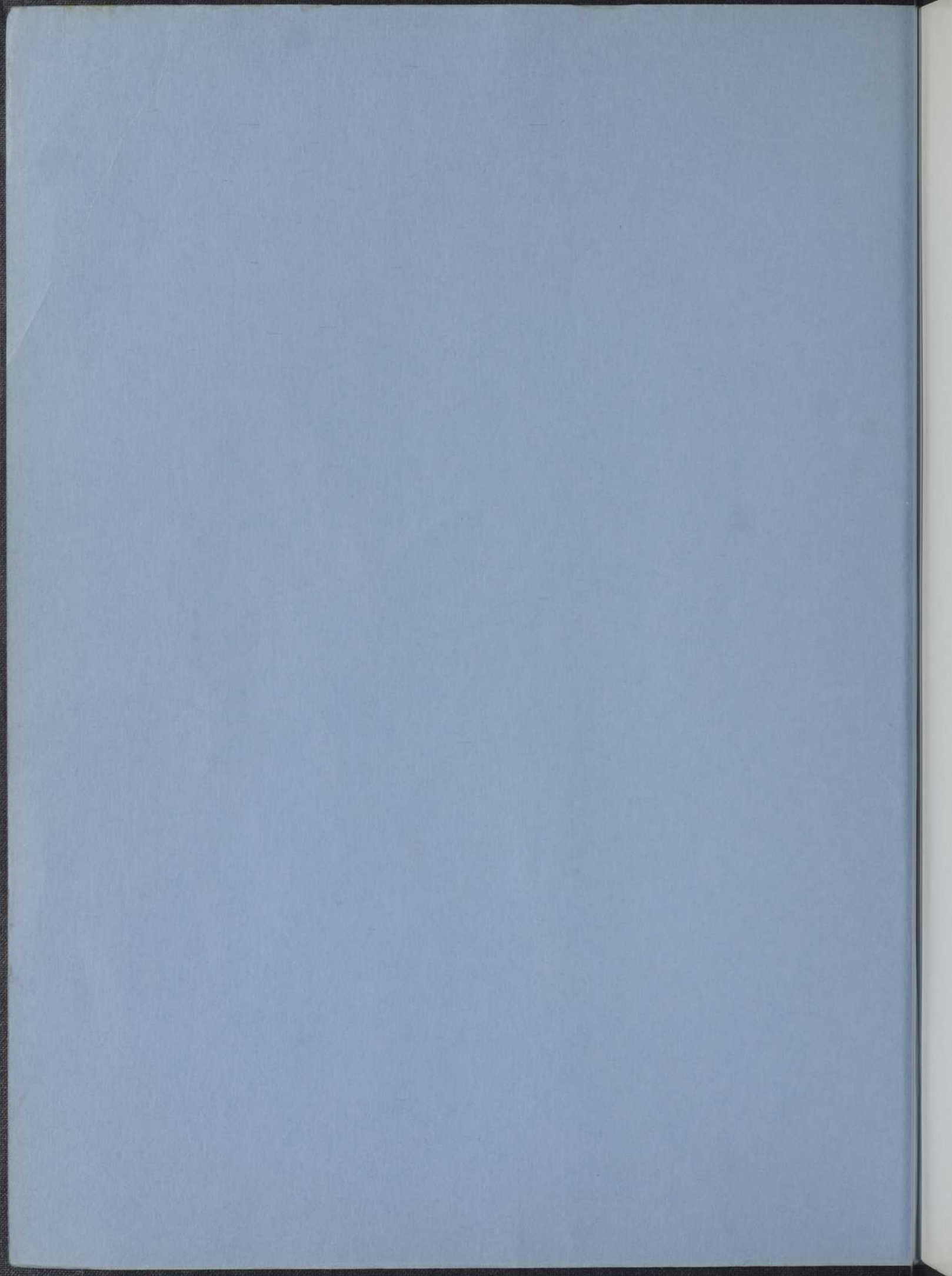


MON LIVRE DE RECETTES

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA COLONISATION DU QUÉBEC 1966



gâte a tarte page 24

TABLE DES MATIERES

Vital Moray

Guide Alimentaire des Familles	1
Les soupes	2
Les viandes	5
Les légumes	12
Les poissons	15
Les gâteaux	17
Divers	30
Jargons culinaires	34

TABLE I

General characteristics of the material

1. Name of the material

2. Date of preparation

3. Source of material

4. Nature of material

5. Quantity of material

6. Method of preparation

7. Results of analysis

GUIDE ALIMENTAIRE DES FAMILLES

Selon les règles alimentaires du Canada

LAIT: Adultes: un demiard

Enfants: une chopine

Le lait fournit les protéines essentielles à la formation et à la réparation des tissus, le calcium pour les os et les dents ainsi que la vitamine B (Riboflavine) qui empêche l'inflammation des yeux et de la bouche.

