de saison

RÔTI DE PORC BRAISÉ À LA CANADIENNE

Voici un mets de chez nous qui n'est pas aussi indigeste qu'on le prétend quand il est présenté dans un menu bien agencé. Souvent, il est précédé d'une soupe lourde et suivi d'un dessert trop substantiel.

Voici comment faire cuire un paleron ou une épaule de porc pour obtenir une belle graisse de rôti.

D'abord, insérer dans la chair 2 petites gousses d'ail taillées en filets; c'est mieux que de laisser la gousse entière, la saveur est ainsi mieux répartie. Si l'on n'aime pas à rencontrer l'ail, il est préférable de hacher la gousse finement et de la parsemer sur la viande:

Le porc demande beaucoup de sel, au moins 2 c. à tb. pour un rôti de 5 à 6 lbs. Faire chauffer un petit chaudron en fer de préférence, ou en aluminium épais et y faire saisir la viande de tous côtés si l'on veut obtenir une belle graisse de rôti dont la gelée sera bien brune. Cette première opération est délicate et si elle n'est pas bien faite, on ne réussit pas à obtenir une belle gelée. Va sans dire que si on a la couenne, cela donnera plus de gelée. J'insiste parce qu'on me pose beaucoup de questions à ce sujet. Quand on fait cuire un rôti de porc, c'est toujours avec l'intention d'avoir de la belle graisse de rôti et on manque son coup très souvent.

Lorsque la viande est bien dorée, ajouter les condiments: 2 c. à tb. de sel, 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle et couvrir. Laisser cuire à petit feu au moins 3 heures. Ajouter ½ tasse d'eau chaude pour diluer un peu le fonds de cuisson qui doit être bien brun puis mettre autour du rôti les pommes de terre préalablement cuites pour les faire rissoler, ¼ d'heure. Dresser le rôti sur un plat chaud entouré des pommes de terre bien dorées. Ajouter une autre tasse d'eau chaude, faire jeter quelques bouillons, couler dans un bol et laisser prendre. Si l'on désire avoir plus de gelée, on peut mettre 2 tasses d'eau chaude à la fin et 1 c. à tb. de gélatine préalablement gonflée dans 3 c. à tb. d'eau froide. Je suis certaine Mesdames que vous allez bien réussir. Je vois d'avance le beau petit bol de graisse de rôti démoulé, et dressé fièrement sur un joli plat entouré de persil frais.



**LE MENU DU JOUR**

Jus de tomates  
Pâté de foie

Salade de pommes de terre  
Macédoine de fruits de saison

**PÂTÉ DE FOIE**

2 lbs de foie de porc  
1½ lb de lard frais  
2 c. à thé de sel  
¼ de c. à thé de poivre de céleri ou poivre ordinaire

¼ c. à thé de clou  
½ c. à thé de cannelle  
½ gousse d'ail

Passer le foie et le lard au hache-viande, et ce qui est plus pratique, c'est d'aller vous-même chez le boucher et de faire hacher le tout sous vos yeux. Vous serez certaines d'avoir du foie bien frais. Mettre dans un bol, assaisonner de sel, poivre, clou et cannelle et d'une demi-gousse d'ail écrasée.

Battre le tout avec une cuillère pour bien mêler les assaisonnements. Vérifier pour constater que le mélange est à point et ajouter si nécessaire un peu de sel et de poivre. L'assaisonnement est bien personnel et ne peut être dicté d'une façon précise.

Verser le tout dans un plat beurré, couvrir d'un papier fixé avec un élastique ou une ficelle et faire cuire au bain-marie dans un four doux de 300° F. La cuisson au four au bain-marie se fait en mettant le plat à cuire dans une lèchefrite remplie d'eau chaude. On utilise ce mode de cuisson quand on veut avoir une chaleur humide.

Laisser cuire le pâté 2 heures. Retirer du four, laisser refroidir couvert et mettre à la glacière ou au frais le plus tôt possible.

Le pâté de foie bien réussi doit avoir la consistance d'une pâte liée qui se beurre bien. S'il s'émiette, c'est probablement parce qu'il a cuit à une chaleur plus élevée que 300° F. Quand vous constatez que l'eau bout dans la lèchefrite, mettez un peu d'eau froide pour arrêter l'ébullition.

**LE MENU DU JOUR**

Soupe aux pois

Fricassée d'aubergines

Biscuits chauds et gelée

**FRICASSÉE D'AUBERGINES**

Les aubergines sont en saison, il est bon d'en profiter. Elles constituent un mets excellent. Choisir celles qui sont fermes au toucher et dont le collet est garni de feuilles vertes et fraîches.

1 aubergine  
4 à 5 branches de céleri  
1 oignon

1 petite gousse d'ail  
3 tomates fraîches  
4 c. à tb. de graisse

Couper l'aubergine en tranches d'un demi-pouce, peler aussi mince que possible et couper en gros dés. Faire chauffer dans une casserole la graisse, y faire frire l'oignon haché finement, puis la gousse d'ail également hachée bien finement. Ajouter le céleri coupé en bouts d'un ½ pouce, l'aubergine et les tomates coupées en morceaux préalablement ébouillantées et pelées.

Laisser mijoter le tout ½ heure à ¾ d'heure.

Les aubergines peuvent s'apprêter de bien des façons; on peut les couper en tranches d'un ¼ de pouce, les peler et les passer dans un œuf battu avec 1 c. à tb. de lait, puis ensuite dans la chapelure et les faire frire à la poêle.

On peut également préparer des tranches de tomates bien fermes, les passer dans la farine et les faire frire à la poêle. Servir en même temps que les aubergines.

On nous demande souvent si l'on doit laisser les petites graines qu'il y a dans l'aubergine. Mais oui, ne les enlevez pas, cela fait partie du légume. Autrefois aussi, on recommandait de presser les tranches d'aubergines après les avoir salées pour qu'elles rendent l'eau qu'elles contiennent. On ne suit plus cette méthode et les aubergines y gagnent en saveur et en valeur nutritive, depuis que l'on sait que le jus des légumes contient des vitamines précieuses qu'il vaut mieux absorber que donner à l'évier.



LE MENU DU JOUR

Potage parmentier  
Saucisses à l'alsacienne

Tomates fraîches  
Crème brûlée

SAUCISSES À L'ALSACIENNE

2 lbs de saucisses  
1 c. à tb. de graisse  
sel et poivre  
1 chou moyen

1 oignon émincé  
1 pinte d'eau bouillante  
1 c. à tb. de sel

Laver soigneusement un chou et le faire tremper quelques minutes dans l'eau salée afin de le débarrasser des petits vers s'il y en a. Le séparer en 4, enlever le cœur c'est-à-dire la partie dure et l'utiliser dans une soupe aux choux ou aux légumes. Hacher en lanières, d'un pouce à peu près, les quartiers de chou et faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée avec l'oignon émincé. Égoutter et dresser sur un plat chaud.

D'autre part, faire chauffer dans un poêlon 1 c. à tb. de graisse et y mettre cuire les saucisses en ayant soin de les remuer très souvent pour les empêcher de coller et les faire dorer d'une façon uniforme 12 à 15 minutes.

Égoutter la graisse qui provient des saucisses et la verser sur le chou. On peut aussi, et c'est la meilleure méthode, mettre les saucisses sur un gril dans une lèchefrite et faire cuire à four modéré 400° F. 25 à 30 minutes. Les saucisses restent bien gonflées et sont plus digestibles parce qu'étant sur un gril, elles ne cuisent pas dans la graisse.

Quand enfin elles sont bien dorées, on les met sur le chou, on arrose avec la graisse de la cuisson et on laisse au four encore quelques minutes. C'est délicieux avec une purée de pommes de terre.

LE MENU DU JOUR

Rosbif à l'anglaise  
Purée de pommes de terre

Légumes au jus  
Concombres et tomates

Gâteau renversé aux pêches

GÂTEAU RENVERSÉ AUX PÊCHES

2 c. à tb. de beurre  
½ tasse de sirop d'érable

4 pêches  
2 c. à tb. de raisin sec sans pépin

Ébouillanter les pêches puis les peler, les séparer en deux et les faire cuire avec le sirop d'érable juste assez pour les attendrir, mais il ne faut pas les briser.

D'autre part, badigeonner un plat, rond de préférence, avec les 2 c. à tb. de beurre, y mettre les pêches, la partie ronde en bas, entre les pêches, y placer le raisin sec.

Verser sur ce fond la pâte à gâteau suivante:

¼ de tasse de graisse  
¼ de tasse de sucre  
1 œuf, 1½ tasse de farine  
½ c. à thé de poudre à pâte  
½ c. à thé de bicarbonate de soude (soda à pâte)

¼ c. à thé de sel  
½ c. à thé de cannelle  
1 c. à thé de gingembre  
½ tasse de mélasse  
½ tasse de lait sur

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre graduellement puis l'œuf et bien battre. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec la poudre, le bicarbonate de soude et les épices.

Ajouter au premier mélange alternant avec la mélasse et le lait sur. Quand la pâte est bien lisse, verser sur les fruits et faire cuire 1 heure à 350° F. Démouler et servir chaud. Ce gâteau est délicieux. Il peut se faire avec n'importe quel autre fruit et la pâte peut être aussi une pâte à gâteau ordinaire. Si vous n'avez pas de lait sur, vous pouvez en obtenir facilement en mettant 1 c. à thé de vinaigre dans ½ tasse de lait et en faisant chauffer légèrement.



**LE MENU DU JOUR**

Potage perlé      Poule au riz      Laitue canadienne      Crème espagnole  
**LA POULE AU RIZ**

Je vous recommande ce mets délicieusement bon et économique.

Le fait de préparer la volaille avec une garniture de riz, allonge le plat et permet de servir au moins 10 personnes.

Les recettes que je vous donne ordinairement conviennent pour 6 personnes. Préparer une poule pour la cuisson, c'est-à-dire plumer, flamber, vider, laver, essuyer et ficeler. Je pense bien que vous devez savoir faire ces opérations qui font partie de la préparation d'une volaille. Ne manquez pas surtout de la ficeler pour lui garder sa forme et conserver la volaille plus juteuse.

Mettre dans une cocotte ou une braisière 1 c. à tb. de graisse et 1 c. à tb. de beurre. Quand le corps gras est bien chaud sans toutefois être brûlé, y mettre la volaille pour la faire dorer en tous sens. Saler, poivrer, ajouter 1 carotte tranchée, 1 petit oignon, quelques branches de céleri ou des feuilles si vous en avez, mais prenez garde de trop forcer l'assaisonnement; vous détruirez le goût délicat de la volaille.

Ajouter 1½ tasse d'eau chaude, fermer la casserole et cuire à petit feu jusqu'à ce que la volaille soit très tendre. Ce qui prendra bien 3 heures environ. Elle peut cuire en moins de temps si elle est bien tendre. ½ heure avant la fin de la cuisson, vous pouvez y ajouter ½ livre de champignons frais et autant de pommes de terre que vous avez de convives. D'autre part, faire cuire au bain-marie ¾ de tasse de riz bien lavé avec 1½ tasse d'eau bouillante salée. Le riz sera bien gonflé en ½ heure et il ne devrait plus rester d'eau du tout; le riz l'aura toute absorbée. À ce moment, faire blondir un petit oignon émincé dans 2 c. à tb. de beurre, y mettre le riz puis 1 tasse d'eau de cuisson de la volaille. Faire revenir en brassant avec une fourchette pour ne pas écraser le riz. Dresser la volaille sur un plat bien chaud, mettre le riz autour ainsi que les pommes de terre. Servir le tout bien chaud et je vous garantis que ce sera bon.

**LE MENU DU JOUR**

Crème jardinière      Tomates farcies au spaghetti  
 Gâteau au sirop d'érable

**TOMATES FARCIES AU SPAGHETTI**

|                                            |                               |
|--------------------------------------------|-------------------------------|
| 6 grosses tomates fermes                   | ½ tasse de fromage râpé       |
| 1 tasse de spaghetti coupé en petits bouts | 1 petit oignon finement haché |
| 1 tasse de sauce blanche épaisse           | ½ tasse de chapelure beurrée  |

Faire cuire le spaghetti coupé en petits bouts dans 1 pinte d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, égoutter. D'autre part, préparer d'après la méthode ordinaire une sauce blanche avec 3 c. à tb. de graisse, 4 c. à tb. de farine et 1 tasse de lait. Bien assaisonner et y ajouter l'oignon haché finement, le fromage râpé et le spaghetti également bien égoutté.

Saler et poivrer. Enlever une tranche sur les tomates du côté du pédoncule, les vider à l'aide d'une cuillère ayant soin de ne pas percer la tomate qui devra être très ferme. Va sans dire que l'on ne devra pas amincir les bords de la tomate si l'on veut qu'elle soit assez solide pour supporter la garniture. Ce qu'on enlèvera pourra être utilisé dans une soupe.

Remplir la tomate avec le spaghetti préparé, couvrir de chapelure beurrée et faire cuire au four de 375° F. 20 à 25 minutes. Bien surveiller les tomates pour qu'elles ne se fendent pas. La chapelure s'obtient en écrasant finement de la mie de pain séchée au four et en la mélangeant avec 2 c. à tb. de beurre. Cette tomate garnie d'un bouquet de persil frais constitue un mets bien appétissant pour un souper.



**LE MENU DU JOUR**

Jus de tomates

Fèves au lard

Confiture de rhubarbe

**FÈVES AU LARD**

4 tasses de petites fèves blanches

1 oignon

1 c. à thé de moutarde

 $\frac{1}{4}$  de tasse de mélasse $\frac{1}{2}$  livre de lard salé

Faire tremper les fèves dans l'eau froide au moins 2 heures pour qu'elles cuisent plus facilement. Les mettre à cuire dans l'eau du trempage  $\frac{1}{2}$  heure environ. Si l'eau a été toute absorbée, il faut en remettre à l'égalité.

On les laisse cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien gonflées et que la peau se fendille,  $\frac{1}{2}$  heure environ. Les mettre dans un pot en grès de préférence. Ajouter l'oignon finement haché, la moutarde, la mélasse, le lard coupé en gros dés, et l'eau de cuisson qui doit recouvrir entièrement les fèves. Il faut en ajouter s'il n'y en a pas assez.

Couvrir et faire cuire à four doux 7 à 8 heures. Il sera peut-être nécessaire d'ajouter de l'eau chaude après 3 ou 4 heures de cuisson. Il y a une chose qu'il faut éviter, c'est que le four soit trop chaud. Les fèves renversent et tout ce qui coule dans le four ne profite à personne et souvent donne comme résultat des fèves très sèches.

Vous trouvez peut-être que j'ai donné une grosse quantité, c'est à dessein; la cuisson des fèves étant très longue, il est avantageux d'en faire cuire beaucoup à la fois. Les fèves froides se servent très bien comme garniture de sandwiches. Essayez cela dans vos lunchs de jours maigres. Vous mettez un peu de sauce piquante et vous verrez comme ce sera bon et très nutritif. Je vous ai donné aussi une recette de croquettes aux fèves, c'est excellent. On peut aussi en faire une crème, en les passant et en ajoutant du lait. Elles se réchauffent également bien. On peut en profiter pour utiliser le four pour d'autres cuissons.

**LE MENU DU JOUR**

Croquettes d'agneau à la créole

Carottes à la ménagère

Purée de pommes de terre

Concombres nature

Pommes au miel

**CROQUETTES D'AGNEAU À LA CRÉOLE**

2 tasses d'agneau cuit haché

2 c. à tb. de persil frais haché

 $\frac{3}{4}$  de tasse de sauce blanche épaisse

1 œuf, 2 c. à tb. de lait

1 c. à tb. d'oignon finement haché

sel et poivre, chapelure

Passer au hache-viande l'agneau et bien mélanger avec la sauce blanche, l'oignon finement haché ainsi que le persil frais. Saler et poivrer au goût.

Mettre cette préparation dans une lèchefrite beurrée à l'épaisseur d'un demi-pouce et laisser refroidir jusqu'à ce que ce soit très ferme.

Couper en carrés, passer dans de la chapelure fine puis dans l'œuf battu avec 2 c. à tb. de lait et une pincée de sel, et repasser de nouveau dans la chapelure.

Faire rôtir à la poêle dans de la graisse bien chaude et servir avec une sauce aux tomates faite comme suit:

Mettre dans la poêle où l'on a fait cuire les croquettes, 2 c. à tb. de farine, laisser cuire en brassant et mouiller avec 2 tasses de tomates fraîches ou en conserve. Laisser cuire encore 5 minutes et servir aussitôt.

La sauce blanche épaisse est faite d'après la méthode ordinaire avec 3 c. à tb. de graisse, 3 c. à tb. de farine et  $\frac{3}{4}$  de tasse de lait,  $\frac{1}{4}$  de c. à thé de sel. La chapelure fine est du pain séché au four, écrasé finement à l'aide d'un rouleau à pâte ou passé dans un hache-viande et tamisé.

Cette recette peut servir de base chaque fois qu'on veut utiliser une desserte de viande cuite ou de poisson.



**LE MENU DU JOUR**

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Soupe fermière                | Macédoire de légumes |
| Poisson farci et rôti au four | Salade de concombres |
| Pouding à la rhubarbe         |                      |

**POISSON FARCI ET RÔTI AU FOUR**

Recette de la farce:

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse           | ½ tasse de lait chaud            |
| 1 oignon moyen haché finement   | 4 c. à tb. de persil frais haché |
| 2 tasses de mie de pain pressée | sel et poivre                    |

Faire frire l'oignon dans la graisse bien chaude, 10 minutes, éviter soigneusement de le faire brûler; rien de plus mauvais. Ajouter la mie de pain puis le laid chaud, le persil, le sel et le poivre. Triturer ce mélange jusqu'à ce qu'il soit réduit en pâte. Si toutefois la farce était trop liquide, on peut ajouter un peu de pain; une farce bien à point doit avoir la consistance d'une pâte.

Le poisson peut être un doré, un brochet, une truite ou tout autre poisson régional. Il est toujours avantageux de farcir un poisson, cela augmente le rendement.

Le poisson bien préparé, c'est-à-dire écaillé et vidé doit être frotté à l'intérieur et à l'extérieur avec du gros sel pour en raffermir la chair et lui donner un meilleur goût.

On laisse la tête et la queue et après avoir rempli le poisson de la farce, on le coud soigneusement et on le place sur un gril dans une lèchefrite.

Si le poisson est long, on peut le rouler ou encore le tourner en forme d'S et le ficeler.

Quelques petites tranches de lard insérées dans des incisions faites sur le dos assurent une cuisson parfaite et une belle sauce brune que l'on dilue avec un peu d'eau chaude.

La cuisson devra durer 1 heure environ à 400° F., four assez chaud au début, puis au bout d'un quart d'heure, diminuer la chaleur à 325° F. On reconnaît que le poisson est cuit quand la chair est d'un blanc laiteux et non transparente.

N'oubliez pas, Mesdames, que vous devriez servir du poisson au moins une fois par semaine, et s'il est bien frais et bien apprêté, il sera un régal pour tous.

**LE MENU DU JOUR**

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Langue froide en gelée | Biscuits secs   |
| Salade de légumes      | Gelée de pommes |

**GELÉE DE POMMES**

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 5 tasses de jus de pommes | 3¼ tasses de sucre |
|---------------------------|--------------------|

Préparer le jus de pommes de la manière suivante:

Choisir des pommes qui ne soient pas trop mûres; à ce temps-ci de l'année, toutes les pommes font de la gelée, à condition qu'elles ne soient pas trop mûres. Les laver, les couper en morceaux sans les peler ni enlever le cœur car la pelure et le cœur sont riches en pectine, principe gélifiant des fruits. Mettre dans une marmite avec juste assez d'eau pour couvrir.

Laisser cuire doucement ½ heure.

Passer le tout en purée, mettre cette purée dans un sac pour égoutter. Mesurer le jus, ajouter le sucre et faire cuire à gros bouillons jusqu'au degré de la gelée 220° F. au thermomètre ou jusqu'à ce que la gelée soit assez épaisse pour ne pas s'étaler quand on en laisse tomber quelques gouttes sur une assiette froide.

Laisser reposer un peu pour enlever l'écume qui monte à la surface et verser immédiatement dans des verres stérilisés.

Laisser refroidir, paraffiner, couvrir et conserver au frais.



**LE MENU DU JOUR**

Crème aux tomates    Casserole de légumes au fromage    Biscuits à la mélasse

**CASSEROLE DE LÉGUMES AU FROMAGE**

|                            |                  |                      |
|----------------------------|------------------|----------------------|
| 2 tasses de sauce blanche  | 1 chou-fleur     | 6 petites carottes   |
| ¼ de livre de fromage râpé | 6 oignons moyens | 6 tranches de navets |

Faire cuire un beau chou-fleur entier sans le séparer, dans l'eau bouillante salée, 10 minutes environ. Le retirer de l'eau et le tenir à la chaleur.

Faire cuire également dans l'eau bouillante salée, les oignons, les carottes et les navets. Egoutter et tenir à la chaleur.

D'autre part, faire une sauce blanche avec 3 c. à tb. de beurre, 4 c. à tb. de farine et 2 tasses de lait. Faire fondre le beurre, y ajouter la farine. Quand le mélange est bien crémeux, mouiller avec le lait que l'on ajoute graduellement. Laisser cuire, en brassant jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse et de bonne consistance. Ajouter le fromage coupé en tranches minces ou râpé et le faire fondre dans la sauce chaude.

Dresser les légumes dans un grand plat, le chou-fleur au centre, les autres légumes autour alternant les couleurs et verser la sauce au fromage sur le tout.

Si l'on a un four chauffé au bois, on peut faire gratiner le tout et avant de servir, parsemer ici et là quelques fleurettes de persil frais.

Va sans dire que vous ne jetterez pas l'eau de cuisson des légumes. Vous l'utiliserez pour faire une crème délicieuse.

**LE MENU DU JOUR**

Crème de tomates    Pommes de terre persillées

Poisson au court-bouillon    Betteraves au beurre

Tarte à la mélasse

**TARTE À LA MÉLASSE**

|                   |                       |                   |            |
|-------------------|-----------------------|-------------------|------------|
| 1 tasse de farine | 6 c. à tb. de graisse | ½ c. à thé de sel | eau froide |
|-------------------|-----------------------|-------------------|------------|

Mettre dans un bol la farine tamisée et le sel, ajouter la graisse et à l'aide de 2 couteaux ou d'un appareil spécial que l'on trouve dans tous les magasins au rayon de la quincaillerie, couper le corps gras dans la farine jusqu'à ce qu'il soit réduit à la grosseur d'un pois. Quand cette opération est bien faite, le mélange a l'apparence d'un gruau d'avoine. À ce moment, faire une petite cavité juste au milieu et y verser de l'eau froide, délayer avec un couteau et quand vous avez lié un petit paquet de farine, verser de l'eau un peu plus loin en délayant toujours avec le couteau jusqu'à ce que vous ayez réuni toute la pâte en boule. Cela prend environ ¼ de tasse d'eau froide. Faites attention de mettre trop d'eau, cela vous obligerait à ajouter de la farine et ainsi que je vous le dis souvent pour les pâtes, vous aurez une pâte dure. La pâte une fois terminée ne doit pas coller ni au bol ni au couteau. Si vous pouvez la faire reposer au moins 1 heure, elle se travaillera mieux. Abaissez-la à l'aide d'un rouleau à pâte et tâchez de lui donner une forme ronde; pour cela, il faut d'abord former une boule, l'aplatir et l'étendre en tous sens en partant du milieu. Mettez-la sur l'envers d'une assiette à tarte pour l'empêcher de se ratatiner; je suis sûre que vous comprenez ce mot. Vous piquez la pâte avec une fourchette pour éviter les boursoufflures et vous faites cuire aussitôt à four chaud 450° F. 10 à 12 minutes. Au sortir du four, vous avez une belle croûte de tarte qui a bien gardé sa forme. C'est pour cela que je vous conseille de la faire cuire sur l'envers de l'assiette. Garnir avec une crème à la mélasse, faite comme suit: mettre dans une casserole 8 c. à tb. rases de farine, délayer avec 1 tasse d'eau puis ajouter 1 tasse de mélasse et faire cuire jusqu'à épaississement. Incorporer 1 c. à tb. de beurre pour donner à la crème plus d'onctuosité. Battre pour qu'elle soit plus légère et verser dans la croûte de tarte.



**LE MENU DU JOUR**

Soupe claire aux tomates  
Ragoût de pattes de porc  
Pommes de terre nature

Chou braisé  
Salade de betteraves  
Pommes au miel

**RAGOÛT DE PATTES DE PORC**

Voici un mets que nos grand'mères réussissaient à merveille. Il n'y a aucune raison pour que nous ne tentions pas de ressusciter ces bons plats qui ont leur place toute trouvée dans des menus économiques.

Les jeunes ménagères sont souvent bien embarrassées quand leur seigneur et maître leur demande un de ces plats que maman faisait.

Alors, voici une recette excellente que je vous garantis à condition qu'elle soit bien exécutée.

2 pattes de porc

1 oignon

1 clou de girofle

quelques feuilles de sauge, ou à défaut d'autres fines herbes

1 c. à thé de sel

1/2 de c. à thé de poivre

1 1/2 pinte d'eau chaude

Acheter plutôt des pattes de devant; elles sont plus charnues que celles de derrière. Les gratter soigneusement et les bien broser; le boucher a dû préalablement les bien préparer, c'est-à-dire les couper en 3 ou 4 morceaux.

Les mettre dans une marmite ou un petit chaudron en fer de préférence. Ajouter les assaisonnements et l'eau et laisser cuire 2 heures environ, ou jusqu'à ce que la viande se détache bien des os.

1/4 heure avant la fin de la cuisson, saupoudrer au-dessus de la viande et du bouillon de la farine grillée, en brassant avec une cuillère jusqu'à ce que la sauce ait la consistance voulue. Oui, oui, je ne me trompe pas, la farine grillée n'a pas besoin d'être délayée auparavant, on peut la saupoudrer directement dans un liquide bouillant sans qu'elle prenne en grumeaux.

Vous savez n'est-ce pas comment faire griller de la farine. Il s'agit de la mettre au four dans une lèchefrite ou directement sur le feu dans un poêlon et brasser pour qu'elle ne brûle pas.

**LE MENU DU JOUR**

Soupe aux légumes

Spaghetti aux boulettes de viande

Betteraves à la vinaigrette

Crème brûlée

**SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE**

Faire cuire dans 2 pintes d'eau bouillante salée, 1 lb de spaghetti et 1 oignon, haché finement pour donner du goût. Sitôt que l'ébullition commence, diminuer le feu le plus possible: si la cuisson s'opère au gaz, baisser la lumière; si c'est un poêle à bois, retirer à l'arrière du poêle de façon à ce que le spaghetti cuise à bien petit bouillonnement. Quand il est bien tendre, égoutter dans une passoire, réserver l'eau de cuisson, remettre dans la casserole avec un bon morceau de beurre et 2 tasses de tomates en conserve. À l'aide de 2 fourchettes, remuer le spaghetti pour le bien mélanger aux tomates. Couvrir la casserole et tenir au chaud.

Et les boulettes, où les prendre? Voilà. Hier lundi, vous avez dû tailler des tranches de rosbif de dimanche et les réchauffer dans la sauce. Je suis certaine qu'il en reste encore.

Passer cette viande au hache-viande, assaisonner de sel, de poivre et d'un soupçon de muscade, y ajouter un œuf et bien mélanger le tout à l'aide d'une fourchette. Un œuf ordinairement convient bien pour 2 tasses pressées de viande hachée. Si toutefois, la préparation était trop liquide, ajouter un peu de mie de pain. Façonner des boulettes, les passer dans la farine et les faire frire à la poêle dans de la graisse bien chaude. Dresser le spaghetti en couronne dans un plat, si possible un plat qui va au four, et au milieu, mettre les boulettes de viande. C'est bon, nutritif et économique.



# MENUS D'OCTOBRE

## LE MENU DU JOUR

La soupe aux tomates  
Matelote de morue  
Tomates persillées  
Gâteau à la mélasse

### GÂTEAU À LA MÉLASSE

|                                         |                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 tasse de mélasse                      | 1 c. à tb. de gingembre               |
| 1 tasse de lait sur                     | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel         |
| $2\frac{1}{4}$ tasses de farine tamisée | 1 œuf bien battu                      |
| $1\frac{3}{4}$ c. à thé de soda à pâte  | $\frac{1}{2}$ tasse de graisse fondue |

Bien mélanger la mélasse et le lait dans un bol. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec le soda, le sel et le gingembre. Ajouter au premier mélange.

Quand toute la farine est entrée, y casser l'œuf, bien battre, y ajouter la graisse fondue et battre jusqu'à ce que la pâte soit légère et bien lisse. Verser dans une lèchefrite beurrée et cuire au four de 350° F. 30 à 40 minutes.

### Remarques à observer pour la réussite de ce gâteau

D'abord, si l'on n'a pas de lait sur, on pourra en obtenir en mettant chauffer 1 tasse de lait doux avec 1 c. à tb. de vinaigre. Laisser refroidir ensuite avant de l'employer.

La graisse fondue ne devra pas rôtir mais simplement se liquéfier à une chaleur douce et être tiède.

Les mesures devront être rases et la farine tamisée, autrement vous aurez une pâte épaisse car la farine qui n'est pas tamisée est plus compacte; il y a plus de farine dans une tasse de farine non tamisée que dans une tasse de farine tamisée.

Enfin et comme dernier conseil:

Surveillez la cuisson. La plupart des gâteaux que vous ne réussissez pas cuisent dans un four trop chaud.

Les gâteaux à la mélasse surtout brûlent facilement.

## LE MENU DU JOUR

Potage à l'orge  
"Navarin" aux légumes  
Céleri frais  
Pouding à la vapeur

### NAVARIN AUX LÉGUMES

|                                      |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 épaule d'agneau de<br>4 à 5 livres | 1 douz. de petits oignons de la grosseur<br>d'un pouce, autant de morceaux de<br>carottes, de navets et de pommes de<br>terre de la grosseur d'un pouce égale-<br>ment |
| 2 c. à tb. de graisse                | 1 c. à thé de sel                                                                                                                                                      |
| 2 c. à tb. de farine                 | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre                                                                                                                                    |
| 2 gousses d'ail                      |                                                                                                                                                                        |
| 2 tasses d'eau chaude                |                                                                                                                                                                        |

Couper l'agneau en morceaux de 2 pouces environ.

Faire chauffer la graisse dans un chaudron en fer de préférence et faire saisir la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien rissolée.

Saupoudrer le tout de farine, remuer en tous sens et ajouter l'eau chaude.

Laisser cuire 1 heure, y mettre les légumes préparés et prolonger la cuisson encore 1 heure.

Dresser sur plat chaud et servir dans des assiettes également bien chaudes; condition essentielle de succès pour le service de l'agneau.



LE MENU DU JOUR

Potage au céleri  
 Rôti de bœuf  
 Pommes de terre rissolées  
 Carottes à la crème  
 Salade de chicorée  
 Neige aux pommes

NEIGE AUX POMMES

Ce dessert nécessite deux préparations.

1ère préparation:

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 2 grosses pommes | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel |
| 2 blancs d'œufs  | 2 c. à tb. de miel               |

Laver 2 grosses pommes, les couper en quartiers sans les peler ni enlever le cœur. Les faire cuire à feu doux sans eau.

Quand elles sont bien tendres après 10 à 12 minutes de cuisson seulement, les passer en purée, ajouter 2 c. à tb. de miel et laisser refroidir.

D'autre part, battre 2 blancs d'œufs bien fermes, y ajouter graduellement la purée de pommes en continuant de battre jusqu'à obtention d'une mousse bien blanche et ferme. Mettre de côté.

Préparation de la crème aux jaunes d'œufs:

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 2 jaunes d'œufs           | 2 tasses de lait                  |
| 2 c. à tb. rases d'amidon | $\frac{1}{8}$ de c. à thé de sel  |
| de maïs (cornstarch)      | $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille |
| 2 c. à tb. de sucre       |                                   |

Mettre dans un bain-marie les jaunes d'œufs, y ajouter l'amidon de maïs et le sucre. Délayer avec le lait.

Faire cuire jusqu'à épaississement. Retirer du feu, aromatiser avec la vanille.

Mettre dans un plat à dessert et laisser refroidir.

Garnir avec la mousse aux pommes qu'on disposera sur le dessus avec quelques cubes de gelée aux pommes.

Ce dessert bien simple est léger et délicieux et peut se faire avec une petite quantité de sucre qu'on pourra même remplacer entièrement par du miel.

LE MENU DU JOUR

Chowder aux légumes  
 Pommes cuites au four  
 Biscuits secs

CHOWDER AUX LÉGUMES

|                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 2 c. à tb. de lard salé              | 1 piment vert haché finement |
| 2 oignons hachés                     | 2 tasses de tomates          |
| 3 pommes de terre taillées en dés    | 3 tasses d'eau chaude        |
| 2 branches de céleri coupé en filets | sel et poivre                |

Couper le lard en très petits dés et le faire rissoler dans une casserole. Ajouter les oignons, les laisser revenir puis tous les autres légumes et l'eau.

Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien tendre  $\frac{1}{2}$  heure.

Assaisonner de sel et de poivre et servir bien chaud, dans des assiettes à soupe.

Mettre dans chaque assiette une tranche de pain, verser le chowder sur le pain.

Ce chowder à lui seul constitue un mets substantiel et peut faire la base d'un souper. Ce chowder fait un potage épais.



LE MENU DU JOUR

Soupe brunoise  
Chou farci à l'agneau  
Petits gâteaux fourrés à la rhubarbe

CHOU FARCI À L'AGNEAU

1 chou moyen  
2 livres d'agneau dans l'épaule  
1 tasse de riz non cuit  
2 c. à thé de sel  
1/4 c. à thé de poivre

1 gousse d'ail écrasée  
le jus d'un citron  
2 c. à tb. de menthe séchée  
et pulvérisée

Mettre le chou dans l'eau bouillante salée 5 minutes environ, ou juste assez pour pouvoir enlever les feuilles facilement sans les briser.

D'autre part, hacher l'agneau, le mettre dans un grand bol avec le riz bien lavé et égoutté.

Saler, poivrer, triturer le mélange pour en faire une pâte bien homogène. Vérifier l'assaisonnement, peut-être sera-t-il nécessaire de saler un peu plus.

Prendre les feuilles de chou qui doivent avoir 3 pouces par 5 à peu près; il faudra les séparer en deux si elles sont trop grandes.

Faire un petit rouleau de 2 1/2 pouces de longueur et pas trop gros avec la viande, le mettre sur la feuille de chou et rouler assez serré. Préparer ainsi toute la quantité de viande.

Mettre au fond d'un petit chaudron les os provenant de la viande hachée et déposer sur ce fond les petits rouleaux bien pressés. Couvrir d'eau chaude et faire cuire à petit feu 1 heure.

Au bout de ce temps, écraser une gousse d'ail, extraire le jus d'un citron ou à défaut, prendre 1/4 de tasse de vinaigre, verser sur le dessus et y saupoudrer la menthe séchée et pulvérisée. Si vous réussissez bien ce mets, plus facile à faire qu'à expliquer, il aura un petit goût de "revenez-y" qui vous obligera à en faire souvent.

Ce mets réchauffé est encore meilleur. La menthe n'est autre chose que du baume; il y en a partout à la campagne. Vous en emploierez de la fraîche si vous n'en avez pas de séchée.

LE MENU DU JOUR

Spaghetti aux boulettes de viande  
Salade de chou  
Pouding chaumière aux pommes

POUDING CHAUMIÈRE AUX POMMES

1 œuf  
1/2 tasse de sucre  
2 tasses de farine  
3 c. à thé de poudre à pâte  
1/4 de c. à thé de sel

1 tasse de lait  
2 c. à tb. de graisse fondue  
7 ou 8 pommes moyennes  
1/4 de tasse de sucre

Battre l'œuf avec le sucre. Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Ajouter à l'œuf, délayer avec le lait et en dernier lieu, ajouter la graisse fondue.

D'autre part, peler des pommes, les trancher très minces.

Mettre dans un plat beurré, saupoudrer d'un 1/4 de tasse de sucre.

Verser la pâte au-dessus et faire cuire au four de 350° F. 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.



## LE MENU DU JOUR

Cassolettes de piments verts  
Canards sauvages à la macédoine  
Salade chinoise  
Tarte aux pommes

### CANARDS À LA MACÉDOINE

J'ai pensé vous intéresser en donnant différentes façons d'apprêter les canards sauvages. Les chasseurs sont bien friands du produit de leurs chasses, nous allons Mesdames, essayer de les régaler.

Voici une recette peu compliquée et économique que vous pourrez exécuter bien facilement.

### CANARDS SAUVAGES À LA MACÉDOINE

Les canards sont assez difficiles à plumer, surtout quand ils ne sont pas frais tués. On peut les ébouillanter pour en faciliter le plumage, ou encore enlever les grosses plumes d'abord puis ensuite les badigeonner de paraffine fondue chaude. Laisser durcir, il sera facile d'enlever tout le duvet en raclant la paraffine refroidie. On peut ensuite faire fondre cette paraffine, la couler et s'en servir de nouveau tant qu'il y en a.

Les canards étant bien préparés, il faut les vider et garder le foie et le cœur. Laver et éponger avec un linge. Faire roussir environ  $\frac{1}{4}$  de livre de lard salé coupé en cubes, y faire revenir les canards jusqu'à ce qu'ils soient de belle couleur.

Ajouter 1 c. à tb. de farine et 2 tasses d'eau chaude. Laisser cuire à petit feu  $\frac{1}{2}$  heure. Y mettre 1 tasse de carottes et de navets coupés en dés, 1 douzaine de petits oignons, 1 feuille de laurier, laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter  $\frac{1}{4}$  de livre de champignons frais et continuer la cuisson encore  $\frac{1}{2}$  heure.

Dresser les canards sur plat chaud, entourés de la macédoine de légumes et servir aussitôt, c'est tout simplement délicieux.

## LE MENU DU JOUR

Potage au céleri  
Soufflé au poisson  
Tarte à la citrouille

### TARTE À LA CITROUILLE

|                                        |                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------|
| 2 tasses de citrouille cuite           | 2 œufs                                   |
| $\frac{1}{2}$ tasse de miel            | $1\frac{1}{2}$ tasse de lait             |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle     | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de soda à pâte |
| $\frac{1}{4}$ de c. à thé de gingembre | $1\frac{1}{2}$ c. à tb. d'amidon de      |
| $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel       | maïs (cornstarch)                        |

Faire cuire la citrouille avec très peu d'eau et la passer en purée, ou encore et ce qui est préférable la faire cuire au four tout simplement en la coupant en tranche et en la laissant cuire sans eau jusqu'à ce qu'elle soit assez tendre pour être passée en purée.

Cela bien entendu, si l'on a un poêle chauffé au bois ou si l'on utilise le four pour d'autres fins.

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné et verser dans une assiette à tarte recouverte d'une abaisse de pâte assez épaisse sur les bords.

Cuire au four de 350° F.  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 heure ou jusqu'à ce que la crème à la citrouille soit bien prise; ce que l'on constate en la piquant; la fourchette ou la broche devra sortir sèche.

Servir chaud ou froid.



LE MENU DU JOUR

Potage au potiron  
Salmis de canard  
Purée de pommes de terre  
Aubergines aux tomates  
Charlotte aux pommes

SALMIS DE CANARDS

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 2 canards                  | 4 c. à tb. de farine  |
| 4 tranches de lard         | 2 tasses d'eau chaude |
| 1 oignon                   | 1 tasse de crème      |
| 1 c. à thé de fines herbes |                       |

Préparer les canards tel qu'indiqué précédemment.

Les découper en 4. Séparer en 2 sur la longueur puis en 2 sur la largeur.

Passer les morceaux de canard dans de la farine.

D'autre part, faire roussir le lard, y faire sauter les canards, remuer en tous sens pendant 10 minutes environ, couvrir de 2 tasses d'eau chaude, ajouter l'oignon, les fines herbes, celles que vous aurez, thym, sarriette, marjolaine.

Faites attention au sel, car vous avez employé du lard salé.

Laisser cuire doucement jusqu'à ce que tendre. Retirer la viande, ajouter la crème, faire jeter un bouillon, délayer la farine et lier la sauce.

Laisser cuire encore quelques minutes.