FRUITS: Une portion d'oranges ou de pamplemousses, tomates nature ou en jus ainsi qu'une portion d'autres fruits.

Les fruits comme les oranges, les pamplemousses et les tomates, sont les plus grandes sources de vitamine C. Ils aident à la formation et à l'entretien des os, des dents, des vaisseaux sanguins, des gencives et des muscles.

LEGUMES: Une portion de pommes de terre, deux portions d'autres légumes cuits ou crus de préférence jaunes, verts ou feuillus.

Les légumes crus ou cuits de façon appropriée fournissent des minéraux tel que le fer indispensable à la formation des globules rouges et des vitamines spécialement la vitamine A qui protège la vue. Ils fournissent également des résidus pour une élimination régulière.

POISSONS: Une portion quotidienne de viande, de poisson ou d'un équivalent comme oeufs, fromage et fèves.

VIANDE: Une fois par semaine du coeur, du foie et des rognons devront faire partie du menu.

OEUFS: 3 ou 4 oeufs par semaine sont également nécessaires.

Ces aliments fournissent des protéines pour la réparation et la formation des tissus, du fer pour le sang et des vitamines pour la santé des yeux et des nerfs.

CEREALES: Une portion de céréales à grain entier.

PAIN: 4 à 6 tranches de pain blanc ou brun.

Dans les céréales, nous y trouvons des calories pour l'énergie, du fer pour le sang et la vitamine B nécessaire pour une bonne digestion, une peau et des nerfs sains.

HUILE DE
FOIE DE
POISSON: Les femmes enceintes et les enfants ont besoin de façon quotidienne d'huile de foie de poisson à cause des vitamines A et D.

Poids et mesures — équivalents

3	c. à thé	1	c. à tb.
16	c. à tb.	1	tasse
4	c. à tb.	1/4	de tasse
2	tasses	1	chopine américaine
2 1/2	tasses	1	chopine impériale
4	tasses	1	pinte américaine
5	tasses	1	pinte impériale
1/2	lb de beurre	1	tasse
1	lb de farine	4	tasses
1/4	de lb de fromage		
	canadien	1	tasse
1	lb de sucre granulé	2	tasses

Abréviations

Cuillère à thé	c. à thé
Cuillère à table	c. à tb.
Livre	lb
Onces	on.
Pinte	pte
Chopine	chop.
Poudre à pâte	p. à pâte
Assaisonner	ass.

S O U P E S

Les soupes sont des aliments liquides très nutritifs.

Bien assaisonnée, la soupe aiguise l'appétit et facilite la digestion. C'est la raison pour laquelle on la sert ordinairement au début d'un repas.

Les soupes se composent d'un bouillon de viande, d'un ou de plusieurs légumes ou d'une céréale.

Lorsque vous avez des parures de viande, des os, des fonds de rôtis ou des abattis de volailles, n'ayez crainte de les utiliser pour faire un bon bouillon; c'est un bon moyen d'économiser et de ne rien laisser perdre.

Conservez soigneusement l'eau dans laquelle vous faites cuire les légumes ainsi que le jus de légumes en conserve car ils renferment de nombreuses vitamines et donnent plus de goût à la soupe.

Bouillon de boeuf

5 à 6 lbs de gigot, jarret, collet,	2 carottes
débris de volaille ou de rosbif,	1/4 de navet
parures de viande	1 poireau
2 à 3 branches de céleri	6 à 7 pintes d'eau
	persil, sel, poivre

Essuyer la viande, la couper par morceaux, la mettre à l'eau froide; saler et laisser mijoter 7 à 8 heures. Après 2 à 3 heures de cuisson, ajouter les légumes; le consommé terminé, le passer au tamis et le mettre au frais. Dégraisser avant de s'en servir.

Soupe aux pois à la canadienne

2 tasses de pois	1/4 lb lard salé
2 pintes d'eau froide	1 branche de céleri
1 oignon	sel, poivre, sarriette
1 carotte coupée en dés	

Faire tremper les pois toute une nuit. Rincer les pois et les mettre au feu avec les légumes, 2 c. à thé de sel, poivre et lard. Laisser cuire à feu lent jusqu'à ce que les pois soient réduits en purée. Environ 4 heures. Quelques minutes avant de servir, ajouter si possible du blé d'Inde lessivé.

Crème de citrouille

2 1/2 tasses de citrouille coupée en dés	1/2 c. à tb. de sucre
1 petit oignon	1 1/2 tasse d'eau
2 c. à tb. de beurre	sel et poivre
3/4 de tasse de tomates	1 1/2 tasse de lait

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre. Ajouter la citrouille coupée en dés, les tomates et l'eau. Laisser cuire environ une heure à feu doux. Passer en purée, assaisonner. Faire chauffer le lait, l'ajouter à la première préparation. Laisser jeter un bouillon.

Soupe à l'oignon

1 1/4 tasse d'oignons hachés finement	1 tasse de fromage fort râpé
2 c. à tb. de beurre	sel et poivre
1 pinte de bouillon de boeuf	

Faire revenir les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient d'un beau brun doré. Ajouter le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Vérifier l'assaisonnement. Servir avec des dés de pain doré et saupoudrer le tout de fromage râpé.

Soupe aux tomates et au céleri

2 tasses de céleri haché	1 oignon émincé
1 feuille de laurier	6 tasses d'eau
1 boîte de tomates	2 c. à tb. de riz
1 c. à tb. de beurre ou de graisse de rôti	sel et poivre

Hacher finement l'oignon et le céleri. Faire fondre le gras et faire blondir l'oignon. Ajouter le céleri, les tomates, l'eau et la feuille de laurier. Laisser cuire 3/4 d'heure. Laver le riz et le jeter dans la soupe. Laisser cuire durant 30 minutes.

Soupe au chou

1 1/2 à 2 lbs de gigot de boeuf ou parures de viande	1/2 chou
4 pintes d'eau	sel et poivre
	2 branches de céleri

Cuire la viande à l'eau froide salée. Une heure après, ajouter le chou haché qu'on a ébouillanté pendant 10 minutes pour enlever l'odeur du soufre. Mettre les autres ingrédients. Assaisonner. Laisser mijoter 2 à 2 1/2 heures.

Soupe au chou et au lait

1 tasse de chou haché finement	2 tasses d'eau froide
1/2 c. à thé sel et sucre	2 tasses de lait
1 c. à tb. de beurre	1 c. à tb. de farine
oignon au goût	sel et poivre

Cuire le chou et l'oignon dans l'eau froide salée et sucrée. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit complètement diminuée. Ajouter le lait et laisser jeter un bouillon. Mélanger le beurre et la farine et l'ajouter au liquide bouillant. Laisser bouillir 2 minutes. Assaisonner au goût. Servir chaud avec des croûtons.

Soupe « A la Julienne »

2 pintes de consommé	1 pinte d'eau
1/4 de chou	2 carottes
1 panet	1 poireau
1 morceau de navet	3 branches de céleri
	sel et poivre

Préparer les légumes en fines lanières environ un pouce de longueur. Chauffer le consommé et l'eau. Y mettre les légumes et laisser mijoter. Assaisonner au goût.

Crème de tomates

1 boîte de tomates	2 tasses de lait
1 oignon haché finement	1/2 tasse d'eau chaude
2 c. à tb. de farine	2 c. à tb. de beurre
1 c. à thé de sucre	sel et poivre

Cuire les tomates 10 minutes avec l'eau chaude, l'oignon, le sel, le poivre et le sucre. Faire fondre le gras. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le lait chaud. Cuire 10 minutes. Verser lentement les tomates chaudes avant de servir.

Crème de blé d'Inde

Faire bouillir une boîte de blé d'Inde en crème, 2 tasses d'eau et un petit oignon haché finement jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Ajouter alors 2 tasses de lait. Amener au point d'ébullition. Mélanger 2 c. à tb. de beurre et 2 c. à tb. de farine. Ajouter au liquide chaud. Laisser jeter un bouillon et servir avec des croûtons.

V I A N D E S

Conservation et cuisson des viandes

Quand vous recevrez votre commande de viande, ayez soin d'enlever le papier d'emballage et l'enveloppe de papier transparent qui la recouvre.

Placer la viande sur une assiette et couvrir légèrement de préférence avec du papier ciré. Déposez-la toujours dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

Pour faire cuire, prenez la précaution d'essuyer la viande avec un coton à fromage humecté d'eau froide.

Ne laissez pas une pièce de viande dans une casserole d'eau froide car le jus s'en échapperait.

Toutes les cuissons des viandes peuvent se rattacher à deux genres:

- 1) La cuisson à chaleur sèche: au four ou sur le gril, elle convient aux morceaux tendres tels les rôtis, les biftecks, etc...
- 2) La cuisson à chaleur humide: ce mode s'utilise quand il s'agit de braiser, de mettre en ragoût ou de cuire à l'eau.

LES ROTIS:

Les dernières expériences démontrent qu'une chaleur modérée maintenue tout le temps de la cuisson d'un rôti, conserve à la viande son jus et diminue moins son volume.