Vérifier l'assaisonnement, remettre le canard dans la sauce et servir le tout bien chaud.

Délicieux et peut se servir un jour maigre.

LE MENU DU JOUR

Bouillon de viande  
Canards sauvages à l'alsacienne  
Salade vinaigrette  
Choux à la crème à l'érable

CANARDS SAUVAGES À L'ALSACIENNE

Ces canards sont farcis et voici les **ingrédients** qui composent la farce:

|                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| 2 pommes sures                  | 1 œuf         |
| 2 oignons moyens                | fines herbes  |
| 2 tasses de mie de pain pressée | sel et poivre |
| ¼ de livre de lard gras         |               |

Tailler le lard en petits morceaux et le faire fondre.

Y ajouter les oignons finement hachés, la mie de pain et les pommes.

Mouiller avec un peu d'eau chaude, juste pour humecter la farce.

Casser un œuf et le bien mêler à la farce pour la lier.

Assaisonner avec sel, poivre et fines herbes; de la sauge si vous en avez.

Farcir les canards, coudre l'ouverture, barder, c'est-à-dire envelopper de tranches de lard minces et faire cuire au four de 450° F. ½ heure ou jusqu'à ce que le lard soit doré. Ensuite, diminuer la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson 1½ heure environ.

D'autre part, hacher un chou, 1 gros oignon et 1 gousse d'ail. Faire bouillir 5 minutes, juste pour attendrir. Égoutter, mettre dans la lèchefrite où ont cuit les canards, remettre les canards sur le chou, entourer de saucisses, augmenter la chaleur et laisser cuire jusqu'à ce que les saucisses soient bien dorées. Servir le tout bien chaud et vous aurez des compliments, Mesdames, croyez-moi.



**LE MENU DU JOUR**

Potage au potiron  
Saucisses à l'alsacienne  
Salade chinoise  
Tarte aux pommes

**TARTE AUX POMMES**

Je ne donnerai pas la manière de faire la pâte; je l'ai donnée précédemment.

Seulement comme les tartes aux pommes sont toujours couvertes, il faudra doubler les quantités, soit 2 tasses de farine,  $\frac{3}{4}$  de tasse de graisse, 1 c. à thé de sel et de l'eau froide,  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  de tasse; il faut mettre juste ce qu'il faut pour lier la graisse et la farine.

Abaisser la pâte, en couvrir une assiette à tarte profonde.

Trancher des pommes très minces et ne pas les peler si la pelure est tendre; il en faudra 4 ou 5 suivant la grosseur des pommes.

Défaire de la gelée de pommes avec une fourchette et en couvrir les fruits.

Émietter sur le tout 2 biscuits secs, saupoudrer d'une demi-cuillerée à thé de cannelle ou d'un quart de cuillerée à thé de muscade.

Couvrir de pâte ayant soin de faire des incisions sur le dessus pour l'échappement de la vapeur.

Cuire à four chaud 450° F. 10 minutes.

Abaisser la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

**LE MENU DU JOUR**

Soupe aux pois  
Rognons de porc sautés  
Salade au chou  
Compote de citrouille

**COMPOTE DE CITROUILLE**

Vous rappelez-vous, celles qui ont été élevées à la campagne, la bonne compote de citrouille que nos mères préparaient et que nous mangions très froide.

Voici la recette:

Couper la citrouille jaune en cubes d'un pouce environ, la faire cuire avec juste assez d'eau pour couvrir.

Quand la citrouille a tout absorbé l'eau, elle est cuite; à ce moment, ajouter de la mélasse. C'est difficile de préciser la quantité, car cela dépend de la mélasse qui est parfois plus ou moins forte et sucrée.

Mettez-en 1 tasse pour commencer. Après 5 minutes, vous y goûterez et en ajouterez si vous ne trouvez pas cela assez sucré.

Vous pouvez aromatiser avec du clou mais toujours en petite quantité d'abord, car n'oubliez jamais qu'il y a des choses qu'on ne peut enlever et qu'il est toujours facile d'en ajouter.

Je ne sais si elle sera assez détaillée pour être satisfaisante.

N'oubliez pas, Mesdames, qu'il y a une foule de recettes que l'on peut exécuter tout simplement en usant de son bon sens.

Essayez celle-ci et je suis assurée d'avance du succès.



LE MENU DU JOUR

Chartreuse de légumes  
Céleri farci  
Brioche au miel

CHARTREUSE DE LÉGUMES

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 tasse de carottes         | 2 tasses de sauce blanche |
| 1/2 tasse de navets         | 1/2 tasse de fromage      |
| 1/2 tasse de pois           | 6 pommes de terre         |
| 1 tasse de fèves en gousses |                           |

Préparer une purée de pommes de terre. Faire cuire ces dernières dans leur pelure, les peler, les passer en purée, y ajouter 2 c. à tb. de beurre et 1/2 tasse de lait. Bien assaisonner de sel et de poivre. Tapisser de cette purée l'intérieur d'un plat à gratin bien beurré à l'épaisseur d'un 1/2 pouce et en réserver pour couvrir le dessus du plat.

D'autre part, faire cuire les carottes et les navets coupés en dés, dans l'eau bouillante salée, les égoutter, faire une sauce blanche en utilisant l'eau de cuisson des légumes et du lait pour faire 2 tasses de liquide.

Faire fondre 3 c. à tb. de graisse, ajouter 4 c. à tb. de farine puis le liquide.

Laisser cuire jusqu'à épaississement, y mettre le fromage et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Ajouter à cette sauce tous les légumes.

Verser le tout dans le plat tapissé de purée de pommes de terre, recouvrir également de purée et faire dorer à four chaud 400° F.

Délicieux et substantiel.

LE MENU DU JOUR

Bouillon à la julienne  
Poule au riz  
Salade de tomates  
Tarte au chocolat

TARTE AU CHOCOLAT

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 6 c. à tb. de graisse | 1 tasse de farine      |
| 1 c. à tb. de sucre   | 1/4 de c. à thé de sel |
| 1 jaune d'œuf         |                        |

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec le sel. Mettre dans un bol, ajouter la graisse ramollie, puis le sucre, bien mélanger à la farine. Battre le jaune d'œuf et à l'aide d'une fourchette, délayer la farine pour en former une pâte molle. Étendre dans une assiette à tarte avec les mains sans rouler la pâte et faire cuire à 400° F. 15 à 20 minutes. Remplir d'une crème au chocolat.

CRÈME AU CHOCOLAT

|                                             |                       |
|---------------------------------------------|-----------------------|
| 3 c. à tb. d'amidon de<br>maïs (cornstarch) | 1/4 de tasse de cacao |
| 1/4 de tasse de sucre                       | 1 1/2 tasse de lait   |
|                                             | 1 c. à thé de vanille |

Mettre dans une casserole tous les ingrédients secs, délayer avec le lait, faire cuire jusqu'à épaississement, aromatiser, laisser refroidir. Verser dans la pâte cuite et garnir de glace mousseuse faite comme suit:

3/4 de tasse de sucre, 3 c. à tb. d'eau froide, 1/8 de c. à thé de crème de tartre, 1 blanc d'œuf. Mettre le tout dans un bain-marie au-dessus de l'eau bouillante et battre au mousoir jusqu'à ce que le mélange soit bien blanc et ferme.



LE MENU DU JOUR

Croquettes de légumineuses à la créole  
 Salade de chou  
 Confitures aux pommes

CROQUETTES DE LÉGUMINEUSES

|                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| 2 tasses de fèves cuites           | 1 œuf battu avec   |
| 1 oignon moyen haché très finement | 1 c. à tb. de lait |
| sel et poivre                      | chapelure          |

Écraser en purée une desserte de fèves cuites au lard.

Ajouter l'oignon et bien assaisonner de sel et de poivre.

Étendre à l'épaisseur d'un ½ pouce dans une lèche-frite beurrée et laisser refroidir complètement. Couper en carrés.

Battre l'œuf avec 1 c. à tb. de lait.

Assaisonner de sel et de poivre.

Passer les carrés de légumineuses dans l'œuf puis ensuite dans de la chapelure et faire frire à la poêle dans de la graisse bien chaude.

Servir avec une sauce aux tomates.

Faire frire un oignon haché finement dans la graisse qui reste de la friture, ajouter 2 tasses de pulpe de tomates, laisser cuire 15 minutes.

Vérifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

LE MENU DU JOUR

Crème de céleri  
 Macaroni au fromage  
 Crème bavaoise aux pommes

MACARONI AU FROMAGE

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 2 tasses de macaroni coupé | 1 gousse d'ail    |
| en petits bouts            | 3 pintes d'eau    |
| 1 oignon moyen             | 1 c. à tb. de sel |

Faire chauffer dans une marmite 3 pintes d'eau avec l'oignon et l'ail finement hachés ainsi que le sel.

Quand l'eau est bien bouillante, y jeter le macaroni peu à peu pour ne pas arrêter l'ébullition. Faire bouillir 5 minutes à grand feu puis ensuite diminuer la chaleur et continuer la cuisson en laissant mijoter seulement, encore 20 à 25 minutes.

Retirer du feu, égoutter et réserver l'eau de cuisson pour la crème au céleri. Passer le macaroni à l'eau froide pour bien détacher tous les morceaux de macaroni qui autrement collent entre eux.

Vous pouvez ainsi faire cuire plus de macaroni à la fois et en mettre de côté pour d'autres préparations.

Le macaroni cuit se conservera très bien dans un plat couvert.

Une fois le macaroni cuit, préparez 2 tasses de sauce blanche faite avec 3 c. à tb. de graisse, 4 c. à tb. de farine et 2 tasses de lait. Ajoutez à cette sauce 1 tasse de fromage râpé. Bien mélanger le macaroni à cette sauce à l'aide d'une fourchette pour ne pas le briser, verser dans un plat à gratin beurré, couvrir de chapelure beurrée et cuire au four de 400° F. jusqu'à ce que le plat soit bien doré.

Si vous préparez le macaroni de cette façon, vous aurez toujours du succès et on vous en demandera souvent. Le macaroni au fromage constitue un plat substantiel et économique qui peut remplacer la viande.



LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
Pouding au blé d'Inde  
Salade aux fruits

POUDING AU BLÉ D'INDE

|                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 boîte de blé d'Inde en conserve | 3 œufs                    |
| 1/2 tasse de mie de pain          | 1 c. à thé de sel         |
| 1 petit oignon finement haché     | 1/8 de c. à thé de poivre |
| 1 tasse de lait                   | 2 c. à tb. de beurre      |

Mettre dans un bol le blé d'Inde, l'oignon haché finement, la mie de pain et le lait.

Battre les œufs et les ajouter au premier mélange.

Assaisonner de sel et de poivre.

Verser le tout dans un plat bien beurré.

Parsemer sur le dessus le beurre divisé en noisettes.

Faire cuire à four doux 325° F. 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le pouding soit ferme.

Faites bien attention de ne pas faire cuire le pouding dans un four trop chaud à cause des œufs qu'il contient.

Toute préparation dans laquelle entrent des œufs doit cuire dans un four doux, autrement les œufs se séparent et il y a de l'eau au fond du plat.

Ce pouding qui devra se servir démoulé sera excellent accompagné d'une sauce aux tomates.

LE MENU DU JOUR

Bouillon aux tomates  
Poulet farci et rôti  
Jardinière de légumes  
Céleri frisé  
Tarte aux cerises

POULET FARCI ET RÔTI

La volaille n'est jamais un plat économique, à moins qu'on sache l'apprêter pour la rendre plus profitable. Ainsi, par exemple, si l'on farcit le poulet à la viande, on l'allongera.

Il est aussi à recommander d'acheter des volailles fortes en chair car c'est la même carcasse et la même surface de peau. Ce n'est pas pour rien que le prix de la volaille varie avec le poids.

RECETTE DE LA FARCE

|                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse              | 2 tasses de porc maigre haché  |
| 1/2 tasse d'oignon haché           | 1 pinte de mie de pain pressée |
| 1/2 tasse de céleri coupé finement | 2 c. à tb. de persil frais     |

Faire chauffer la graisse et y faire rissoler les oignons, le céleri et tous les autres ingrédients 10 à 15 minutes. Assaisonner de sel et de poivre et en farcir le poulet bien préparé.

Coudre l'ouverture. Mettre sur la poitrine et les cuisses des tranches de lard minces. Ficeler le poulet pour faire tenir en place les bardes de lard et mettre sur la poitrine dans une lèchefrite non couverte, sur un gril, sans eau et faire cuire au four de 300° F. 3 heures pour un poulet de 6 à 7 lbs.

1 heure avant la fin de la cuisson, mettre dans la lèchefrite une carotte tranchée, 1 petit oignon, 1 c. à tb. de farine et 1 tasse d'eau chaude pour faire la sauce, assaisonner de sel et de poivre.

On conseille de mettre cuire le poulet sur la poitrine afin que le jus provenant du dos alimente la poitrine du poulet et l'attendrisse. On retourne le poulet vers la fin de la cuisson pour faire dorer la poitrine.



## LE MENU DU JOUR

Potage au potiron  
Pain de viande  
Pommes de terre rôties  
Salade Vita  
Gelée au citron

### POTAGE AU POTIRON

Le potage au potiron n'est autre chose qu'un potage à la citrouille, seulement vous aurez beaucoup plus de chance de le faire accepter si vous l'appellez "potage au potiron".

Voici la recette qui est excellente. Je vous prie de l'essayer.

Vous prendrez tout simplement une bonne citrouille jaune, ce sont les meilleures.

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 2 pintes de potiron coupé | 4 c. à tb. de graisse   |
| en petits dés             | 1 oignon moyen haché    |
| 2 tasses d'eau            | 1 tasse de tomates      |
| 3 tasses de lait          | 1 c. à thé de sel       |
| 1 c. à tb. de sucre       | ¼ de c. à thé de poivre |

Faire chauffer la graisse et y faire revenir l'oignon. Ajouter tous les ingrédients à l'exception du lait et cuire le tout ½ heure ou jusqu'à ce que le potiron soit bien cuit. S'il est coupé en petits morceaux, il cuira plus vite.

Passer au tamis. Faire chauffer le lait, l'ajouter à la purée, porter au point d'ébullition, servir aussitôt avec des croûtons au fromage.

Les croûtons au fromage sont des tranches de pain beurrées, saupoudrées de fromage râpé et rôties au four.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Cœur braisé aux légumes  
Salade de chou  
Pommes au miel

### COEUR BRAISÉ AUX LÉGUMES

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 cœur de bœuf ou       | 3 pommes de terre       |
| 2 cœurs de veau         | 1 c. à tb. de sel       |
| 2 tranches de lard salé | ¼ de c. à thé de poivre |
| 1 gros oignon           | 1 feuille de laurier    |
| 1 navet moyen           | 3 tasses d'eau chaude   |
| 2 carottes              |                         |

Couper le lard en dés et le faire rissoler dans un petit chaudron en fer ou en aluminium.

Y couper le cœur en morceaux d'un pouce environ et enlever soigneusement les parties dures.

Le faire sauter dans la graisse bien chaude. Quand il est bien doré, ajouter l'eau, l'oignon taillé en rouelles, les carottes et le navet coupés en gros dés.

Laisser cuire à petit feu 1½ heure. Ajouter les pommes de terre et cuire encore ½ heure.

La cuisson du cœur de bœuf sera plus longue que celle des cœurs de veau, d'agneau ou de porc mais c'est la même préparation.

Cela constitue un mets économique et très substantiel car le cœur est riche en fer et vitamines.



# MENUS DE NOVEMBRE

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Pain de viande  
Salade persillée  
Chaussons aux pommes

### CHAUSSENS AUX POMMES

La pomme étant un fruit de chez nous, il faut savoir l'employer de bien des manières: les chaussons aux pommes sont faciles à préparer et délicieux.

Il faut d'abord faire une pâte qui n'est autre chose qu'une pâte à tarte:

1½ tasse de farine  
½ tasse de graisse

½ c. à thé de sel  
eau très froide

Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau dans un bol à mélanger. Ajouter le sel et la graisse. Couper la graisse en petits morceaux dans la farine à l'aide de deux couteaux ou bien d'un petit appareil spécial uniquement destiné à la préparation de la pâte; mais on réussit bien avec 2 couteaux.

Verser de l'eau froide sur ce mélange et délayer vivement avec un couteau. Il faut éviter de mettre trop d'eau car cela oblige à ajouter de la farine et on obtient ainsi une pâte dure. C'est toujours ce qui est à craindre dans la confection de la pâte.

La pâte une fois terminée doit être molle mais non collante. Si on peut la faire reposer, elle s'abaissera plus facilement.

Découper des rondelles dans de la pâte roulée mince, mettre des pommes coupées en quartiers sur la moitié, saupoudrer d'une cuillerée à table de sucre qui peut être prise sur la ration quotidienne qui est de 3 cuillerées rases par personne, ajouter quelques grains de muscade, mouiller légèrement les bords de la pâte et replier l'autre moitié de la pâte sur les pommes. Presser les bords, faire des petites entailles sur le dessus avec des ciseaux, badigeonner de lait et cuire à four chaud 400° F. 12 à 14 minutes.

C'est tout simplement délicieux et les enfants en raffolent.

## LE MENU DU JOUR

Potage brunoise  
Poulet à la canadienne  
Pommes de terre rissolées  
Panais frits  
Pouding à la vapeur

### POUDING À LA VAPEUR

4 c. à th. de graisse  
½ tasse de sucre  
1 œuf  
2 tasses de farine

3 c. à thé de poudre à pâte  
¼ de c. à thé de sel  
¾ de tasse de lait  
1 tasse de raisins

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre et l'œuf et bien battre.

Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Ajouter au premier mélange alternant avec le lait.

Verser cette pâte dans un moule beurré, couvrir d'un couvercle ou d'un papier et cuire à la vapeur 1½ heure à 2 heures.

Démouler et servir chaud avec de la gelée ou des confitures.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
 Croquettes de viande  
 Poireaux braisés  
 Betteraves à la vinaigrette  
 Blanc-manger à l'érable

BLANC-MANGER À L'ÉRABLE

|                                                   |                                  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| 2 tasses de lait                                  | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel |
| 4 c. à tb. rases d'amidon de<br>maïs (cornstarch) | 1 c. à thé de vanille            |

Mettre dans une casserole l'amidon de maïs et le sel, délayer avec le lait. Placer sur un feu doux et brasser jusqu'à épaississement. Laisser cuire à petits bouillons 3 ou 4 minutes. Retirer du feu pour aromatiser avec la vanille, autrement le parfum est absorbé par la chaleur.

Verser dans des tasses ou des petits moules et laisser prendre bien ferme. Démouler pour servir avec une sauce à l'érable.

SAUCE À L'ÉRABLE

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 1 c. à tb. de beurre | 1 tasse de sirop d'érable   |
| 1 c. à tb. de farine | $\frac{1}{2}$ tasse de lait |

Mettre fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait et le sirop d'érable. Laisser cuire jusqu'à épaississement.

La farine va empêcher la sauce de tourner en sucre.

Ce dessert a fait les délices de notre enfance et plusieurs se le rappelleront.

LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
 Pâté de poisson  
 Macédoine de légumes  
 Pommes au miel

PÂTÉ DE POISSON

|                                            |                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2 tasses de poisson cuit<br>ou en conserve | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre |
| 4 c. à tb. de graisse                      | 1 oignon haché finement             |
| 4 c. à tb. de farine                       | $\frac{1}{2}$ tasse de fromage      |
| 2 tasses de lait                           | 5 à 6 pommes de terre               |
| 1 c. à thé de sel                          | en purée                            |

Utiliser une desserte de poisson ou prendre de la morue salée, la faire dessaler toute la nuit et la cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre ou bien employer du poisson de conserve.

Faire une sauce blanche avec la graisse, la farine et le lait.

Quand la sauce est épaissie, ajouter l'oignon cru haché finement ou ce qui est encore mieux, râpé.

Ajouter le fromage qui peut être supprimé si l'on n'en a pas sous la main.

Mélanger bien à cette sauce le poisson.

Bien assaisonner, mettre dans un plat beurré et couvrir d'une belle purée de pommes de terre.

Faire gratiner à four chaud jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées.

Savez-vous que ce gratin bien réussi fera tout le succès de ce mets simple mais substantiel et économique.



**LE MENU DU JOUR**

Soupe à l'oignon  
 Filets de poisson rôtis  
 Sauce aux tomates  
 Salade de choux  
 Pouding aux pommes

**SOUPE À L'OIGNON**

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 5 oignons moyens  | 3 c. à tb. de graisse |
| 3 tasses d'eau    | 3 c. à tb. de farine  |
| 1 c. à tb. de sel | 4 tasses de lait      |

Émincer les oignons et les faire cuire avec l'eau et le sel, 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Passer en purée.

Remettre dans la casserole, ajouter le lait et faire jeter un bouillon.

Défaire en crème la graisse et la farine, délayer avec une partie de la purée d'oignons et ajouter dans la soupière en brassant.

Laisser cuire quelques minutes.

On peut parsemer dans ce potage du persil frais haché et un peu de fromage râpé qu'on laissera fondre en brassant dans le potage chaud.

Servir avec croûtons.

On peut faire ce potage plus ou moins épais suivant le goût, en ajoutant ou en supprimant de la farine.

Mesdames, le potage à l'oignon est tout simplement délicieux, essayez-le.

**LE MENU DU JOUR**

Jus de tomates  
 Pâté chaud au poulet  
 Céleri croquant  
 Gâteau renversé aux pêches

**PÂTÉ CHAUD AU POULET**

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 poulet de 5 à 6 livres | 3 tasses d'eau chaude       |
| 1 petit oignon           | 1 carotte                   |
| 1 c. à tb. de sel        | quelques feuilles de céleri |

Bien préparer le poulet, le vider et le séparer en morceaux. Le mettre dans une marmite avec tous les ingrédients ci-haut mentionnés et laisser cuire doucement 1½ heure à 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.

Retirer les morceaux de poulet et les désosser.

Couler le bouillon, ajouter 1 tasse de lait, faire bouillir quelques minutes et épaissir avec 4 c. à tb. de farine.

Mettre le poulet dans un plat rond en pyrex si l'on en a, couvrir de sauce et disposer sur le dessus des rondelles de pâte à shortcake.

**PÂTE À SHORT-CAKE**

Mettre dans un bol 2 tasses de farine, 1 c. à thé de sel, 4 c. à thé de poudre à pâte, 4 c. à tb. de beurre.

Bien mélanger tout comme la pâte à tarte, délayer avec  $\frac{3}{4}$  de tasse de lait. Travailler la pâte vivement et légèrement pour la rendre lisse. Étendre à  $\frac{3}{4}$  de pouce d'épaisseur, découper en rondelles, en couvrir tout le dessus du plat, badigeonner de lait.

Cuire à four chaud 450° F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servir aussitôt.

Cette manière de présenter le poulet peut servir 10 à 12 personnes.



## LE MENU DU JOUR

Crème de légumes  
Hachis de bœuf  
Betteraves à la vinaigrette  
Crème brûlée

### CRÈME DE LÉGUMES

Cette crème de légumes peut se faire avec les légumes qui restent du bouilli servi la journée précédente.

Je trouve que c'est une excellente manière de passer des légumes sans qu'on s'en fatigue.

En plus, cela donne l'avantage de faire entrer du lait dans l'alimentation.

Prenez tous les légumes que vous avez sous la main: pommes de terre, chou, carottes, navets, oignons et passez-les au tamis ou si vous n'en avez pas, écrasez-les aussi finement que possible pour qu'on ne les reconnaisse pas.

Ajoutez 2 ou 3 tasses de lait, suivant que vous désirez une crème plus ou moins épaisse, faites jeter quelques bouillons et servez aussitôt.

L'important quand vous utilisez des restes quelconque, c'est que cela ne paraisse pas.

C'est le talent d'une bonne cuisinière.

Si par exemple, vous annoncez d'avance que vous avez des restes à faire passer et qu'il faut les faire disparaître, croyez-moi, vous manquerez votre coup 9 fois sur 10.

Tentez donc l'expérience que je vous propose.

N'annoncez pas d'avance votre produit, servez-le bien à point et je suis certaine que tout le monde l'aimera.

C'est une de nos manières de passer les dessertes de légumes à l'École Ménagère Provinciale et je vous assure que l'on n'y sert que des bonnes choses.

## LE MENU DU JOUR

Steak à la Hambourg aux nouilles  
Courge à la crème  
Salade de chou rouge et de pommes  
Blanc-manger au chocolat

### COURGE À LA CRÈME

Laver une courge et la mettre à cuire au four ou à la vapeur.

Couper en morceaux si elle est trop grosse, sans peler. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Retirer du feu, enlever les graines et la partie filamenteuse, écraser en purée, ajouter 2 c. à tb. de persil frais haché, assaisonner de sel, poivre et crème douce.

Servir bien chaud.

Cette manière de servir la courge, plus connue sous le nom de "squash" est délicieuse et facile à préparer.

La meilleure manière et celle qui est la plus commode, surtout à la campagne où l'on a toujours des fours chauffés au bois, c'est de faire cuire à chaleur modérée, 350° F.; quand on a un four à gaz ou électrique, il ne serait pas sage de le chauffer seulement pour cuire la courge. C'est dans ce cas qu'on utilise la vapeur qui est aussi une excellente manière.



**LE MENU DU JOUR**

Soupe aux légumes  
 Rouleau de viande  
 Poireaux braisés  
 Céleri croquant  
 Short-cake aux pommes

**SHORT-CAKE AUX POMMES**

La pâte à short-cake se fait facilement à condition de suivre certaines règles dont il ne faut pas s'écarter.

Tamiser de la farine, en mesurer 2 tasses et tamiser de nouveau avec 4 c. à thé de poudre à pâte et  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel. Mettre dans un bol avec 4 c. à tb. de graisse (shortening).

À l'aide de 2 couteaux ou d'un appareil spécial vendu dans tous nos grands magasins, au rayon de la quincaillerie, à un prix minime, couper le gras dans la farine et cela très vivement pour ne pas le ramollir.

Faire la détrempe en versant sur le tout  $\frac{3}{4}$  de tasse de lait. À l'aide d'un couteau, délayer la pâte jusqu'à ce qu'elle soit réunie en boule plutôt molle et qu'il faut travailler le moins possible pour ne pas la durcir. Si l'on manipule cette pâte trop longtemps, la poudre à pâte entre en action et la durcit. Cette action doit se faire dans le four seulement.

Diviser la pâte en deux.

À l'aide des mains, en étendre une partie dans une assiette à gâteau préalablement beurrée. Badigeonner de beurre fondu, remettre l'autre partie de la pâte par-dessus et faire cuire à four chaud, 400° F. 12 à 15 minutes. Au sortir du four, renverser le gâteau et le séparer. Ce sera facile parce qu'on l'aura beurré.

Garnir un des gâteaux de purée de pommes au miel, remettre l'autre par dessus. Couvrir également le dessus de purée de pommes et garnir de crème fouettée. C'est tout simplement délicieux.

La purée de pommes se fait en faisant cuire des pommes sans les peler, et sans mettre d'eau. Quand elles sont tendres, on les passe au tamis et on ajoute 2 c. à tb. de miel par tasse de purée.

**LE MENU DU JOUR**

Crème au céleri  
 Spaghetti aux tomates  
 Craquelins au gruau  
 Confitures aux prunes

**CRAQUELINS AU GRUAU**

|                                                 |                                                            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de graisse                  | $1\frac{1}{2}$ tasse de farine à pâtisserie                |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre ou<br>de cassonade | $\frac{1}{2}$ tasse de lait riche (dessus<br>de bouteille) |
| 1 œuf                                           | $\frac{1}{2}$ c. à thé de soda                             |
| 1 tasse de farine d'avoine                      | 1 c. à thé de cannelle                                     |

Défaire la graisse en crème avec le sucre, ajouter l'œuf puis la farine d'avoine et le lait.

Tamiser la farine à pâtisserie avec le soda et la cannelle et ajouter au premier mélange qui doit être assez épais pour ne pas couler.

Verser la pâte par cuillerée à thé sur une tôle beurrée, aplatir avec une fourchette et cuire à four chaud 400° F. 8 à 10 minutes.



LE MENU DU JOUR

Pâté de rognons et de bœuf  
 Pommes de terre nature  
 Salade de betteraves  
 Pommes au sirop d'érable

PÂTÉ DE ROGNONS ET DE BOEUF

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1 lb de rognon de bœuf          | 3 clous de girofle        |
| 2 lbs de bœuf dans le bas de la | 1 c. à tb. de sel         |
| ronde, c'est-à-dire la partie   | 1/4 de c. à thé de poivre |
| la moins tendre                 | 2 tasses d'eau chaude     |
| 2 c. à tb. de graisse           | 4 c. à tb. de farine      |
| 3 oignons tranchés              |                           |

Faire bouillir les rognons 5 minutes, jeter l'eau et faire bouillir de nouveau 5 minutes; ceci fait pour enlever aux rognons ce goût fort qui n'est pas toujours agréable.

Égoutter, couper en morceaux d'un pouce environ, enlever soigneusement toutes les parties dures ou fibreuses.

Tailler également le bœuf en morceaux. Faire chauffer dans un chaudron, en fer de préférence ou en aluminium, 2 c. à tb. de graisse, passer dans la farine le rognon et le bœuf coupés puis faire brunir dans la graisse bien chaude, 10 minutes à peu près.

Quand la viande est brune, ajouter les oignons tranchés et les condiments, clous de girofle, sel et poivre.

Mouiller avec les 2 tasses d'eau chaude, couvrir et cuire à petit feu 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Mettre dans un plat, couvrir d'une pâte à short-cake et mettre au four chaud de 450° F. 15 à 20 minutes.

Servir aussitôt.

LE MENU DU JOUR

Ragoût d'agneau aux légumes  
 Pommes de terre nature  
 Salade verte  
 Fruits de saison

RAGOÛT D'AGNEAU AUX LÉGUMES

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 2 lbs d'épaule d'agneau  | 1 c. à tb. de sel |
| 2 c. à tb. de graisse    | 3 oignons         |
| 3 c. à tb. de farine     | 3 carottes        |
| 1 1/2 pinte d'eau chaude | 1/2 navet         |

Couper l'agneau en services individuels. Faire chauffer la graisse dans une marmite et y faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien brune.

Saupoudrer avec la farine et tourner en tous sens pour faire roussir la farine. Ajouter l'eau chaude et le sel.

Laisser cuire 1 heure puis y joindre les oignons et les carottes taillés en tranches d'un 1/2 pouce, et les navets en cubes.

Cuire encore 1 heure et servir bouillant avec les pommes de terre nature.

Si l'on veut faire aimer l'agneau, il faut le servir bien chaud dans des assiettes également chaudes. C'est une condition de succès.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Tête de porc bouillie avec pommes de terre  
Oignons à la vinaigrette  
Tarte aux pommes

TÊTE DE PORC BOUILLIE

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1 tête de porc         | 1 feuille de laurier |
| 2 gousses d'ail        | 1 oignon             |
| 2 c. à tb. de sel      | 6 carottes           |
| 1/2 c. à thé de poivre | 6 pommes de terre    |

Faire préparer chez le boucher une tête de porc, c'est-à-dire faire enlever les yeux, les dents et la faire séparer en 2 sur la longueur et en 2 sur la largeur. Brosser soigneusement toute la peau.

Mettre dans une marmite avec l'ail, l'oignon, la feuille de laurier, le sel et le poivre.

Mettre de l'eau à l'égalité. Faire bouillir à petit feu 3 heures. Ajouter les carottes puis les pommes de terre et prolonger la cuisson encore  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 heure.

Servir aussitôt mais après s'être assuré que la cuisson est parfaite.

Voici comment on utilisera la desserte pour préparer la tête fromagée. On coupe la viande, la peau comprise, en petits morceaux, qu'on prend bien soin de ne pas passer au hache-viande. On coule le bouillon qu'on ajoute à cette viande, on assaisonne d'une  $\frac{1}{2}$  c. à thé de muscade râpée et de quelques fines herbes, telles que sauge et thym. Bien entendu que ces assaisonnements peuvent se supprimer si l'on n'en a pas sous la main, mais cela relève tellement la saveur des mets que je vous conseille d'en mettre si vous en avez. On met le tout dans de petits bols préalablement passés à l'eau froide et on laisse prendre bien ferme. C'est la tête fromagée de nos grand'mères. Si l'on veut augmenter le plat, on peut ajouter 1 ou 2 pattes avec la tête. C'est la même cuisson, alors vaut mieux en faire cuire plus à la fois.

LE MENU DU JOUR

Soupe bretonne  
Crêpes au bœuf  
Sauce aux tomates  
Salade de chou  
Pouding aux pommes

CRÊPES AU BOEUF

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 1/2 tasse de farine       | 1 1/2 tasse de lait  |
| 1 c. à thé de poudre à pâte | 1 œuf                |
| 1 c. à thé de sel           | 1 tasse de bœuf cuit |

Mettre la farine, la poudre et le sel dans un bol, délayer avec le lait en le versant tout à la fois, c'est le moyen le plus sûr de ne pas faire de grumeaux.

Ajouter l'œuf et battre la pâte, y incorporer 1 tasse de bœuf cuit et passé au hache-viande. Faire cuire à la poêle dans de la graisse chaude tout comme des petites crêpes, qu'on roule sitôt qu'elles sont cuites.

Conservé à la chaleur en évitant de les entasser les unes sur les autres.

Servir avec une sauce aux tomates faite comme suit: Faire cuire 2 tasses de tomates avec 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier, 1 clou de girofle. Passer cette sauce si on le désire, assaisonner de sel et de poivre et servir bien chaud, avec des petites crêpes.

Excellente manière d'utiliser une desserte de viande.



## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois à la canadienne  
Pâté de morue  
Purée de navets  
Biscuits au miel  
Compote aux pommes

### BISCUITS AU MIEL

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1/2 tasse de graisse  | 1/2 c. à thé de soda à pâte |
| 1/4 de tasse de sucre | 1 c. à thé de gingembre     |
| 1/2 tasse de miel     | 1 c. à thé de cannelle      |
| 1 œuf bien battu      | 1/2 c. à thé de sel         |
| 2 tasses de farine    |                             |

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre et le miel, l'œuf bien battu. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec le soda à pâte et les épices. Ajouter au premier mélange.

Si la pâte n'est pas assez épaisse pour pouvoir se rouler, ajouter de la farine; la quantité peut varier entre 1/2 à 1 tasse. Il est préférable de laisser reposer la pâte à biscuits au froid avant de l'employer pour qu'elle se roule plus facilement car ces biscuits doivent être très minces.

Les biscuits roulés sont assez difficiles à réussir surtout pour des novices. Il faut manipuler la pâte très vite pour qu'elle ne se réchauffe pas. Autrement la pâte se ramollit, il faut y ajouter de la farine et finalement on obtient un biscuit dur. Quand on n'est pas habitué à manipuler de la pâte, il est préférable de la jeter par cuillerées à thé sur une tôle beurrée et de l'aplatir avec une fourchette. Le biscuit n'est pas aussi joli mais il est meilleur. Cuire ces biscuits dans un four modéré de 350° F. 10 à 12 minutes.

## LE MENU DU JOUR

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Poulet à la fermière   | Laitue à la crème  |
| Pommes de terre nature | Pouding aux pommes |

### POULET À LA FERMIÈRE

|                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 poulet de 5 à 6 lbs           | 3 carottes                      |
| 2 tranches de lard coupé en dés | 3 ou 4 branches de céleri coupé |
| 2 c. à tb. de farine            | en morceaux de 2 pouces         |
| 1 c. à thé de sel               | 1/2 lb de champignons frais     |
| 1/8 de c. à thé de poivre       | 1 c. à thé de fines herbes      |
| 1 oignon moyen émincé           |                                 |

Préparer un poulet d'après la méthode ordinaire et le dépecer en services individuels.

Détacher d'abord la cuisse et la patte, enlever l'aile puis séparer la poitrine en 2 ou 3 morceaux. Passer dans la farine chaque morceau.

Faire fondre le lard et quand il est bien chaud, ajouter tous les morceaux de poulet enfarinés et laisser dorer chaque morceau.

Couvrir d'eau chaude, mettre tous les légumes, saler, poivrer et y ajouter les fines herbes; thym, marjolaine. Les champignons donnent à la volaille un goût très fin. Si l'on n'en a pas, on peut remplacer par une boîte de petits pois qu'on ajoute quelques minutes avant de servir. On peut aussi faire cuire les pommes de terre dans leur pelure, les peler et les ajouter au poulet. Cette façon de présenter le poulet permet de servir 12 personnes. Dans ce cas, la volaille, qui est toujours un mets de choix peut se préparer au moins 1 fois par semaine ainsi que le préconisait le bon roi Henri IV qui voulait que tous ses sujets puissent se régaler les dimanches et fêtes en mangeant la poule au pot.



# LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
Gigôt d'agneau rôti

Pommes de terre rissolées  
Petits pois

Mousse pomonette

## **MOUSSE POMONETTE**

2 blancs d'œufs

$\frac{3}{4}$  de tasse de sirop de maïs

$\frac{1}{4}$  de tasse de miel

1 tasse de purée de pommes

Faire bouillir le sirop de maïs et le miel jusqu'à ce que le sirop fasse des fils ou jusqu'à 240° F.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme et y verser en filet le sirop bouillant en battant le mélange avec un mousoir, jusqu'à ce que l'on obtienne une mousse bien blanche et ferme.

Ajouter 1 tasse de purée de pommes froide graduellement en battant toujours avec le mousoir.

On prépare la purée de pommes de la façon suivante:

Couper des pommes à cuire en quartiers sans les peler et les faire cuire avec très peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les passer au tamis et attendre qu'elles soient bien refroidies avant de les ajouter aux blancs d'œufs, autrement la mousse éclaircit.

En remplir des coupes et servir bien froid.

On peut remplacer le miel et le sirop de maïs par du sirop d'érable.

# LE MENU DU JOUR

Crème de bouillon

Aspic de volaille

Salade de pommes de terre

Céleri croquant

Tarte à la citrouille

## **ASPIC DE VOLAILLE**

1 poule de 5 à 6 lbs

1 jarret de veau de 2 lbs

1 oignon, 2 carottes

quelques feuilles de céleri

1 feuille de laurier

1 c. à tb. de sel

$\frac{1}{4}$  de c. à thé de poivre

2 pintes d'eau froide

Quand on veut obtenir un bon bouillon, il est préférable de prendre une poule qui donne un meilleur goût. Cependant, quand la poule est très grasse, on doit enlever la graisse avant de la faire cuire. Cette graisse pourra être fondue et servir ensuite en cuisine.

Mettre tous les ingrédients ci-haut mentionnés dans une marmite et laisser cuire à petit feu 2 ou 3 heures suivant l'âge de la volaille. La chair doit se détacher facilement des os. Il est préférable de ne pas retirer la volaille du bouillon sitôt qu'elle est cuite et cela pour l'empêcher de sécher. Après 2 heures de repos, on peut retirer la volaille du bouillon, couler celui-ci et préparer l'aspic.

Les morceaux de la poitrine c'est-à-dire le blanc doivent être placés au fond d'un moule passé à l'eau froide, la volaille est ensuite complètement désossée et mise dans le moule ainsi que la viande provenant du jarret de veau. C'est une excellente manière d'allonger un aspic sans qu'il y paraisse; on peut ajouter aussi au moule des carottes cuites, des petits pois. Verser sur le tout le bouillon coulé auquel on ajoutera 1 c. à tb. de gélatine par 2 tasses de bouillon. Cette gélatine sera préalablement gonflée dans  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau froide et dissoute ensuite dans le bouillon chaud.

Laisser prendre bien ferme. Les aspics doivent se préparer la veille. Avec le bouillon qui reste, on prépare une crème en ajoutant 2 tasses de lait puis 1 c. à tb. rase de farine par 2 tasses de bouillon pour l'épaissir.



LE MENU DU JOUR

Soupe au céleri  
 Poulet aux nouilles  
 Salade de carottes  
 Blanc-manger aux confitures

POULET AUX NOUILLES

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 4 tasses de bouillon de poulet | 1 tasse de poulet cuit |
| $\frac{1}{2}$ lb de nouilles   | 1 carotte              |
| 1 oignon                       | sel et poivre          |

La carcasse d'un poulet rôti fait un excellent bouillon; il s'agit de la désosser complètement, c'est-à-dire d'enlever toute la viande qui adhère aux os, de mettre dans une casserole avec 4 tasses d'eau, 1 oignon, 1 carotte.