LES BRAISES:

Les viandes compactes, boeuf, mouton, gros gibier et les morceaux volumineux sont tout désignés pour les braises. Très lent, à vapeur concentrée, ce mode de cuisson développe l'arôme des condiments ajoutés et augmente ainsi la saveur.

Il est important de retenir qu'une cuisson appropriée peut améliorer des morceaux bon marché, les rendre tendres et savoureux et tout aussi nourrissants que les plus dispendieux.

Pot-au-feu

4 lb de boeuf	1/2 lb de lard salé
3/4 de navet	3 ou 4 carottes
1 chou moyen	1 poireau
2 ou 3 branches de céleri	sel, poivre, fines herbes

Les morceaux employés pour le pot-au-feu sont la plate côte, le tendron de poitrine, la culotte. Essuyer la viande, la cuire dans l'eau bouillante. Lorsqu'elle a bouilli une heure, l'assaisonner et ajouter les légumes préparés. La cuisson est de 3 à 4 heures. Servir la viande sur un plat, l'entourer de légumes.

Rosbif

5 à 6 lb de boeuf (dans l'aloyau ou la croupe)

Essuyer la viande avec un linge humide. Recouvrir complètement la partie maigre d'un mélange de farine, moutarde, sel et poivre (1/2 c. à thé de sel par livre de viande). Placer la pièce de viande le côté gras sur le dessus sur le gril de la lèchefrite et mettre cuire au four 325°F, 16 minutes par livre pour un rôti saignant, 22 minutes par livre pour obtenir une cuisson médium et 30 minutes par livre pour obtenir une viande bien cuite. Retirer la pièce de viande, dégraisser la sauce, ajouter 1 tasse d'eau chaude afin de détacher le fond de la casserole, assaisonner et laisser bouillir 3 minutes. Servir très chaud sur plat et assiettes chaudes.

Pain de viande

1 lb de boeuf haché	3/4 de tasse farine d'avoine
1/2 lb de porc haché	1/2 tasse oignons coupés
1/2 lb de veau haché	1 c. à thé de sel
1/2 tasse céleri coupé fin	1 bte crème tomates
1/2 c. à thé de poivre	2 oeufs

Mélanger tous les ingrédients. Etendre dans un moule à pain graissé. Arranger sur le dessus des tranches de bacon et cuire au four à une température de 375°F. durant une heure.

Jambon glacé

Choisir un beau jambon de 12 lbs à peu près, le laver, l'essuyer puis le déposer sur un grill dans une lèche-frite. Faire cuire à 325°F. 1/2 heure par livre. Cuire environ 6 hres. Après 4 1/2 heures de cuisson, retirer du four. Enlever la couenne, carreler le gras et piquer des clous de girofle. Saupoudrer à l'aide d'un tamis un mélange de chapelure fine et de cassonade ou moutarde. Remettre au four pour 1 hre jusqu'à ce que la surface soit caramélisée.

Navarin aux légumes

3 à 4 lb de boeuf dans l'épaule	4 c. à tb. de farine
ou la croupe	1 c. à thé de sucre granulé
1/4 lb de lard salé	7 à 8 carottes
6 pommes de terre	navet au goût
3 oignons	

Couper le lard salé en dés, le faire fondre, ajouter le sucre. Lorsque le lard est devenu doré, ajouter le boeuf coupé en morceaux. Faire saisir. Ajouter la farine. Laisser braiser durant quelques minutes. Ajouter de l'eau chaude à l'égalité avec oignons et feuilles de laurier. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Environ une heure avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes. Servir bien chaud. On peut aussi y ajouter du céleri et du persil.

Ragoût de boulettes

2 lb de porc maigre haché	1 c. à tb. de graisse
1 oignon haché finement	1/4 c. à thé de poivre
1/4 c. à thé de clou de girofle	1/2 c. à thé de muscade
moulu	1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de cannelle	1/2 à 3/4 de tasse de farine grillée
1 1/2 à 2 pintes d'eau bouillante	

Faire revenir l'oignon dans la graisse chaude, l'ajouter à la viande de même que les assaisonnements. Bien mélanger ensemble. Se fariner les mains, façonner de petites boulettes et les enfariner encore légèrement, les jeter dans l'eau bouillante salée, laisser mijoter 1 1/2 heure. Tamiser la farine grillée sur le bouillon en brassant bien environ 1/2 heure avant de finir.

Cretons français

1/2 lb de panne coupée en dés	3 oignons
1/2 c. à thé de poivre	1/2 c. à thé de farine
1 c. à thé de clou de girofle	3 lb de porc maigre haché
1 c. à thé de sel	1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé d'épices mélangées	1/2 tasse de chapelure (biscuits au soda)

Déposer la panne dans un chaudron de fer et laisser cuire sans couvrir jusqu'à ce que le tout soit croustillant. Ajouter le porc haché, les oignons. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Brasser souvent.

Poulet rôti

Flamber la volaille pour griller les duvets. Couper la peau du cou et enlever la trachée-artère et le jabot. Faire une incision sous la cuisse et enlever soigneusement les intestins. Eviter de crever la vésicule biliaire qui est un tout petit sac jaune verdâtre attaché au foie. Laver la volaille à l'eau tiède et l'essuyer avec un linge propre. Farcir avec la farce suivante:

1 oignon moyen émincé finement	1 c. à thé de persil haché finement
1 c. à tb. de beurre	Foie de la volaille
1 tasse de bouillon ou d'eau	1 pomme coupée en dés
1 lb de porc haché	2 branches de céleri haché finement
2 tasses de mie de pain dorée au four	Fines herbes au goût
Sel	Poivre

Fondre le beurre et y faire revenir les légumes. Ajouter le porc, le foie et la mie de pain. Humecter avec le bouillon. Assaisonner. Refroidir. Remplir de cette farce la volaille, la coudre et la brider. Couvrir la volaille de tranches de lard. Faire cuire au fourneau après avoir couvert le fond de la lèchefrite de lard salé, de matières grasses, d'oignons et de carottes. Arroser souvent pendant la cuisson avec du bouillon. Faire cuire à 350°F. jusqu'à ce que la chair soit tendre. Servir avec la sauce provenant de la cuisson.

Rôti de porc

5 à 6 lb de porc frais	1 1/2 chopine d'eau
1 oignon ou de l'ail	Fines herbes
Sel	Poivre

Foncer la lèchefrite avec la couenne qui a été enlevée du rôti; placer la pièce dessus, faire saisir et assaisonner. Ajouter l'eau bouillante. Cuire à feu lent 30 à 40 minutes par lb de viande. Quand la cuisson est terminée, enlever la viande, la déposer sur un plat, verser dessus quelques cuillerées de

jus de la cuisson. Mettre dans la lèchefrite 1 1/2 à 2 tasses d'eau. Laisser bouillir 30 à 45 minutes. Enlever les couennes et couler la graisse de rôti dans de petits bols.

Tourtières à la canadienne

Faire revenir un oignon moyen haché finement dans 1 c. à tb. de graisse; y ajouter 3/4 lb de viande de porc haché et 3/4 lb de veau haché, 1 c. à thé de sel et 1/4 de tasse d'eau chaude. Laisser cuire la viande 20 à 25 minutes. Assaisonner de fines herbes, de sel et poivre au goût. Cette quantité donne une tourtière; on n'a qu'à multiplier pour en faire plus.

NOTE: Les tourtières peuvent se préparer avec un mélange de porc et de poulet ou simplement du porc maigre dégraissé après la cuisson.

Tête fromagée

1/2 ou 1 tête de porc	3 ou 4 oignons
1 pied de porc	1 carotte
eau froide	épices au goût
sel	poivre

Mettre dégorger la tête à l'eau froide durant 3 heures; la laver dans plusieurs eaux, enlever l'oeil, le museau, les poils. Oter les ergots et griller le pied, le laver avec soin. Placer la viande sur le feu, couvrir d'eau froide, ajouter le sel, le poivre, les carottes et les oignons coupés en morceaux. Cuire jusqu'à ce que la viande se détache des os, la retirer de la marmite et refroidir. Couler le bouillon, couper la viande par petits morceaux ou la passer au hache-viande; après l'avoir désossée, la remettre dans le bouillon; ajouter les assaisonnements et les épices au goût. Laisser mijoter quelques minutes. Dégraisser et verser dans des moules passés à l'eau froide; faire refroidir à la température de la pièce et conserver à la glacière.

Salade de porc frais, de poulet, etc.

2 tasses de porc frais ou de poulet	2 branches de céleri haché
2 oeufs cuits durs	mayonnaise
1 oignon	sel et poivre

Couper les restes de viande en petits carrés. Hacher finement l'oignon et le céleri; ajouter l'assaisonnement; faire un mélange parfait. Déposer la préparation sur les feuilles de laitue dans un saladier et masquer d'une bonne mayonnaise. On peut décorer avec les oeufs cuits durs. Servir froid.

Agneau en casserole

3 lb d'agneau (épaule ou poitrine)	1/2 navet
3 pommes de terre	1 gros oignon
1/2 tasse de pois verts	fines herbes
2 c. à tb. de beurre	sel, poivre
2 carottes	

Couper l'agneau en petits morceaux, le faire revenir dans une poêle avec le beurre, le retourner constamment jusqu'à ce qu'il soit bien saisi. Mettre la préparation dans un plat allant au four. Ajouter une chopine de bouillon préparé avec les os. Cuire 1/2 heure, ajouter les légumes tranchés et laisser mijoter lentement jusqu'à parfaite cuisson. Servir dans le plat de la cuisson après avoir saupoudré la viande de persil haché.