Laisser bouillir 1 heure.

Couler le bouillon, vérifier l'assaisonnement, faire chauffer de nouveau jusqu'au point d'ébullition, ajouter  $\frac{1}{2}$  lb. de nouilles et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres  $\frac{1}{2}$  heure environ.

À ce moment, ajouter le poulet qui a été retiré de la carcasse, faire jeter quelques bouillons et servir aussitôt.

LE MENU DU JOUR

Croustades de volaille  
 Purée de navets  
 Salade de betteraves  
 Tarte aux pommes

CROUSTADES DE VOLAILLE

Excellente manière d'utiliser une desserte de volaille. Beaucoup de personnes se plaignent de ne pouvoir manger souvent de la volaille parce qu'il n'y a pas moyen de l'apprêter autrement que rôtie ou en sauce et qu'on s'en fatigue. Le poulet en sauce peut se présenter de tant de manières différentes; on peut en varier la présentation pour que chaque fois on ait l'impression de manger un mets nouveau. Voici:

Tailler des tranches de pain très minces, enlever la croûte, beurrer légèrement et mettre dans des moules à muffins. Presser la tranche de pain jusqu'au fond du moule de façon à obtenir des croustades. Faire dorer au four. On obtient alors des cassolettes croustillantes et dorées qu'on remplit de poulet à la crème.

POULET À LA CRÈME

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 2 tasses de poulet cuit      | 2 œufs cuits durs            |
| 3 c. à tb. de graisse        | sel et poivre                |
| 3 c. à tb. de farine         | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de lait | poudre de cari               |

Faire une sauce avec le corps gras qui peut être de la graisse de volaille, puis la farine et le lait. Bien assaisonner de sel, de poivre et de cari si l'on en a; c'est une épice indienne qui est excellente pour apprêter les dessertes. Si l'on n'en a pas, on supprime tout simplement et on peut remplacer par un soupçon de muscade.

On ajoute à cette sauce, le poulet et les œufs cuits durs coupés en morceaux.

On remplit de cette préparation les croustades qui doivent être servies très chaudes.



# MENUS DE DÉCEMBRE

## LE MENU DU JOUR

Casserole de macaroni  
Oignons glacés  
Salade de carottes  
Compote de citrouille à la mélasse

### CASSEROLE DE MACARONI

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ½ lb de macaroni | 2 tasses de pulpe de |
| 6 oignons moyens | tomates              |
| 3 carottes       | 1 lb de saucisses    |

Faire cuire le macaroni, les oignons et les carottes dans 3 pintes d'eau bouillante salée, ½ heure.

Égoutter et passer à l'eau froide.

Mettre le macaroni dans un plat à gratin bien beurré, y ajouter les carottes tranchées, les 2 tasses de tomates qu'on aura soin de couler pour ne réserver que la pulpe.

Bien mélanger le tout.

Assaisonner avec un peu de sel de céleri.

Couvrir le dessus du plat de saucisses et mettre à four chaud 400° F. jusqu'à ce que les saucisses soient bien dorées.

D'autre part, mettre les oignons à part dans un plat, arroser d'un peu de graisse fondue, saupoudrer légèrement de sucre pour faire glacer au four en même temps que le macaroni.

Servir comme légumes.

## LE MENU DU JOUR

Rosbif à l'anglaise  
Jardinière de légumes  
Salade de tomates  
Gâteau hollandais

### GÂTEAU HOLLANDAIS

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1½ tasse de farine          | 2/3 de tasse de lait      |
| 3 c. à thé de poudre à pâte | ¼ de c. à thé de sel      |
| 4 c. à tb. de sucre         | 3 pommes moyennes         |
| 4 c. à tb. de graisse       | 3 c. à tb. de sucre       |
| 1 œuf                       | ¼ de c. à thé de cannelle |

Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Mettre dans un bol avec la graisse coupée en petits morceaux et le sucre. Bien mélanger à la farine. Battre l'œuf, ajouter au lait et délayer vivement pour faire une pâte molle. Travailler un peu sur une planche farinée pour rendre lisse. Étendre avec les mains dans une assiette à gâteau beurrée, couvrir de pommes tranchées minces, saupoudrer de sucre et de cannelle et cuire à four chaud 400° F. ½ heure. Servir avec sauce au caramel:

|                  |                      |                          |
|------------------|----------------------|--------------------------|
| ½ tasse de sucre | 1 c. à tb. de farine | 1 tasse d'eau bouillante |
|------------------|----------------------|--------------------------|

Mettre le sucre et la farine dans un poêlon en fonte ou en aluminium. Laisser caraméliser, ajouter l'eau bouillante et cuire jusqu'à épaississement.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
 Matelote de poisson  
 Betteraves à la vinaigrette  
 Chaussons aux pommes

MATELOTTE DE POISSON

|                                                  |                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------|
| 4 c. à tb. de graisse                            | 1 c. à thé de sel         |
| 1 gros oignon émincé                             | 1/4 de c. à thé de poivre |
| 1 tasse de céleri coupé en<br>dés d'un 1/2 pouce | 2 lbs de poisson frais    |
| 2 carottes tranchées                             | 6 pommes de terre         |

Faire fondre la graisse, et quand elle est bien chaude, y faire sauter les oignons, le céleri et les carottes 10 minutes.

Saupoudrer de 2 c. à tb. de farine, bien mélanger, ajouter le poisson coupé en morceaux assez gros puis les pommes de terre taillées en gros dés.

Mettre de l'eau chaude à l'égalité et laisser cuire doucement 1 heure.

Servir bien chaud avec des betteraves à la vinaigrette.

On peut faire la même préparation en employant de la morue salée qu'on aura soin de faire dessaler au moins 24 heures avant de l'employer, et si toutefois, on n'avait pas le temps de la faire dessaler par le trempage dans l'eau, on la fait bouillir et on jette l'eau jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment dessalée.

LE MENU DU JOUR

Crème de céleri  
 Rouleau de viande  
 Purée de pommes de terre  
 Casserole de légumes  
 Pouding aux pommes

ROULEAU DE VIANDE

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 3 lbs de bœuf          | 1 c. à thé de sel      |
| 1/2 lb de foie         | 1/2 c. à thé de poivre |
| 1/4 de lb de lard salé |                        |

Hacher au hache-viande du bœuf dans la partie la moins tendre de la croupe ou de la ronde.

Hacher également du foie de porc ou de bœuf ainsi que du lard salé.

Mettre le tout dans un grand bol et bien mélanger. Renverser sur une planche et façonner un rouleau de 4 pouces de diamètre.

Rouler dans la farine pour assécher la surface, badigeonner tout le dessus d'un corps gras, placer sur un gril dans une lèche-frite et faire cuire au four de 300° F. 1 heure.

Quand la viande est cuite, ajouter au fond de cuisson 2 c. à tb. de farine, brasser jusqu'à ce que la farine soit bien mêlée à la graisse et délayer avec 1 1/2 tasse d'eau chaude.

Si l'on a des cubes de viande sous la main, on pourra en faire dissoudre un dans l'eau avant de faire la sauce, ce qui donnera plus de goût. Ce rouleau de viande est excellent et a une grande valeur nutritive et c'est aussi un bon moyen de faire absorber du foie sans qu'on le goûte. Ce rouleau de viande se sert très bien froid ou en garniture de sandwich.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Épaule de veau braisée  
Salade de chou  
Compote aux pommes

SOUPE AUX LÉGUMES

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse         | 2 tasses de chou        |
| 1 petit oignon haché finement | 1 c. à tb. de sel       |
| 2 c. à tb. de farine grillée  | ¼ de c. à thé de poivre |
| 1 tasse de carottes           | 2 pintes d'eau froide   |
| 1 tasse de navets             |                         |

Faire chauffer la graisse et y faire revenir l'oignon haché finement. Saupoudrer la farine grillée.

La farine grillée communique un goût de viande à une soupe aux légumes maigre.

Ajouter les carottes et les navets coupés en dés, les choux taillés en fines lanières.

Saler, poivrer, y verser l'eau et laisser cuire 1½ heure ou jusqu'à ce que les légumes soient bien mélangés au bouillon; ce qui indique le point de cuisson d'une soupe aux légumes.

Si l'on a du riz, ½ heure avant la fin de la cuisson, on ajoute à ce potage 2 c. à tb. de riz bien lavé.

Cette soupe aux légumes, faites avec soin est hygiénique et délicieuse.

Si l'on a de la graisse de rôti, on n'hésitera pas à l'employer, ce sera meilleur.

LE MENU DU JOUR

Bouillon à la julienne  
Poulet farci au céleri  
Purée de pommes de terre  
Carottes au jus

POULET FARCI AU CÉLERI

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 4 tasses de mie de pain | 1 c. à tb. de sel           |
| 2 c. à tb. de graisse   | ¼ de c. à thé de poivre     |
| 1 petit oignon          | 2 c. à thé d'épices à farce |
| 2 tasses de céleri      | 1 tasse de bouillon         |
| le foie du poulet       |                             |

Faire un bouillon avec les pattes de la volaille, la tête, le gésier, le cœur et le cou.

Verser une tasse de ce bouillon sur le pain. D'autre part, faire revenir l'oignon dans la graisse chaude, ajouter le foie coupé finement puis le céleri.

Laisser cuire quelques minutes, mélanger à la mie de pain, bien assaisonner et en farcir le poulet préalablement bien préparé, c'est-à-dire plumé, flambé et vidé.

Coudre l'ouverture, ficeler et mettre quelques petites bardes de lard sur le dos et faire cuire dans une lèchefrite, sur un gril, la poitrine en bas pour empêcher de sécher. Faire cuire au four sans couvrir la lèchefrite à 300° F. 3 heures à 3½ heures. Si la cuisson est bien conduite et c'est très important, on obtiendra une volaille tendre, juteuse et bien dorée. 1 heure avant la fin de la cuisson, ajouter au fond de la lèchefrite quelques tranches d'oignons et de carotte et 1 tasse de bouillon préalablement préparé pour faire la sauce qui peut être épaissie avec un peu de farine au goût.



LE MENU DU JOUR

Chartreuse de veau  
 Carottes glacées  
 Betteraves à la vinaigrette  
 Tarte aux pommes

CHARTREUSE DE VEAU

|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| $\frac{1}{2}$ lb de spaghetti | 2 pintes d'eau bouillante |
| 1 gros oignon haché           | 1 c. à tb. de sel         |

Faire cuire le spaghetti et l'oignon haché dans l'eau bouillante salée  $\frac{1}{2}$  heure. Égoutter, réserver l'eau de cuisson, passer à l'eau froide.

Beurrer un plat à gratin de forme ronde si possible.

Tapisser le fond et le tour de spaghetti.

Pour réussir à faire tenir le spaghetti, il faut qu'il soit froid; s'il est chaud, il ne tient pas sur les bords.

D'autre part, hacher une desserte de veau et faire revenir dans la graisse chaude dans laquelle on fait blondir un oignon finement haché.

Si l'on a un reste de sauce du fond de cuisson, on l'utilise et c'est très bon, on ajoute à cette viande une pincée de fines herbes et on en remplit le plat tapissé de spaghetti, on recouvre également avec du spaghetti.

S'il vous reste de la sauce de viande, on en met sur le dessus du plat et on place au four 1 heure à 350° F.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux poireaux  
 Casserole de légumineuses  
 Tomates en conserves  
 Croûtes à la rhubarbe

CASSEROLE DE LÉGUMINEUSES

|                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 2 tasses de petites fèves blanches | 1 gros oignon émincé |
| ou de fèves de Lima                | 1 tasse de céleri    |
| 1 tasse de carottes                | 2 tasses de tomates  |

Faire tremper les fèves la veille au soir.

Le lendemain matin, les égoutter et les faire cuire dans 2 pintes d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Égoutter et réserver l'eau de cuisson qui pourra être utilisée dans un potage.

Mettre les fèves dans une casserole, ajouter les carottes coupées en dés, l'oignon et le céleri puis les tomates.

Tailler de minces tranches de lard et couvrir tout le dessus de la casserole.

Faire cuire au four modéré 350° F. au moins 1 heure ou jusqu'à ce que le lard soit bien doré et croustillant.

Ce plat est économique et présente une grande valeur nutritive.



LE MENU DU JOUR

Potage aux nouilles  
Navarin aux légumes

Salade de céleri et de betteraves  
Pommes royales en gelée

POMMES ROYALES EN GELÉE

8 pommes à cuire      ½ tasse de sucre      2 tasses d'eau

Peler les pommes et enlever le cœur.

Faire un sirop avec le sucre et l'eau, y faire cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les mettre dans un plat à dessert.

D'autre part, faire une crème à l'érable de la manière suivante:

Mettre dans une casserole 1 tasse de sirop d'érable et ½ tasse de crème.

Cuire jusqu'à obtention d'une boule molle, verser cette crème dans le cœur des pommes.

Faire gonfler 1 c. à tb. de gélatine dans 2 c. à tb. d'eau froide et ajouter au sirop de cuisson des pommes.

Bien brasser pour dissoudre la gélatine.

Verser ce sirop autour des pommes et laisser prendre.

Garnir de crème fouettée et servir bien froid.

Ce dessert est délicieux.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
Tourtières à la canadienne

Marinade verte  
Pommes au four

TOURTIÈRES À LA CANADIENNE

2 tasses de farine  
1 c. à thé de sel  
8 c. à tb. de graisse  
1½ lb de viande de porc hachée

1 petit oignon  
1 c. à thé de sel  
épices au goût

Tamiser la farine, y mettre la graisse coupée en morceaux, la bien mélanger à la farine à l'aide de deux couteaux ou avec les doigts si l'on en a l'habitude.

Il s'agit de ne pas ramollir la graisse autant que possible si l'on veut avoir une pâte croustillante. Quand la graisse est toute divisée en petits morceaux et bien enrobée de farine, délayer avec de l'eau froide et à l'aide d'un couteau, réunir la pâte en boule molle qui cependant ne doit pas être collante; c'est tout le secret d'une belle pâte. S'il y a trop d'eau, cela oblige à ajouter de la farine et on obtient alors une pâte dure. Il est préférable de laisser reposer la pâte 1 heure ou 2 avant de l'employer pour avoir plus de facilité à la rouler.

Quand la pâte est prête, abaisser, diviser en deux, rouler mince et en foncer une assiette à tarte assez profonde. Remplir de viande à tourtière, humecter le bord de la pâte, recouvrir d'une autre abaisse sur laquelle on fait des incisions pour empêcher de gonfler. Couper le surplus de pâte tout autour, presser les 2 bords ensemble et faire cuire à four chaud 450° F. 10 minutes, puis diminuer la chaleur et continuer la cuisson à 350° F. ½ heure.

PRÉPARATION DE LA VIANDE À TOURTIÈRE

Faire revenir un oignon haché finement dans 1 c. à tb. de graisse, y ajouter 1½ lb de viande de porc hachée, 1 c. à thé de sel et ¼ de tasse d'eau chaude. Laisser cuire la viande 20 à 25 minutes. Assaisonner de fines herbes au goût (celles que l'on a sous la main).

Cette quantité donne 1 tourtière, vous n'avez qu'à multiplier pour en faire plus. Les pâtés à la viande se conservent très bien à la gelée.



## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Ragoût de boulettes  
Pommes de terre bouillies  
Betteraves marinées  
Gelée au citron

### RAGOÛT DE BOULETTES

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 2 lbs de porc haché           | 1/8 de c. à thé de clou moulu |
| 1 c. à tb. de saindoux        | 1/4 de c. à thé de cannelle   |
| 1 oignon moyen haché finement | 1/4 de c. à thé de muscade    |
| 1 c. à thé de sel             | 1 1/2 pinte d'eau chaude      |
| 1/4 de c. à thé de poivre     | 1/2 tasse de farine grillée   |

Mettre la viande dans un grand bol et y ajouter tous les assaisonnements ainsi que l'oignon haché finement et revenu dans 1 c. à tb. de saindoux ou de graisse.

Travailler le mélange avec les mains pour bien répartir les assaisonnements et ajouter au besoin un surplus de sel et d'épices; tout dépend de celles que vous avez qui peuvent être plus ou moins concentrées.

Pour résumer, la viande doit être délicatement assaisonnée sans qu'aucun goût prédomine.

Façonner des boulettes avec les mains, pas trop grosses et les fariner légèrement.

Les jeter dans 1 1/2 pinte d'eau bouillante, laisser mijoter 1 1/2 heure. Au bout de ce temps, saupoudrer environ 1/2 tasse de farine grillée dans le bouillon pour l'épaissir. Il n'est pas nécessaire de délayer la farine parce qu'elle est grillée.

On fait griller de la farine dans un poêlon ou au four et on la passe au tamis. Le ragoût de boulettes se conserve très bien à la gelée.

### CRETONS QUÉBÉCOIS

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 2 lbs de panne       | 1 gousse d'ail         |
| 2 lbs de porc maigre | 1 c. à tb. de sel      |
| 2 rognons de porc    | 1/2 c. à thé de poivre |
| 1 oignon moyen       | épices au goût         |

Laver la panne, enlever la peau qui la recouvre et passer au hache-viande, passer également le porc.

Parer les rognons, c'est-à-dire les ouvrir, enlever toutes les nervures et les passer aussi au hache-viande.

Hacher finement l'oignon et l'ail et faire revenir dans 1 c. à tb. de graisse.

Mettre le tout dans un chaudron en fer ou en aluminium, ajouter de l'eau à l'égalité et faire cuire doucement 4 à 5 heures, brassant souvent pour empêcher de coller.

Quand le tout semble bien cuit, retirer du feu, laisser refroidir assez pour que la graisse ne surnage pas.

Mettre dans des petits bols et conserver au frais.

Ces cretons se gardent très bien même à la gelée et sont excellents pour les lunchs des travailleurs.



LE DÎNER DE NOËL

Consommé Julienne  
 Dinde farcie au céleri  
 Sauce aux pommes  
 Jardinière de légumes  
 Salade croquante  
 Mousse à l'érable

**CONSOMMÉ JULIENNE**

2 lbs de jarret de bœuf, 2 lbs de jarret de veau, 1 lb d'agneau dans l'épaule si possible, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, quelques feuilles de céleri ou autres fines herbes, 3 pintes d'eau froide, 1 c. à tb. de sel; vous pouvez aussi ajouter la tête et les pattes de la dinde: Oui, oui, vous aviez l'habitude de les jeter, mais mettez-les dans le bouillon et voici comment les préparer:

Laver la tête et les pattes, enlever les yeux. Jeter de l'eau bien bouillante sur les pattes puis avec un couteau, enlever la peau cornée qui les recouvre. Gratter la tête et mettez-la dans le bouillon.

Couper la viande en petits morceaux pour en extraire le plus de jus possible. Pour colorer le bouillon, on fait gratiner la viande dans le fond de la casserole avant d'y ajouter l'eau.

Monter à l'ébullition et laisser mijoter 4 à 5 heures. Si possible, laisser refroidir les viandes dans le bouillon avant de le couler; il aura ainsi plus de goût. Quand le consommé est refroidi, enlever la couche de graisse à la surface et couler. Faire chauffer ce bouillon et à chaque pinte, y faire cuire 1 tasse de légumes coupés en filets fins: carottes, navets, céleri; c'est ce que l'on appelle une julienne. Les consommés nécessitent surtout des garnitures légères.

**DINDE FARCIE AU CÉLERI**

Manière de préparer la dinde:

Si elle est plumée, il reste souvent des petits poils qu'il faut griller et souvent aussi, il y a les tuyaux des plumes, communément appelés chicots, qui sont restés sous la peau et qu'il faut enlever avec un petit couteau.

Ouvrir la dinde sous la cuisse gauche et le moins grand possible, juste ce qu'il faut pour passer la main et retirer les viscères évitant de les briser. Mettre de côté le foie, le cœur et le gésier. Couper les pattes un pouce plus bas que la jointure; à la cuisson, la peau se retire et la chair des cuisses sèche. Quand la dinde est bien préparée, il faut la laver soigneusement avec de l'eau tiède et une brosse; ensuite l'essuyer avec un linge et la remplir d'une farce au céleri composée des ingrédients suivants:

2 pintes de pain coupé en cubes  
 1 oignon haché  
 2 tasses de céleri haché finement

½ tasse de saindoux  
 2 œufs pour lier la farce  
 sel, poivre et fines herbes

Faire dorer le pain au four légèrement. D'autre part, faire fondre la graisse et quand elle est bien chaude, y faire revenir l'oignon haché puis le céleri. Humecter cette farce avec du bouillon. Lier avec les deux œufs, bien assaisonner de sel, poivre et fines herbes au goût. Incorporer à cette farce le foie, le cœur et le gésier hachés finement et sautés au beurre ou dans du bon saindoux.

Faire refroidir. Remplir de cette farce une dinde de 12 lbs. Coudre l'ouverture et mettre quelques petites tranches de lard sur les cuisses et la poitrine. Brider la volaille et la mettre sur un gril dans une rôtissoire découverte, la poitrine en bas.



LE DÎNER DE NOËL—Suite

La cuisson se fait à four doux 300° F. durant 4 heures. 1 heure avant la fin de la cuisson, on retourne la volaille pour faire dorer la poitrine. A ce moment, on met dans la lèchefrite 1 carotte tranchée, 1 petit oignon, quelques feuilles de céleri et 1 tasse d'eau chaude pour faire la sauce qu'il faut couler pour servir. La cuisson lente et douce donne une viande tendre et juteuse. Une dinde de 12 livres peut servir 12 à 15 personnes.

**LA SAUCE AUX POMMES**

Couper des pommes en quartiers et les faire cuire sans eau avec 2 ou 3 clous de girofle jusqu'à ce qu'elles soient en purée.

Passer, sucrer avec 1 c. à tb. de miel par tasse de purée et servir avec la dinde.

**LA JARDINIÈRE DE LÉGUMES** se compose des légumes que vous avez en mains: purée de pommes de terre au centre d'un plat, carottes, petits pois, haricots sautés au beurre.

**MOUSSE À L'ÉRABLE**

1 c. à tb. de gélatine

1 tasse de sirop d'érable

¼ de tasse d'eau froide

2 tasses de crème à fouetter

Faire gonfler la gélatine à l'eau froide 5 minutes.

Chauffer le sirop d'érable jusqu'au point d'ébullition et verser sur la gélatine pour la faire dissoudre complètement.

Refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à prendre.

Battre la crème en mousse ferme et y introduire graduellement le sirop.

On peut mettre cette mousse dans un moule entouré de glace ou encore dans un réfrigérateur et servir bien glacé.

Le consommé préparé la veille doit être prêt à recevoir les légumes également taillés en julienne la journée précédente.

La dinde est au four, vous surveillez bien la cuisson qui doit être douce, si vous voulez une dinde tendre, croustillante et bien dorée. Quand les cuisses et les ailes se disloquent facilement, n'ayez aucune crainte, elle est bien à point et quand même elle attendrait dans un four doux, elle n'en sera que meilleure. Mais je le répète, la chaleur doit être douce, autrement, elle séchera.

A 11 heures, préparez les légumes et mettez-les aussi au four pour servir le tout bien chaud.

La sauce aux pommes a dû être préparée la veille car elle se sert froide et en très petite quantité comme condiment.

Et la mousse à l'érable. Supposons qu'elle n'est pas assez glacée pour se démouler; servez-la comme telle dans des coupes et elle sera également bien bonne.

Voilà Mesdames, votre dîner bien réussi, tout le monde heureux et content autour d'une table bien dressée où tout est reluisant de blancheur, et où règne cette atmosphère familiale qu'il fait bon respirer à tous les âges de la vie.

C'est autour de la vieille table familiale que se reportent les souvenirs heureux de l'adolescence, les tendres émotions de la jeunesse et les graves pensées de l'âge mûr.

N'est-ce pas aussi autour de cette vieille table familiale que l'on retrouve dans les rêveries mélancoliques des parcelles de vie des êtres chers disparus.



## LE DÎNER DU JOUR DE L'AN

La coupe aux fruits glacés  
La crème de bouillon  
Les timbales aux champignons  
L'oie farcie à la Normande  
La sauce aux atocas  
La purée de pommes de terre  
Le céleri braisé  
La gelée aux fruits

**LA COUPE AUX FRUITS** se compose de tranches d'oranges, de pamplemousse et de raisin frais, le tout saupoudré légèrement de sucre et servi bien glacé.

**LA CRÈME DE BOUILLON** est tout simplement un bon bouillon épaissi avec de la farine délayée avec du lait à raison d'une cuillerée à table de farine par tasse de bouillon.

**LES TIMBALES AUX CHAMPIGNONS** sont des petites tartelettes faites avec de la belle pâte brisée et garnies de champignons à la crème préparés comme suit:

Laver  $\frac{1}{2}$  lb de champignons frais, les essuyer, les couper en tranches minces. Faire chauffer dans une poêle 2 c. à tb. de crème, y ajouter 2 tranches d'oignons hachés très finement et les champignons.

Laisser mijoter 15 à 20 minutes, battre légèrement 2 jaunes d'œufs et les ajouter aux champignons en évitant de laisser bouillir, autrement les œufs se séparent et la crème n'est pas lisse.

Saupoudrer du persil frais. Servir les tartelettes bien brûlantes.

### **L'OIE FARCIE À LA NORMANDE**

Prendre une oie de 10 à 12 livres; plus pesante, elles sont vieilles et la chair est plus dure.

Laver l'oie dans de l'eau chaude additionnée d'une c. à thé de soda à pâte par pinte d'eau ou encore avec du savon et une brosse pour dégraisser la peau.

Rincer à l'eau chaude et essuyer.

Préparer une bonne farce avec 3 tasses de biscuits soda écrasés, 2 tasses de mie de pain, 1 oignon moyen,  $\frac{1}{2}$  tasse de saindoux ou de graisse, 2 tasses de pommes hachées,  $\frac{1}{2}$  tasse de raisins et  $\frac{1}{2}$  tasse de pruneaux hachés, si l'on en a.

Assaisonner de sel, de poivre, d'une cuillerée à thé de sauge ou de thym.

Faire chauffer le saindoux, hacher finement l'oignon et le faire blondir. Y ajouter le foie coupé finement puis les biscuits, le pain, les pommes, le raisin et les pruneaux.

Humecter avec un peu de bouillon ou à défaut, d'eau chaude.

Farcir l'oie, coudre, brider et faire cuire sur un gril dans une lèche-frite découverte à 325° F. 3 heures à 3 $\frac{1}{2}$  heures ou jusqu'à ce que les cuisses se disloquent facilement.

Si la sauce est trop grasse, on enlève de la graisse, puis on ajoute de l'eau chaude, 1 à 2 tasses et le jus de citron.

Servir avec une sauce aux atocas.

Les canards domestiques peuvent s'apprêter de la même façon.



LE DÎNER DU JOUR DE L'AN—Suite**LA SAUCE AUX ATOCAS**

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 2 tasses d'atocas        | 1/2 tasse de miel |
| 1 tasse d'eau bouillante | ou de sucre       |

Laver les atocas et les mettre dans une casserole avec l'eau et le miel ou le sucre, cuire 15 à 20 minutes.

Servir froid comme condiment avec l'oie.

**LE CÉLERI BRAISÉ**

|                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Faire cuire 4 tasses de céleri coupé | 2 c. à tb. de bon saindoux |
| en bouts d'un pouce avec             | 1/2 tasse d'eau chaude     |
| un oignon haché finement             | 1 cube d'oxo               |

Commencer la cuisson sur le poêle, couvrir et continuer la cuisson au four en même temps que l'oie.

**LA GELÉE AUX FRUITS**

Rien de plus agréable qu'une gelée aux fruits après un dîner riche.

Faire dissoudre un paquet de gelée au citron dans 1 1/2 tasse d'eau bouillante.

Laisser refroidir jusqu'à consistance de sirop très épais. Incorporer à cette gelée des fruits en conserve: pêches, poires, abricots, raisin.

Laisser prendre ferme, démouler, garnir de crème fouettée et de cerises.

**BEIGNES ET CROQUIGNOLES**

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 2 tasses de farine          | 1/2 tasse de sucre           |
| 2 c. à thé de poudre à pâte | 4 c. à tb. de graisse fondue |
| 1/4 de c. à thé de sel      | 1 œuf                        |
| 1/2 c. à thé de muscade     | 6 c. à tb. de lait           |
| 1/2 c. à thé de cannelle    |                              |

Battre l'œuf, ajouter le lait, le sucre graduellement, puis la graisse fondue et refroidie légèrement. Tamiser la farine avec tous les ingrédients secs, ajouter tout à la fois au premier mélange.

La pâte doit être assez ferme tout en étant molle pour pouvoir se rouler. Si elle est trop humide, il faut ajouter de la farine mais le moins possible. Découper à l'épaisseur d'un 1/4 de pouce soit avec un emporte-pièce à beigne ou un verre et un dé à coudre comme le faisaient nos grand'mères. Faire cuire dans de la graisse fondue bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ordinairement les beignes sont cuits quand ils remontent à la surface, et il faut une assez bonne quantité de graisse fondue, 2 lbs à peu près.

Après la cuisson, la diminution de la graisse paraît à peine si elle est en quantité suffisante et au degré de chaleur voulue, 360 à 370° F.

Il faut tout préparer les beignes avant d'en commencer la cuisson pour que la graisse n'attende pas. Cela en prend bien moins.

Pour avoir des croquignoles, on laisse tomber la pâte par cuillerées à thé dans la graisse chaude.

Cette méthode est préférable si on n'est pas experte pour rouler la pâte; on obtient des petites boules bien dorées.

La graisse qui reste peut ensuite s'employer tout comme si elle n'avait pas servi.



# MENUS DE JANVIER

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes

Bœuf au riz

Salade de chou

Tarte aux pommes

### BOEUF AU RIZ

1 lb de bœuf dans la croupe  
ou la ronde

1 c. à tb. de farine

2 c. à thé de sel

$\frac{1}{4}$  de c. à thé de poivre

4 c. à tb. de graisse

1 tasse d'eau bouillante

1 tasse de tomates

2 gros oignons

1 gousse d'ail

1 tasse de riz cru

2 pintes d'eau bouillante

1 c. à tb. de sel

Mélanger la farine, le sel et le poivre. Couper le bœuf en cubes d'un pouce et le passer dans la farine.

Faire chauffer la graisse et y faire brunir le bœuf 10 minutes. Ajouter l'eau bouillante, les tomates, les oignons tranchés et l'ail haché finement.

Couvrir et laisser mijoter  $1\frac{1}{2}$  heure. Pendant la cuisson de la viande, faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée  $\frac{1}{2}$  heure.

Égoutter soigneusement, mettre sur plat chaud et couvrir avec le bœuf.

Servir très chaud.

Si l'on a de la poudre de cari (curry powder) on pourra en ajouter 1 c. à thé.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates

Pâté chaud au poulet

Purée de pommes de terre et de navets

Céleri croquant

Crème espagnole

### CRÈME ESPAGNOLE

$1\frac{1}{2}$  c. à tb. de gélatine

4 c. à tb. d'eau froide

2 tasses de lait

$\frac{1}{4}$  de tasse de sucre

3 œufs

1 c. à thé de vanille

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes.

Chauffer le lait avec le sucre jusqu'au point d'ébullition. Séparer les œufs, battre les jaunes légèrement et les ajouter peu à peu au lait ayant soin de les réchauffer avec un peu du liquide chaud pour obtenir une crème bien lisse.

Laisser cuire sans bouillir en brassant jusqu'à ce que la crème colle à la cuillère.

A ce moment, retirer du feu, aromatiser avec la vanille, laisser refroidir et y incorporer les blancs battus en neige.

Verser dans un moule passé à l'eau froide et laisser prendre bien ferme.

Cette crème étant peu sucrée, peut se servir avec de la gelée ou des confitures aux pêches ou aux prunes.



LE MENU DU JOUR

Crème aux tomates  
 Soufflé au fromage  
 Macédoine de légumes  
 Crème au chocolat

SOUFFLÉ AU FROMAGE

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 3 c. à tb. de graisse        | 5 œufs                    |
| 4 c. à tb. de farine         | 1 c. à thé de sel         |
| 2/3 de tasse de lait         | 1/4 de c. à thé de poivre |
| 1/3 de tasse de fromage râpé |                           |

Faire une sauce très épaisse avec la graisse, la farine et le lait. Ajouter le fromage et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Séparer les œufs, battre les jaunes et les ajouter à la sauce au fromage.

Battre les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.

Verser dans un plat beurré et cuire à four modérément chaud 325° F. 1/2 à 3/4 d'heure.

Servir immédiatement car les soufflés retombent surtout s'ils ont cuit trop vite.

Il est donc très important que le four ne soit pas trop chaud.

LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
 Lapin en gibelote  
 Betteraves vinaigrette  
 Tarte aux atocas

LAPIN EN GIBELOTE

|                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 lapin de 8 à 10 livres      | 1 feuille de laurier           |
| 1/2 livre de lard de poitrine | 1 c. à thé de sauge            |
| 1 c. à tb. de farine          | 2 tasses d'eau chaude          |
| 1 c. à tb. de sel             | 1 douzaine de petits oignons   |
| 1/4 de c. à thé de poivre     | 6 à 8 pommes de terre moyennes |

Le lapin dépouillé et vidé est divisé en morceaux. Les pattes détachées puis séparées en deux, les côtes et le râble, c'est-à-dire le train arrière coupés en morceaux.

Faire blondir le lard coupé en gros dés dans un chaudron en fer ou en aluminium, sitôt qu'il est doré, le retirer et faire dorer également le lapin en le remuant avec une fourchette.

Remettre le lard dans la casserole, saupoudrer 1 c. à tb. de farine, saler, poivrer, ajouter la feuille de laurier puis la sauge et l'eau chaude.

Laisser cuire doucement 1 heure. Ajouter les petits oignons puis les pommes de terre, prolonger la cuisson d'une heure ou jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

1/4 d'heure avant la fin de la cuisson, on ajoute si l'on peut s'en procurer facilement 1/4 de livre de champignons coupés en tranches et sautés dans 1 c. à tb. de corps gras.



LE MENU DU JOUR

Crème aux légumes  
Spaghetti aux tomates  
Biscuits écossais  
Compote de rhubarbe

SPAGHETTI AUX TOMATES

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| ½ livre de spaghetti      | 1 oignon moyen      |
| 2 pintes d'eau bouillante | ½ tasse de céleri   |
| 1 c. à tb. de sel         | 2 tasses de tomates |
| 2 c. à tb. de graisse     |                     |

Faire cuire le spaghetti dans 2 pintes d'eau bouillante salée. Si l'on veut cuire le spaghetti sans le briser, on n'a qu'à le glisser lentement dans l'eau bouillante. Sitôt qu'il est ramolli, il se place facilement sans se briser. C'est d'ailleurs la manière classique de faire cuire le spaghetti.

Sitôt qu'il a commencé à bouillir, on baisse le feu pour laisser pocher seulement 25 à 30 minutes.

Égoutter parfaitement et réserver l'eau de cuisson.

Durant la cuisson du spaghetti, on prépare la sauce. Faire chauffer la graisse dans une casserole et y faire blondir l'oignon haché finement.

Ajouter le céleri et les tomates et laisser mijoter 20 à 25 minutes, y mettre le spaghetti et à l'aide de 2 fourchettes, le bien mêler à la sauce aux tomates.

Servir le tout bien chaud.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Croquettes d'agneau  
Pommes de terre à la hongroise  
Pouding aux pommes

POUDING AUX POMMES

|                                    |                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2 tasses de mie de<br>pain pressée | 3 tasses de pommes coupées<br>en tranches minces |
| ½ tasse de miel                    | ¼ de c. à thé de sel                             |
| 2 œufs                             | ½ c. à thé de muscade ou<br>de cannelle          |
| 1 tasse de lait                    |                                                  |

Faire chauffer le lait et le verser sur la mie de pain.

Ajouter le miel ou le sucre, les œufs bien battus puis les pommes tranchées minces.

Aromatiser avec la muscade ou la cannelle au goût.

Verser le mélange dans un plat beurré et cuire à four modéré 350° F. ½ heure à ¾ d'heure. Cela dépend de l'épaisseur du pouding.

Il est préférable de le faire cuire dans un plat peu profond pour en faciliter la cuisson mais ce qu'il faut éviter, c'est une trop grande chaleur.

Tous les poudings dans lesquels il entre des œufs doivent cuire à four modérément chaud si l'on veut éviter qu'ils se séparent, c'est-à-dire qu'il y ait de l'eau au fond.

On peut servir ce pouding avec de la crème.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
 Matelote de poisson  
 Salade de légumes crus  
 Dumplings aux pommes

DUMPLINGS AUX POMMES

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1/3 de tasse de graisse | 6 à 8 pommes       |
| 1 1/2 tasse de farine   | 1/2 tasse de sucre |
| 1/2 c. à thé de sel     | 1 tasse d'eau      |
| eau glacée              |                    |

Faire une pâte avec la farine, la graisse et l'eau.

Travailler le moins possible juste assez pour lier la pâte, autrement, on risque de la durcir en la travaillant trop longtemps.

Étendre très mince et diviser en carrés.

D'autre part, peler les pommes, enlever les cœurs et mettre à la place du raisin. Mettre une pomme préparée sur chaque carré de pâte, envelopper avec la pâte et mettre dans un plat beurré, les unes à côté des autres.

Verser sur le tout un sirop fait avec 1/2 tasse de sucre et 1 tasse d'eau.

Cuire à four chaud 450° F. pendant 1/4 d'heure.

Abaisser la chaleur et continuer la cuisson à 350° F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

LE MENU DU JOUR

Crème au chou  
 Purée de légumes aux œufs brouillés  
 Beignes, miel

PURÉE DE LÉGUMES AUX OEUFS BROUILLÉS

|                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 2 tasses de purée de pommes de terre | 1 tasse de purée de navets       |
| 1 tasse de purée de carottes         | 1 tasse de sauce blanche moyenne |
| 1 c. à thé de jus d'oignons          | 6 œufs                           |

Faire cuire 5 à 6 pommes de terre et les passer en purée. Cuire également 2 ou 3 carottes moyennes et 1/2 navet.

Passer le tout au tamis pour obtenir une purée bien fine.

Préparer 1 tasse de sauce blanche moyenne avec 2 c. à tb. de graisse, 2 c. à tb. de farine et 1 tasse de lait, bien assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter à la purée ainsi que le jus d'oignon. Battre pour rendre la purée légère et mettre dans un plat rond beurré.

Dresser la purée en couronne et déposer au centre les œufs brouillés préparés comme suit: Si l'on veut obtenir des œufs brouillés bien crémeux, il faut opérer délicatement. Battre légèrement les œufs dans un bol allouant 1 c. à tb. de lait par œuf. Assaisonner.

Tourner dans un poêlon où l'on a mis fondre 2 ou 3 c. à tb. de gras. Remuer constamment avec une fourchette et faire cuire à feu doux. Les œufs bien réussis doivent être crémeux et bien légers.

Si l'on a du persil frais, on peut en saupoudrer sur le tout finement haché.



LE MENU DU JOUR

Bouillon brun  
 Poulet aux nouilles  
 Salade en gelée  
 Choux à la crème à l'érable

CHOUX À LA CRÈME À L'ÉRABLE

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de graisse | 1 tasse de farine |
| 1 tasse d'eau chaude           | 4 œufs            |

Mettre dans une casserole la graisse avec l'eau chaude.

Faire fondre à feu doux et porter à l'ébullition. A ce moment, verser tout à la fois dans la casserole 1 tasse de farine. Délayer vivement en brassant jusqu'à obtention d'une boule de pâte qui se détache bien des parois de la casserole. Laisser dessécher un peu la pâte sur feu doux en la remuant constamment. Retirer la casserole du feu et y ajouter aussitôt 4 œufs l'un après l'autre. Casser l'œuf tout simplement sur la pâte. A l'aide d'une cuillère de bois de préférence, essayer de le mélanger à la pâte. Cela ne semble pas facile tout d'abord, la pâte se sépare, c'est inévitable, la pâte étant chaude et l'œuf froid mais cela finit par bien se mêler.

Continuer ainsi jusqu'à ce que le dernier œuf soit entré et battre la pâte au moins 5 minutes; plus elle sera battue, plus légère elle sera.

Mettre par c. à table sur une tôle beurrée et cuire dans un four de 400° F. jusqu'à ce que les choux soient bien gonflés et légèrement dorés. Abaisser la chaleur à 325° F. et laisser sécher les choux encore 15 à 20 minutes. Retirer du four, refroidir. A l'aide d'un couteau, enlever le dessus pour avoir une cassolette que l'on remplit de crème à l'érable et qu'on referme ensuite laissant la crème déborder; ce qui est très appétissant.

CRÈME MOUSSEUSE À L'ÉRABLE

Faire bouillir 1 tasse de sirop d'érable jusqu'à 238° F. ou jusqu'à obtention de fils et verser en filets sur 2 blancs d'œufs battus. Tourner cette crème avec un mousoir jusqu'à ce qu'elle forme une mousse bien ferme. A défaut de sirop d'érable, garnir de crème fouettée.

LE MENU DU JOUR

Soupe bretonne  
 Soufflé au poisson  
 Salade russe  
 Crème brûlée

SOUFFLÉ AU POISSON

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 2 tasses de purée de pommes de terre | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel       |
| 1 tasse de lait                      | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre |
| 2 tasses de poisson cuit déchiqueté  | 4 œufs                              |
| 2 c. à tb. d'oignon râpé             |                                     |

Faire cuire 4 ou 5 pommes de terre, les passer au tamis et y ajouter  $\frac{3}{4}$  de tasse de lait chaud.

Bien assaisonner avec le jus d'oignon, le sel et le poivre, y mêler le poisson.

Séparer les œufs, battre les jaunes, ajouter au mélange, puis en dernier lieu, incorporer les blancs battus en neige ferme.

Verser dans un plat beurré et faire cuire au four de 325° F. environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le soufflé soit ferme.

Servir aussitôt.



LE MENU DU JOUR

Crème de céleri  
 Rizotto aux tomates  
 Pommes de terre rôties  
 Compote de pommes

RIZOTTO AUX TOMATES

|                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| $\frac{3}{4}$ de tasse de riz cru | $1\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante |
| 2 c. à tb. de graisse             | 1 c. à thé de sel                     |
| 1 oignon haché                    | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre   |
| 2 tasses de tomates               |                                       |

Laver le riz et l'égoutter soigneusement.

D'autre part, faire fondre la graisse et y faire revenir l'oignon haché finement, 5 minutes, y ajouter le riz et à l'aide d'une fourchette, remuer pour l'empêcher de coller.

Ajouter les tomates, laisser cuire encore quelques minutes, puis l'eau bouillante, le sel et le poivre.

Cuire doucement 35 à 40 minutes mais pas plus, juste le temps qu'il faut pour que le riz soit tendre mais reste entier.

La cuisson devra être bien surveillée et il faut toujours remuer le riz avec une fourchette pour ne pas le briser.

On peut au goût ajouter du fromage râpé.

LE MENU DU JOUR

Soupe au blé d'Inde  
 Dumplings au fromage  
 Muffins au gruau d'avoine  
 Confitures aux fraises

DUMPLINGS AU FROMAGE

|                                         |                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 tasse de pommes de terre en purée     | 2 œufs                              |
| $\frac{1}{3}$ de tasse de farine        | 1 tasse de fromage râpé             |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte | 1 tasse de sauce blanche au fromage |

Faire cuire des pommes de terre avec 1 petit oignon, écraser finement et en mettre 1 tasse dans un bol. Ajouter la farine puis les œufs.

Quand le mélange est bien fait, y incorporer le fromage.

Former des boules de la grosseur d'un œuf et les faire pocher 10 minutes dans l'eau bouillante salée.

On jette les boulettes dans l'eau bouillante, on ferme soigneusement la casserole et on laisse ainsi cuire 10 minutes; il ne faut pas que cela continue à bouillir.

Au bout de ce temps, égoutter soigneusement et mettre dans un plat beurré.

Couvrir de sauce au fromage faite avec 2 c. à tb. de graisse, 2 c. à tb. de farine, 1 tasse de lait et 1 tasse de fromage.

Assaisonner.

Ce mets est substantiel et délicieux quand il est servi brûlant.



LE MENU DU JOUR

Bouillon aux tomates  
 Épaule d'agneau désossée et roulée  
 Pommes de terre rissolées  
 Carottes et petits pois  
 Salade au céleri et aux pommes  
 Crème prise au chocolat

CRÈME PRISE AU CHOCOLAT

|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 2 tasses de lait                    | 4 c. à tb. d'eau froide |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre        | 2 œufs                  |
| $\frac{1}{2}$ tasse de cacao        | 1 c. à thé de vanille   |
| $1\frac{1}{2}$ c. à tb. de gélatine | 1 pincée de sel         |

Mettre dans un bain-marie le sucre, le cacao et le lait.

Délayer puis faire chauffer jusqu'au point d'ébullition. Séparer les œufs, battre légèrement les jaunes et les ajouter au lait. Cuire évitant soigneusement de faire bouillir.

Les œufs sont très sensibles à la chaleur, il serait peut-être plus prudent de faire cuire cette préparation au bain-marie; cependant, elle se fait bien à chaleur directe du moment qu'on évite l'ébullition.

Quand la crème est légèrement épaissie, retirer du feu et y ajouter la gélatine préalablement gonflée dans l'eau froide.

Bien brasser pour dissoudre parfaitement la gélatine. Laisser refroidir et y incorporer les blancs battus en neige. Aromatiser avec la vanille.

Verser dans un moule passé à l'eau froide et laisser prendre bien ferme. Démouler, garnir de noix de coco râpée si l'on peut s'en procurer.

Servir avec crème.

LE MENU DU JOUR

Soupe à l'orge  
 Pain de viande  
 Salade de choux et de pommes  
 Mousse à l'orange

MOUSSE À L'ORANGE

|                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ c. à tb. de gélatine  | $\frac{1}{2}$ tasse de miel          |
| $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau froide  | $1\frac{1}{2}$ tasse de jus d'orange |
| $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante |                                      |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes. Ajouter l'eau bouillante et le miel et brasser jusqu'à dissolution complète de la gélatine.

Ajouter le jus de fruit.

Séparer le mélange en deux.

Verser une partie dans un moule passé à l'eau froide et laisser prendre.

Durant ce temps, battre l'autre partie qui doit avoir la consistance d'un sirop épais avec un mousoir jusqu'à ce que ce soit bien mousseux.

Verser sur la gelée et laisser prendre bien ferme.

Démouler et garnir avec des tranches d'oranges.



## LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Foie de porc braisé aux légumes  
Salade de carottes  
Pouding au riz à l'érable

### POUDING AU RIZ À L'ÉRABLE

|                                                                                             |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>1/2 tasse de riz</b><br><b>1 tasse d'eau bouillante salée</b><br><b>2 tasses de lait</b> | <b>2 œufs</b><br><b>1/2 tasse de sirop d'érable</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

Laver le riz et le faire cuire avec l'eau bouillante salée jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée.

Ajouter le lait préalablement chauffé et laisser cuire encore 15 minutes.

Retirer du feu, ajouter les jaunes d'œufs battus avec le sirop d'érable.

Verser dans un plat à pouding beurré et faire cuire à four modérément chaud 325° jusqu'à ce que le pouding soit ferme.

Battre les blancs en neige ferme, y ajouter graduellement 2 c. à tb. de sirop d'érable, mettre en garniture sur le pouding et remettre au four doux 300° F. pour faire dorer la meringue.

A défaut de sirop d'érable, on peut employer du miel, du sirop de maïs ou du sucre.

## LE MENU DU JOUR

Soupe au céleri  
Civet de lièvre  
Salade de betterave  
Tarte aux cerises

### CIVET DE LIÈVRE

Préparer dans un grand bol une marinade avec les ingrédients suivants:

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 tasses de vin rouge ou 2 tasses</b><br><b>de vinaigre et 1 tasse d'eau</b><br><b>1 carotte tranchée</b><br><b>1 oignon piqué de 2 clous de girofle</b> | <b>1 feuille de laurier</b><br><b>1 feuille de sauge</b><br><b>2 gousses d'ail</b><br><b>quelques feuilles de céleri</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Dépouper 1 ou 2 lièvres suivant la grosseur et faire tremper dans la marinade au moins 24 heures.

Le lendemain, retirer les morceaux de lièvre de la marinade, les éponger, les passer dans la farine.

D'autre part, faire roussir dans une cocotte ou une braisière 1/2 livre de lard entrelardé coupé en gros dés.

Ajouter les morceaux de lièvre enfarinés et faire prendre couleur dans le lard fondu bien chaud.

Couler la marinade et en ajouter 1 tasse ainsi qu'une tasse d'eau chaude. Cuire à feu doux au moins 2 heures.

Au bout d'une heure, ajouter 1 douzaine de petits oignons et 1/2 livre de champignons frais préalablement sautés dans un corps gras.

Servir avec pommes de terre nature.



LE MENU DU JOUR

Légumes au fromage  
 Salade mexicaine  
 Pouding au chocolat à la vapeur

POUDING AU CHOCOLAT À LA VAPEUR

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 4 c. à tb. de graisse         | 1/4 de c. à thé de sel          |
| 1/2 tasse de sucre            | 1/2 c. à thé de cannelle        |
| 1 œuf                         | 2 1/2 c. à thé de poudre à pâte |
| 3/4 de tasse de lait          | 4 c. à tb. de cacao             |
| 1 1/2 tasse de farine tamisée |                                 |

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre puis l'œuf et bien battre. Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec tous les ingrédients secs. Ajouter au premier mélange alternant avec le lait. Verser la pâte dans un moule beurré et bien couvert et faire cuire à la vapeur 1 heure. Démouler, servir chaud avec une sauce mousseuse.

SAUCE MOUSSEUSE

1 blanc d'œuf      1/4 de tasse de miel      1/2 tasse de sucre

Mettre au bain-marie au-dessus de l'eau bouillante et battre au mousoir jusqu'à ce que le mélange soit bien blanc et léger.

LE MENU DU JOUR

Langue froide en gelée  
 Salade de légumes  
 Pain d'épices au miel

PAIN D'ÉPICES AU MIEL

|                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1/4 de tasse de graisse              | 1/2 c. à thé de sel        |
| 1/2 tasse de sucre                   | 1 c. à tb. de gingembre    |
| 2 œufs                               | 1 c. à thé de cannelle     |
| 1 1/2 tasse de farine                | 1/2 c. à thé de clou       |
| 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude | 1/2 tasse de miel          |
| 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte      | 1/2 tasse d'eau bouillante |

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre graduellement puis les 2 œufs l'un après l'autre et bien battre. Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre, le soda et le sel.

Mélanger l'eau bouillante avec le miel.

Incorporer la farine au premier mélange alternant avec le miel et l'eau.

Verser dans un moule beurré et légèrement fariné et cuire à four lent 325° F. 50 à 60 minutes.

Couper en carrés et servir chaud.



## LE MENU DU JOUR

Langue braisée aux légumes  
Salade de betteraves et de céleri  
Tarte aux pommes

### LANGUE DE BOEUF BRAISÉE AUX LÉGUMES

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 2 petites tranches de lard | 3 carottes           |
| 1 langue de bœuf           | 3 tranches de navets |
| 1 gros oignon émincé       | 3 pommes de terre    |
| 1 gousse d'ail             | 1 feuille de laurier |
| 1 c. à tb. de sel          | sel et poivre        |

Mettre une langue de bœuf de 3 à 3½ lbs ou 2 petites dans une marmite avec 2 pintes d'eau chaude et laisser cuire 2 heures.

Retirer de l'eau et peler. Remettre dans la marmite et y ajouter l'oignon émincé, la feuille de laurier et la gousse d'ail ainsi qu'une c. à tb. de sel. Laisser cuire 1 heure.

Ajouter tous les légumes coupés en dés et laisser cuire encore 30 à 40 minutes. Servir bien chaud.

La desserte peut être préparée en aspic.

Réserver 1 tasse de bouillon à laquelle on ajoute 1 c. à tb. de gélatine préalablement gonflée dans 3 c. à tb. d'eau froide. Couper en tranches minces la langue qui reste, mettre dans un plat humecté d'eau froide et verser au-dessus le bouillon chaud. Laisser prendre bien ferme.

## LE MENU DU JOUR

Crème écossaise  
Salade aux œufs et aux légumes  
Petits gâteaux chauds avec gelée aux pommes

### CRÈME ÉCOSSAISE

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 2 tasses d'eau bouillante  | 1 c. à tb. de beurre |
| ½ tasse de farine d'avoine | 1 œuf                |
| 3 tasses de lait           | sel et poivre        |

Jeter la farine d'avoine en pluie dans l'eau bouillante salée et cuire 15 minutes si l'on emploie de la farine fine; autrement, il faudra prolonger la cuisson d'un ¼ d'heure.

Porter le lait au point d'ébullition et l'ajouter au gruau.

Faire jeter quelques bouillons.

D'autre part, mettre dans un bol le beurre ramolli et l'œuf, battre en crème et verser le potage au-dessus en le passant à travers une passoire et en tournant avec une cuillère.

Parsemer de persil frais et servir avec croûtons.

Ce potage est excellent à servir au souper et permet d'employer de la farine d'avoine riche en vitamine B parce que c'est une céréale complète.



# MENUS DE FÉVRIER

## LE MENU DU JOUR

Soupe au vermicelle  
Pâté de viande  
Carottes braisées  
Salade de chou  
Pommes au four

### PÂTÉ DE VIANDE

1 tasse de riz cuit  
1 petit oignon  
3 tasses de viande cuite hachée

1 tasse de tomates  
2 c. à tb. de graisse de rôti  
sel, poivre et épices au goût

Pour obtenir 1 tasse de riz cuit, il faut faire cuire  $\frac{1}{4}$  de tasse de riz cru dans 2 tasses d'eau bouillante salée et 1 petit oignon finement haché.

Si la cuisson du riz est bien conduite, l'eau sera entièrement absorbée et les grains de riz bien cuits mais entiers après  $\frac{1}{2}$  heure de cuisson.

Egoutter au cas où il resterait un peu d'eau, mélanger avec la viande et les tomates et surtout bien assaisonner.

La viande peut être une desserte d'un rôti du dimanche, boeuf, veau ou agneau.

Si l'on a de la graisse de rôti, on la fait fondre et on y mélange de la chapelure,  $\frac{1}{2}$  tasse environ pour couvrir le dessus du pâté. Mesdames, avez-vous soin de recueillir toute la graisse qui reste au fond des rôtissoires ? Vous ne sauriez croire tout ce qui se jette et qui cependant est excellent. Les fonds de cuisson ont toujours beaucoup de goût comparé à la graisse ordinaire.

Surveillez donc attentivement les rôtissoires pour recueillir toute la graisse qui s'y trouve; les évier en mangent toujours trop.

## LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Casserole de légumes au fromage  
Pouding au pain, au chocolat

### POUDING AU PAIN AU CHOCOLAT

4 c. à tb. rases de cacao  
3 tasses de lait  
 $\frac{1}{2}$  tasse de sucre  
 $\frac{1}{4}$  de c. à thé de sel

2 œufs légèrement battus  
2 tasses de mie de pain  
pressée  
1 c. à thé de vanille

Faire chauffer le lait.

D'autre part, séparer les oeufs, battre légèrement les jaunes avec le sucre, y ajouter le chocolat et délayer avec le lait chaud.

Ajouter au pain, bien mélanger et verser dans un plat à pouding beurré.

Cuire à 350° F., four modérément chaud,  $\frac{1}{2}$  heure ou jusqu'à ce que le pouding soit ferme.

Mettre les blancs au bain-marie avec 1 tasse de sirop de maïs ou  $\frac{1}{2}$  tasse de miel et battre avec un mousoir jusqu'à ce que le mélange soit en mousse ferme.

Mettre en garniture sur le pouding.



LE MENU DU JOUR

Crème aux tomates  
 Saumon au court-bouillon  
 Sauce aux petits pois  
 Salade de carottes  
 Tarte aux pommes

TARTE AUX POMMES

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| 2 œufs                           | 1/4 de c. à thé de sel     |
| 1 c. à tb. d'amidon de maïs      | 1 tasse de purée de pommes |
| 1/4 de tasse de miel ou de sucre | 1 tasse de lait            |
| 1/2 c. à thé de cannelle         |                            |

Battre légèrement les œufs, ajouter l'amidon de maïs puis le miel ou le sucre, les assaisonnements, la purée de pommes et le lait.

Verser le tout dans une assiette à tarte recouverte de pâte et faire cuire au four de 450° F. 10 minutes.

Abaissier la chaleur à 325° F., four doux, jusqu'à ce que la crème soit ferme.

Il faut éviter de faire cuire à four trop chaud si l'on veut avoir une crème qui ne se sépare pas.

La purée de pommes s'obtient en faisant cuire des pommes coupées par quartiers et en les passant au tamis.

LE MENU DU JOUR

Potage au céleri  
 Poulet braisé à la fermière  
 Salade verte  
 Gâteau d'entremets aux cerises

GÂTEAU D'ENTREMETS AUX CERISES

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 3 œufs                   | 1 1/2 tasse de farine       |
| 1 tasse de sirop de maïs | 2 c. à thé de poudre à pâte |
| 4 c. à tb. d'eau         | 1/4 de c. à thé de sel      |

Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers. Ajouter le sirop de maïs puis l'eau et continuer de battre.

Tamiser la farine, en mesurer 1 1/2 tasse et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel.

Incorporer au premier mélange et quand la pâte est bien lisse, faire cuire dans 2 assiettes à gâteaux beurrées 30 à 35 minutes dans un four de 350° F. Démouler, refroidir et garnir avec une crème pâtissière aux cerises.

CRÈME PÂTISSIÈRE

Mettre au bain-marie 1 jaune d'œuf, 2 c. à tb. de farine, 2 c. à tb. de sucre et délayer avec 3/4 de tasse de lait. Cuire en brassant jusqu'à épaississement.

Égoutter 1 bouteille de cerises de 8 onces, couper en filets et ajouter à la crème pâtissière.

Mettre entre les deux gâteaux. Couvrir le dessus avec une glace mousseuse préparée comme suit:

Mettre au bain-marie au-dessus de l'eau bouillante, le blanc d'œuf et le sirop de cerises. Battre avec un mousoir jusqu'à obtention d'une mousse bien ferme. Garnir le dessus du gâteau avec cette mousse et décorer joliment avec quelques filets de cerises.



LE MENU DU JOUR

Macaroni en casserole  
 Purée de navets  
 Salade verte  
 Pouding aux pommes

MACARONI EN CASSEROLE

2 tasses de macaroni coupé en  
 bouts d'un pouce  
 2 pintes d'eau bouillante salée  
 2 c. à tb. de graisse  
 1 oignon moyen

2 tasses de tomates  
 1½ tasse de viande cuite  
 coupée en petits dés  
 ½ c. à thé de cari  
 (curry powder)

Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée ½ heure.

Egoutter et passer à l'eau froide pour empêcher le macaroni de prendre en masse.

D'autre part, faire chauffer la graisse et y faire blondir l'oignon émincé, cuire 10 minutes.

Ajouter les tomates puis la viande qui peut être une desserte de boeuf, de porc ou d'agneau.

Assaisonner de sel, poivre et cari. Mettre le tout dans un plat beurré et faire gratiner au four si l'on a un four chauffé au bois. Autrement, faire mijoter le tout sur le poêle, dans une casserole, ½ heure.

L'eau de cuisson du macaroni pourra être utilisée dans un potage le lendemain.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates et au céleri  
 Oeufs farcis au jambon  
 Sauce au fromage  
 Pommes de terre rissolées  
 Tarte aux pommes

OEUFS FARCIS AU JAMBON

6 oeufs  
 ½ tasse de jambon haché  
 1 c. à thé de moutarde

1 c. à tb. d'oignon râpé  
 2 tasses de sauce au fromage

Faire cuire 6 oeufs durs, les séparer en deux, retirer le jaune, l'écraser, ajouter le jambon haché finement, la moutarde et l'oignon râpé.

Travailler le mélange pour le réduire en pâte.

Remplir de nouveau les blancs d'oeufs, les mettre dans un plat beurré et couvrir de **sauce au fromage** faite comme suit:

Mettre dans une casserole:

2 c. à tb. de graisse  
 4 c. à tb. de farine

délayer avec 2 tasses  
 de lait

Faire cuire jusqu'à épaississement, assaisonner de sel et de poivre et y ajouter 1 tasse de fromage râpé.

Brasser pour faire fondre complètement le fromage.

Faire gratiner à four chaud.

Toutes les préparations où il entre du fromage doivent être servies brûlantes.



### LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Filets de poisson à l'espagnole  
Pommes de terre rissolées  
Salade de choux et de pommes  
Blanc-manger au chocolat

#### **FILETS DE POISSON À L'ESPAGNOLE**

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse         | 1 c. à thé de sel           |
| 2 oignons émincés             | ½ c. à thé de poivre        |
| 1 petite gousse d'ail écrasée | 1½ lb de filets de poisson: |
| 1 boîte de tomates            | aiglefin, morue ou flétan   |
| 1 feuille de laurier          |                             |

Faire chauffer la graisse et y faire revenir les oignons et l'ail 10 minutes.

Ajouter les tomates et les assaisonnements.

Laisser mijoter 15 à 20 minutes.

Couper les filets en 6 morceaux, les mettre dans la sauce, couvrir et laisser pocher jusqu'à ce que le poisson soit bien tendre, ½ heure environ.

Vérifier l'assaisonnement et ajouter au besoin un peu de sel.

### LE MENU DU JOUR

Potage minute  
Poulet rôti  
Purée de pommes de terre  
Carottes et petits pois braisés  
Céleri croquant  
Gâteau renversé aux pommes

#### **GÂTEAU RENVERSÉ AUX POMMES**

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse | 2 c. à thé de poudre à pâte |
| ½ tasse de sucre      | ¼ de c. à thé de sel        |
| 1 œuf                 | ½ tasse de lait             |
| 1½ tasse de farine    |                             |

Défaire la graisse en crème, y ajouter le sucre graduellement, puis l'œuf et battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien lérer.

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Ajouter au premier mélange alternant avec le lait.

D'autre part, mettre dans un plat rond en aluminium ou dans un pyrex, 2 c. à tb. de beurre, faire fondre et y ajouter ½ tasse de sirop d'érable. Couvrir tout le fond du plat de pommes tranchées très minces, en mettre au moins 5 ou 6, ainsi qu'une ½ tasse de raisin si l'on en a.

Verser au-dessus la pâte à gâteau et faire cuire 1 heure au four de 350° F. Démouler et servir chaud.



LE MENU DU JOUR

Soupe à l'orge  
 Chartreuse de viande  
 Pommes de terre nature  
 Salade de chou et de pommes  
 Mousse à l'orange

CHARTREUSE DE VIANDE

|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1½ lb de boeuf haché    | 1 c. à thé de thym et de marjolaine |
| 4 tasses de mie de pain | ou encore d'épices à farce          |
| 1 oignon finement haché | ½ tasse de jus de tomates           |
| 2 c. à tb. de graisse   | 1 œuf                               |
| 2 c. à thé de sel       |                                     |

Faire fondre la graisse et quand elle est bien chaude, y faire blondir l'oignon, 5 ou 6 minutes.

Ajouter la mie de pain, le jus de tomates.

Retirer du feu, ajouter l'œuf. Triturer le mélange pour en faire une pâte liée, assaisonner de sel, poivre et fines herbes.

D'autre part, travailler le boeuf haché avec une fourchette pour qu'il soit bien lié.

Beurrer un plat en pyrex ou un plat à gratin. Couvrir le fond et les bords de boeuf haché à l'épaisseur d'un ½ pouce, en réserver une partie pour couvrir le dessus.

Mettre la farce au milieu, puis le reste du boeuf sur le dessus et quelques petits morceaux de suif ou de lard salé. Faire cuire au four de 350° F. 1 heure environ.

Démouler pour servir avec une sauce aux tomates ou laisser dans son plat.

LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
 Foie de porc braisé aux légumes  
 Salade de carottes  
 Pouding au riz à l'érable

RAGOÛT DE FOIE AUX LÉGUMES

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1½ livre de foie de porc | 3 carottes moyennes       |
| 2 tranches de lard salé  | 6 petits oignons          |
| 2 c. à tb. de farine     | sel, poivre, fines herbes |
| 1½ tasse d'eau chaude    |                           |

Tailler le foie en tranches d'un demi-pouce puis ensuite en morceaux. Enlever la peau et les nerfs. Couper le lard en cubes et y faire revenir le foie 10 minutes.

Saupoudrer de 2 c. à tb. de farine, remuer en tous sens jusqu'à ce que le foie soit bien brun.

Ajouter l'eau chaude puis les assaisonnements et quand l'ébullition est reprise, y mettre tous les légumes. Laisser mijoter 1 heure.

Ajouter 3 pommes de terre moyennes coupées en deux et prolonger la cuisson encore d'une ½ heure.

Servir bien chaud.

Le foie est un aliment riche en fer et il faudrait prendre l'habitude d'en préparer au moins 1 fois par semaine.

Si l'on n'aime pas le goût assez prononcé du foie, on peut l'ébouillanter avant de l'employer.



LE MENU DU JOUR

Soupe bretonne  
 Soufflé au poisson  
 Pommes de terre à la hongroise  
 Salade de légumes  
 Crème brûlée

SOUPE BRETONNE

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 lb de fèves blanches | 1 carotte             |
| ou 2½ tasses           | 1 c. à tb. de sel     |
| 2 pintes d'eau froide  | 2 c. à tb. de graisse |
| 1 poireau ou à défaut  | 2 tasses de lait      |
| un oignon moyen        |                       |

Laver les fèves et les faire tremper dans l'eau froide toute la nuit. Le lendemain, les faire cuire dans l'eau du trempage et ajouter une autre pinte d'eau, l'oignon haché finement, la carotte, le sel et la graisse.

Laisser cuire 3 ou 4 heures ou jusqu'à ce que les fèves soient bien tendres et que le bouillon ne soit plus clair tout comme pour la soupe aux pois.

A ce moment, on peut passer cette soupe en purée, elle sera beaucoup plus digestible, y ajouter 2 tasses de lait et ne pas continuer l'ébullition après l'addition du lait car alors la soupe deviendra trop épaisse. Si la chose se produisait, diluer avec plus de lait. Il est très difficile de préciser les quantités de liquide quand on fait des potages aux légumes secs, pois ou fèves; cela dépend de l'évaporation qui peut se produire suivant que le feu est plus ou moins ardent.

LE MENU DU JOUR

Macaroni à la Hambourg  
 Pommes de terre rissolées  
 Salade de chou  
 Tarte aux pommes

MACARONI À LA HAMBOURG

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| ½ livre de macaroni                | ¼ de c. à thé de moutarde |
| 1 livre de boeuf haché             | 2 ou 3 c. à tb. de lait   |
| 1 tasse de mie de pain             | 1 c. à thé de sel         |
| 2 c. à tb. d'oignon haché finement |                           |

Bien mélanger le boeuf, la mie de pain et les assaisonnements. Humecter avec 2 ou 3 c. à tb. de lait, juste assez pour faire une pâte. Façonner en croquettes d'un demi-pouce d'épaisseur.

Faire frire dans de la graisse chaude jusqu'à ce que les croquettes soient bien brunes, 3 ou 4 minutes.

Couvrir d'une sauce aux tomates fortement épicée et à laquelle on aura ajouté 2 c. à tb. de vinaigre ou 2 c. à tb. de sauce Chili.

Couvrir et laisser mijoter 15 à 20 minutes.

D'autre part, cuire le macaroni à l'eau bouillante salée 25 à 30 minutes, égoutter et mettre dans un plat.

Couvrir avec les croquettes et la sauce aux tomates.

Ce mets bien assaisonné sera délicieux et appétissant.



LE MENU DU JOUR

Potage écossais  
 Devant d'agneau désossé et roulé  
 Pommes de terre rissolées  
 Carottes et petits pois  
 Salade au céleri et aux pommes  
 Crème prise au chocolat

DEVANT D'AGNEAU DÉSOSSÉ ET ROULÉ

La viande étant très coûteuse, il faut absolument en tirer le plus de profit possible. Un devant d'agneau désossé et roulé donne un rendement satisfaisant. Les os peuvent servir à la confection d'un bouillon dont voici la recette:

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 2 pintes d'eau froide | 1 clou de girofle    |
| 1 oignon              | 1 feuille de laurier |
| 1 c. à tb. de sel     | 6 carottes moyennes  |
| 6 pommes de terre     |                      |

Mettre le tout dans une marmite et faire cuire à petits bouillons 2 heures. Sitôt que les pommes de terre et les carottes sont cuites, les retirer du bouillon; cela prendra à peu près  $\frac{1}{2}$  heure.

Quand le bouillon est terminé, vous enlevez toutes les particules de viande qui sont restées attachées aux os; il y en aura au moins 2 tasses. La viande qui adhère aux os est toujours savoureuse et tendre. Vous l'utiliserez en croquettes, le lendemain.

Puis avec le bouillon, vous ferez un potage écossais à l'orge. L'orge est une céréale très nutritive mais dont la cuisson est longue. Je vous conseille de la faire cuire à part dans 4 fois son volume d'eau. Pourquoi ne pas la faire cuire directement dans le bouillon? me direz-vous. Le bouillon étant fait avec les os et les parures de la viande, devra être coulé. Il serait inutile de le faire évaporer de nouveau pendant  $1\frac{1}{2}$  heure pour y faire cuire l'orge. On ajoute l'orge cuite au bouillon avec 1 tasse de tomates et c'est délicieux. Quant au rôti, faites-le cuire au four dans une lèchefrite non couverte durant 2 hrs à 325° F., four doux. N'oubliez pas d'insérer sous la peau une gousse d'ail; c'est classique avec l'agneau.  $\frac{1}{2}$  hre avant la fin de la cuisson, les pommes de terre et les carottes préalablement cuites dans le bouillon seront mises dans la lèchefrite pour les faire rissoler.

LE MENU DU JOUR

Légumes en casserole  
 Biscuits chauds au fromage  
 Gelée de raisin

LÉGUMES EN CASSEROLE

|                                     |                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 4 c. à tb. d'huile ou<br>de graisse | 2 tasses de pommes de terre<br>coupées en cubes |
| 1 gousse d'ail                      | 3 tasses de tomates                             |
| $\frac{1}{2}$ tasse d'oignon        | 2 tasses d'eau bouillante                       |
| $\frac{1}{2}$ tasse de carottes     | $\frac{1}{2}$ tasse de coudes (macaroni)        |
| $\frac{1}{2}$ tasse de céleri       | 1 c. à tb. de sel                               |

Faire chauffer l'huile ou la graisse et y ajouter la gousse d'ail hachée finement, puis tous les autres légumes dans l'ordre donné, ainsi que l'eau bouillante et le macaroni.

Cuire 1 heure à petit feu.

Saupoudrer de persil frais et servir bien chaud.



## LE MENU DU JOUR

Potage au vermicelle  
 Rosbif à l'anglaise  
 Jardinière de légumes  
 Laitue à la vinaigrette  
 Tarte aux pommes meringuées

### TARTE AUX POMMES MERINGUÉES

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 3 c. à tb. de farine | 1 tasse de lait       |
| 4 c. à tb. de sucre  | ½ c. à thé de vanille |
| 2 jaunes d'œufs      |                       |

Mettre le tout au bain-marie et faire cuire jusqu'à épaississement.

Laisser refroidir légèrement et verser dans une croûte de tarte préalablement cuite.

Faire un sirop avec 1 tasse de sucre et 2 tasses d'eau, colorer avec de la cochenille, si l'on en a, y faire cuire des pommes coupées en quartiers.

Mettre sur la crème pâtissière.

Battre les 2 blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajouter 4 c. à tb. de sirop de pommes refroidi.

Remettre au four pour faire dorer la meringue, laisser refroidir et servir bien froid.

## LE MENU DU JOUR

Soupe au chou  
 Chartreuse de poisson  
 Carottes persillées  
 Pouding aux pommes

### CHARTREUSE DE POISSON

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 c. à tb. de graisse | ½ tasse de fromage râpé     |
| 1 oignon émincé       | 2 tasses de poisson cuit    |
| 6 pommes de terre     | 1 tasse de sauce béchamelle |
| ½ tasse de lait       | 2 c. à tb. de persil frais  |

Faire chauffer dans une casserole la graisse et y faire revenir l'oignon. Ajouter les pommes de terre coupées en gros dés, ½ tasse d'eau environ et 1 c. à thé de sel.

Laisser cuire doucement jusqu'à ce que bien tendre. Passer au tamis, y ajouter le lait et le fromage et bien battre.

Foncer l'intérieur d'un plat beurré à l'épaisseur d'un ½ pouce.

Mettre le poisson déchiqueté et mêlé à la sauce béchamelle.

Couvrir le dessus du plat avec le reste de la purée et faire gratiner à four chaud 400° F. ½ heure.



LE MENU DU JOUR

Bouilli à la fermière  
 Betteraves à la vinaigrette  
 Tarte aux pommes

TARTE AUX POMMES

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1½ tasse de farine | eau froide         |
| ½ tasse de graisse | 6 pommes moyennes  |
| ½ c. à thé de sel  | 2 c. à tb. de miel |

Mettre dans un bol la farine, le sel et la graisse. A l'aide d'un appareil spécial ou de 2 couteaux, couper la graisse dans la farine à la grosseur d'un pois.

Délayer avec de l'eau froide en quantité suffisante pour réunir la pâte en boule molle. Travailler le moins possible et éviter soigneusement de mettre trop d'eau.

Laisser reposer la pâte si possible, elle se travaillera mieux. Abaisser à ⅓ de pouce d'épaisseur et en couvrir une assiette à tarte profonde.

Trancher les pommes très minces et les mettre sur la pâte. Ajouter 2 c. à tb. de miel ou à défaut, 4 c. à tb. de sucre.

Etendre le reste de la pâte. Tailler en bandes étroites et en quadriller la tarte. Badigeonner de lait et saupoudrer de sucre.

Cuire à four chaud 450° F. 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, abaisser la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson ½ heure pour laisser cuire les pommes.

LE MENU DU JOUR

Soupe au chou  
 Épaule de porc braisée  
 Pommes de terre rissolées  
 Purée de navets  
 Céleri croquant  
 Tarte mousseline au citron

TARTE MOUSSELINE AU CITRON

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 3 œufs                      | 1 c. à tb. de gélatine        |
| 1 tasse de sucre            | ½ tasse d'eau froide          |
| ⅓ de tasse de jus de citron | 1 c. à thé de zeste de citron |

Séparer les œufs, battre les jaunes avec la moitié du sucre, ajouter le jus de citron et faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que ce soit épais.

Ajouter la gélatine préalablement gonflée dans la ½ tasse d'eau froide.

Bien brasser jusqu'à ce que la gélatine soit fondue.

Retirer du feu, laisser refroidir et incorporer les blancs d'œufs battus avec l'autre moitié du sucre.

Aromatiser avec le zeste. Verser dans une croûte de tarte préalablement cuite, et laisser prendre.

Servir froid.



LE MENU DU JOUR

Rognons sautés au spaghetti  
 Pommes de terre nature  
 Salade de betteraves  
 Mousse aux pommes

MOUSSE AUX POMMES

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre   | 1 c. à tb. de gélatine     |
| $\frac{1}{4}$ de tasse de miel | 4 c. à tb. d'eau froide    |
| $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau   | 1 tasse de purée de pommes |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes.

D'autre part, faire un sirop avec le sucre, le miel et l'eau. Laisser bouillir 5 minutes, verser sur la gélatine et brasser pour la faire dissoudre.

Laisser refroidir jusqu'à consistance de sirop épais.

Battre au mousoir jusqu'à obtention d'une belle mousse blanche et ferme, incorporer en battant 1 tasse de purée de pommes.

Verser dans des coupes ou des assiettes à dessert, et laisser prendre. Servir froid.

LE MENU DU JOUR

Macaroni à la mexicaine  
 Salade Vita  
 Chaussons aux pommes

MACARONI À LA MEXICAINE

|                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse        | 2 clous de girofle                   |
| 1 oignon émincé              | 1 c. à tb. de sel                    |
| $\frac{1}{4}$ de lb. de porc | $\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre     |
| $\frac{1}{4}$ de lb de boeuf | 2 tasses de macaroni                 |
| 1 boîte de tomates           | $\frac{1}{2}$ tasse de céleri        |
| 1 feuille de laurier         | $\frac{1}{2}$ tasse de piments verts |

Faire chauffer la graisse et y faire revenir les oignons 10 minutes en prenant bien garde de ne pas les faire brûler.

Ajouter le céleri, puis les viandes coupées en filets minces; ce qui se fera facilement avec des ciseaux.

Laisser cuire jusqu'à ce que les viandes soient bien brunes, ajouter les tomates et tous les assaisonnements.

Prolonger la cuisson 1 heure ou plus à petit feu. Durant ce temps, faire cuire le macaroni dans 3 pintes d'eau bouillante salée,  $\frac{1}{2}$  heure. Égoutter. Dresser au centre d'un plat chaud et mettre autour la garniture de viande et de tomates et servir bien chaud.

Cette recette est économique et substantielle.



# MENUS DE MARS

## LE MENU DU JOUR

Potage confetti  
Rosbif à l'anglaise  
Purée de pommes de terre  
Céleri braisé  
Salade romaine  
Gâteau d'entremets aux pommes

### GÂTEAU D'ENTREMETS AUX POMMES

|                                      |                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ de tasse de végétaline | $2\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre         | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel         |
| 1 œuf                                | $\frac{3}{4}$ de tasse de lait           |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de farine       | 1 c. à thé de vanille                    |

Défaire en crème la végétaline, ajouter le sucre graduellement puis l'œuf et bien battre. Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Ajouter au premier mélange, alternant avec le lait. Verser cette pâte dans 2 assiettes à gâteau beurrées et faire cuire à 375° F. 20 à 25 minutes. Démouler, refroidir. Mettre entre les 2 gâteaux la crème pâtissière et des quartiers de pommes cuits dans un sirop. Garnir le dessus d'une glace mousseuse faite avec le sirop de la cuisson des pommes qu'on pourra colorer en rose. Recette de la glace mousseuse: 2 blancs d'œufs, 1 tasse de sirop de cuisson des pommes.

Faire bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il fasse des fils et verser en mince filet sur les blancs d'œufs battus bien ferme. Battre avec un mousoir jusqu'à ce que le mélange garde sa forme. Garnir de cette mousse le gâteau d'entremets.

## LE MENU DU JOUR

Spaghetti aux œufs  
Croquettes de légumes à la crème  
Pouding au gruau aux pommes

### CROQUETTES DE LÉGUMES À LA CRÈME

|                                            |                               |
|--------------------------------------------|-------------------------------|
| 1 tasse de purée de pommes de terre cuites | 2 c. à tb. de graisse         |
| 1 tasse de carottes cuites                 | 1 oignon moyen finement haché |
| 1 tasse de navets cuits                    | 1 œuf                         |
|                                            | sel et poivre                 |

On peut utiliser une desserte de légumes déjà cuits pour préparer des croquettes mais bien entendu, il faudra garder les proportions et bien mesurer à la tasse.

Faire chauffer la graisse et y faire revenir l'oignon finement haché puis tous les légumes passés en purée. Ajouter un œuf légèrement battu avec une fourchette, bien assaisonner de sel et de poivre. Si la préparation est trop claire, il faut ajouter de la mie de pain ou encore de la purée de pommes de terre bien assaisonnée.

Étendre dans une lèchefrite beurrée à l'épaisseur de  $\frac{3}{4}$  de pouce. Laisser reposer pour raffermir. Couper en carrés, passer dans un œuf battu légèrement avec 1 c. à tb. de lait, puis ensuite dans la chapelure fine et faire frire dans une bonne quantité de graisse bien chaude. Servir avec une sauce blanche ordinaire au persil. Les 2 œufs employés dans cette recette préparée pour 6 personnes ne sont pas de trop. Ils servent à lier la préparation et augmentent la valeur alimentaire de ce mets.



## LE MENU DU JOUR

Goulache à la Hongroise  
Pommes de terre nature  
Purée de navets  
Salade de céleri et de carottes  
Pommes au four

### GOULACHE À LA HONGROISE

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1½ lb de bœuf dans l'épaule | 2 gros oignons émincés  |
| 2 c. à tb. de graisse       | 2 tasses de tomates     |
| 1 gousse d'ail              | 2 c. à thé de sel       |
| 1 c. à thé de marjolaine    | ¼ de c. à thé de poivre |

Faire chauffer la graisse et y faire brunir la tranche de viande qui devra avoir au moins 1 pouce d'épaisseur.