Croquettes de boeuf faites avec un reste

1 1/2 tasse de boeuf haché déjà cuit	1 oeuf
2 tranches de pain (la mie seulement)	sel
1/4 de tasse de lait chaud (pour humecter le pain)	poivre
	une pincée d'épices mélangées
	5 à 6 gros oignons
	1/2 tasse de légumes en purée au choix

Mêler tous les ingrédients et façonner des boulettes. Chauffer une poêle et ajouter 1 c. à tb. de beurre et 1 c. à tb. de graisse. Faire dorer les boulettes dans ce gras. Enlever les boulettes quand elles sont bien dorées et faire revenir ensuite 5 à 6 gros oignons. Enlever les oignons et mettre de côté avec les boulettes. Ajouter au fond de la poêle 1 c. à tb. de farine et 1 c. à thé de sucre, laisser roussir. Mouiller avec 1 1/2 tasse d'eau chaude et ajouter les boulettes et les oignons. Assaisonner. Laisser cuire durant une heure.

Petits oiseaux de boeuf

1 tasse de boeuf cru haché (1/2 lb)	1 pincée de poivre rouge
1/3 de tasse de riz cru	feuilles de chou
1/2 c. à thé de sel	crème de tomates
1/4 c. à thé de poivre	

Mélanger le boeuf et riz en y ajoutant le sel, le poivre et le poivre rouge.

Cuire les feuilles de chou 2 minutes dans juste assez d'eau bouillante pour les couvrir.

Dans chaque feuille, mettre 2 c. à tb. du mélange et plier la feuille en faisant tenir avec des cure-dents. Mijoter une heure dans la crème de tomates.

VARIANTES: Employer du veau, du porc ou des restants de viande avec du riz cuit. Varier les assaisonnements en ajoutant oignon émincé, céleri, macédoine de légumes, marinades. Faire cuire de la même façon que plus haut.

Foie de veau au bacon

Le foie de jeune boeuf ou de porc est aussi agréable au goût si on le prépare avec soin et coûte moins cher que le foie de veau.

Il est aussi recommandable dans les cas d'anémie.

Le foie se conserve difficilement parce qu'il contient beaucoup de sang.

Nous devrions employer de préférence du foie de jeunes animaux parce qu'il est plus tendre et a le goût plus fin.

Enlever peau et cartilage. Tailler en tranches de 1/4 de pouce d'épaisseur. Saupoudrer de farine. Faire saisir le foie dans la graisse du bacon, saler et poivrer et finir la cuisson à feu bien doux une dizaine de minutes.

Servir sur un plat chaud avec bacon.

Spaghetti Italien

1 lb de porc haché
sel, poivre

1 lb de veau haché
2 c. à tb. persil haché finement

Sauce:

2 c. à tb. d'huile à salade
1 gousse d'ail
2 clous de girofle
1 bte de tomates
1 à 2 piments rouges séchés
fromage fort râpé

1 oignon émincé
1/2 bte pâte de tomates
1/2 lb de champignons
1 feuille de laurier
4 ptes d'eau bouillante salée
1 lb de spaghetti

Mélanger le porc et le veau hachés avec le persil. Assaisonner de sel et de poivre. Façonner en boulettes et enfariner légèrement. Chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir les boulettes, ajouter l'ail et l'oignon. Laisser cuire 5 minutes. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le laurier, les clous de girofle et les piments rouges séchés. Laisser cuire 2 à 3 heures sur un feu doux. Cuire le spaghetti à l'eau bouillante salée durant 20 minutes. Après la cuisson, l'égoutter et le passer à l'eau froide. Déposer le spaghetti dans un grand plat, verser la sauce dessus et les boulettes autour. Laver les champignons, les couper et les faire revenir dans le beurre. Verser sur le spaghetti et saupoudrer le tout de fromage.

L E G U M E S

Quelques règles relatives à la cuisson des légumes:

Le but de la cuisson des aliments est de les rendre plus digestibles, appétissants et nutritifs. Les aliments les plus généralement mal cuits sont les légumes. Comme ils sont riches en vitamines et sels minéraux, principes nutritifs facilement atteints par l'eau et la chaleur, il importe de prendre un soin absolu pour les cuire afin de préserver tous ces éléments.

Les recommandations suivantes seront utiles dans la cuisson des légumes.