Retourner plusieurs fois jusqu'à ce que la viande soit bien brune des 2 côtés.

Ajouter la gousse d'ail hachée finement et saupoudrer avec la marjolaine.

Étendre sur la viande les tranches d'oignons qui devront avoir au moins ½ pouce d'épaisseur puis en dernier lieu, mettre les tomates.

Couvrir et laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que la viande soit tendre, 2½ heures à 3 heures. Servir avec pommes de terre nature.

La marjolaine peut être remplacée par d'autres fines herbes au goût.

## LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
Bifteck suisse  
Purée de pommes de terre  
Salade de chou  
Tarte aux pommes

### BIFTECK SUISSE

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1½ lb de bœuf dans l'épaule, | ½ c. à thé de poivre      |
| la croupe ou la ronde        | 2 tasses de tomates       |
| ¼ de tasse de farine         | 1 oignon piqué de 2 clous |
| 1 c. à thé de sel            | de girofle                |
| 1 c. à thé de moutarde       | 1 feuille de laurier      |

Bien mélanger la farine avec les assaisonnements: sel, poivre et moutarde. Passer la tranche de bœuf dans ce mélange et à l'aide d'un pilon, presser la viande pour y faire entrer toute la farine.

Faire chauffer dans un poêlon du gras enlevé de la viande. Quand ce gras est bien chaud, y faire saisir la viande de tous côtés jusqu'à ce qu'elle soit bien brune.

Ajouter l'oignon haché finement, la feuille de laurier puis les tomates, fermer la casserole et laisser mijoter 1½ heure à 2 heures.

La viande de bœuf fraîche tuée est plus dure, par conséquent, doit cuire plus longtemps. Dans bien des cas, 1 heure de cuisson suffira.

Cependant, il vaut mieux commencer la cuisson d'avance plutôt que de courir le risque d'avoir une viande coriace et à moitié cuite.



LE MENU DU JOUR

Blanquette de veau  
 Purée de navets  
 Betteraves vinaigrette  
 Short-cake aux pommes

BLANQUETTE DE VEAU

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 2 tranches de lard salé | 1/2 c. à thé de poivre   |
| 2 lbs d'épaule de veau  | 3 c. à tb. de farine     |
| 2 oignons émincés       | 1 pincée de fines herbes |
| 1 c. à thé de sel       | 3 tasses d'eau chaude    |

Faire fondre le lard; quand il est bien chaud, y faire revenir le veau coupé en morceaux jusqu'à ce qu'il soit bruni.

Ajouter les oignons émincés, laisser cuire quelques minutes, saupoudrer de farine, remuer en tous sens pour colorer la farine, puis mouiller avec l'eau chaude.

Assaisonner de sel, poivre et fines herbes, 1 c. à thé de thym si l'on en a.

Laisser cuire 1 1/2 heure à 2 heures.

Servir avec des pommes de terre cuites dans leur pelure et une purée de navets.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux poireaux  
 Saumon au court-bouillon  
 Sauce persillade  
 Laitue et céleri  
 Pouding aux pommes

POUDING AUX POMMES

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 6 pommes             | 1/2 c. à thé de cannelle |
| 1/4 de tasse de miel | 1/2 c. à thé de muscade  |
| 4 c. à tb. de sucre  |                          |

Couper les pommes en quartiers, les faire cuire sans eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les passer en purée.

Sucrer avec le miel et le sucre et aromatiser avec la cannelle.

Verser dans un plat à pouding beurré. Couvrir d'une pâte faite avec les ingrédients suivants:

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 tasse de farine           | 2 c. à tb. de graisse |
| 2 c. à thé de poudre à pâte | 1/2 tasse de lait     |
| 1/4 de c. à thé de sel      |                       |

Tamiser la farine avec la poudre et le sel. Ajouter la graisse puis bien mêler à la farine tout comme pour une pâte à tarte.

Délayer vivement avec le lait. Mettre cette pâte sur la purée de pommes. Faire cuire 35 à 40 minutes au four de 350° F.



## LE MENU DU JOUR

Soupe au riz  
 Rosbif à l'anglaise  
 Pommes de terre rissolées  
 Haricots et petits pois  
 Crème aux œufs à l'érable

### CRÈME AUX OEUF À L'ÉRABLE

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 3 œufs                      | 2 tasses de lait             |
| 2 c. à tb. de sucre granulé | 6 c. à tb. de sirop d'érable |
| 1/4 de c. à thé de sel      |                              |

Battre légèrement les œufs avec le sucre et le sel; bien mêler.

Ajouter lentement le lait porté à l'ébullition. D'autre part, beurrer légèrement 6 petits moules à crème ou à défaut 6 tasses, verser dans chaque tasse 1 c. à tb. de sirop d'érable puis la préparation aux œufs.

Mettre les tasses dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude et faire cuire à four modéré 325° F. 40 à 45 minutes.

Pour constater la cuisson des crèmes, il faut les piquer en plein milieu et la broche doit sortir sèche.

Faire refroidir et démouler pour servir. Le sirop d'érable servira de sauce.

Ces petites crèmes sont délicieuses mais c'est bien important de les faire cuire tel que je l'indique car une cuisson mal appropriée, c'est-à-dire opérée dans un four trop chaud ferait séparer les crèmes.

A défaut de sirop d'érable, on peut caraméliser 1/2 tasse de sucre et verser ce caramel dans les tasses; c'est aussi très bon.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
 Croquettes d'agneau à la créole  
 Purée de pommes de terre  
 Pouding aux pommes

### CROQUETTES D'AGNEAU À LA CRÉOLE

|                                       |                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 2 tasses d'agneau cuit et<br>haché    | 1/4 de c. à thé de poudre de<br>cari (curry powder) |
| 1/2 tasse de sauce blanche<br>moyenne | 1 œuf<br>chapelure et graisse                       |

Voici comment faire 1/2 tasse de sauce blanche moyenne:

Mettre dans une petite casserole 1 c. à tb. de graisse, 1 c. à tb. de farine et 1/2 tasse de lait.

Laisser cuire en brassant jusqu'à épaississement. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger cette sauce avec l'agneau haché, ajouter la poudre de cari mais soyez prudentes, en petite quantité car le goût est bien prononcé; pas plus qu'un 1/4 de c. à thé.

Étendre dans une lèchefrite beurrée à l'épaisseur d'un 1/2 pouce et laisser refroidir.

Couper en rectangles et donner ensuite la forme de côtelettes. D'autre part, battre l'œuf avec 2 c. à tb. de lait, sel et poivre, passer la côtelette dans la chapelure puis l'œuf battu et de nouveau dans la chapelure.

Faire frire à la poêle dans de la graisse chaude.

La chapelure n'est autre chose que du pain séché au four et écrasé finement.

Servir avec une sauce aux tomates, bien épicée. Vous pouvez faire la même recette en changeant la viande.



LE MENU DU JOUR

Timbales de pommes de terre à la Hambourg  
Chou à la crème  
Salade aux fruits

**TIMBALES DE POMMES DE TERRE À LA HAMBOURG**

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 4 pommes de terre     | 2 c. à tb. de graisse       |
| ½ tasse de lait chaud | 1 oignon moyen              |
| 1 œuf                 | 1 tasse de pulpe de tomates |
| 1 lb de bœuf haché    | sel, poivre et chapelure    |

Faire cuire 4 grosses pommes de terre dans leur pelure, les peler et les passer en purée.

Ajouter ½ tasse de lait chaud et un œuf battu. Assaisonner de sel et de poivre.

Battre jusqu'à ce que la purée soit légère. Mettre dans un plat en pyrex beurré et diviser la purée pour faire 6 timbales.

D'autre part, faire chauffer dans un poêlon 2 c. à tb. de graisse, y faire blondir l'oignon haché très finement, 5 minutes. Ajouter le bœuf haché et le faire sauter en le remuant avec une fourchette jusqu'à ce qu'il soit bien brun, 10 minutes environ.

Saler et poivrer et mettre dans les timbales de purée de pommes de terre. Couvrir la viande de pulpe de tomates que l'on pourra obtenir en coulant des tomates de conserve et en ne prenant que la pulpe.

Saupoudrer le dessus des timbales de chapelure beurrée et faire brunir au four de 350° F. ½ heure. Servir bien chaud.

C'est aussi une excellente recette pour utiliser une desserte de viande. Cependant cette fois, il est question de bœuf cru.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Morue à la crème  
Pommes de terre nature  
Betteraves à la vinaigrette  
Croûtes aux fraises

**MORUE À LA CRÈME**

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 1½ lb de morue salée | 6 c. à tb. de farine        |
| 3 tasses de lait     | sel, poivre et persil frais |
| 1 oignon haché       |                             |

Faire dessaler la morue en la faisant tremper de 12 à 24 heures dans l'eau tiède et en changeant l'eau souvent.

On peut aussi la faire dessaler de la manière suivante:

Mettre dans une casserole couverte d'eau froide et porter à l'ébullition.

Changer d'eau et recommencer tant que la morue ne sera pas suffisamment dessalée.

La mettre cuire ensuite dans 3 tasses de lait froid et 1 petit oignon haché.

Laisser chauffer jusqu'au point d'ébullition, couvrir la casserole et laisser mijoter toujours en dessous du point d'ébullition, ½ heure environ ou jusqu'à ce que la morue soit bien blanche et bien tendre.

Retirer du feu, épaissir le lait avec les 6 c. à tb. de farine, faire jeter un bouillon, bien assaisonner, y remettre la morue et parsemer sur le dessus du persil frais haché finement.



## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Pâté berger  
Salade de carottes et de pommes  
Pouding au riz

### PÂTÉ BERGER

|                                      |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
| 1 oignon moyen finement haché        | 1 œuf               |
| 3 tasses de viande cuite             | ½ c. à thé de fines |
| 2 tasses de pulpe de tomates         | herbes au goût      |
| 2 tasses de purée de pommes de terre | sel et poivre       |

Faire chauffer la graisse et y faire blondir l'oignon 5 minutes.

Ajouter la viande et la faire revenir également.

Assaisonner de sel, poivre et fines herbes.

Mettre dans un plat à gratin bien beurré.

Couvrir de pulpe de tomates; il s'agit tout simplement de tomates de conserve préalablement coulées, le jus pourra être ajouté au potage.

Mettre sur le dessus la purée de pommes de terre bien battue avec ½ tasse de lait et 1 œuf.

Faire gratiner à four chaud jusqu'à ce que la purée de pommes de terre soit gonflée et bien dorée.

On peut utiliser n'importe quelle desserte de viande pour ce plat, et même un mélange.

## LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
Filets de poisson à la créole  
Purée de pommes de terre  
Betteraves à la vinaigrette  
Tarte au raisin

### TARTE AU RAISIN

|                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 tasse de raisin                | ¼ de c. à thé de sel        |
| ½ tasse de cassonade ou de sucre | le zeste ou écorce râpée    |
| 3 c. à tb. de farine             | d'un ½ citron               |
| 1 tasse d'eau chaude             | 2 c. à tb. de jus de citron |

Bien laver et égoutter le raisin.

Mettre dans une casserole, la cassonade, la farine, le sel et l'eau.

Délayer et faire cuire à feu doux jusqu'à épaississement, ajouter le raisin puis aromatiser avec le zeste et le jus de citron.

Verser cette préparation dans une assiette à tarte recouverte de pâte.

Couvrir le dessus de bandelettes de pâte, badigeonner de lait et faire cuire à four 450° F. ¼ d'heure, diminuer la chaleur à 350° F. et laisser cuire encore jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
 Soufflé au fromage  
 Pommes de terre rissolées  
 Salade de chou  
 Crème au chocolat

SOUFFLÉ AU FROMAGE

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1 tasse de mie de pain<br>pressée | 3 c. à tb. de farine    |
| 1 tasse de lait                   | 1 tasse de fromage râpé |
| 2 c. à tb. de graisse             | 5 œufs                  |
|                                   | sel et poivre           |

Verser  $\frac{1}{2}$  tasse de lait bouillant sur le pain.

D'autre part, mettre dans une casserole 2 c. à tb. de graisse, 3 c. à tb. de farine et  $\frac{1}{2}$  tasse de lait.

Délayer et faire cuire jusqu'à épaississement, ajouter le fromage et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Retirer du feu.

Ajouter les jaunes d'œufs légèrement battus et la mie de pain.

Bien mélanger le tout et assaisonner.

Battre les blancs jusqu'à ce qu'ils soient fermes; ce que l'on constate en renversant le bol. Si les œufs ne tombent pas, ils sont à point.

Incorporer au premier mélange bien délicatement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de blanc.

Verser dans un plat beurré ou des moules individuels et faire cuire à feu modéré 350° F.  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 heure.

Les soufflés préparés de cette façon ne retombent pas.

LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
 Ragoût de boulettes  
 Pommes de terre nature  
 Betteraves à la vinaigrette  
 Pouding au tapioca aux pommes

POUDING AU TAPIOCA AUX POMMES

|                                                              |                                  |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 4 ou 5 pommes                                                | 3 tasses d'eau bouillante        |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre                                 | $\frac{1}{8}$ de c. à thé de sel |
| $\frac{1}{2}$ tasse de tapioca pulvérisé<br>(minute tapioca) |                                  |

Peler les pommes, les couper en tranches très minces et les mettre dans un plat beurré.

Saupoudrer d'un  $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre.

D'autre part, faire bouillir 3 tasses d'eau, ajouter  $\frac{1}{8}$  de c. à thé de sel et y verser en pluie  $\frac{1}{2}$  tasse de tapioca pulvérisé.

Laisser cuire jusqu'à ce que le tapioca soit transparent.

Ajouter  $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre, brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu et verser sur les pommes.

Faire cuire au four de 300° F. jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres, 25 à 30 minutes environ.

Servir chaud ou froid.



## LE MENU DU JOUR

Bouillon chaud aux tomates  
Poulet en sauce  
Pommes de terre rissolées  
Céleri frisé  
Pouding canadien à l'érable

### POUDING CANADIEN À L'ÉRABLE

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1½ tasse de mie de pain | ½ tasse de sirop d'érable |
| 3 tasses de lait        | ¼ de c. à thé de sel      |
| 2 œufs                  |                           |

Couper en cubes ou émietter 1½ tasse de mie de pain.

Faire chauffer jusqu'à l'ébullition 3 tasses de lait et verser sur le pain. Séparer les œufs, battre les jaunes avec ¼ de tasse de sirop, ajouter au pain et bien mélanger.

Verser dans un plat beurré et faire cuire au bain-marie au four de 350° F. jusqu'à ce que le pouding soit pris.

Battre les blancs fermes, ajouter graduellement ¼ de tasse de sirop d'érable et quand la meringue est bien ferme, en couvrir le pouding, remettre au four de 300° F. pour faire dorer légèrement.

La cuisson au bain-marie consiste à mettre le plat à pouding dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude afin d'obtenir une chaleur humide qui assurera une cuisson parfaite.

Les poudings dans lesquels il entre des œufs et qui cuisent au four sont exposés à se séparer; c'est toujours parce que la chaleur est trop forte.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Poisson au riz et aux légumes  
Sauce au fromage  
Pouding à la reine

### POISSON AU RIZ ET AUX LÉGUMES

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse            | 2 tasses de poisson cru  |
| 1 oignon moyen haché             | (aiglefin, morue)        |
| ½ tasse de carottes râpées       | 2 tasses de tomates      |
| ½ tasse de céleri                | 1 tasse d'eau bouillante |
| ½ tasse de riz cru               | sel, poivre et chapelure |
| 1 tasse de pommes de terre crues |                          |
| coupées en tranches minces       |                          |

Faire revenir l'oignon haché dans la graisse chaude.

Mettre dans un plat beurré.

Ajouter les légumes: carottes, céleri et pommes de terre, alternant avec le poisson et le riz.

Mettre l'eau chaude et les tomates.

Assaisonner de sel et de poivre, couvrir de chapelure et cuire au four de 350° F. 1½ heure environ.

Servir avec sauce au fromage.



LE MENU DU JOUR

Crème aux tomates  
 Croquettes au fromage  
 Purée de légumes  
 Pouding à la vapeur

CROQUETTES DE FROMAGE

|                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 3 c. à tb. de graisse             | ½ tasse de fromage       |
| 4 c. à tb. de farine              | canadien râpé            |
| 2/3 de tasse de lait              | 1 autre tasse de fromage |
| 2 jaunes d'œufs légèrement battus | coupé en petits dés      |
|                                   | sel et poivre            |

Mettre dans une casserole la graisse et la farine, délayer avec le lait, faire cuire jusqu'à épaississement.

Retirer du feu. Ajouter les 2 jaunes d'œufs battus puis le fromage râpé et brasser pour faire fondre le fromage.

Y incorporer le fromage coupé en cubes. Assaisonner.

Verser le mélange dans un plat beurré et laisser refroidir.

Couper en carrés, passer dans de la chapelure fine et faire frire à la poêle dans de la graisse bien chaude.

Servir brûlant accompagné d'une purée de légumes.

LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
 Cuisseau de veau rôti au four  
 Pommes de terre rissolées  
 Haricots et petits pois au jus  
 Céleri croquant  
 Pouding au citron

POUDING AU CITRON

|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ½ tasse de sucre           | le jus et le zeste râpé d'un citron |
| 4 c. à tb. de farine       | 1/8 de c. à thé de sel              |
| 2/3 de tasse de lait chaud | 3 œufs                              |

Mettre dans un bol le sucre, la farine et le lait chaud, bien délayer.

Ajouter le jus et le zeste râpé, c'est-à-dire l'écorce du citron.

Séparer les œufs, battre les jaunes légèrement et les ajouter. Laisser refroidir.

Battre les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.

Verser dans un plat beurré ou des petits moules individuels et cuire au four au bain-marie à 350° F. 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le pouding soit ferme.



## LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
Timbale de macaroni  
Casserole de légumes  
Pommes au miel

### TIMBALE DE MACARONI

|                                              |                                       |
|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 tasse de macaroni coupé en<br>petits bouts | 1 c. à tb. d'oignon haché<br>finement |
| 1 tasse de mie de pain                       | 3 œufs bien battus                    |
| 1 tasse de lait                              | 2 c. à tb. de persil frais            |
| ½ tasse de fromage canadien râpé             | sel et poivre                         |

Faire cuire le macaroni dans 1 pinte d'eau bouillante salée ½ heure.

Égoutter et utiliser l'eau de cuisson dans la soupe.

Faire chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition et le verser sur le pain. Ajouter le fromage, brasser dans le lait chaud pour le faire fondre.

Y mettre le macaroni, les oignons puis en dernier lieu, les œufs bien battus.

Assaisonner de sel et de poivre et de quelques grains de cayenne (poivre rouge) si l'on en a.

Verser la préparation dans un plat beurré et faire cuire au bain-marie 1 heure à 350° F. ou jusqu'à ce que le macaroni soit bien ferme.

On peut démouler ce plat ou le servir tel quel avec les légumes.

## LE MENU DU JOUR

Potage julienne  
Cuisseau de veau à la jardinière  
Salade à la française  
Tarte au citron

### CUISSÉAU DE VEAU À LA JARDINIÈRE

Il sera plus avantageux pour des grosses familles de choisir un cuisseau de veau d'au moins 8 à 10 livres.

La viande de veau s'accommode très bien avec le lard salé.

Couvrir le cuisseau de tranches de lard avant de le mettre au four et saupoudrer de farine.

Placer sur un gril dans une rôtissoire et faire cuire au four de 300° F. 30 minutes à la livre. 1 heure avant la fin de la cuisson, ajouter dans le fond de la casserole 1 gros oignon tranché, 1 carotte, quelques feuilles de céleri, si vous en avez, et 2 tasses d'eau chaude.

Faire cuire dans l'eau bouillante salée des pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres, des carottes et des petits oignons.

Mettre tous ces légumes bien égouttés dans le fond de la casserole et laisser mijoter dans la sauce.

Servir le cuisseau bien doré avec sa garniture de légumes. On hésitera peut-être à faire cuire le veau de cette manière de crainte que la viande ne soit pas dorée. Essayez cette méthode et vous serez satisfaite.

La viande est ainsi moins sèche et diminue moins de volume.



# MENUS D'AVRIL

## LE MENU DU JOUR

Escalopes de veau à la Florentine  
Salade de carottes  
Gelée aux pommes

### ESCALOPES DE VEAU À LA FLORENTINE

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| 2 lbs d'épinards             | 6 tranches de veau |
| 2 tranches d'oignons         | 1 œuf battu        |
| 2 tasses de sauce au fromage | sel et poivre      |

Bien laver les épinards dans plusieurs eaux, les égoutter et les mettre à cuire dans une casserole épaisse de préférence mais sans ajouter d'eau.

Y mettre les 2 tranches d'oignons finement hachées. Laisser cuire 12 à 15 minutes.

Retirer, presser dans une passoire pour égoutter parfaitement.

Hacher et mettre dans un plat qui va au four. Masquer d'une sauce au fromage faite avec 3 c. à tb. de graisse, 4 c. à tb. de farine, 2 tasses de lait et  $\frac{1}{2}$  tasse de fromage. Assaisonner de sel et de poivre.

D'autre part, tailler des tranches de veau cuit très minces, les passer dans un œuf battu avec 2 c. à tb. de lait, puis ensuite dans de la chapelure fine et faire frire à la poêle dans de la graisse bien chaude. Dresser sur la sauce au fromage et passer à four chaud quelques minutes, pour servir le tout bien brûlant.

Délicieux Mesdames. A défaut d'épinards, on peut employer du chou.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pâtes  
Pommes de terre rissolées  
Petits pois à la française  
Céleri et radis  
Tarte délicieuse aux pêches

### TARTE DÉLICIEUSE AUX PÊCHES

Faire une belle pâte brisée et en couvrir l'envers d'une assiette à tarte. Piquer la pâte pour l'empêcher de boursoufler. Faire cuire à 450° F. jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Quand on fait une croûte de tarte qu'on remplit après la cuisson, il est préférable de faire cuire la pâte sur l'envers de l'assiette afin qu'elle garde sa forme. Autrement, la pâte rapetisse et l'on obtient une galette. Quand la pâte est cuite, garnir de la crème suivante:

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 2 jaunes d'œufs              | $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | 1 tasse de lait                   |
| 2 c. à tb. de farine         |                                   |

Mettre dans un bain-marie les œufs et les battre légèrement. Ajouter le sucre, la farine puis le lait. Délayer et faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Retirer du feu, aromatiser. Verser dans la croûte de tarte, recouvrir de belles pêches de conserve ou à défaut d'autres fruits.

Battre les 2 blancs d'œufs en neige avec 4 c. à tb. de sucre et quand la meringue est bien ferme, mettre en garniture sur la tarte en laissant paraître les demi-pêches.

Faire dorer légèrement à four doux 300° F.



## LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
Ragoût de veau aux nouilles  
Salade de chou  
Pouding au raisin

### RAGOÛT DE VEAU AUX NOUILLES

|                                             |                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------|
| ½ lb de nouilles                            | 2 tasses de veau coupé en cubes |
| 1 tasse de céleri coupé en bouts d'un pouce | 3 c. à tb. de farine            |
| 2 tranches de lard                          | 1½ tasse d'eau chaude           |
| 1 petit oignon émincé                       | sel, poivre et fines herbes     |

Faire cuire les nouilles et le céleri dans 2 pintes d'eau bouillante salée jusqu'à ce que ce soit tendre, 25 à 30 minutes.

D'autre part, faire chauffer le lard coupé en petits dés jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant, ajouter l'oignon haché finement et laisser cuire à petit feu 10 minutes.

Y mettre le veau et faire revenir en tous sens, saupoudrer avec les 3 c. à tb. de farine et quand le tout est bien bruni, mouiller avec l'eau chaude.

Laisser cuire 10 à 12 minutes, assaisonner avec une pincée de fines herbes au goût et servir sur plat chaud avec les nouilles en garniture.

## LE MENU DU JOUR

Tranches de foie grillées  
Purée de pommes de terre  
Oignons sautés, radis roses  
Short-cake à la rhubarbe

### TRANCHES DE FOIE GRILLÉES

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 6 tranches de foie        | 6 oignons moyens      |
| 6 tranches de lard minces | farine, sel et poivre |

Choisir du foie de porc ou de bœuf et s'assurer que cela ne provient pas de vieux animaux; ce que tout boucher honnête peut vous dire. Si l'on n'aime pas le goût un peu accentué du foie, on fera bien de lui faire jeter un bouillon durant 1 minute.

Égoutter parfaitement le foie et le passer dans la farine. D'autre part, faire rôtir les petites tranches de lard salé tout comme on ferait avec du bacon et quand elles sont bien croustillantes, y faire sauter les tranches de foie rapidement, à peu près 2 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre. Retirer le foie et tenir au chaud ainsi que les petites tranches de lard.

Tailler les oignons en rouelles d'un ½ pouce et faire sauter dans la graisse de lard bien chaude. Diminuer le feu et faire cuire 10 minutes environ. Mettre en garniture autour des tranches de foie bien rôties et des petites tranches de lard.

Le rationnement de la viande a causé des problèmes aux maîtresses de maison qui ne varient pas beaucoup leur plat de viande. Évidemment, on devra s'habituer à manger des abats qui sont excellents quand on sait les préparer et qui sont très riches en fer et en vitamines. Le foie de veau a le goût plus fin que celui du porc et du bœuf mais il n'a pas plus de valeur alimentaire et si tout le monde demande du foie de veau, la demande dépassera la production sans compter que le foie de veau est très cher. Allons, Mesdames, essayez la recette que je vous propose et je suis certaine que vous contenterez tout votre monde.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Morue salée à la basquaise  
Pommes de terre rôties  
Pouding au chocolat

**MORUE SALÉE À LA BASQUAISE**

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>2 lbs de morue salée</b> | <b>3 gros oignons</b> |
| <b>1 pinte de lait</b>      | <b>1 gousse d'ail</b> |

Faire dessaler la morue en la lavant d'abord à l'eau froide.

Mettre dans une casserole avec de l'eau froide pour couvrir. Porter à l'ébullition, jeter l'eau et recommencer l'opération 2 ou 3 fois si nécessaire pour dessaler la morue, mais éviter de laisser bouillir.

Faire chauffer le lait jusqu'à l'ébullition avec 1 gousse d'ail écrasée, y mettre la morue, couvrir de rouelles d'oignons tranchées à  $\frac{1}{2}$  pouce d'épaisseur.

Couvrir la casserole et laisser pocher  $\frac{1}{2}$  heure à  $\frac{3}{4}$  d'heure.

Si la morue ne bouille pas, elle sera tendre et délicieuse et si l'on a un poêle à bois, on fera bien de faire cuire au four et en même temps, on fera rôtir les pommes de terre.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Timbales de pommes de terre  
Carottes et petits pois  
Salade santé  
Tarte aux prunes

**TARTE AUX PRUNES**

Beaucoup de correspondantes se plaignent de ne pas réussir leurs tartes. Voici une recette classique que je vous conseille d'essayer et de pratiquer:

|                                                   |                                                                               |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b><math>2\frac{1}{4}</math> tasses de farine</b> | <b><math>\frac{3}{4}</math> de tasse de graisse</b>                           |
| <b>1 c. à thé de sel</b>                          | <b><math>\frac{1}{3}</math> à <math>\frac{1}{2}</math> tasse d'eau froide</b> |

Mettre dans un bol la farine tamisée, le sel et la graisse. Couper la graisse dans la farine à la grosseur d'un pois et éviter de la ramollir si l'on veut obtenir une pâte croustillante.

Quand le mélange farine et graisse a l'apparence du gruau d'avoine, y verser l'eau peu à la fois et à l'aide d'un couteau, faire la détrempe, c'est-à-dire délayer vivement le mélange farine et graisse jusqu'à obtention d'une boule de pâte qui doit être molle mais non collante. Couvrir la pâte d'un linge et laisser reposer au frais au moins 1 heure pour avoir plus de facilité à l'étendre. Quand la pâte se retire en l'étendant et qu'elle semble élastique, cela dépend qu'on l'a trop manipulée; en la laissant reposer, elle perd son élasticité. Diviser la pâte en 2, étendre une partie, en couvrir une assiette à tarte, remplir de prunes en conserve ou en confitures, humecter les bords de la pâte. Abaisser l'autre partie de la pâte, faire des incisions sur le dessus pour laisser passer la vapeur et empêcher la tarte de se gonfler.

Étendre sur les prunes, presser les bords de la tarte pour qu'ils adhèrent bien, badigeonner de lait si l'on veut avoir une croûte bien dorée et faire cuire à four chaud  $450^{\circ}$  F. à  $500^{\circ}$ , 10 minutes, abaisser la chaleur à  $350^{\circ}$  et laisser cuire  $\frac{1}{2}$  heure.

Mesdames, croyez-en mon expérience, c'est en faisant de la pâte qu'on apprend à la faire; si vous ne réussissez pas parfaitement du premier coup, recommencez et le succès couronnera vos efforts, je vous l'assure.



### LE MENU DU JOUR

Potage aux poireaux et aux pommes de terre  
 Croquettes de légumineuses à la créole  
 Salade de chou et de carottes  
 Petits pâtés aux pommes

#### **PETITS PÂTÉS AUX POMMES**

Faire de la pâte en suivant la recette donnée précédemment; ce sera un bon exercice.

Abaisser assez mince et en foncer l'intérieur de moules à muffins en ayant soin de laisser dépasser les bords de la pâte d'au moins  $\frac{1}{2}$  pouce.

Remplir les moules de pommes tranchées minces et pelées.

Ajouter dans chaque moule rempli de pommes, 1 c. à thé de miel, de sirop d'érable ou de sucre ou encore, si l'on ne dispose d'aucun de ces sucres, on peut mettre de la gelée ou des confitures pour sucrer les pommes.

On pourrait encore ajouter 1 c. à tb. de raisins; le raisin sec étant très sucré suffira à sucrer les pommes.

Ramener le surplus de pâte sur les pommes et faire cuire à 500° F. 10 minutes. Abaisser la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson de 25 à 30 minutes.

A défaut de pommes, on peut employer de la marmelade de pommes des conserves ou confitures de pêches ou de prunes.

Servir ces petits pâtés chauds de préférence, la pâte est toujours plus croustillante.

### LE MENU DU JOUR

Soupe au riz  
 Épaule de veau farcie et braisée  
 Garniture de légumes  
 Céleri croquant  
 Crème bavaroise à l'érable

#### **CRÈME BAVAROISE À L'ÉRABLE**

|                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 2 c. à tb. de gélatine              | 2 œufs séparés                   |
| $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau froide | 1 tasse de sirop d'érable        |
| 2 tasses de lait                    | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes.

Chauffer le lait avec le sel et le verser sur les jaunes d'œufs légèrement battus.

Verser le mélange au bain-marie et faire cuire jusqu'à consistance de crème.

Y ajouter la gélatine et bien brasser pour la faire fondre complètement.

Retirer du feu, ajouter le sirop d'érable et quand le mélange est bien fait, laisser refroidir.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la crème.

Verser dans des moules individuels et laisser prendre bien ferme. Démouler pour servir.

On peut aussi mettre la crème dans des coupes et servir comme tel.



LE MENU DU JOUR

Tranches de veau au macaroni  
Salade de chou  
Chaussons aux pommes

TRANCHES DE VEAU AU MACARONI

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 2 pintes d'eau     | 1 gousse d'ail       |
| 1 c. à tb. de sel  | 1 feuille de laurier |
| 1 oignon haché     | 2 clous de girofle   |
| 1/2 lb de macaroni | sel et poivre        |
| 1 boîte de tomates | tranches de veau     |

Faire bouillir l'eau avec le sel et l'oignon, y ajouter le macaroni sans le briser. On n'a qu'à le glisser lentement dans l'eau bouillante, il se ramollit et il est alors facile de le cuire dans toute sa longueur. Ce qui permet ensuite de le placer en couronne autour d'un plat.

Après 30 à 35 minutes de cuisson, égoutter et passer à l'eau froide pour empêcher de prendre en pain. Tenir au chaud.

D'autre part, mettre dans une casserole les tomates et tous les condiments: gousse d'ail, feuille de laurier, clou de girofle, sel et poivre. Laisser mijoter 15 minutes et y ajouter les tranches de veau cuit provenant d'une desserte et laisser mijoter encore 5 à 10 minutes.

Dresser sur plat chaud et entourer de macaroni; quelques touffes de persil frais en garniture sur la couronne de macaroni enjoliveront ce plat simple mais délicieux.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
Timbales de légumineuses à la créole  
Salade de chou  
Oeufs à la neige

OEUFS À LA NEIGE

|                                          |                  |                     |
|------------------------------------------|------------------|---------------------|
| 3 œufs                                   | 4 tasses de lait | 4 c. à tb. de sucre |
| 2 c. à tb. d'amidon de maïs (cornstarch) |                  | gelée ou confitures |

Faire chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition.

D'autre part, séparer les œufs, battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et y ajouter graduellement 2 c. à tb. de sucre. Verser par cuillerées sur le lait bouillant et faire pocher, ayant soin de ne pas laisser bouillir le lait si l'on veut avoir des œufs bien gonflés et légers.

Laisser cuire une minute et retourner de côté, cuire encore une minute.

Mettre dans un grand plat et faire une crème avec les jaunes. Battre les jaunes avec 2 c. à tb. de sucre et 2 c. à tb. d'amidon de maïs, délayer avec le lait et faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement.

Retirer du feu, aromatiser avec 1 c. à thé de vanille.

Verser dans le plat où se trouvent les blancs et garnir de cubes de gelée.

Ce plat que nos grand'mères réussissaient à merveille est facile à faire si l'on suit bien cette recette.



## LE MENU DU JOUR

Crème aux tomates  
Poisson rôti  
Sauce soubise  
Purée de pommes de terre  
Salade de betteraves  
Tarte au raisin

### CRÈME AUX TOMATES

Plusieurs personnes me demandent comment faire une crème de tomates pour l'empêcher de tourner. Il y a certaines règles à suivre et dont il ne faut pas s'écarter si l'on veut réussir. Prenez bien en note la recette que je vais vous donner.

3 tasses de tomates  
1 petit oignon finement haché  
quelques feuilles de céleri,  
si vous en avez  
1 c. à thé de sel

1 c. à thé de sucre  
3 tasses de lait  
2 tasses d'eau  
4 c. à tb. rases de farine  
2 c. à tb. de graisse

Faire cuire les tomates et les assaisonnements 15 minutes.

D'autre part, faire chauffer le lait et l'eau jusqu'au point d'ébullition. Ramollir la graisse et bien mélanger à la farine.

Délayer avec un peu de liquide chaud et ajouter au lait et à l'eau, faire jeter quelques bouillons. Retirer du feu. Verser lentement les tomates préalablement passées si on le désire dans le lait et éviter soigneusement que le mélange continue à bouillir; c'est ce qui fait tourner la soupe. Il ne faut pas non plus ajouter le lait aux tomates mais bien ainsi que je l'explique, les tomates au lait. Mesdames, avec ces explications, il n'y a aucune raison qui vous empêche de réussir une crème aux tomates.

## LE MENU DU JOUR

Soupe au vermicelle  
Poulet à la fermière  
Salade d'épinards  
Crêpes roulées au sucre d'érable

### CRÊPES ROULÉES AU SUCRE D'ÉRABLE

1½ tasse de farine  
½ c. à thé de sel

1½ tasse de lait  
2 œufs

Mettre la farine et le sel dans un bol.

Délayer le lait et y ajouter les œufs, l'un après l'autre. Battre la pâte.

Mettre dans un poêlon 1 c. à tb. de graisse suivant la grandeur du poêlon.

Si l'on fait des petites crêpes, 1 c. à thé suffira.

Verser la pâte qui doit être assez claire pour s'étaler d'elle-même et couvrir le fond du poêlon.

Laisser cuire à feu moyen d'un côté d'abord puis ensuite de l'autre.

Mettre dans un plat à chaleur douce, saupoudrer de sucre d'érable haché.

Empiler les crêpes en mettant entre chacune un rang de sucre d'érable.

Ou encore, rouler chaque crêpe préalablement saupoudrée de sucre.

A défaut de sucre d'érable, on peut badigeonner de gelée.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
 Paupiettes de veau aux tomates  
 Pommes de terre en purée  
 Tarte aux framboises

PAUPIETTES DE VEAU AUX TOMATES

|                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1½ lb de tranches de veau       | 1 œuf légèrement battu              |
| 1 c. à tb. de graisse           | 1 c. à thé de thym et de marjolaine |
| 1 petit oignon finement haché   | sel et poivre                       |
| 2 tasses de mie de pain pressée | 6 minces tranches de lard salé      |

Acheter 1 tranche de veau dans le cuisseau et faire tailler très mince. Étendre sur une planche et à l'aide d'un pilon en bois ou à défaut d'une tasse ou d'une bouteille à lait, presser fortement la viande pour l'écraser et l'amincir.

Séparer en 6 morceaux. D'autre part, mettre dans un poêlon 1 c. à tb. de graisse, y faire revenir un petit oignon haché finement, ajouter la mie de pain puis l'œuf légèrement battu.

Si l'on avait un petit reste de viande, on pourrait l'ajouter à cette farce. Retirer du feu, bien assaisonner de sel, poivre et fines herbes. Étendre cette farce sur les tranches de veau préalablement salées et poivrées, rouler et entourer d'une mince tranche de lard. Ficeler et fariner légèrement.

Faire chauffer un poêlon bien chaud, y placer les rouleaux de viande et tourner en tous sens pour les faire bien dorer.

Ajouter 1 tasse de tomates en conserve et ½ tasse d'eau chaude. Couvrir et faire mijoter lentement 1 heure.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
 Ragoût de bœuf  
 Pommes de terre nature  
 Salade de chou  
 Petits gâteaux à la gelée

PETITS GÂTEAUX À LA GELÉE

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| ¼ de tasse de graisse | ½ tasse de lait               |
| ½ tasse de sucre      | 1½ tasse de farine            |
| 1 œuf bien battu      | 2½ c. à thé de poudre à pâte  |
| ¼ de c. à thé de sel  | ½ c. à thé d'essence d'amande |

Défaire la graisse en crème, y ajouter le sucre graduellement, puis l'œuf bien battu.

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel.

Ajouter au premier mélange préalablement battu jusqu'à ce qu'il soit très léger et alterner avec le lait. Aromatiser.

Verser la pâte dans de petits moules bien beurrés et cuire 25 à 30 minutes au four de 375° F.

Retirer du four, démouler, enlever une rondelle sur le dessus, creuser et garnir de gelée ou à défaut de confiture.

Remettre la rondelle pour servir.



### LE MENU DU JOUR

Soupe bretonne  
Saumon bouilli  
Sauce aux pois verts  
Betterave vinaigrette  
Rouleau aux pommes

#### **ROULEAU AUX POMMES**

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 2 tasses de farine               | $\frac{3}{4}$ de tasse de lait |
| 4 c. à thé de poudre à pâte      | 8 à 10 pommes                  |
| $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel | 4 c. à tb. de sucre            |
| 4 c. à tb. de graisse            |                                |

Tamiser la farine, en mesurer 2 tasses et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Mettre dans un bol, y ajouter la graisse qui doit être coupée en petits morceaux.

Faire la détrempe avec le lait et quand la pâte est réunie en boule, mettre sur une planche et travailler vivement pour l'étendre à  $\frac{1}{4}$  de pouce.

Garnir de pommes tranchées minces, saupoudrer d'un mélange de 4 c. à tb. de sucre et d'une  $\frac{1}{2}$  c. à thé de muscade ou de cannelle.

Rouler la pâte, mettre dans un plat à pouding beurré, badigeonner le dessus de lait et cuire à four chaud 450° F. jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Abaisser la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson 20 minutes. Servir chaud.

### LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Saucisses au riz  
Betteraves à la vinaigrette  
Tarte au sirop d'érable

#### **SAUCISSES AU RIZ**

|                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| $\frac{3}{4}$ de tasse de riz cru | 1 oignon haché              |
| 4 tasses d'eau bouillante         | 1 tasse de pulpe de tomates |
| 1 c. à tb. de sel                 | 1 livre de saucisses        |

Mettre l'eau bouillante dans un bain-marie avec 1 c. à tb. de sel, y jeter le riz en pluie, préalablement bien lavé. Commencer la cuisson directement sur le feu et après quelques minutes, mettre au-dessus de l'eau bouillante et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Le riz doit être bien cuit mais les grains complets.