- 1) Faire cuire aussi souvent que possible les légumes dans leur pelure. On conserve de cette façon une plus grande quantité de vitamines et de sels minéraux.
- 2) Lorsque les légumes sont cuits, enlever la pelure aussi mince que possible. La valeur alimentaire du légume se trouve immédiatement en dessous de la pelure.
- 3) Lorsque les légumes sont pelés, les faire cuire de préférence en entier. Plus il y a de surface exposée à l'air et à l'eau, plus il y a de valeur alimentaire qui se perd.
- 4) Ne jamais faire tremper les légumes. Les vitamines et les sels minéraux se perdent dans l'eau.
- 5) Tous les légumes doivent être cuits dans l'eau bouillante salée et l'eau ne doit pas cesser de bouillir durant la cuisson.
- 6) Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Une cuisson prolongée et lente;
 - a) détruit une partie de la valeur alimentaire des légumes.
 - b) développe un goût très prononcé chez certains légumes tels que: navets, choux-fleurs, etc.
- 7) Ne jamais ajouter de soda aux légumes.
- 8) Utiliser l'eau de cuisson des légumes pour les soupes, sauces, etc...

Pommes de terre en robe des champs

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les brosser, les laver avec précaution dans plusieurs eaux, les éponger, les piquer à différents endroits et les mettre au four durant 40 à 50 minutes.

Pommes de terre farcies

Cuire des pommes de terre en robe des champs. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère en ayant soin de ne pas briser la pelure. Ayant la pulpe des pommes de terre, préparer une bonne purée. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter du jus d'oignon, des fines herbes, en remplir les pelures. On peut, si on le désire, mettre au milieu des pommes de terre, 1 c. à tb. d'oeufs brouillés ou de la viande, ou de la saucisse. Recouvrir de pommes de terre. Badigeonner de beurre fondu et faire gratiner au four.

Légumes au gratin

Faire fondre 1/2 lb de lard salé, en disposer la moitié dans un plat allant au four. Hacher du chou et des carottes. Déposer sur les bardes de lard, ajouter 1/4 de tasse d'eau salée. Poivrer. Ajouter de l'oignon à volonté. Couvrir et faire cuire au four 350°F. pendant une heure.

Epinards bouillis

1 tasse d'épinards cuits ou 3	Eau salée
tasses à l'état nature	1 c. à soupe de beurre

Laver les épinards feuille à feuille. Cuire à l'eau bouillante salée dans une casserole découverte pour conserver leur couleur. (on alloue dix minutes de cuisson). Rafraîchir rapidement. Egoutter, hacher finement, remettre dans la casserole avec le beurre. Laisser bouillir deux minutes.

Betteraves à la « Havard »

12 petites betteraves coupées	1/2 c. à tb. d'amidon de maïs
en rondelles, cubes ou filets	1/2 tasse de sucre
1/4 de tasse de vinaigre	2 c. à tb. de beurre
1/4 de tasse d'eau	

Mêler le sucre et l'amidon de maïs. Ajouter le vinaigre et l'eau et faire bouillir 5 minutes. Ajouter les betteraves cuites à la sauce chaude et laisser reposer au moins 30 minutes. Juste au moment de servir, amener au point d'ébullition et ajouter le beurre.

Salade rafraîchissante

2 tasses de chou haché	1 tasse de carottes râpées
1 tasse de navet râpé	2 échalottes hachées avec les
	tiges vertes

Bien mélanger le tout dans un grand bol. Arroser de sauce française ou mayonnaise. Saler et poivrer. Parsemer le dessus de petites touffes de persil frais.

Salade « Cole Slaw »

3 tasses de chou coupé en lanières, mayonnaise cuite	1 1/2 c. à tb. de farine
1 c. à tb. de sel	1 c. à tb. de sucre
1 c. à thé de moutarde en poudre	1 oeuf bien battu
1/4 de tasse de vinaigre	3/4 de tasse de lait
	1 c. à tb. de beurre

Mélanger dans la partie supérieure d'un bain-marie tous les ingrédients secs. Ajouter l'oeuf battu, le lait et le vinaigre. Cuire jusqu'à épaississement en brassant continuellement. Verser la sauce chaude sur le chou.

Salade aux patates

2 tasses de patates cuites coupées en dés	2 c. à tb. d'échalottes, laitue mayonnaise, sel, poivre,
1 tasse de céleri coupé en dés	paprika
2 oeufs cuits durs	

Mélanger tous les ingrédients excepté la laitue. Servir sur feuilles de laitue.

Salade verte

Couper en morceaux moyens dans un grand bol une combinaison de salades vertes; laitue, chicorée, endives, feuilles tendres d'épinard. Verser dessus une sauce française et bien remuer avec une fourchette. Servir immédiatement.

Salade du Chef

Ayant comme base la salade verte ci-haut décrite, ajouter des légumes tels que concombres coupés en dés, tomates en quartiers, radis en tranches, piment vert tranché et un peu d'oignon émincé. Arroser de sauce française et bien mélanger.