On doit toucher au riz le moins possible durant la cuisson pour ne pas l'écraser et quand on doit le faire, prendre une fourchette, jamais une cuillère.

Si la cuisson est bien conduite, il ne restera pas d'eau du tout, le riz l'aura entièrement absorbée.

Mettre dans un plat beurré. Hacher finement l'oignon, bien mêler à la pulpe de tomates qu'on obtiendra en coulant des tomates de conserve et étendre ce mélange sur le riz.

Couper les saucisses en bouts d'un pouce et mettre sur les tomates.

Cuire au four de 400° F. jusqu'à ce que les saucisses soient bien rôties. Servir bouillant.



LE MENU DU JOUR

Potage au vermicelle  
 Rouelle de veau à la milanaise  
 Pommes de terre duchesse  
 Carottes braisées  
 Radis  
 Pouding renversé aux pêches

ROUELLE DE VEAU À LA MILANAISE

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 rouelle de veau de 2 pouces | 1 c. à tb. de sucre  |
| 5 ou 6 tranches de lard salé  | 1 c. à tb. de farine |
| 1 c. à thé de moutarde        |                      |

Mélanger la moutarde, le sucre et la farine et étendre sur la rouelle de veau, prise dans la moitié d'un cuisseau de veau.

Couvrir de lard salé. Mettre sur un gril dans une lèchefrite et faire cuire à 300° F. jusqu'à ce que la viande soit bien tendre, 2 heures environ.

½ heure avant la fin de la cuisson, ajouter ½ tasse d'eau chaude au fonds de cuisson et 1 douzaine de petits oignons ou 2 ou 3 gros oignons tranchés.

Arroser ensuite avec cette sauce le dessus de la rouelle pour diluer le mélange mis au début de la cuisson.

Pendant la cuisson de veau, faire cuire ½ livre de nouilles dans 2 pintes d'eau bouillante salée et 1 gousse d'ail.

Quand les nouilles sont bien tendres, égoutter, rincer à l'eau claire et passer dans la sauce de veau.

Servir en garniture autour de la rouelle.

LE MENU DU JOUR

Soupe au chou  
 Pain de fèves de Lima  
 Sauce aux tomates  
 Pouding au chocolat

PAIN DE FÈVES DE LIMA

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1 tasse de fèves de Lima        | 1 œuf                 |
| 1½ tasse de mie de pain pressée | ½ c. à thé de sel     |
| 1 oignon finement haché         | 1 c. à tb. de graisse |
| 1 tasse de lait                 |                       |

Laver les fèves et les faire tremper toute la nuit.

Le lendemain, les cuire jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres pour les passer en purée.

Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre donné et verser le mélange dans un plat bien beurré.

Cuire 1 heure environ dans un four de 350° F. jusqu'à ce que le pain soit ferme au toucher.

Démouler au sortir du four sur un plat chaud et servir avec une sauce aux tomates fortement épicée.

A défaut de fèves de Lima, on peut employer des petites fèves blanches.



## LE MENU DU JOUR

Soupe écossaise  
Cuisseau de veau rôti  
Purée de pommes de terre  
Haricots et carottes braisées  
Céleri croquant  
Pouding à l'érable

### POUDING À L'ÉRABLE

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 2 tasses de farine          | 1/4 de tasse de graisse |
| 3 c. à thé de poudre à pâte | 3/4 de tasse de lait    |
| 1/2 c. à thé de sel         |                         |

Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Ajouter la graisse coupée en petits morceaux mais non fondue et bien mélanger à la farine.

Délayer vivement.

Tourner la pâte sur une planche légèrement farinée et étendre au rouleau à l'épaisseur d'un 1/4 de pouce.

Badigeonner de sirop d'érable, couvrir de raisin et rouler la pâte. Couper en tranches d'un pouce.

Mettre au fond d'un moule à gâteau beurré 3/4 de tasse de sirop d'érable, y placer les rondelles de pâte les unes à côté des autres et faire cuire à 425° F. environ 30 minutes.

Servir chaud.

Il sera peut-être nécessaire de baisser le feu sitôt que la pâte sera bien levée.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Pâté de viande  
Poireaux à la crème  
Carottes persillées  
Tarte aux pommes

### PÂTÉ DE VIANDE

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 lb de bœuf maigre haché     | 1/2 c. à thé d'épices mélangées |
| 1 lb de porc entrelardé haché | (all spices)                    |
| 1 petit oignon émincé         | 1 c. à tb. de sauce piquante    |
| 2 c. à thé de sel             |                                 |

Bien mélanger le tout et en foncer un plat qui va au four à l'épaisseur d'un pouce. En réserver pour le dessus.

D'autre part, préparer une farce avec les ingrédients suivants:

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 4 c. à tb. de graisse         | 1 tasse de corn flakes |
| 1 petit oignon haché finement | sel, poivre et lait    |
| 3 tasses de mie de pain       |                        |

Faire revenir l'oignon haché dans la graisse chaude, ajouter la mie de pain et les céréales.

Triturer le tout et ajouter juste assez de lait pour en faire une pâte ferme. Bien assaisonner.

Mettre dans le plat tapissé de viande, recouvrir avec le reste de la viande et cuire au four de 350° F. 1 1/2 heure environ.



# MENUS DE MAI

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Bouillabaise de chez nous  
Salade santé  
Petits gâteaux "éponge", marmelade de rhubarbe

### PETITS GÂTEAUX "ÉPONGE" ET MARMELADE DE RHUBARBE

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 2 oeufs                      | 1 c. à thé de poudre à pâte       |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel  |
| $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau | $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille |
| 1 tasse de farine            |                                   |

Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers. Ajouter le sucre graduellement puis l'eau et battre au moins 5 minutes.

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel.

Incorporer au premier mélange mais sans battre la pâte, en mêlant seulement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus trace de farine.

Verser la pâte à la moitié dans des petits moules à gâteaux beurrés. Cuire à 350° F. 25 à 30 minutes; cela dépend de l'épaisseur des gâteaux. Servir chaud avec de la marmelade de rhubarbe faite comme suit:

5 lbs de rhubarbe, 1 lb de sucre,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel. Laver la rhubarbe et la couper en bouts d'un pouce sans la peler.

Mettre dans un grand bol ou une casserole en la saupoudrant de sucre.

Laisser reposer jusqu'à ce que tout le sucre soit fondu.

Faire cuire au four ou directement sur le feu 10 à 12 minutes.

Servir froid.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Casserole de légumes au fromage  
Tapioca à la rhubarbe

### TAPIOCA À LA RHUBARBE

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 tasse d'eau bouillante        | $\frac{1}{8}$ de c. à thé de sel |
| 2 c. à tb. de tapioca           | 1 c. à tb. de beurre             |
| pulvérisé                       | 1 tasse de marmelade             |
| $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre | de rhubarbe                      |

Mettre l'eau bouillante dans une casserole avec le sucre, le sel et le beurre, y ajouter en pluie le tapioca pulvérisé, laisser cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que ce soit épais et transparent.

C'est à ce signe que l'on reconnaît que le tapioca est cuit.

Refroidir et y incorporer la marmelade de rhubarbe, qui devra être préalablement cuite avec du sucre.

Servir très froid dans des coupes ou des assiettes à dessert avec de la crème légère.



## LE MENU DU JOUR

Crème de blé d'Inde  
Spaghetti aux champignons  
Pommes de terre lyonnaises  
Salade de céleri et de pommes  
Croûtes à la rhubarbe

### SALADE DE CÉLERI ET DE POMMES

|                               |                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 tasse de céleri             | le jus d'un citron                           |
| 1 tasse de feuilles de céleri | $\frac{1}{4}$ de tasse de fromage à la crème |
| 1 pomme                       | sel et poivre                                |

Tailler en filets minces le céleri et couper à l'aide de ciseaux les feuilles fraîches.

Peler la pomme à moins que la pelure soit mince; ce qui ne sera pas nécessaire dans ce cas.

Bien mêler au céleri.

Asperger de jus de citron et parsemer ici et là 1 c. à thé de zeste de citron râpé.

Défaire en crème le fromage en y ajoutant 3 ou 4 c. à tb. de dessus de bouteille de lait ou de crème claire. Saler et poivrer.

Cette sauce à la crème pourra être battue au mousoir pour qu'elle soit bien mousseuse. Assaisonner de sel et de poivre et servir bien froide avec la salade.

On ne devrait pas laisser passer un jour sans servir une salade composée de légumes ou de fruits crus.

C'est un moyen certain d'avoir de la vitamine "C" si facile à détruire par la cuisson.

## LE MENU DU JOUR

Miroton d'agneau au macaroni  
Salade verte  
Pouding à la rhubarbe

### MIROTON D'AGNEAU AU MACARONI

|                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1½ lb d'épaule d'agneau             | 1 tasse de carottes tranchées |
| $\frac{1}{2}$ lb de lard maigre     | 2 oignons coupés en rouelles  |
| 4 tasses d'eau                      | d'un $\frac{1}{2}$ pouce      |
| 1 c. à tb. de sel                   | 1 tasse de macaroni coupé en  |
| $\frac{1}{4}$ de c. à thé de poivre | bouts d'un pouce              |
| 2 feuilles de laurier               | 1 tasse de pois verts         |

Faire chauffer le lard coupé en cubes d'un pouce. Quand il est doré, y mettre l'agneau taillé en cubes également. Quand les deux sont bien brunis, y ajouter l'eau chaude puis porter à l'ébullition.

Assaisonner et laisser mijoter 1 heure, y ajouter les carottes, les oignons et le macaroni.

Laisser mijoter encore  $\frac{1}{2}$  heure puis en dernier lieu, y incorporer les pois verts.

Remarquez que cette recette convient bien au rationnement. Vous avez un plat très substantiel et qui demande peu de viande.



LE MENU DU JOUR

Pain de viande aux céréales  
 Sauce aux tomates  
 Salade de dent-de-lion  
 Tarte à la rhubarbe

PAIN DE VIANDE AUX CÉRÉALES

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1 lb de boeuf maigre haché   | 1 c. à thé de moutarde    |
| 1/4 de lb de porc entrelardé | 1 œuf                     |
| 1 oignon haché finement      | 1 tasse d'eau             |
| 1 tasse de farine d'avoine   | 2 c. à thé de sel         |
| non cuite                    | 1/4 de c. à thé de poivre |

Bien mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné. Verser la préparation dans un moule à pain rectangulaire bien beurré et cuire 1 heure à 375° F. Démouler pour servir avec une sauce aux tomates.

On peut fort bien utiliser à cette fin une boîte de soupe aux tomates condensée qu'on fera simplement chauffer.

La farine d'avoine donne un goût excellent à ce pain de viande et l'enrichit de vitamines "B" si précieuses pour le maintien de l'équilibre nerveux et de l'appétit.

La salade de dent-de-lion communément appelée pissenlit, mélangée à de la ciboulette et assaisonnée de crème, sel et poivre, est très appétissante et riche en vitamine A et C ainsi qu'en fer et en calcium. Mesdames, ne manquez pas de faire ce menu au complet et vous le répéterez j'en suis sûre.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
 Blanquette de veau aux petits pois  
 Pommes de terre nature  
 Échalotes  
 Mousse au chocolat

MOUSSE AU CHOCOLAT

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 2 c. à tb. de gélatine    | 1/4 de tasse de sucre |
| 1/4 de tasse d'eau froide | 1 œuf                 |
| 2 tasses de lait          | 1 c. à thé de vanille |
| 1/4 de tasse de cacao     |                       |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes. D'autre part, faire chauffer le lait, battre l'œuf avec le sucre et le cacao dans un bol et y verser le lait chaud.

Remettre dans la casserole et chauffer jusqu'au point d'ébullition sans toutefois faire bouillir à cause de l'œuf qu'il y a dans cette préparation.

Ajouter la gélatine et bien brasser pour la faire dissoudre complètement. Verser dans un bol et aromatiser.

Laisser refroidir jusqu'à ce que cela commence à épaissir.

Battre au mousoir jusqu'à ce que le mélange garde sa forme.

Servir en coupes ou faire prendre dans un moule jusqu'à ce que ce soit bien ferme.

Servir avec crème claire.

LE MENU DU JOUR

Poisson au court-bouillon  
 Sauce aux œufs  
 Pommes de terre rissolées  
 Salade de pissenlits  
 Pouding à la rhubarbe

POUDING À LA RHUBARBE

|                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ de tasse de graisse | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel    |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre      | $\frac{3}{4}$ de tasse de lait      |
| 1 œuf                             | 2 pintes de rhubarbe                |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de farine    | $\frac{3}{4}$ de tasse de cassonade |
| 3 c. à thé de poudre à pâte       |                                     |

Défaire la graisse en crème, y ajouter le sucre graduellement, puis l'œuf et battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit léger.

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel.

Incorporer au premier mélange alternant avec le lait et battre la pâte 2 minutes, aromatiser.

Couper la rhubarbe en petits bouts sans la peler et la saupoudrer de cassonade.

Mettre dans un plat à pouding beurré. Verser la pâte par dessus et faire cuire au four de 350° F. 40 à 45 minutes.

Servir chaud.

LE MENU DU JOUR

Potage aux pâtes  
 Pâté au poulet  
 Légumes braisés  
 Salade printanière  
 Pouding neige à la rhubarbe

POUDING NEIGE À LA RHUBARBE

|                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ c. à tb. de gélatine | 2 tasses de marmelade de rhubarbe |
| $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau froide | 2 blancs d'œufs                   |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide et la faire dissoudre dans 1 tasse de marmelade préalablement chauffée. Bien mélanger.

Ajouter l'autre tasse de marmelade et laisser refroidir jusqu'à ce que cela commence à prendre.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.

Battre jusqu'à ce que le tout soit bien mousseux, verser dans un moule préalablement passé à l'eau froide et laisser prendre bien ferme. Démouler et servir avec une sauce crème faite comme suit:

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1 tasse de lait     | $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille |
| 2 jaunes d'œufs     | 1 pincée de sel                   |
| 2 c. à tb. de sucre |                                   |

Faire chauffer le lait au bain-marie, battre légèrement les jaunes d'œufs avec le sucre et les ajouter délicatement au lait.

Laisser cuire jusqu'à épaississement, aromatiser avec  $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille.

Laisser refroidir pour servir.



LE MENU DU JOUR

Saucisses aux nouilles  
 Pommes de terre rissolées  
 Pouding à la vapeur  
 Sauce à la rhubarbe

POUDING À LA VAPEUR

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 œuf                 | 3 c. à thé de poudre à pâte |
| 1/2 tasse de sucre    | 1/4 de c. à thé de sel      |
| 2 c. à tb. de graisse | 1/2 tasse de lait           |
| 1 1/2 tasse de farine | 1 c. à thé de vanille       |

Battre l'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger puis y ajouter la graisse fondue.

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel. Ajouter au premier mélange alternant avec le lait. Verser cette pâte dans des tasses beurrées remplies à moitié.

Couvrir d'un papier et faire cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante 30 à 35 minutes.

Démouler et servir avec une sauce à la rhubarbe faite comme suit:

Faire cuire une pinte de rhubarbe coupée en morceaux avec 1/2 tasse d'eau et 1/2 tasse de sucre, 20 minutes environ.

Servir chaude avec les poudings.

LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
 Émincé de veau aux petits pois  
 Pommes de terre nature  
 Salade de carottes  
 Tarte aux pommes

ÉMINCÉ DE VEAU AUX PETITS POIS

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 1/2 tasse de veau cuit | 1/8 c. à thé de moutarde |
| 1 c. à tb. de graisse    | 2 tasses d'eau chaude    |
| 1 oignon moyen haché     | 1 pincée de fines herbes |
| 1 cube de viande         | sel et poivre            |
| 2 c. à tb. de farine     | 1 boîte de pois verts    |

Faire chauffer la graisse et y faire blondir l'oignon haché finement, 4 à 5 minutes.

Couper la viande en filets et l'ajouter, faire brunir, saupoudrer de farine et remuer en tous sens jusqu'à ce que la farine ait pris une belle teinte brune.

Ajouter l'eau chaude et bien brasser, le cube de viande et les fines herbes, sarriette ou thym.

Laisser mijoter 15 minutes, y ajouter les pois bien égouttés. L'eau devra être mise dans la soupe aux légumes.

Laisser cuire encore doucement 8 à 10 minutes et servir bien chaud.

Vérifier l'assaisonnement, ce qui est très important. Les meilleurs plats mal assaisonnés n'ont aucune valeur.

Je recommande d'ajouter un cube de viande pour donner de la saveur, excepté s'il est resté de la sauce du rôti de veau d'hier, ce qui fera très bien.

### LE MENU DU JOUR

Potage aux tomates  
Chop Suey au veau  
Salade de laitue et de radis  
Gâteau à l'orange

#### **CHOP SUEY AU VEAU**

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse ou d'huile   | 1 tasse de céleri         |
| 2 lbs de veau                      | ½ lb de champignons frais |
| 2 lbs de fèves germées (Chop Suey) | sel et poivre             |
| 1 tasse d'oignons                  |                           |

Couper en petits filets le veau; ce qui sera facile avec des ciseaux. Tailler les oignons en rouelles très minces, le céleri en filets d'un pouce et les champignons en tranches minces.

Cette façon de préparer les ingrédients est une condition de succès pour un bon chop suey.

Faire chauffer la graisse dans une grande marmite et y ajouter tous les ingrédients dans l'ordre donné en ayant soin de faire cuire le tout sur un feu vif et en remuant constamment avec 2 fourchettes.

Laisser cuire environ ½ heure à ¾ d'heure.

Vers la fin de la cuisson, on peut ajouter de la sauce chinoise au goût ou encore du catsup aux tomates. Servir bien chaud.

Ce plat se réchauffe très bien et n'en est que meilleur.

### LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Chartreuse de viande  
Sauce soubise  
Laitue frisée  
Confiture de rhubarbe

#### **CONFITURE DE RHUBARBE**

3 pintes de rhubarbe séchée      2¼ lbs de sucre      1 tasse d'eau

Laver et couper la rhubarbe sans la peler, en bouts d'un pouce.

Etendre sur un papier au soleil si possible au moins 2 ou 3 jours pour laisser sécher.

On devra remuer la rhubarbe souvent pour faciliter la dessiccation.

Peser la rhubarbe; ordinairement 1 pinte de rhubarbe séchée donne 1 lb. Employer pour 3 pintes de rhubarbe, 2¼ lbs de sucre ou 4½ tasses.

Mettre le sucre avec l'eau dans une marmite à confiture, faire bouillir jusqu'à ce que le sirop soit épais, y mettre la rhubarbe et cuire 20 à 25 minutes.

Laisser reposer un peu pour pouvoir enlever l'écume et mettre immédiatement dans des bocaux stérilisés.

Fermer et conserver au frais.

Cette confiture est excellente. Si l'on veut lui donner un goût différent et une plus belle couleur, on peut caraméliser le sucre légèrement avant d'ajouter l'eau.



LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
Salade de légumes  
Muffins chauds  
Pruneaux à l'orange

SALADE DE LÉGUMES

2 tasses de chou haché  
1 tasse de pommes de terre  
coupées en cubes  
1 ou 2 échalotes

3 œufs cuits durs  
laitue, mayonnaise et  
langue froide

Hacher le chou en fines lanières, y mélanger les échalotes hachées également puis les blancs d'œufs cuits durs.

D'autre part, passer les jaunes au tamis, mettre dans un bol avec  $\frac{1}{2}$  tasse de crème,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel,  $\frac{1}{4}$  de c. à thé de poivre qu'on pourra remplacer par du poivre de céleri si l'on en a,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de moutarde et le jus d'un citron.

Quand le mélange de cette sauce est bien fait, ajouter au chou et à l'aide de deux fourchettes, en imprégner la salade.

Servir sur feuilles de laitue bien croquantes avec des tranches de langue froide prise en gelée.

LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Croquettes de poisson  
Sauce aux tomates  
Radis frais  
Tarte à la rhubarbe

TARTE À LA RHUBARBE

|                                                  |                                    |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2 tasses de farine                               | 1 pinte de rhubarbe tranchée mince |
| $\frac{2}{3}$ de tasse de graisse                | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre       |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel                    | 2 c. à tb. de farine               |
| $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide | 1 œuf battu                        |

Mettre la farine, le sel et la graisse dans un bol. Couper la graisse dans la farine à la grosseur d'un pois à l'aide de deux couteaux ou mélanger avec le bout des doigts.

Verser de l'eau froide sur le mélange juste assez pour en faire une pâte molle mais non collante.

Laisser reposer pour qu'elle s'étende plus facilement. Séparer la pâte en deux, l'abaisser et en recouvrir une assiette à tarte profonde. Mettre la rhubarbe préparée dans un bol, battre l'œuf avec le sucre et la farine, ajouter à la rhubarbe et bien mélanger le tout. Verser dans la pâte.

Abaisser l'autre partie de la pâte et en couvrir la tarte après avoir humecté les bords de la pâte pour qu'ils adhèrent bien.

Faire quelques incisions sur l'abaisse du dessus pour l'échappement de la vapeur. Badigeonner de lait et cuire à four chaud 450° F. jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Abaisser la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson d'une demi-heure. La farine ajoutée à la rhubarbe épaissit le jus et l'œuf fait une liaison et corrige l'acidité de la rhubarbe permettant ainsi d'utiliser moins de sucre.



### LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Epaule de veau braisée  
Purée de pommes de terre  
Asperges à la crème  
Short-cake aux fraises

#### **ASPERGES À LA CRÈME**

On demandait, il y a quelque temps, ce qu'il fallait faire pour que les asperges conservent leur couleur, leur fermeté sans qu'elles soient dures. Voici comment il faut les préparer pour qu'elles soient bien à point.

D'abord, choisissons des asperges très fermes, c'est-à-dire fraîches; si les tiges sont toutes ramollies, elles ont perdu leur eau et seront plutôt sèches. Il est préférable dans ce cas, de les faire tremper dans l'eau froide.

Il y a un bout de la tige qui est dur et qu'il faut enlever. Cette partie dure est assez facile à reconnaître; on n'a qu'à prendre l'asperge dans la main gauche et la ployer avec la main droite, elle casse justement là où se trouve la partie dure et fibreuse. Il faut aussi ratisser les asperges car il y a souvent de la terre sous les petites feuilles qui se trouvent fixées le long de la tige, ensuite attacher les asperges en bottillons de 6 à 8 et les faire cuire dans l'eau bouillante salée 8 à 10 minutes.

Une bonne manière de les faire cuire, c'est de les mettre dans la partie inférieure du bain-marie et de les recouvrir avec la partie supérieure. De cette façon, les asperges ne se brisent pas. Il faut les égoutter sitôt qu'elles sont cuites et ne jamais les laisser tremper dans leur eau de cuisson. Les servir bien chaudes avec une sauce à la crème faite comme suit:

Battre un œuf avec  $\frac{1}{2}$  tasse de crème claire et y ajouter le jus d'un citron. Faire cuire au bain-marie, saler et poivrer. Verser sur les asperges.

### LE MENU DU JOUR

Crème aux œufs à la ciboulette  
Salade de pommes de terre  
Biscotins à la farine d'avoine  
Gelée aux framboises

#### **CRÈME AUX OEUFS À LA CIBOULETTE**

|                                     |                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 3 œufs                              | 1 tasse de fromage râpé                       |
| $\frac{3}{4}$ de tasse de lait      | $\frac{1}{2}$ tasse de ciboulette hachée ou à |
| $\frac{3}{4}$ de c. à thé de sel    | défaut de persil frais haché                  |
| $\frac{1}{8}$ de c. à thé de poivre |                                               |

Battre les œufs avec le sel et le poivre.

Faire chauffer le lait avec le fromage râpé en brassant jusqu'à ce que le fromage soit réduit en crème.

Verser sur les œufs battus, bien mélanger et y incorporer la ciboulette ou le persil frais haché finement.

Beurrer des tasses, les remplir à la moitié avec la préparation. Mettre dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude et faire cuire au four de 350° F. 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit bien ferme.

Démouler et servir froid avec une salade aux pommes de terre.



**LE MENU DU JOUR**

Crème de tomates  
Salade de poisson  
Biscuits chauds  
Gelée de prunes

**SALADE DE POISSON**

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 2 tasses de poisson cuit          | 1/2 tasse de carottes  |
| 1/2 tasse de petits pois          | 2 c. à tb. d'échalotes |
| 1 tasse de pommes de terre cuites | 1 tasse de chou haché  |

Mêler le tout dans un grand bol et bien mélanger avec la sauce suivante:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 c. à thé de sel      | 1 tasse de lait       |
| 1 c. à tb. de moutarde | 1 œuf                 |
| 1 c. à tb. de sucre    | 1/2 tasse de vinaigre |
| 4 c. à tb. de farine   |                       |

Bien mêler ensemble les ingrédients secs, délayer avec le lait, ajouter l'œuf battu et faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Ajouter le vinaigre, bien mélanger.

Laisser refroidir parfaitement avant de l'incorporer à la salade.

Dresser sur des feuilles de laitue bien croquantes.

**LE MENU DU JOUR**

Langue fraîche braisée aux tomates  
Pommes de terre nature  
Laitue frisée  
Croûtes à la rhubarbe

**LANGUE FRAÎCHE BRAISÉE AUX TOMATES**

Beaucoup de gens n'ont jamais mangé d'abats, c'est-à-dire langue, cœur ou foie. Je leur conseille d'essayer la recette que je donne ici et je suis certaine qu'on y reviendra au moins 1 fois par semaine.

Voici une excellente façon de servir de la langue qui pourra ensuite être utilisée en viande froide.

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 1 langue de bœuf de 3 lbs | 1 feuille de laurier  |
| ou 6 langues de veau      | 2 tasses d'eau froide |
| 2 oignons                 | 1 boîte de tomates    |
| 2 carottes                | 1 c. à tb. de sel     |
| 2 clous de girofle        |                       |

Gratter la langue et la bien laver, la mettre à cuire dans une marmite avec 2 tasses d'eau froide. Porter à l'ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement.

Peler et remettre à cuire avec les oignons tranchés, les carottes, les assaisonnements puis ajouter la boîte de tomates. Laisser mijoter 2 à 3 heures et servir chaud. S'il en reste, on pourra couper la langue en tranches minces, superposer ces tranches dans un moule, presser en mettant juste un peu de jus de cuisson et laisser prendre bien ferme. Excellent comme garniture de sandwich.

### LE MENU DU JOUR

Potage julienne  
 Rosbif à l'anglaise  
 Pommes de terre rissolées  
 Légumes au jus, laitue  
 Tarte chiffonnade au citron

#### TARTE CHIFFONNADE AU CITRON

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 3 œufs                     | 1 c. à tb. de gélatine        |
| 1 tasse de sucre           | 1/2 tasse d'eau froide        |
| 1/2 tasse de jus de citron | 1 c. à thé de zeste de citron |
| 1/2 c. à thé de sel        | 1 croûte de tarte             |

Séparer les œufs, battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux. Ajouter la moitié du sucre et le jus de citron.

Faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes et l'ajouter à la crème chaude. Brasser pour faire dissoudre parfaitement.

Retirer du feu, laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à prendre. Battre les blancs en neige ferme, y ajouter le reste du sucre et incorporer délicatement au mélange.

En remplir une croûte de tarte préalablement cuite et refroidie et laisser prendre bien ferme.

Servir très froid. On peut varier cette recette en changeant de fruits: oranges, pamplemousses ou cerises.

### LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
 Pâté de foie  
 Salade de légumes  
 Choux à l'érable

#### PÂTÉ DE FOIE

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1 1/2 lb de foie de porc | 1 gousse d'ail             |
| 2 rognons de porc        | sel, poivre, fines herbes: |
| 1 lb de lard frais gras  | thym, sauge, marjolaine    |

Ebouillanter le foie et les rognons, enlever la petite peau et toutes les nervures qu'il y a dans le foie et les rognons.

Passer au hache-viande ainsi que le lard, au moins 2 fois pour que le tout soit réduit en purée.

Bien assaisonner avec la gousse d'ail hachée finement, le sel, le poivre et 1 c. à thé de fines herbes pulvérisées; celles dont on dispose.

Bien mélanger le tout et verser dans des bols, couvrir avec un couvercle si l'on en a ou à défaut, avec du papier.

Laisser cuire au four à chaleur douce 300° F. 2 heures.

Mettre les bols dans une lèchefrite remplie d'eau chaude et éviter de laisser bouillir l'eau; on n'a qu'à ajouter un peu d'eau froide pour arrêter l'ébullition.

Cette façon de faire cuire le foie donne un pâté bien lié.



# MENUS DE JUIN

## LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
Filets de poisson rôtis  
Sauce soubise  
Pouding à l'érable

### CRÈME DE TOMATES

3 tasses de tomates fraîches  
1 petit oignon  
½ tasse d'eau  
2 c. à tb. de graisse  
3 c. à tb. de farine

2 tasses de lait  
2 c. à thé de sucre  
1 c. à thé de sel  
⅛ de c. à thé de poivre

Il est préférable de ce temps-ci d'utiliser des tomates fraîches. On les ébouillante pour les peler plus facilement et on les coupe en petits morceaux. Plus tard, on emploiera à la place 1 boîte de tomates qui contient 3 tasses.

Hacher finement l'oignon et le faire cuire 5 minutes dans ½ tasse d'eau, y ajouter les tomates et porter juste au point d'ébullition, y mettre le sucre, couvrir.

D'autre part, faire fondre dans une casserole la graisse, y ajouter la farine puis délayer avec le lait.

Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce claire bien lisse. Assaisonner de sel et de poivre.

Au moment de servir, ajouter graduellement les tomates dans la sauce blanche. Éviter alors de laisser bouillir le mélange car la crème se séparerait. Je vois d'ici votre surprise. Bien sûr, on a oublié de mettre du soda à pâte dans cette crème! Non Mesdames, on ne met plus de soda à pâte dans la crème aux tomates. Cela fait au moins 7 ou 8 ans qu'on fait de la crème aux tomates à l'École Ménagère Provinciale sans y mettre de soda, d'abord parce que cela donne souvent un mauvais goût et ce qui est plus sérieux, cela détruit les vitamines.

Si vous suivez bien la recette, je vous garantis que ce sera un succès. Mais ne prenez pas de chance, si vous faites bouillir les tomates dans le lait, vous ne réussirez pas. Si malgré vos bonnes dispositions, il arrive un accident et que la crème se sépare, ou comme on dit souvent, tourne, ne vous découragez pas, prenez un mousoir et battez-la pour la punir, elle redeviendra lisse mais faites cela juste au moment de servir. Si vous le désirez, vous pouvez passer les tomates en purée avant de les ajouter à la sauce blanche.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Filets d'aiglefin à la créole

Purée de pommes de terre  
Laitue à la française

### FILETS D'AIGLEFIN À LA CRÉOLE

1½ lb d'aiglefin (haddock)  
2 c. à tb. de farine  
2 tasses de tomates

1 gousse d'ail  
1 feuille de laurier  
2 clous de girofle

Tailler le poisson en services individuels, le frotter avec du gros sel puis le passer dans la farine.

Faire chauffer de la graisse bien chaude et y faire frire le poisson, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Tenir à la chaleur.

Ajouter au fond de cuisson, les tomates et les assaisonnements.

Laisser cuire 15 à 20 minutes.

Passer en purée, vérifier l'assaisonnement et servir avec le poisson.



LE MENU DU JOUR

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| Crème de tomates          | Pommes de terre persillées |
| Poisson au court-bouillon | Betteraves au beurre       |
| Crème brûlée              |                            |

CRÈME BRÛLÉE

Ce dessert bien simple qui se préparait beaucoup autrefois revient à la mode depuis le rationnement du sucre, parce qu'il peut se préparer sans sucre.

Il a de plus une grande valeur alimentaire par le lait et la mélasse qu'il contient.

Voici la recette:

|                                                   |                                                             |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2 tasses de lait                                  | $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse                              |
| 4 c. à tb. rases d'amidon<br>de maïs (cornstarch) | $\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence d'amande,<br>ou de ratafia |

Mettre dans une casserole l'amidon de maïs et délayer avec le lait.

Cuire en brassant jusqu'à épaississement.

Si vous voulez avoir un blanc-manger de la consistance d'une belle gelée, vous devrez mesurer le lait et l'amidon avec beaucoup de minutie, c'est-à-dire que la tasse devra contenir 8 onces et les cuillerées devront être rases.

Si vous ne rasez pas les cuillerées, il y aura trop d'amidon et vous obtiendrez une crème épaisse qui ressemblera à de la colle.

D'autre part, mettez dans un poêlon une demi-tasse de mélasse et faites bouillir jusqu'à ce que la mélasse commence à caraméliser légèrement, c'est-à-dire quand vous sentez une légère odeur de sucre brûlé.

C'est à ce moment qu'il faut l'enlever du feu et l'ajouter peu à peu au blanc-manger, en brassant jusqu'à ce que le mélange soit homogène, c'est-à-dire qu'il soit bien mélangé et de couleur uniforme.

Retirez du feu, aromatisez avec un quart de cuillerée à thé d'essence d'amande ou de ratafia.

Je vous recommande spécialement la cuisson de la mélasse, si elle n'est pas assez caramélisée, le goût sera plutôt désagréable, si elle l'est trop, ce ne sera pas meilleur car alors, la mélasse trop brûlée aura un goût âcre fort désagréable.

Vous allez dire: Ah, que de cérémonie pour une simple crème brûlée.

En effet, ce sont ces petits mets très simples en eux-mêmes que l'on ne réussit pas toujours bien parce qu'on les fait machinalement. Il me semble que la devise de toutes bonnes ménagères doit être "Tout ce qui mérite d'être fait doit être bien fait".

LE MENU DU JOUR

|                           |                     |                    |
|---------------------------|---------------------|--------------------|
| Soupe aux pommes de terre | Matelote de légumes | Gâteau au chocolat |
|---------------------------|---------------------|--------------------|

MATELOTE DE LÉGUMES

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| 2 douzaines de carottes nouvelles | 2 tasses de lait  |
| 1 lb de pois verts frais          | sel et poivre     |
| 1 lb d'asperges                   | 6 œufs cuits durs |
| 2 paquets d'échalotes             |                   |

Ratisser les carottes et les laisser entières si elles sont petites, écosser les pois, préparer les asperges, couper les tiges des échalotes.

Mettre le tout dans une casserole, de préférence en pyrex, saler, poivrer et couvrir avec le lait.

Laisser cuire doucement au four de 350° F. jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 1 heure environ.

Servir dans le plat de cuisson, si c'est un plat en pyrex. Entourer d'œufs cuits durs séparés en deux. Ce mets convient bien pour un souper.



LE MENU DU JOUR

Mesdames; permettez-moi quelques suggestions sur l'économie des graisses.

On n'a qu'à aller faire un tour à la cuisine après un repas ou encore être là simplement comme spectatrice quand les plats se dressent pour la table.

On constate qu'il se fait bien du gaspillage.

Voici quelques cas que vous pourrez surveiller: Vous avez fait rôtir des viandes, côtellettes, biftecks, saucisses et si vous passez dans le poêlon une spatule de caoutchouc, vous recueillez au moins 2 cuillerées à table de belle graisse brune qui a souvent beaucoup plus de goût que celle qu'il y a dans le plat parce que c'est le fond de cuisson.

Ce que vous laissez ainsi au fond du poêlon va à l'évier, par conséquent ne profite à personne, au contraire cela finit sûrement par causer des ennuis en obstruant les tuyaux.

Quand les plats reviennent de la table, il y a encore au moins 2 bonnes cuillerées de graisse à recueillir si vous y faites attention.

Et que dites-vous du beurre qui reste dans les assiettes?

J'admets avec vous qu'il n'est pas question de le remettre dans le beurrier mais le moins que vous pourriez faire, ce serait de le mettre avec les graisses de cuisine. Un peu d'observation vous suffira pour constater que ce que je vous dis n'est pas exagéré.

La petite spatule de caoutchouc qui vaut son pesant d'or est disparue du marché pour servir à des fins de guerre.

J'en connais beaucoup qui la manquent, il faudrait la remplacer par des spatules de métal parce que ces dernières sont plus flexibles que des couteaux ordinaires ou que les cuillères pour gratter le fond des plats.

À celles qui ont encore des spatules de caoutchouc, je conseille de les conserver précieusement en ne laissant jamais de graisse après ni en les exposant à l'air car la graisse et l'air sont les ennemis du caoutchouc.

Voici d'autres manières de récupérer des graisses: Vous recevez une volaille, une pièce de viande quelconque qui est très grasse, vous savez que si vous servez ce gras dans les assiettes, il y restera et sera destiné à la poubelle.

Enlevez tout le surplus de gras que vous savez ne pas se manger, coupez-le en petits morceaux et mettez-le dans une casserole avec un peu d'eau chaude, juste assez pour aider à faire fondre le gras.

Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la graisse ait une teinte jaunâtre qui indique son point de cuisson. Coulez à travers un coton à fromage et conservez dans des pots bien fermés.

Vous comprenez qu'il ne serait pas pratique de faire cela tous les jours à cause de la dépense de combustible que cela occasionnerait; disons que vous le faites une fois par semaine.

Vous pouvez facilement conserver le gras que vous enlevez des viandes une semaine dans un endroit frais et vous serez surprise de voir ce que vous pourrez en retirer. Ces graisses peuvent même s'utiliser pour la confection des pâtes, pour les pâtés à la viande.

Peut-être direz-vous, Ah! ce sont des économies de bouts de chandelles!

Mesdames, n'oubliez pas que ce sont celles-là qui comptent actuellement, et si dans toutes les familles canadiennes, on en fait autant, cela représentera pour le pays une économie vraiment appréciable.

C'est justement ce à quoi nous n'avons pas été habitués ici. Il y a un proverbe anglais qui dit: "Ramassez vos sous et ne vous inquiétez pas des dollars, ils prendront soin d'eux-mêmes". Je vous laisse à ces quelques réflexions.



## LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
 Porc à la basquaise  
 Pommes de terre au jus  
 Salade de chou  
 Gelée aux fruits à la Chantilly

### PORC À LA BASQUAISE

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 épaule de porc de 5 à 6 livres | 2 petites gousses d'ail |
| 1 c. à tb. de sel                | 2 tasses de lait        |
| ¼ de c. à thé de poivre          |                         |

Faire chauffer un chaudron en fer ou en aluminium épais et y faire rissoler la viande de tous côtés, évitant toutefois de la faire brûler.

C'est une erreur de croire qu'il faille enfumer toute la maison parce qu'on fait rissoler une viande.

Du moment qu'elle est légèrement dorée, c'est suffisant.

Ajouter les assaisonnements, sel, poivre et ail, puis le lait chaud.

C'est important, autrement, il se sépare, c'est-à-dire qu'il tourne. Si cela arrive, ne vous en préoccupez pas, cela n'enlève rien à la préparation, c'est cependant moins appétissant car la sauce est granuleuse. La cuisson doit aussi se faire très doucement.

Préparez des pommes de terre et faites-les cuire avec la viande au moins une heure.

Si vous n'avez jamais fait cuire le porc de cette façon, vous l'essayerez et je suis sûre que vous y reviendrez.

D'abord, c'est beaucoup plus digestible; la sauce n'est pas grasse du tout et a une belle couleur très appétissante. Ce qui restera pourra être désossé et mis à prendre dans un moule pour être servi froid.

Quand vous servez une viande grasse comme le porc, il faut l'accompagner de mets très légers, autrement vous avez une sensation de lourdeur que vous attribuez à tort à la viande. C'est parce que vous n'avez pas su agencer votre menu: Une soupe grasse aux pâtes alimentaires, un pouding ou des tartes riches ne conviennent pas avec le porc surtout le dimanche où l'activité est toujours ralentie. Le porc est un mets de chez nous que l'on aime bien et qu'il faudrait modifier un peu pour qu'il soit plus digestible.

Mesdames, non seulement vous devez vous appliquer à servir des repas substantiels et appétissants mais il faut qu'ils soient digestibles et donnent tout le rendement possible.

## LE MENU DU JOUR

### CONSERVES DE FRAISES

Cette fois, voilà que je vous recommande de les conserver sans sucre.

Je vous avertis que la couleur ne sera pas aussi belle car le sucre fixe la couleur mais comme nous n'avons pas beaucoup de sucre, cette méthode peut être employée avec succès par les personnes qui ont des fraises en quantité et qui ne veulent pas les laisser perdre.

Remplir de fraises bien lavées et équeutées des pots stérilisés.

Couvrir ces pots et mettre dans un four ou à la vapeur. Après 15 à 20 minutes, les fraises auront bien baissé dans le pot; on pourra alors remplir les pots de nouveau, ainsi avec 3 pots, on en fera 2.

Couvrir et stériliser cette fois 25 minutes. Fermer hermétiquement.

Ces fraises se conserveront très bien et l'hiver prochain, on n'aura qu'à les sucrer pour les servir. Il y a même des fraises qui sont assez sucrées pour être mangées sans sucre.



LE MENU DU JOUR

Crème aux champignons  
Salade de poulet  
Gâteau éponge  
Framboises à la crème

**SALADE DE POULET**

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 2 tasses de poulet    | 1 tasse de céleri             |
| 1 tasse de pois verts | sauce française et mayonnaise |

Faire cuire un poulet avec le moins d'eau possible, pour lui conserver toute sa saveur.

Désosser et couper en dés.

Faire chauffer les pois 5 minutes dans leur eau de cuisson, ils seront meilleurs; les pois employés tels qu'ils sortent de la boîte ont parfois un goût métallique désagréable.

Egoutter soigneusement. Ajouter au poulet ainsi que le céleri coupé en filets d'un pouce.

Mettre le tout dans un grand bol, ajouter la **sauce française** préparée comme suit:

**SAUCE FRANCAISE**

|                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1/2 tasse d'huile à salade | 1/4 de c. à thé de poivre             |
| 1/4 de tasse de vinaigre   | 1/4 de c. à thé de moutarde en poudre |
| 1 c. à thé de sel          | 1/2 c. à thé de jus d'oignon          |

Bien brasser. Laisser macérer le tout 1 heure.

Préparer de belles feuilles de laitue bien croquantes.

Pour cela les faire tremper dans l'eau froide et mettre ensuite dans un grand plat recouvert d'un linge humide.

Laisser ainsi quelque temps, vous verrez comme la laitue sera croquante.

Préparer des radis, des tranches de tomates, des rouelles de concombre.

Vous pouvez canner les concombres avec une fourchette tout simplement en imprimant des raies d'un bout à l'autre.

Si les concombres sont bien frais, ne les pelez pas, c'est très joli.

Tous les ingrédients de la salade sont préparés.

Ce sera un jeu de disposer le tout joliment dans une assiette.

Une cuillerée de mayonnaise, un radis découpé en tulipe ou en rose, 2 tranches de tomates et 2 ou 3 rouelles de concombre compléteront cette salade qui sera bien appétissante, croyez-moi.

Si toutefois, vous ne pouvez vous procurer du poulet facilement, vous remplacerez par du veau ou du homard.

**MAYONNAISE**

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 œuf                       | 2 tasses d'huile à salade  |
| 1 c. à tb. rase de moutarde | 3 c. à tb. de bon vinaigre |
| 1 c. à thé de sel           |                            |

Casser l'œuf dans un bol, y mettre le sel et la moutarde.

Battre avec un mousoir, en versant l'huile par petites quantités au début. Quand le mélange épaissit, on ajoute plus d'huile à la fois.

L'huile étant entièrement absorbée, on y met le vinaigre toujours en battant avec le mousoir.

Cette mayonnaise se conserve très bien au frais dans un bocal couvert.



## LE MENU DU JOUR

Soupe aux fèves  
Oeufs pochés au fromage  
Tomates tranchées  
Mélassse

### OEUFS POCHÉS AU FROMAGE

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 6 œufs                                | $\frac{1}{2}$ tasse de fromage |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche | 6 rôties                       |

Faire bouillir 1 pinte d'eau avec 1 cuillerée à table de vinaigre et 1 cuillerée à thé de sel.

Casser les œufs un par un dans une soucoupe et les glisser dans l'eau bouillante; ceci par précaution au cas où les œufs ne seraient pas très frais.

Le vinaigre et le sel donnent un bon goût aux œufs et aident à la coagulation du blanc. De cette façon, l'œuf n'a pas la chance de s'étaler car il coagule tout de suite.

Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser pocher sans ébullition 5 à 6 minutes, suivant que l'on aime les œufs plus ou moins cuits.

Les retirer de l'eau à l'aide d'une cuillère trouée si l'on en a pour les égoutter et les déposer sur des rôties beurrées et couvertes d'une sauce au fromage faite comme suit:

Mettre dans une casserole 3 cuillerées à table de beurre, 3 cuillerées à table de farine et délayer avec  $1\frac{1}{2}$  tasse de lait.

Faire cuire en brassant jusqu'à épaississement. Si vous voulez avoir une belle sauce, faites-la cuire très vite, c'est le seul moyen de l'empêcher de coller.

Ajouter le fromage râpé et retirer du feu.

On ne doit pas faire cuire le fromage, la chaleur de la sauce suffit à le faire fondre. Du fromage cuit est indigeste et devient dur.

Assaisonner de sel et de poivre.

Dresser les œufs pochés sur les rôties couvertes de sauce et garnir d'une touffe de persil.

Cette façon de présenter les œufs en fait un mets bien substantiel car la sauce au fromage donne une sensation de satiété.

Servi avec des tomates tranchées, c'est tout simplement délicieux.

## LE MENU DU JOUR

### LES CONSERVES DE FRAISES

Voici une excellente méthode pour conserver des fraises. Je vous la recommande fortement parce qu'elle a été éprouvée avec beaucoup de succès.

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 3 pintes de fraises | 3 tasses de sucre |
|---------------------|-------------------|

Laver les fraises et les équeuter. Les mettre dans une marmite avec le sucre.

Placer sur un feu très doux pour faire fondre le sucre ayant soin de les remuer le moins possible et toujours avec une fourchette pour ne pas les écraser.

Quand le sucre est tout fondu, porter à l'ébullition et laisser mijoter 15 minutes.

Retirer du feu et laisser reposer dans le sirop au moins 3 ou 4 heures et toute la nuit si possible.

Le lendemain, porter à l'ébullition, mettre immédiatement dans des pots stérilisés et faire stériliser au four ou dans l'eau bouillante 20 minutes.

C'est la seule manière d'empêcher les fraises de se séparer du sirop.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
 Poisson au four à la créole  
 Pommes de terre en purée  
 Salade de laitue  
 Pouding aux pommes

POISSON À LA CRÉOLE

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1½ lb de filets de poisson  | 2 tasses de tomates  |
| (aiglefin, morue ou flétan) | 1 feuille de laurier |
| 2 c. à tb. de graisse       | 1 clou de girofle    |
| 1 oignon moyen émincé       | sel et poivre        |

Faire fondre la graisse et y faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les tomates et les assaisonnements. Laisser cuire 10 minutes.

D'autre part, mettre dans un plat beurré les filets coupés en portions individuelles, couvrir avec la sauce et cuire à four modéré 350° F. ½ heure ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit ce que l'on constate facilement quand la chair du poisson est blanche comme du lait; quand elle est transparente, elle n'est pas assez cuite.

Servir chaud.

Je recommande de préparer des pommes de terre en purée à ce temps-ci de l'année.

Les pommes de terre ont très souvent un goût de terre très prononcé. En les battant avec du lait chaud, on réussit à les débarrasser de ce mauvais goût.

LE MENU DU JOUR

Bouillon chaud aux tomates  
 Poule au riz  
 Laitue à la française  
 Crème glacée aux fraises

CRÈME GLACÉE AUX FRAISES

Cette recette s'adresse spécialement aux personnes qui ont un réfrigérateur électrique.

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 4 tasses de crème de table | 1 c. à tb. de gélatine  |
| ½ tasse de sucre           | 2 c. à tb. d'eau froide |
| 2 œufs                     | 2 tasses de fraises     |
| 2 c. à thé de vanille      | ½ tasse de sucre        |

Battre les œufs avec ½ tasse de sucre et 4 tasses de crème.

Faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Retirer du feu, aromatiser et y ajouter la gélatine préalablement gonflée dans 2 c. à tb. d'eau froide. Bien brasser pour faire dissoudre la gélatine.

Laisser refroidir le mélange jusqu'à consistance de crème épaisse, battre au mousoir jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux, y incorporer les fraises préalablement écrasées avec le sucre.

Verser dans un tiroir du réfrigérateur et laisser prendre bien ferme d'après la méthode ordinaire.

Quand la crème commencera à se solidifier, remuer avec une fourchette au cas où les fraises se sépareraient.

Servir avec quelques fraises entières en garniture.



### LE MENU DU JOUR

Soupe brunoise  
Pâté chinois  
Concombres et tomates  
Tarte aux bleuets

#### **PÂTÉ CHINOIS**

|                                        |                             |
|----------------------------------------|-----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ livre de boeuf haché     | 1 tasse de blé d'Inde       |
| 2 c. à tb. de graisse                  | 1 tasse de pulpe de tomates |
| 1 gros oignon émincé                   | sel et poivre               |
| $\frac{1}{2}$ tasse de farine d'avoine |                             |

Faire blondir l'oignon dans la graisse chaude, y ajouter le bœuf et le laisser brunir.

Beurrer un plat à gratin généreusement, y mettre un rang de blé d'Inde puis un rang de viande et un rang de farine d'avoine; répéter ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli, ayant soin de saler et poivrer chaque rang. En dernier lieu, couvrir avec les tomates et faire cuire au four de 350° F. 1 heure.

Retirer du four, couvrir d'une purée de pommes de terre et remettre au four pour faire dorer la purée.

Ce plat nutritif et économique sera excellent s'il est bien assaisonné et cuit à point.

### LE MENU DU JOUR

Cocktail au jus de tomates  
Canapés au fromage  
Salade combinaison  
Tarte aux fruits  
Thé ou café

#### **SALADE COMBINAISON**

Enlever la croûte d'un pain entier et séparez-le en 4 tranches sur l'épaisseur.

Beurrer la première tranche légèrement de beurre défait en crème, recouvrez de viande restée du midi; que ce soit du poulet, du veau, de l'agneau, hachée finement et bien assaisonnée.

Beurrer une deuxième tranche et recouvrir la viande en pressant sur cette 2e tranche, mettre les légumes qui restent du dîner ayant eu soin d'en faire cuire plus en prévision de ce plat. Ces légumes devront être mélangés à de la bonne mayonnaise.

Beurrer une troisième tranche de pain, presser sur la 2e tranche, garnir cette fois de légumes crus, tranches de concombres, de tomates, persil frais, enfin, mettre les légumes de votre choix, beurrer la 4e tranche et recouvrir le tout. Presser pour en faire un pain qui se tient bien.

Défaire du fromage à la crème et en couvrir tout le tour du pain.

Couper finement avec des ciseaux de la laitue et du persil et passer le pain dans ces légumes verts.

Garnir le dessus de mayonnaise passée à travers la douille et vous aurez l'impression de servir un beau gâteau.

Cette façon de servir une salade est intéressante parce qu'elle contient un repas entier; tout est compris, pain, beurre, viande, légumes et condiments. Laisser reposer ce pain au frais pour avoir de la facilité à le trancher à l'épaisseur d'un pouce à peu près. Vous pouvez ajouter dans l'assiette quelques tranches de tomates et de concombres.

Ce repas pourrait être servi au jardin si vous habitez la campagne et ce sera très appétissant.



**LE MENU DU JOUR**

Crème aux tomates  
 Soufflé au poisson  
 Salade de carottes  
 Biscuits croquants  
 Confiture aux prunes

**SOUFFLÉ AU POISSON**

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 3 c. à tb. de graisse | 1½ tasse de poisson |
| 1 petit oignon émincé | 3 œufs              |
| 3 c. à tb. de farine  | sel et poivre       |
| 1 tasse de lait       |                     |

Faire fondre la graisse dans un poêlon et y faire blondir l'oignon 5 minutes.

Ajouter la farine, brasser avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit crémeux, délayer avec le lait en brassant et laisser cuire jusqu'au point d'ébullition.

Faire jeter quelques bouillons, assaisonner de sel et de poivre, ajouter le poisson.

Séparer les œufs, battre les jaunes légèrement, juste pour les défaire en crème, ajouter au premier mélange.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer à la préparation.

Verser dans un plat beurré et cuire à four modéré 350° F., 40 à 45 minutes. Servir aussitôt.

**LE MENU DU JOUR**

Soupe aux pois à la canadienne  
 Dîner aux légumes  
 Pouding à l'érable

**LA SOUPE AUX POIS À LA CANADIENNE**

Vous plairait-il de faire de la bonne soupe aux pois.

Soyez certaines, tout d'abord d'avoir des pois qui cuisent bien.

Trier, laver et faire tremper, le soir, 2 tasses de pois dans 2 pintes d'eau froide.

Le lendemain matin, dès 8 heures, mettre à cuire dans la même eau en y ajoutant 1 oignon émincé, 2 carottes coupées en dés et ¼ de livre de lard salé ou 4 cuillerées à table de graisse.

Ajouter 1 autre pinte d'eau et cuire jusqu'à ce que les pois soient bien tendres et le bouillon onctueux.

Une soupe aux pois bien à point, doit être en purée sans cependant être trop épaisse.

Si le bouillon est clair, elle n'est pas réussie.

Ne vous découragez pas cependant, vous vous reprendrez: c'est en forgeant que l'on devient forgeron.

Avant la fin de la cuisson, ajouter quelques brindilles de sarriette ou à défaut du persil frais; c'est classique dans la bonne soupe aux pois de chez nous.

Vérifier l'assaisonnement et surtout gare au sel.

Bien du succès, mesdames.



## LE MENU DU JOUR

Soupe à l'orge  
Bouilli à la canadienne  
Salade verte  
Croûte aux fruits

### SALADE VERTE

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| 3 tasses de laitue verte hachée   | quelques radis |
| 1 tasse de persil frais haché     | crème acidulée |
| 1/4 de tasse de ciboulette hachée |                |

Quand vous achetez de la laitue, n'enlevez pas les grosses feuilles extérieures pour les jeter, elles sont peut-être moins belles que celles du cœur mais elles sont gorgées de vitamines.

Elles ne seraient pas appétissantes si on les servait en feuilles, c'est pour cela qu'il faut les hacher à l'aide de ciseaux ainsi que le persil et la ciboulette.

N'oubliez pas que l'on mange des légumes frais surtout pour les vitamines qu'ils nous apportent.

Les légumes vert foncé contiennent de la vitamine A et de la vitamine C mais c'est surtout pour la vitamine C qu'il faut en consommer parce que cette vitamine n'existe qu'à l'état de trace dans les aliments cuits et dans la plupart, elle est complètement détruite surtout si la cuisson est prolongée et se fait à casserole découverte.

En servant tous les jours une salade de légumes crus et surtout en variant la composition de cette salade, on est assuré d'avoir les vitamines qui sont nécessaires à une bonne alimentation.

Ces considérations vous étonnent et vous font sourire un peu sceptiques; le temps finira bien par vous convaincre.

Dans quelques années, tout le monde sera assez renseigné sur la question alimentaire pour qu'il ne soit plus nécessaire d'en parler avec autant d'insistance.

Je me rappelle que lorsque j'étais jeune institutrice, j'avais été impressionnée par une réflexion du directeur du dessin au Conseil de l'Instruction publique.

Dans quelques années, nous disait-il, on sera tout aussi étonnés de rencontrer des personnes qui ne sauront pas dessiner qu'on l'est aujourd'hui d'en rencontrer qui ne savent ni lire ni écrire".

La prédiction s'est accomplie, le dessin dans les écoles a pris des proportions intéressantes. Tous les enfants savent dessiner avec goût et habileté.

Cela aide énormément à développer l'esprit d'observation. Il en est ainsi de la nutrition. A force d'en parler sur tous les tons, on créera une conviction qui se traduira par des actes.



LE MENU DU JOUR

Potage au vermicelle  
 Rosbif au jus  
 Jardinière de légumes  
 Laitue à la crème  
 Tarte au citron

TARTE AU CITRON

Faire une belle pâte brisée avec 1 tasse de farine,  $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de sel et 6 cuillerées à table de graisse. Laissez reposer la pâte.

L'abaïsser et en couvrir l'envers d'une assiette à tarte en la piquant avec une fourchette pour éviter les boursouflures.

La pâte cuite sur l'envers d'une assiette donne une croûte d'une forme plus régulière.

Cuire à four chaud 450° F., 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Démouler, laisser refroidir un peu et garnir d'une crème au citron faite comme suit:

Mettre dans une casserole 1 tasse de sucre, 4 cuillerées à table rases d'amidon de maïs (cornstarch),  $\frac{1}{4}$  de cuillerée à thé de sel et  $1\frac{1}{2}$  tasse d'eau.

Délayer le tout pour obtenir un mélange bien lisse et mettre à cuire jusqu'à épaississement et transparence, c'est à ce signe que l'on reconnaît que cette crème est cuite.

A ce moment, ajouter le zeste râpé et le jus d'un citron puis 1 cuillerée à thé de beurre. Battre légèrement 2 jaunes d'œufs et les ajouter délicatement à la crème.

Eviter de laisser bouillir pour ne pas coaguler les œufs.

Faire une belle meringue avec les 2 blancs d'œufs et 4 cuillerées à table de sucre.

En garnir la tarte et faire dorer au four.

Voulez-vous avoir une meringue qui ne retombe pas ?

Faites-la dorer à four très doux pour la faire sécher d'abord puis colorer légèrement ensuite.

Ce dessert demande une assez grande quantité de sucre, il faudra ménager durant la semaine en conséquence.

LE MENU DU JOUR

Bouillon aux tomates  
 Poule au riz

Oignons braisés  
 Tarte aux fraises

TARTE AUX FRAISES

$1\frac{1}{4}$  tasse de farine  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel

6 c. à tb. de graisse  
 1 jaune d'œuf

Mettre dans un bol la farine, le sel et la graisse qui doit être ramollie. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le jaune d'œuf battu et toujours avec l'aide de la fourchette, en faire une pâte que l'on pétrit avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit bien liée.

Etendre cette pâte dans une assiette à tarte avec les doigts, de façon à ce que le fond et les bords en soient tout couverts.

Faire cuire à four moyen 400° F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Garnir de crème pâtissière faite comme suit: Mettre dans un bain-marie  $\frac{1}{2}$  tasse de sucre, 3 c. à tb. de farine et délayer avec 1 tasse de lait, y mélanger un œuf battu, aromatiser avec  $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille.

Cuire jusqu'à épaississement.

Verser dans la tarte déjà cuite et garnir de fraises.



## LE MENU DU JOUR

Je reviens à la viande. C'est encore le boeuf qui est le plus profitable à condition qu'on y choisisse des pièces avantageuses et qu'on sache les faire cuire.

Un bon rosbif dans la partie ronde de la croupe ou encore dans les côtes fait une pièce de viande qui peut durer toute la semaine et c'est plus économique que les rôtis de la longe si l'on sait les faire cuire convenablement. Contrairement à la vieille méthode qui veut que la viande soit saisie dans un four bien chaud, mettons-la cuire plutôt dans un four chauffé à 300° F., ce qui équivaut à une chaleur douce.

Va sans dire que la cuisson sera plus longue par exemple; elle pourra être de 2 à 3 heures suivant le poids du rôti qui peut varier de 6 à 12 livres.

Vous constaterez que la viande brunit bien et que vous obtenez une belle sauce brune.

Saupoudrez-la avant la cuisson d'un mélange de farine et de moutarde, 1 cuillerée à table de chacun de ces ingrédients.

Cela aide à brunir la viande.

Placez-la sur un gril dans le fond d'une lèchefrite et ne la couvrez pas.

A ce degré, il n'est pas nécessaire de l'arroser.

Essayez ce mode de cuisson et vous aurez une pièce de viande bien tendre et saignante.

## CONSEILS AUX MÉNAGÈRES

La ménagère qui veut être à la hauteur de sa tâche a fort à faire pour réussir à donner une alimentation rationnelle et économique.

De tous les aliments à sa disposition, c'est la viande qui est le plus coûteux; malheureusement c'est celui qui a le plus de suffrages.

A ce temps-ci de l'année, nos marchés regorgent de très beaux légumes; pourquoi ne pas en garnir nos assiettes.

Il suffirait d'une très petite quantité de viande pour satisfaire les appétits et les goûts; 2 onces au lieu de 4.

Que voulez-vous, quand il n'y a que des pommes de terre comme accompagnement, ce n'est pas rare que la ration de viande s'élève même à 8 onces quand elle ne va pas au delà.

Prenons donc la résolution d'accompagner nos viandes d'une belle variété de légumes cuits nature, c'est-à-dire avec très peu d'eau et pas du tout si l'on a des casseroles épaisses.

Si le four chauffe, profitons-en pour y faire cuire en même temps les légumes; ils seront délicieux.

Les petits pois frais, les fèves en gousses, les choux-fleurs, les oignons verts, les betteraves, les épinards, sans compter les carottes, le chou, les navets et que d'autres vous régaleront tour à tour; allez au marché et vous serez émerveillées de ce que vous y verrez.



# MENUS DE JUILLET

## LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
Salade aux nouilles  
Biscotins à la farine d'avoine  
Fraises au sirop d'érable

### BISCOTINS À LA FARINE D'AVOINE

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| $\frac{3}{4}$ de tasse de graisse | 1 tasse de farine                |
| $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade  | 1 c. à thé de sel                |
| 1 tasse de farine d'avoine        | $\frac{3}{4}$ de tasse de raisin |
| $\frac{1}{4}$ de tasse de miel    |                                  |

Défaire la graisse en crème avec la cassonade, y ajouter le miel, puis la farine d'avoine, la farine blanche et le sel.

Travailler la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit bien liée.

Ajouter le raisin et assez de farine pour faire une pâte molle mais assez consistante.

Mettre par cuillerées à thé sur une tôle à biscuits beurrée, aplatir avec une fourchette et faire cuire au four modérément chaud jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Conserver dans une boîte de fer blanc bien fermée.

## LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Côtelettes de porc à la basquaise  
Garniture de légumes  
Short-cake aux fraises

### SHORT-CAKE AUX FRAISES

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 2 tasses de farine          | 4 c. à tb. de graisse          |
| 4 c. à thé de poudre à pâte | $\frac{3}{4}$ de tasse de lait |
| 1 c. à thé de sel           |                                |

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau dans un bol avec le sel et la poudre à pâte.

Ajouter la graisse coupée en petits morceaux et bien mélanger à la farine.

Délayer vivement avec  $\frac{3}{4}$  de tasse de lait pour obtenir une pâte molle qu'on travaille légèrement pour la rendre lisse.

Diviser en 2, étendre à  $\frac{1}{2}$  pouce d'épaisseur dans 2 assiettes à gâteaux beurrées et faire cuire à four chaud 450° F. 12 à 15 minutes.

Retirer du four, laisser refroidir, garnir un des gâteaux de fraises écrasées, mettre l'autre par dessus et garnir d'une glace mousseuse faite comme suit:

Mettre au bain-marie  $\frac{3}{4}$  de tasse de sucre, 3 c. à tb. d'eau froide,  $\frac{1}{8}$  de c. à thé de crème de tartre et 1 blanc d'œuf.

Battre au mousoir jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.



## LE MENU DU JOUR

Asperges aux œufs durs

Muffins au son

Marmelade de rhubarbe

### ASPERGES AUX OEUFES DURS

2 paquets d'asperges

6 œufs cuits durs

2 tasses de sauce blanche

Ployer les asperges pour les casser juste à la partie dure.

Les attacher en bottillons et les faire cuire dans très peu d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. J'ai déjà conseillé de les mettre à cuire dans la partie inférieure du bain-marie et de les recouvrir avec la partie supérieure pour pouvoir les laisser debout afin de ne pas briser les pointes.

Réserver cette eau pour faire la sauce. Compléter le liquide avec du lait; il en faut 2 tasses.

Faire bouillir ce lait et épaissir avec 5 c. à tb. rases de farine délayée avec même quantité d'eau. Cuire jusqu'à épaississement.

Saler et poivrer. Si l'on peut disposer d'une couple de c. à tb. de beurre, on l'ajoutera à cette sauce.

Disposer les asperges dans un plat en les quadrillant. Mettre dans chaque carré  $\frac{1}{2}$  œuf, la partie ronde en haut et masquer avec la sauce blanche. Garnir de petites touffes de persil frais.

Ce plat très simple, aussi substantiel que la viande mais beaucoup plus digestible, sera très apprécié s'il est servi bien à point, c'est-à-dire les asperges tendres sans être trop cuites, les œufs fermes sans être durs et la sauce bien assaisonnée.

## LE MENU DU JOUR

Petit salé aux légumes

Sauce persillée

Pain d'épices

### PETIT SALÉ AUX LÉGUMES

1 lb de petit salé

6 petites pommes de terre

1 chou

1 douzaine de petits oignons

6 carottes

1 pinte d'eau

Faire chauffer l'eau dans une marmite et y mettre cuire le petit salé tranché à l'épaisseur d'un  $\frac{1}{4}$  de pouce.

Sectionner le chou en six en ayant soin de ne pas détacher les morceaux; j'ai déjà expliqué pourquoi on devait faire cela; c'est pour en faciliter la cuisson, autrement l'extérieur cuit très vite et le cœur est encore dur.

Ajouter les carottes ratissées et les petits oignons pelés.

Laisser attendrir le tout et ajouter les pommes de terre,  $\frac{1}{2}$  heure seulement avant de servir.

L'important, c'est que tous les légumes soient tendres mais non défaits.

Dresser les légumes sur plat chaud et disposer les tranches de petit salé autour.

Servir avec une sauce blanche dans laquelle on ajoute du persil frais haché finement et c'est délicieux.



LE MENU DU JOUR

Soupe bretonne  
 Poisson frais rôti  
 Pommes de terre lyonnaises  
 Pouding à la rhubarbe

POMMES DE TERRE LYONNAISES

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 6 pommes de terre          | 1 tasse d'eau chaude      |
| 2 c. à tb. de graisse      | 1 c. à thé de sel         |
| 1 oignon haché             | 1/4 de c. à thé de poivre |
| 2 c. à tb. de persil frais |                           |

Peler les pommes de terre et les couper en gros dés. Hacher finement l'oignon.

Faire chauffer la graisse dans un poêlon et y faire blondir l'oignon en évitant de le faire brûler, car l'oignon brûlé a un goût âcre fort désagréable, c'est peut-être à cause de cela que quelques personnes ne peuvent l'accepter dans aucune préparation. Il me semble que quand il est employé tel qu'il doit l'être, il ne peut qu'améliorer les différents plats dans lesquels il se trouve.

Quand l'oignon est doré, ajouter les pommes de terre qui doivent être égouttées et les faire saisir.

Couvrir avec l'eau chaude.

Assaisonner de sel et de poivre et laisser cuire 1/2 heure environ.

Saupoudrer de persil.

Servir avec le poisson.

LE MENU DU JOUR

Aspic de veau  
 Salade de légumes  
 Biscotins et crème glacée

ASPIC DE VEAU

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 1 lb de veau dans l'épaule | 2 clous de girofle    |
| 1 lb de porc               | 1 feuille de laurier  |
| 2 pattes de porc           | 1 petite gousse d'ail |
| 2 carottes                 | 1 c. à tb. de sel     |
| 1 oignon                   |                       |

Mettre les viandes dans une marmite avec tous les assaisonnements.

Couvrir d'eau froide, porter lentement à l'ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les viandes soient bien cuites, 3 à 4 heures mais bien entendu à cuisson très douce.

Couler, désosser, bien assaisonner. On peut ajouter un peu d'épices au goût, muscade, cannelle, clou. Mettre dans un plat préalablement passé à l'eau froide et couler sur les viandes, le bouillon qui reste. Laisser prendre bien ferme.

Démouler sur un plat, entourer de belles feuilles de laitue et de persil. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de la gélatine avec du veau et du porc; ce sont des viandes gélatineuses qui prennent fort bien en gelée. Cependant, il ne faudrait pas mettre trop d'eau pour la cuisson des viandes, en mettre juste à l'égalité, s'il y a trop d'eau elles ne prendront pas en gelée.



**LE MENU DU JOUR**

Soupe aux légumes                      Boeuf braisé aux tomates  
 Pommes de terre nature    Laitue    Marmelade de framboises

**MARMELADE DE FRAMBOISES**

Les framboises font de la marmelade délicieuse. En confiture, souvent, les petits grains durcissent et sont fort désagréables. Voici une excellente manière de s'en débarrasser.

Ecraser des framboises, mettre dans une marmite et faire chauffer jusqu'au point d'ébullition.

Passer à travers un tamis fin pour enlever toutes les graines.

Mesurer la pulpe et à chaque tasse, ajouter  $\frac{1}{2}$  tasse de sucre.

Cuire rapidement 20 à 25 minutes.

Mettre dans des pots stérilisés, couler de la parafine chaude à la surface.

Laisser refroidir et couler une seconde couche un peu plus épaisse, couvrir et conserver dans un endroit frais.

**LE MENU DU JOUR****UTILISATION DES DESSERTES**

Couper en cubes, une desserte de pommes de terre, faire sauter dans de la graisse et servir en sauce blanche.

Parsemer un peu de persil frais au-dessus.

Mêler un reste de purée avec partie égale de viande hachée, façonner en forme de croquettes et faire rôtir à la poêle.

A chaque demi-tasse de purée, ajouter une cuillerée à table de lait et un œuf. Faire cuire à la poêle comme des crêpes.

On peut encore utiliser la purée de pommes de terre en couvrant un pâté de viande.

**AUTRES LÉGUMES:**

Une variété de légumes tels que carottes, pois, blé d'Inde, pommes de terre, coupés en dés, associés à de la viande cuite et enrobés d'une bonne sauce brune ou blanche ou encore humectés de tomates et recouverts d'une bonne pâte peut se servir comme pâté.

Une omelette supporte bien une desserte de légumes ou de viande.

Tous les jus de légumes ou l'eau de cuisson des pâtes alimentaires peuvent servir à faire d'excellentes soupes.

Une bonne manière d'utiliser un reste de légumes, de poisson, est de passer le tout en purée et de faire un délicieux potage au lait servi avec un reste de pain grillé, et personne n'aura l'impression de manger des restes.

Si l'on aime les salades, c'est une précieuse ressource pour passer les restes.

Autant que possible, ne les présentons pas toujours de la même façon car on les verra venir et on s'en fatiguera vite.

Les jus de fruits qui restent d'une boîte de conserve peuvent être congelés comme des sorbets ou servis dans les punches ou encore on peut y ajouter de la gélatine, 1 cuillerée à table pour 2 tasses de jus et faire d'excellentes gelées.

Le vinaigre qui reste d'un pot de cornichons ou de petits oignons peut être ajouté aux mayonnaises et leur donner plus de goût.

Il nous reste un jour un morceau de gâteau, une pointe de tarte, un service de pouding, etc.; tout le reste voudrait le gâteau ou la tarte. Tirer au sort est la meilleure solution.

Enfin, un reste de gelée, de confiture ou de marmelade peut se servir en coupe avec une garniture de crème fouettée et de noix de coco et que de choses encore.



**LE MENU DU JOUR**

Salade nouvelle  
 Petits biscuits chauds  
 Marmelade de framboises

**SALADE NOUVELLE**

|                                                                         |                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ lb de nouilles cuites                                     | $\frac{1}{2}$ tasse de fromage coupé en dés          |
| $\frac{1}{4}$ de tasse de ciboulette ou<br>d'échalotes finement hachées | 3 tomates fraîches<br>laitue, carottes et mayonnaise |

Faire cuire des nouilles dans l'eau bouillante salée 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les égoutter et les passer à l'eau froide. Réserver l'eau de cuisson qu'on pourra utiliser le lendemain dans un potage.

Couper les nouilles en petits bouts, ajouter la ciboulette et le fromage.

Mettre dans un bol et assaisonner avec  $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile,  $\frac{1}{4}$  de tasse de vinaigre, 1 c. à thé de sel.

Bien remuer le mélange à l'aide de 2 fourchettes. Garnir un plat de belles feuilles de laitue et y déposer la salade.

Garnir de tomates tranchées et de carottes taillées en longueur à l'aide d'un couteau à peler les pommes de terre.

Ces tranches très minces mises dans l'eau froide, roulent sur elles-mêmes et font une très jolie garniture.

Servir avec mayonnaise.

**LE MENU DU JOUR**

Bouillon aux tomates  
 Poulets grillés à la crème  
 Purée de pommes de terre  
 Salade perfection  
 Gâteau renversé aux fruits

**POULETS GRILLÉS À LA CRÈME**

Préparer des jeunes poulets qui ne doivent pas peser plus que  $1\frac{1}{2}$  livre à  $1\frac{3}{4}$  livre.

Séparer en deux, essuyer. Mettre sur un gril dans une lèchefrite du côté de la peau.

Exposer les poulets sous la flamme et faire griller 12 à 15 minutes d'un côté, saler, poivrer et retourner de l'autre côté pour faire griller encore 15 minutes.

Retirer du feu et servir avec une sauce à la crème faite comme suit: cette sauce remplace la sauce au beurre que l'on peut difficilement se permettre aujourd'hui.

Faire dissoudre dans 1 tasse d'eau bouillante, 1 cube d'oxo ou 1 c. à thé d'extrait de viande.

Ajouter 1 tasse de lait riche (dessus de bouteille).

Faire chauffer et épaissir avec 2 c. à tb. de farine délayée avec 2 c. à tb. d'eau froide.

Laisser bouillir 2 ou 3 minutes après épaississement.

Assaisonner et servir aussitôt.



### LE MENU DU JOUR

Braisé de boeuf aux pâtes alimentaires  
Salade de laitue  
Oeufs à la neige

#### BRAISÉ DE BOEUF AUX PÂTES ALIMENTAIRES

|                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| 2 tasses de desserte de rosbif | 2 oignons émincés        |
| ½ lb de macaroni               | 1 tasse d'eau de cuisson |
| 2 tasses de tomates            | du macaroni              |

Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée.

Egoutter et réserver l'eau de cuisson. Mettre dans un petit chaudron en fer de préférence quelques cuillerées de graisse retirée du fonds de cuisson et y faire revenir l'oignon coupé en rouelles d'un ½ pouce, y ajouter le rosbif coupé en filets puis l'eau de cuisson du macaroni.

Laisser cuire 1 heure, ajouter le macaroni et les tomates et laisser mijoter encore ½ heure.

Bien assaisonner. J'insiste pour que la viande soit coupée en filets et si vous voulez avoir de la facilité, coupez-la avec des ciseaux.

### LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
Ragoût de bœuf  
Salade de tomates et de persil  
Pouding-neige

#### LE RAGOÛT DE BOEUF

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 3 tasses de bœuf cuit | 2 tasses d'eau chaude       |
| ¼ de lb de lard salé  | 1 petite feuille de laurier |
| 1 oignon émincé       | sel, poivre et fines herbes |
| 3 c. à tb. de farine  |                             |

Couper le lard en dés et le faire fondre dans un chaudron en fer de préférence ou dans un poêlon. Quand le lard est bien doré, y faire revenir l'oignon émincé, le bœuf coupé en cubes d'un pouce environ. Saupoudrer la farine sur la viande et remuer avec une fourchette jusqu'à ce que la viande soit enrobée de farine et bien grillée. Verser l'eau chaude, brasser jusqu'à léger épaississement. Ajouter les condiments. Peut-être que le lard aura suffisamment salé la viande pour qu'il ne soit pas nécessaire d'ajouter de sel. Mettre un peu de poivre et des fines herbes qui peuvent être un mélange de thym et de marjolaine si vous en avez. Ces condiments donnent un bien bon goût aux préparations de viande à condition qu'on en mette très peu. Il faut créer une saveur délicate sans qu'on sache d'où cela vient. C'est le secret de l'art culinaire.

On relève le plat le plus simple avec quelques condiments appropriés. Je vous conseille d'en avoir.

Les ménagères des villes n'ont qu'à aller au marché dans quelque temps pour faire une provision de condiments ci-haut mentionnés en y ajoutant la sauge, la sarriette, le cerfeuil, la menthe et l'estragon.

Les ménagères de la campagne doivent avoir semé toutes ces herbes condimentaires au printemps.

Il s'agit de les faire sécher au soleil si possible, avant qu'elles soient trop mûres, c'est-à-dire avant qu'elles soient montées à la graine.

Il est préférable de garder ces herbes dans des jarres ou des chaudières et de ne pas les pulvériser d'avance. Elles conservent ainsi mieux leur arôme.

Essayez ce ragoût de bœuf et vous le trouverez savoureux servi avec des pommes de terre nature.

Pour faire cette recette, utiliser plutôt le tour du rosbif qui ordinairement est plus sec que le milieu.



LE MENU DU JOUR

Tarte aux légumes  
Fruits de saison

TARTE AUX LÉGUMES

|                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 4 tasses de pommes de terre en purée | 1 tasse de navets               |
| 2 jaunes d'œufs                      | 1 tasse de carottes             |
| 1 c. à tb. de jus d'oignon           | 1 tasse de haricots verts       |
| 1 tasse de pois verts                | 1 tasse de sauce blanche        |
|                                      | 1/2 tasse de persil frais haché |

Faire cuire les pommes de terre dans leur pelure, les peler et les passer en purée. Ajouter les jaunes d'œufs, le jus d'oignon et du lait chaud, juste assez pour lier les pommes de terre, sans toutefois que la purée soit trop liquide, il faut qu'elle soit plutôt épaisse.

Bien assaisonner de sel et de poivre. Foncer une assiette à pâté profonde à l'épaisseur d'un 1/4 de pouce. Faire cuire tous les légumes dans très peu d'eau bouillante salée, commençant par les navets et les carottes.

Après 1/4 d'heure, ajouter les petits pois et les haricots. Réserver l'eau de cuisson et ajouter assez de lait pour faire 1 tasse de liquide avec lequel vous ferez la sauce blanche. Y mettre les légumes, en remplir la tarte, couvrir avec le reste de la purée à laquelle on incorporera les 2 blancs battus. Faire dorer au four de 400° F. C'est délicieux.

LE MENU DU JOUR

Crème de laitue  
Salade aux œufs  
Tarte aux framboises

CRÈME DE LAITUE

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 2 pintes de laitue hachée | 2 tasses de lait          |
| 1 c. à tb. de graisse     | 1 c. à tb. de sel         |
| 1 oignon émincé           | 1/4 de c. à thé de poivre |
| 4 tasses d'eau            | 1/2 tasse de crème        |
| 2 c. à tb. de riz         |                           |

Hacher finement l'oignon et le faire blondir dans la graisse bien chaude.

Ajouter la laitue hachée finement puis l'eau.

Porter à l'ébullition et y mettre le riz bien lavé.

Laisser cuire 3/4 d'heure.

Ajouter le lait et la crème. Faire jeter un bouillon.

On peut passer cette soupe si on le désire mais ce n'est pas nécessaire.

Cette crème est délicieuse et rafraîchissante. C'est un excellent moyen d'utiliser les feuilles extérieures de la laitue qui sont toujours un peu plus dures.

Servir avec croûtons.



### LE MENU DU JOUR

Pattes de porc braisées  
Pommes de terre nature  
Betteraves à la vinaigrette  
Salade de concombres  
Bleuets

#### **PATTES DE PORC BRAISÉES**

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 2 pattes de porc  | 1 gousse d'ail       |
| 1 gros oignon     | 1 feuille de laurier |
| 1 clou de girofle | 1 c. à thé de sel    |

Faire préparer chez le boucher des pattes de porc, les faire séparer en 3 ou 4 morceaux.

Faire chauffer un petit chaudron en fer si l'on en a, y mettre les pattes et faire brunir pour que le jus ait plus belle couleur.

Ajouter l'oignon émincé, le clou de girofle, la feuille de laurier et le sel.

Couvrir d'eau chaude et laisser mijoter 2½ à 3 heures.

Si l'on a un four chauffé au bois, il est préférable de faire cuire au four. Vers la fin de la cuisson, on enlève le couvercle.

Cette façon de préparer les pattes de porc est délicieuse.

La desserte peut être mise dans un bol et quand elle est refroidie, on obtient une viande prise en gelée qui est très savoureuse.

### LE MENU DU JOUR

Potage confetti  
Rosbif à l'anglaise  
Haricots verts aux tomates  
Concombres à la crème  
Fruits en gelée

#### **FRUITS EN GELÉE**

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 3 pêches              | 1 grappe de raisin          |
| 3 poires              | 1 paquet de gelée au citron |
| 1 tasse de framboises | 1½ tasse d'eau chaude       |

Ebouillanter les pêches et les peler. Les tailler en tranches minces ainsi que les poires.

Faire dissoudre la gelée avec l'eau chaude. Passer un moule rond de la capacité d'une pinte à l'eau froide. Mettre au fond du moule ¼ de pouce de gelée et laisser prendre. Pour faciliter le refroidissement, on met le moule dans un plat d'eau froide. Placer sur la gelée prise les grains de raisin de façon à imiter une grappe. Couler quelques cuillerées de gelée par dessus et quand le tout est ferme, mettre tous les autres fruits en les alternant. En dernier lieu, couler le reste de la gelée et laisser prendre bien ferme. D'autre part, préparer la sauce suivante:

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 tasse de lait     | 1 c. à thé de vanille |
| 3 c. à th. de sucre | 1 pincée de sel       |
| 2 œufs              |                       |

Séparer les œufs, battre les jaunes avec le sucre puis ajouter le lait. Cuire au bain-marie jusqu'à consistance de crème claire. Retirer du feu, aromatiser. Laisser refroidir, incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige. Servir cette crème avec la gelée.



### LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
Poisson farci  
Oignon à la crème  
Salade de tomates  
Tarte aux bleuets

#### TARTE AUX BLEUETS

2 tasses de bleuets  
½ tasse de sucre

1/8 de c. à thé de sel  
2 c. à tb. de farine

Faire une pâte à tarte d'après la méthode ordinaire. En foncer une assiette profonde.

D'autre part, bien mélanger les bleuets avec le sucre, la farine et le sel et en remplir l'assiette.

Humecter les bords de la pâte et couvrir avec une autre abaisse sur laquelle on aura fait des incisions pour laisser passer la vapeur.

Pincer les bords de la tarte pour empêcher le jus de couler et faire cuire à 450° F., 10 minutes.

Abaissier la chaleur à 350° F. et prolonger la cuisson de 30 à 35 minutes.

Les tartes aux fruits doivent cuire dans des assiettes profondes, autrement elles renversent.

### LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Rosbif à l'anglaise  
Bouquet de légumes  
Crème à la glace aux bleuets

#### CRÈME À LA GLACE AUX BLEUETS

1½ tasse de lait  
1 c. à tb. de farine  
1/2 tasse de sucre  
1/8 de c. à thé de sel

2 jaunes d'œufs légèrement battus  
2 tasses de crème légère  
1 c. à tb. de vanille  
2 blancs d'œufs

Mélanger le sucre, le sel et les jaunes d'œufs. Faire chauffer le lait au point d'ébullition et le verser sur le mélange.

Mettre au bain-marie et faire cuire jusqu'à ce que la crème colle à la cuillère.

Laisser refroidir et y incorporer les blancs battus en neige. Aromatiser et y ajouter 2 tasses de crème légère.

Faire congeler dans une sorbetière et servir avec des bleuets. Cette crème peut être congelée au réfrigérateur mais il faudra la renverser dans un plat et la battre au mousoir toutes les ½ heures ou sitôt qu'elle commence à se congeler sur les bords du tiroir, 2 ou 3 fois pour éviter qu'elle prenne en glace.



## LE MENU DU JOUR

Pâté de légumes aux saucisses  
Sauce soubise  
Salade de concombres  
Pâté aux bleuets

### PÂTÉ DE LÉGUMES AUX SAUCISSES

|                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 2 c. à tb. de graisse        | 2 tasses de tomates                  |
| 1/2 tasse d'oignons hachés   | 1 tasse d'eau                        |
| 1 tasse de céleri            | 1 c. à thé de sel                    |
| 1 tasse de carottes          | 2 tasses de purée de pommes de terre |
| 2 tasses de fèves en gousses | 1/2 lb de saucisses                  |

Faire chauffer la graisse et y faire revenir les oignons 5 minutes.

Ajouter le céleri coupé en filets, les carottes taillées en rouelles minces et les fèves coupées en bouts d'un 1/2 pouce.

Ajouter l'eau et les tomates. Laisser cuire 1/2 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mettre dans un plat à gratin beurré, masquer d'une belle purée de pommes de terre plutôt liquide, et placer sur le dessus la saucisse coupée en bouts d'un pouce.

Placer au four de 400° F. jusqu'à ce que les saucisses soient bien dorées, 15 minutes environ.

## LE MENU DU JOUR

Pattes de porc braisées  
Betteraves à la vinaigrette  
Blanc-manger aux framboises

### BLANC-MANGER AUX FRAMBOISES

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 2 tasses de lait       | 2 c. à tb. de sucre     |
| 4 c. à tb. d'amidon de | 1/8 de c. à thé de sel  |
| maïs (cornstarch)      | 1/2 c. à thé de vanille |

Mettre dans une casserole l'amidon de maïs, le sucre et le sel.

Délayer avec le lait et faire cuire jusqu'à épaississement.

Retirer du feu, aromatiser.

Verser dans des moules ou des tasses et laisser prendre bien ferme.

Démouler et servir avec une sauce aux framboises:

|                    |                 |                       |
|--------------------|-----------------|-----------------------|
| 1/2 tasse de sucre | 1/2 tasse d'eau | 1 tasse de framboises |
|--------------------|-----------------|-----------------------|

Faire un sirop avec le sucre et l'eau. Quand il est épais, y ajouter les framboises et faire jeter un bouillon seulement.

Servir très froid et c'est délicieux à condition qu'on ne laisse pas cuire les framboises plus que jusqu'au point d'ébullition.



# MENUS D'AOÛT

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux légumes  
Rouleau de viande au four  
Pommes de terre nature  
Salade de concombres  
Pouding aux bleuets

### POUDING AUX BLEUETS

|                                          |                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ de tasse de graisse        | $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre             | $\frac{1}{2}$ tasse de lait      |
| 1 œuf                                    | 1 tasse de bleuets               |
| $1\frac{1}{4}$ tasse de farine           | 2 c. à tb. de sucre              |
| $2\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte |                                  |

Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre graduellement puis l'œuf et bien battre.

Tamiser la farine, mesurer, tamiser de nouveau avec la poudre et le sel, ajouter au premier mélange alternant avec le lait et ne plus battre en incorporant la farine, juste ce qu'il faut pour que la pâte soit bien lisse.

Beurrer un plat à pouding, y mettre les bleuets, saupoudrer de 2 c. à tb. de sucre.

Y verser la pâte et faire cuire 40 à 45 minutes au four de 350° F.

Servir chaud.

## LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
Rognons sautés  
Tomates frites  
Purée de pommes de terre  
Pouding aux pommes

### ROGNONS SAUTÉS À LA SAUCE BRUNE

Faire tremper dans l'eau froide vinaigrée (1 c. à thé de vinaigre par tasse d'eau)  $\frac{1}{2}$  heure, les égoutter, les séparer en deux sur la longueur, à l'aide de ciseaux, enlever soigneusement toutes les nervures qui se trouvent à l'intérieur ainsi que la petite peau qui les recouvre, et qui les fait se recroqueviller si on la laisse.

Essuyer et passer dans la farine pour assécher.

D'autre part, faire chauffer 2 c. à tb. de graisse dans un poêlon et y faire saisir les rognons.

Quand ils sont bien brunis des 2 côtés, baisser le feu. Laisser sur un feu plus doux 20 minutes environ. Dresser sur plat chaud, saupoudrer dans le fond du poêlon 1 c. à tb. de farine, faire brunir et ajouter 1 tasse d'eau chaude.

Laisser cuire 10 minutes environ, bien assaisonner et servir aussitôt avec les rognons.



## LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Chou au fromage  
Biscuits et gelée

### CHOU AU FROMAGE

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 chou                | 4 c. à tb. de farine     |
| 1 oignon haché        | 1 tasse de lait          |
| 1 c. à tb. de sel     | 1 tasse d'eau de cuisson |
| 2 tasses d'eau        | 1 tasse de fromage       |
| 4 c. à tb. de graisse | persil frais             |

Laver le chou et l'entailler sur le dessus pour en faciliter la cuisson. Faire cuire dans l'eau bouillante salée le chou et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 15 à 20 minutes.

Egoutter parfaitement et dresser sur un plat.

D'autre part, mettre dans une casserole la graisse et quand elle est fondue, y saupoudrer la farine, bien mélanger, délayer avec le lait et l'eau de cuisson du chou.

Laisser cuire jusqu'à épaississement, retirer du feu, ajouter le fromage, brasser pour le faire fondre, assaisonner au goût et en masquer le chou.

Parsemer de persil frais et servir aussitôt. Ce plat en plus d'être délicieux, est substantiel par l'addition du fromage qu'il contient.

## LE MENU DU JOUR

Langue en gelée  
Tomates farcies  
Gâteau léger  
Crème glacée à la vanille

### LANGUE EN GELÉE

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 langue de bœuf    | 1 gros oignon piqué   |
| ou à défaut,        | de 3 clous de girofle |
| 4 ou 5 langues de   | 1 gousse d'ail        |
| veau; environ 3 lbs | 1 c. à tb. de sel     |

Mettre la langue dans une marmite avec tous les assaisonnements. Couvrir d'eau chaude.

Laisser cuire jusqu'à ce que la peau puisse s'enlever; ce qui prend ordinairement 1½ heure à 2 heures.

Continuer la cuisson jusqu'à ce que la langue soit bien tendre. Retirer du feu, couler le bouillon et en réserver 2 tasses. Faire gonfler 1 c. à tb. de gélatine dans 3 c. à tb. d'eau froide et l'ajouter au bouillon chaud. Brasser pour faire fondre complètement la gélatine.

Mettre la langue taillée en tranches minces dans un plat. Couler un peu de bouillon entre chaque rang.

Remplir ainsi le moule et laisser prendre bien ferme.

Si l'on veut obtenir un plus joli effet, on peut mettre ici et là en préparant le moule, des filets de carottes cuites, des petits pois, quelques cornichons hachés.

Démouler sur de belles feuilles de laitue.



LE MENU DU JOUR

Bouillon à la julienne  
 Gigôt d'agneau rôti  
 Purée de pommes de terre  
 Chou-fleur risolé  
 Crème espagnole aux pêches

CRÈME ESPAGNOLE AUX PÊCHES

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1½ c. à tb. de gélatine | 2 œufs                |
| ¼ de tasse d'eau froide | 1 c. à thé de vanille |
| 4 c. à tb. de sucre     | 4 pêches              |
| 2 tasses de lait        |                       |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes.

D'autre part, séparer les œufs, battre les jaunes avec le sucre puis ajouter le lait chaud.

Cuire au bain-marie jusqu'à consistance de crème, ajouter la gélatine, bien brasser pour la faire fondre.

Retirer du feu, laisser refroidir un peu jusqu'à ce que le mélange commence à prendre et y incorporer les blancs d'œufs battus, aromatiser avec la vanille.

Passer un moule à l'eau froide, garnir tout le fond de ½ pêches bien mûres préalablement pelées.

Verser la crème sur les pêches et laisser prendre bien ferme. Démouler et servir bien froid.

LE MENU DU JOUR

Foie braisé aux légumes  
 Pommes de terre nature  
 Salade de chou  
 Pouding aux pommes au miel

POUDING AUX POMMES AU MIEL

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 7 ou 8 pommes moyennes | 1½ tasse de mie de pain |
| ½ tasse de miel        | ½ c. à thé de cannelle  |
| 1 tasse d'eau          | ou de muscade           |

Laver les pommes, enlever le cœur et les trancher très minces sans les peler.

D'autre part, faire bouillir les cœurs avec l'eau 15 minutes.

Couler et y ajouter le miel.

Beurrer un plat à pouding et y mettre un rang de pommes, un rang de mie de pain, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli.

Verser sur le tout le miel et faire cuire 1 heure au four de 350° F.

Servir avec de la crème légère.



### LE MENU DU JOUR

Crème de laitue  
Salade de légumes  
Reine des muffins  
Marmelade de framboises

#### REINE DES MUFFINS

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 2 tasses de farine            | 1 tasse de lait              |
| 4 c. à thé de poudre à pâte   | 1 œuf                        |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel | 4 c. à tb. de graisse fondue |
| 3 c. à tb. de sucre           |                              |

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel.

Mettre dans un bol. Battre l'œuf, y ajouter le lait et délayer vivement la pâte en battant fortement 15 à 20 secondes seulement.

Y incorporer la graisse fondue et légèrement refroidie.

Verser la pâte aux  $\frac{3}{4}$  de moules à muffins beurrés.

Cuire à four chaud 400° F. à 425° F., 20 à 25 minutes.

Les muffins ne sont pas des gâteaux, il y entre toujours beaucoup de poudre à pâte. Il faut éviter de les battre trop longtemps si l'on veut qu'ils soient légers. Ce genre de pâte doit aussi cuire à four chaud.

### LE MENU DU JOUR

Crème de tomates  
Aspic de viande  
Salade de légumes  
Marmelade de pommes  
Gâteau au blé d'Inde Johny cake

#### GÂTEAU AU BLÉ D'INDE JOHNY CAKE

|                                                            |                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ tasse de farine                             | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel |
| $\frac{3}{4}$ de tasse de farine de blé d'Inde "corn-meal" | 1 œuf bien battu              |
| 3 c. à thé de poudre à pâte                                | 1 tasse de lait               |
| 2 c. à tb. de sucre                                        | 4 c. à tb. de graisse fondue  |

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Battre l'œuf, y ajouter le lait et la graisse fondue.

Verser le tout sur les ingrédients secs, délayer vivement en battant juste assez pour que la pâte soit lisse. C'est le secret d'un pain au blé d'Inde léger.

Verser dans une lèchefrite beurrée et cuire à four chaud 425° F. 25 à 30 minutes.

Tous les gâteaux ou pains contenant une forte proportion de poudre à pâte doivent être peu battus et cuire très vite.

Couper en carrés et servir chaud.



LE MENU DU JOUR

Soupe bretonne  
 Soufflé au poisson  
 Macédoine de légumes  
 Couronne aux bleuets

COURONNE AUX BLEUETS

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1½ tasse de farine          | 1/2 c. à thé de sel  |
| 3 c. à thé de poudre à pâte | 2/3 de tasse de lait |
| 4 c. à tb. de graisse       |                      |

Tamiser la farine, la mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre et le sel.

Mettre dans un bol et y ajouter la graisse coupée en petits morceaux. Bien mélanger avec la farine.

Délayer vivement avec le lait.

Travailler la pâte le moins possible, juste pour la rendre lisse. Etendre au rouleau à ¼ de pouce d'épaisseur.

Badigeonner de graisse fondue, saupoudrer de 2 c. à tb. de sucre et étendre sur toute la surface 2 tasses de bleuets.

Rouler la pâte en un rouleau dont les deux bouts se rejoindront pour former une couronne.

Faire des entailles sur le dessus avec des ciseaux, badigeonner de lait et cuire à four chaud 425° F. jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée, 15 à 20 minutes.

Servir chaud.

LE MENU DU JOUR

Desserte de rosbif aux nouilles  
 Céleri et carottes au jus  
 Tarte à la rhubarbe

CÉLERI ET CAROTTES AU JUS

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 pied de céleri      | ½ tasse d'eau           |
| 3 carottes            | 1 c. à tb. de sel       |
| 1 oignon moyen        | ¼ de c. à thé de poivre |
| 2 c. à tb. de graisse |                         |

Tailler en filets les branches extérieures d'un pied de céleri réservant le cœur comme hors-d'œuvre.

Tailler également les carottes en filets puis l'oignon en tranches très minces.

Mettre fondre dans une casserole la graisse, y faire blondir l'oignon 5 minutes, ajouter le céleri et les carottes puis ½ tasse d'eau chaude environ. Assaisonner.

Fermer la casserole et laisser mijoter le tout jusqu'à ce que les légumes aient absorbé entièrement l'eau.

Si l'on a un poêle à bois, on devra faire cuire ces légumes au four. Les légumes cuits de cette manière sont excellents.

Si l'on a du persil frais, on en parsèmera sur le dessus avant de servir.



## LE MENU DU JOUR

Bouillon brun  
Poulet en casserole  
Pommes de terre rissolées  
Fèves en gousses  
Pouding neige aux pêches

### POUDING NEIGE AUX PÊCHES

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| 1 enveloppe de gélatine<br>(1 c. à tb.) | ½ tasse de sucre           |
| 4 c. à tb. d'eau froide                 | 2 blancs d'œufs non battus |
| 1 tasse d'eau bouillante                | ⅛ de c. à thé de sel       |
|                                         | 1 c. à thé de vanille      |

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide 5 minutes. Ajouter l'eau bouillante pour la dissoudre complètement puis le sucre et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Refroidir dans un plat d'eau froide jusqu'à ce que les bords commencent à prendre puis ajouter les blancs d'œufs et le sel.

Battre avec un mousoir jusqu'à ce que le mélange soit bien blanc et mousseux. Mettre dans des coupes et servir avec des pêches préparées comme suit:

Ebouillanter 4 pêches et les peler. Couper en tranches minces. Faire un sirop avec ½ tasse de sucre et 1 tasse d'eau et laisser bouillir 10 minutes. Y mettre les pêches et laisser seulement 5 minutes. Verser sur les coupes et servir le tout très froid.

## LE MENU DU JOUR

Potage aux légumes  
Côtelettes de porc à la basquaise  
Purée de pommes de terre  
Tomates marinées à la française  
Tarte au citron

### TOMATES MARINÉES À LA FRANÇAISE

|                                               |                         |
|-----------------------------------------------|-------------------------|
| 4 tomates fermes                              | ½ gousse d'ail écrasée  |
| 4 c. à tb. d'huile                            | 1 c. à thé de sel       |
| 4 c. à tb. de vinaigre ou<br>de jus de citron | ¼ de c. à thé de poivre |
|                                               | 1 c. à thé de sucre     |

Ebouillanter les tomates et les peler.

Couper en gros morceaux.

Préparer la marinade et y faire macérer les tomates qui doivent être très fermes.

La gousse d'ail s'écrase facilement avec le dos d'une cuillère. On pourra la remplacer par ½ c. à thé de jus d'oignon au goût.

Servir très froid sur de belles feuilles de laitue et garnir de persil frais.

Cette salade en plus d'être savoureuse est riche en vitamines.

On fera bien d'en servir souvent pour profiter de la saison qui s'achève.



LE MENU DU JOUR

Soupe aux tomates  
 Filets de morue à la crème  
 Pommes de terre nature  
 Betteraves à la vinaigrette  
 Biscotins à la farine d'avoine  
 Marmelade de pommes

BETTERAVES À LA VINAIGRETTE

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 4 betteraves nouvelles | 1 c. à thé de sel      |
| 2 c. à tb. d'huile     | 4 c. à tb. de vinaigre |
| 1 c. à tb. de sucre    |                        |

Brosser les betteraves soigneusement pour éviter qu'elles aient goût de terre. Couper la tige à 2 pouces et laisser la racine entière. Faire cuire dans une grande quantité d'eau bouillante,  $\frac{1}{2}$  heure à  $\frac{3}{4}$  d'heure; cela dépend de la grosseur des betteraves. Les betteraves sont cuites quand la pelure s'enlève facilement; il est cependant préférable de les piquer pour s'assurer que la cuisson est parfaite.

Retirer de l'eau bouillante et plonger immédiatement dans l'eau froide. La pelure s'enlève facilement avec les mains.

Trancher les betteraves en rouelles très minces ou en filets.

Remettre dans la casserole et y ajouter l'huile, le sucre, le sel et le vinaigre. Remuer la casserole pour imprégner les betteraves de la vinaigrette. On a l'habitude de servir les betteraves froides et au vinaigre. Cette manière de les servir chaudes est délicieuse surtout à cette époque où les betteraves sont fermes tout en étant très tendres.

LE MENU DU JOUR

Pain de viande  
 Chou et oignons à la crème  
 Concombres nature  
 Crème au caramel

PAIN DE VIANDE

|                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 2 tasses de pain brun coupé en dés | 1 tasse de lait chaud    |
| 2 tasses de viande cuite hachée    | 1 cube de viande         |
| 1 c. à thé de sel                  | 1 c. à tb. d'oignon râpé |
| 2 œufs                             |                          |

Mêler le pain et la viande. Battre légèrement les œufs, y ajouter le lait chaud dans lequel on aura fait dissoudre le cube de viande. Si l'on a un fond de sauce d'un rôti quelconque, cela peut remplacer le cube de viande.

Bien mélanger et presser pour réduire le mélange en pâte.

Assaisonner avec l'oignon râpé, sel et poivre. Verser le tout dans un moule à pain beurré et faire cuire au four de 350° F. 45 minutes.

Servir avec des légumes à la crème.



### LE MENU DU JOUR

Potage au vermicelle  
 Poule à la canadienne  
 Tomates persillées  
 Pommes de terre nature  
 Pouding renversé aux pêches

#### POULE À LA CANADIENNE

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1 poule           | 4 tasses d'eau chaude |
| 1 oignon          | 2 tasses de lait      |
| 2 carottes        | 4 c. à tb. de farine  |
| 1 c. à tb. de sel |                       |

Préparer une poule, c'est-à-dire plumer, flamber et vider. Séparer en 10 à 12 morceaux, couper en deux les pattes, détacher les ailes. Diviser la poitrine en 4 puis séparer le dos en 2.

Mettre le tout dans une marmite avec l'eau chaude et les assaisonnements, laisser mijoter 3 à 4 heures. Il est préférable de commencer la cuisson plus tôt au cas où la volaille ne serait pas tendre; ce que l'on constate ordinairement quand les os sont durs.

Quand la volaille est bien tendre, ajouter le lait chaud et porter à l'ébullition 2 ou 3 minutes.

Délayer la farine, ajouter au bouillon et cuire jusqu'à épaississement. Si l'on est à la campagne et qu'on a des œufs, on peut lier avec 2 jaunes d'œufs légèrement battus. Pour que cette liaison soit réussie, c'est-à-dire que les œufs ne coagulent pas, il faut éviter de laisser bouillir la sauce.

### LE MENU DU JOUR

Potage soubise  
 Poisson rôti  
 Purée de pommes de terre  
 Tomates frites  
 Radis frais  
 Reine des poudings

#### REINE DES POUDINGS

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 2 tasse de mie de pain     | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre |
| 4 tasses de lait bouillant | $\frac{1}{2}$ tasse de gelée |
| 2 œufs                     |                              |

Ebouillanter le pain avec le lait, battre les jaunes avec le sucre et ajouter au pain.

Mettre dans un plat à pouding beurré et cuire à four doux 300° F. 1 heure ou jusqu'à ce que le pouding soit bien ferme.

Retirer du four, étendre sur le dessus de la gelée ou des confitures au goût.

Battre les 2 blancs avec 2 c. à tb. de sucre et en couvrir le pouding. Remettre au four encore 15 minutes pour faire dorer la meringue.

Si l'on ne peut contrôler facilement la chaleur du four, il est préférable de mettre le pouding dans une lèchefrite qui contient un peu d'eau chaude.



LE MENU DU JOUR

Crème "parmentier"  
Dîner aux légumes  
Tarte aux pommes

CRÈME "PARMENTIER"

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 6 pommes de terre     | 3 tasses de lait          |
| 3 oignons             | 1 c. à tb. de sel         |
| 2 c. à tb. de graisse | 1/4 de c. à thé de poivre |
| 3 tasses d'eau        |                           |

Peler les pommes de terre et les couper en dés, émincer les oignons.

Faire chauffer la graisse et y faire revenir les oignons puis les pommes de terre, couvrir avec 3 tasses d'eau.

Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre s'écrasent en purée.

Passer au tamis, remettre sur le feu avec le lait.

Saler et poivrer au goût.

Si le potage est trop épais, on peut ajouter un peu plus de lait.

Servir avec croûtons et persil frais haché finement.

Potage bien simple mais délicieux.

LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Salade au poulet  
Tartelettes à la crème

TARTELETTES À LA CRÈME

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 tasse de farine     | 1/4 de c. à thé de sel |
| 6 c. à tb. de graisse | 1 jaune d'œuf          |
| 1 c. à tb. de sucre   |                        |

Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec le sel. Mettre dans un bol, ajouter le sucre puis la graisse ramollie, bien mélanger avec une fourchette. Battre légèrement le jaune d'œuf et délayer la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une boule molle. Prendre des assiettes à tartelettes ou à défaut, des moules à muffins et les couvrir de pâte que l'on étend avec les doigts. Si l'on utilise des moules à muffins, il faudra étendre la pâte sur l'envers. Faire cuire au four de 400° F. jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

Démouler, refroidir, garnir de crème pâtissière et de pêches.

CRÈME PÂTISSIÈRE

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 4 c. à tb. de sucre  | 1/2 c. à thé de vanille |
| 3 c. à tb. de farine | 1 blanc d'œuf           |
| 1 tasse de lait      |                         |

Mettre dans une casserole le sucre et la farine puis délayer avec le lait. Faire cuire jusqu'à épaississement, laisser refroidir, aromatiser et y incorporer le blanc d'œuf battu en neige. Verser cette crème qui doit être très épaisse dans les tartelettes et garnir d'une demi-pêche qu'on aura fait cuire 5 minutes dans un sirop clair fait avec 1/2 tasse de sucre et 1 tasse d'eau. Servir froid.



## LE MENU DU JOUR

Jus de tomates  
Aspic de volaille  
Salade de légumes à la mayonnaise  
Tartelettes au citron

### SALADE DE LÉGUMES

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1 tasse de fèves cuites    | 1 c. à tb. de jus d'oignons |
| 1 tasse de carottes        | 1 concombre                 |
| 1 tasse de pommes de terre |                             |

Couper tous les légumes en dés. Mettre dans un grand bol, asperger de jus d'oignon, saler et poivrer. Dresser dans un grand plat des feuilles de laitue, y disposer la salade en pyramide et garnir de tomates tranchées et de persil frais. Servir avec la mayonnaise suivante:

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1 œuf               | 2 c. à thé de moutarde    |
| 1 c. à thé de sel   | 1½ tasse d'huile à salade |
| 1 c. à thé de sucre | 2 c. à tb. de vinaigre    |

Mettre l'œuf dans un bol avec tous les ingrédients secs, battre avec un mousoir pour bien mélanger et y ajouter l'huile peu à la fois; 1 c. à thé pour commencer. Sitôt que l'huile est incorporée au mélange en ajouter d'autre et battre continuellement jusqu'à ce que le mélange soit assez épais. A ce moment, on peut mettre l'huile en plus grande quantité,  $\frac{1}{4}$  de tasse à la fois; en dernier lieu, ajouter le vinaigre. Si l'on suit bien cette méthode, on fera la mayonnaise facilement et c'est l'accompagnement indispensable de toute bonne salade.

## LE MENU DU JOUR

Soupe aux pois  
Spaghetti aux saucisses  
Salade orientale  
Croûtes à la rhubarbe

### SALADE ORIENTALE

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| 3 tomates        | ¼ de tasse de vinaigre         |
| 2 concombres     | quelques feuilles de laitue,   |
| 6 petits oignons | de persil et de menthe fraîche |
| ½ tasse d'huile  | sel et poivre                  |

Couper les tomates et les concombres en morceaux assez gros, les petits oignons en rouelles minces.

Hacher également la laitue, le persil et la menthe fraîche.

Mettre le tout dans un grand bol à salade. Ajouter les assaisonnements.

Remuer la salade avec 2 fourchettes et servir sitôt qu'elle est préparée.

Cette salade est délicieuse et on y reviendra souvent tant que les tomates et les concombres voudront bien nous régaler de leur fraîcheur savoureuse et appétissante.



MEMO



MEMO

# INDEX

|                                            | Page |
|--------------------------------------------|------|
| Asperges à la crème.....                   | 92   |
| "    aux œufs durs.....                    | 108  |
| Aspic de veau.....                         | 109  |
| "    de volaille.....                      | 33   |
| Aubergines farcies à l'agneau.....         | 6    |
| Beignes et croquignoles.....               | 44   |
| Betteraves à la vinaigrette.....           | 123  |
| Bifteck suisse.....                        | 66   |
| Biscuits au miel.....                      | 32   |
| Biscotins à la farine d'avoine.....        | 107  |
| Blanc-manger aux framboises.....           | 116  |
| "    "    à l'érable.....                  | 26   |
| Blanquette de veau.....                    | 67   |
| Bœuf au riz.....                           | 45   |
| Bouilli à la canadienne.....               | 5    |
| Braisé de bœuf aux pâtes alimentaires..... | 112  |
| Canards à la macédoine.....                | 18   |
| Canards (salmis de).....                   | 19   |
| Canards sauvages à l'alsacienne.....       | 19   |
| Casserole de légumes au fromage.....       | 13   |
| "    de légumineuses.....                  | 38   |
| "    de macaroni.....                      | 35   |
| Céleri braisé.....                         | 44   |
| "    et carottes au jus.....               | 121  |
| Chaussons aux pommes.....                  | 25   |
| Chartreuse de légumes.....                 | 21   |
| "    de poisson.....                       | 62   |
| "    de veau.....                          | 38   |
| "    de viande.....                        | 59   |
| Chop Suey au veau.....                     | 90   |
| Chou au fromage.....                       | 118  |
| "    farci à l'agneau.....                 | 17   |
| Choux à la crème à l'érable.....           | 49   |
| Chowder aux légumes.....                   | 16   |
| Civet de lièvre.....                       | 52   |
| Cœur braisé aux légumes.....               | 24   |
| Compote de citrouille.....                 | 20   |
| Conserves de fraises.....                  | 100  |
| "    de fraises sans sucre.....            | 98   |
| Consommé julienne.....                     | 41   |
| Confiture de rhubarbe.....                 | 90   |
| Couronne aux bleuets.....                  | 121  |
| Courge à la crème.....                     | 28   |
| Craquelins au gruau.....                   | 29   |
| Crème aux œufs à la ciboulette.....        | 92   |
| "    aux tomates.....                      | 80   |
| "    écossaise.....                        | 54   |
| "    de laitue.....                        | 113  |
| "    de légumes.....                       | 28   |
| "    de tomates.....                       | 95   |
| "    "Parmentier".....                     | 125  |
| Crème glacée aux bleuets.....              | 115  |
| "    "    aux fraises.....                 | 101  |
| Crème aux œufs à l'érable.....             | 68   |
| "    aux œufs aux pommes.....              | 5    |
| "    bavaroise à l'érable.....             | 78   |
| "    brûlée.....                           | 96   |
| "    espagnole.....                        | 45   |
| "    espagnole aux pêches.....             | 119  |
| "    prise au chocolat.....                | 51   |



|                                         | Page |
|-----------------------------------------|------|
| Crêpes au bœuf.....                     | 31   |
| " roulées au sucre d'érable.....        | 80   |
| Cretons québécois.....                  | 40   |
| Croquettes d'agneau à la créole.....    | 11   |
| " d'agneau à la créole au cari.....     | 68   |
| " au fromage.....                       | 73   |
| " de légumes à la crème.....            | 65   |
| " de légumineuses.....                  | 22   |
| Cuisseau de veau à la jardinière.....   | 74   |
| Devant d'agneau désossé et roulé.....   | 61   |
| Dinde farcie au céleri.....             | 41   |
| Dumplings au fromage.....               | 50   |
| " aux pommes.....                       | 48   |
| Emincé de veau aux petits pois.....     | 89   |
| Escalopes de veau à la florentine.....  | 75   |
| Fèves au lard.....                      | 11   |
| Filets d'aiglefin à la créole.....      | 95   |
| " de poisson à l'espagnole.....         | 58   |
| Foie (tranches de) grillées.....        | 76   |
| Fricassée d'aubergines.....             | 8    |
| Fruits en gelée.....                    | 114  |
| Gâteau à la mélasse.....                | 15   |
| " au blé d'Inde Johny Cake.....         | 120  |
| " d'entremets aux cerises.....          | 56   |
| " d'entremets aux pommes.....           | 65   |
| " hollandais.....                       | 35   |
| " renversé aux pêches.....              | 9    |
| " renversé aux pommes.....              | 58   |
| Gâteaux (petits) à la gelée.....        | 81   |
| " "éponge".....                         | 85   |
| Gelée de pommes.....                    | 12   |
| " aux fruits.....                       | 44   |
| Goulache à la Hongroise.....            | 66   |
| Langue fraîche braisée aux tomates..... | 93   |
| " de bœuf braisée aux légumes.....      | 54   |
| " en gelée.....                         | 118  |
| Lapin en gibelote.....                  | 46   |
| Légumes en casserole.....               | 61   |
| Macaroni en casserole.....              | 57   |
| " au fromage.....                       | 22   |
| " à la Hambourg.....                    | 60   |
| " à la mexicaine.....                   | 64   |
| Marmelade de framboises.....            | 110  |
| " de rhubarbe.....                      | 85   |
| Matelote de légumes.....                | 96   |
| " poisson.....                          | 96   |
| Mayonnaise.....                         | 99   |
| Miroton d'agneau au macaroni.....       | 86   |
| Mousse au chocolat.....                 | 87   |
| " à l'érable.....                       | 42   |
| " à l'orange.....                       | 51   |
| " aux pommes.....                       | 64   |
| " pomonette.....                        | 33   |
| Morue à la crème.....                   | 69   |
| " salée à la basquaise.....             | 77   |
| Navarin aux légumes.....                | 15   |
| Neige aux pommes.....                   | 16   |

|                                          | Page |
|------------------------------------------|------|
| Oeufs à la neige.....                    | 79   |
| “ farcis au jambon.....                  | 57   |
| “ pochés au fromage.....                 | 100  |
| Oie farcie à la normande.....            | 43   |
| Pain d'épices au miel.....               | 53   |
| “ d'épices économique.....               | 7    |
| “ de fèves de Lima.....                  | 83   |
| “ de viande.....                         | 123  |
| “ de viande aux céréales.....            | 87   |
| Pâté berger.....                         | 70   |
| “ chinois.....                           | 102  |
| “ chaud au poulet.....                   | 27   |
| “ de légumes aux saucisses.....          | 116  |
| “ de foie no 1.....                      | 8    |
| “ de foie no 2.....                      | 94   |
| “ de poisson.....                        | 26   |
| “ de rognons et de bœuf.....             | 30   |
| “ de viande.....                         | 84   |
| “ de viande au riz.....                  | 55   |
| Pâtés (petits) aux pommes.....           | 78   |
| Pattes de porc braisées.....             | 114  |
| Paupiettes de veau aux tomates.....      | 81   |
| Petit salé aux légumes.....              | 108  |
| Pêches cuites au four.....               | 6    |
| Poisson à la créole.....                 | 101  |
| “ au riz et aux légumes.....             | 72   |
| “ farci et rôti au four.....             | 12   |
| Pommes de terre lyonnaises.....          | 109  |
| Pommes royales en gelée.....             | 39   |
| Porc à la basquaise.....                 | 98   |
| Potage au potiron.....                   | 24   |
| Pouding au blé d'Inde.....               | 23   |
| “ aux bleuets.....                       | 117  |
| “ au chocolat.....                       | 53   |
| “ au citron.....                         | 73   |
| “ à l'érable.....                        | 84   |
| “ au pain au chocolat.....               | 55   |
| “ au pain aux pommes.....                | 47   |
| “ aux pommes.....                        | 67   |
| “ aux pommes au miel.....                | 119  |
| “ au raisin.....                         | 25   |
| “ à la rhubarbe.....                     | 88   |
| “ au riz à l'érable.....                 | 52   |
| “ à la vapeur.....                       | 89   |
| “ au tapioca aux pommes.....             | 71   |
| “ canadien à l'érable.....               | 72   |
| “ chaumière aux pommes.....              | 17   |
| “ neige aux pêches.....                  | 122  |
| “ neige à la rhubarbe.....               | 88   |
| Poule à la canadienne.....               | 124  |
| “ au riz.....                            | 10   |
| Poulet à la crème.....                   | 34   |
| “ à la fermière.....                     | 32   |
| “ aux nouilles.....                      | 34   |
| “ farci au céleri.....                   | 37   |
| “ farci et rôti.....                     | 23   |
| Poulets grillés à la crème.....          | 111  |
| Purée de légumes aux œufs brouillés..... | 48   |
| Ragoût d'agneau aux légumes.....         | 30   |
| “ de bœuf.....                           | 112  |
| “ de boulettes.....                      | 40   |
| “ de foie aux légumes.....               | 59   |
| “ de pattes de porc.....                 | 14   |
| “ de veau aux nouilles.....              | 76   |



|                                                                                                                            | Page |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Reine des muffins.....                                                                                                     | 120  |
| “ des poudings.....                                                                                                        | 124  |
| Rizotto aux tomates.....                                                                                                   | 50   |
| Rognons sautés à la sauce brune.....                                                                                       | 117  |
| Rouelle de veau à la milanaise.....                                                                                        | 83   |
| Rouleau aux pommes.....                                                                                                    | 82   |
| Rouleau de viande.....                                                                                                     | 36   |
| Rôti de porc braisé à la canadienne.....                                                                                   | 7    |
| Salade combinaison.....                                                                                                    | 102  |
| “ de céleri et de pommes.....                                                                                              | 86   |
| “ de légumes.....                                                                                                          | 126  |
| “ de légumes aux œufs.....                                                                                                 | 91   |
| “ nouvelle.....                                                                                                            | 111  |
| “ orientale.....                                                                                                           | 126  |
| “ au poulet.....                                                                                                           | 99   |
| “ au poisson.....                                                                                                          | 93   |
| “ verte.....                                                                                                               | 104  |
| Sauce française.....                                                                                                       | 99   |
| Sauce aux atocas.....                                                                                                      | 44   |
| Saucisses à l'alsacienne.....                                                                                              | 9    |
| “ au riz.....                                                                                                              | 82   |
| Short-cake aux fraises.....                                                                                                | 107  |
| “ aux pommes.....                                                                                                          | 29   |
| Spaghetti aux boulettes de viande.....                                                                                     | 14   |
| “ aux tomates.....                                                                                                         | 47   |
| Soufflé au fromage.....                                                                                                    | 46   |
| “ au fromage à la mie de pain.....                                                                                         | 71   |
| “ au poisson.....                                                                                                          | 103  |
| “ au poisson aux pommes de terre.....                                                                                      | 49   |
| Soupe à l'oignon.....                                                                                                      | 27   |
| “ aux légumes.....                                                                                                         | 37   |
| “ aux pois à la canadienne.....                                                                                            | 103  |
| “ bretonne.....                                                                                                            | 60   |
| Tapioca à la rhubarbe.....                                                                                                 | 85   |
| Tarte aux bleuets.....                                                                                                     | 115  |
| “ au chocolat.....                                                                                                         | 21   |
| “ au citron.....                                                                                                           | 105  |
| “ à la citrouille.....                                                                                                     | 18   |
| “ aux fraises.....                                                                                                         | 105  |
| “ aux légumes.....                                                                                                         | 113  |
| “ à la mélasse.....                                                                                                        | 13   |
| “ aux pommes.....                                                                                                          | 63   |
| “ aux pommes aux œufs.....                                                                                                 | 56   |
| “ aux pommes meringuées.....                                                                                               | 62   |
| “ aux prunes.....                                                                                                          | 77   |
| “ au raisin.....                                                                                                           | 70   |
| “ à la rhubarbe.....                                                                                                       | 91   |
| “ chiffonade au citron.....                                                                                                | 94   |
| “ délicieuse aux pêches.....                                                                                               | 75   |
| “ mousseline au citron.....                                                                                                | 63   |
| Tartelettes à la crème.....                                                                                                | 125  |
| Tête de porc bouillie.....                                                                                                 | 31   |
| Tomates farcies au spaghetti.....                                                                                          | 10   |
| “ marinées à la française.....                                                                                             | 122  |
| Tourtières à la canadienne.....                                                                                            | 39   |
| Timbales de macaroni.....                                                                                                  | 74   |
| Timbales de pommes de terre à la Hambourg.....                                                                             | 69   |
| <b>DIVERS</b>                                                                                                              |      |
| Economie des graisses.....                                                                                                 | 97   |
| Conseils aux ménagères.....                                                                                                | 106  |
| Les paragraphes intitulés "Conseils aux ménagères" devraient se lire<br>avant les paragraphes intitulés "Le menu du jour". |      |
| Utilisation des desserts.....                                                                                              | 110  |





BNQ



C 000 289 290