P O I S S O N S

Croquettes de poisson

1 tasse de poisson cuit	1 oeuf battu
1 tasse de purée de pommes de terre, sel, poivre	1 c. à tb. de lait
	1 c. à tb. de beurre chapelure

Mélanger le poisson déchiqueté à la purée de pommes de terre. Ajouter le beurre et un peu de lait, si le mélange est trop ferme. Façonner en croquettes, passer dans l'oeuf battu puis dans la chapelure fine et faire frire à la grande friture dans de l'huile.

« FISH AND CHIPS »

Préparation:

Essuyer des filets de morue avec un linge humide; les couper en portions individuelles. Une demi-heure avant d'employer le poisson, l'assaisonner de sel, de poivre et de quelques gouttes de jus de citron. Tremper chaque morceau dans la pâte à frire suivante:

1 tasse de farine	1 c. à thé de poudre à pâte
1/2 tasse de lait de beurre	1 c. à thé de sel
1/2 ou 1 tasse d'eau	

Préparer la pâte 15 minutes avant de vous en servir. Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel. Ajouter graduellement le liquide afin d'obtenir une pâte de consistance moyenne.

Friture:

Faire cuire dans la grande friture à 350°F. 6 à 8 minutes. Servir avec des pommes de terre frites et des quartiers de citron.

Pâté de saumon et de petits pois

1 boîte de saumon (1 lb)	2 tasses de sauce blanche No 2
1 c. à tb. de jus de citron	1 boîte de petits pois
sel, poivre	1 oeuf dur en tranches minces

Foncer une casserole beurrée avec un lit de sauce blanche, puis ajouter le saumon, les petits pois et l'assaisonnement. Couvrir d'une croûte de tarte

ou de chapelure beurrée. Mettre au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit cuite et la garniture chaude. Ce plat suffit pour six personnes.

Bifteck de flétan farci

Choisir deux tranches de flétan de 1 pouce d'épaisseur. Couvrir l'une avec une farce au pain et aux oignons et remettre l'autre dessus. Badigeonner d'huile et faire cuire à four moyen pendant une heure environ ou jusqu'à ce que le poisson soit bien doré. Servir avec citron et persil.

Farce au pain:

2 oignons moyens	1 oeuf légèrement battu
1 tasse de mie de pain	2 c. à tb. de beurre
1/2 tasse de céleri	sel et poivre

Faire revenir les oignons et le céleri dans le beurre. Ajouter la mie de pain, lier avec l'oeuf, assaisonner de sel et de poivre.

Truite des lacs

La truite est rôtie dans la poêle ou mise au four. On peut la passer dans un mélange de farine afin d'avoir une peau plus croustillante. Parsemer sur le dessus de persil haché fin et servir avec des tranches de citron.

Pain de saumon

1 lb (2 tasses) de saumon de conserve	1/8 c. à thé de poivre
2 tasses de panure (biscuits soda écrasés)	1/2 c. à thé de sel
2 oeufs battus	1 c. à tb. d'oignon haché fin ou du jus d'oignon
3/4 tasse de lait	1 c. à thé de jus de citron

Enlever la peau du poisson, broyer les arêtes molles et utiliser le tout avec l'huile et le poisson défait. Si on le désire, tout autre poisson peut remplacer le saumon. Mélanger tous les ingrédients et mettre le tout dans un moule à pain beurré et faire cuire à 350°F., 3/4 d'heure. Servir avec sauce à la Béchamel.

Poisson cuit au four avec fines herbes

Couper 1 3/4 lb de filet de morue en morceaux d'un pouce. Faire sauter 3 c. à tb. d'oignon haché, 3 c. à tb. de céleri haché dans 4 c. à tb. de beurre

jusqu'à ce que ce soit bien tendre. Brasser ensuite 2 c. à tb. de farines dans ce mélange jusqu'à ce que ce soit bien velouté. Ajouter 2 1/2 tasses de tomates en conserve, 1 c. à thé de sel, 1/8 c. à thé de poivre, 1 c. à tb. de sucre, 1/2 c. à thé de thym en poudre et 1 c. à tb. de persil haché. Faire venir au point d'ébullition. Ajouter cette sauce au poisson et mélanger parfaitement. Mettre dans un plat allant au four et bien beurré, puis recouvrir le dessus de chapelure beurrée. Faire cuire dans un four 450°F., 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le poisson se brise facilement. Un succulent plat de poisson.

G A T E A U X

Précautions à prendre lorsqu'on fait un gâteau:

Avant de commencer un gâteau, il faut lire attentivement la recette afin de s'assurer qu'on la comprend bien et qu'on a sous la main tous les ingrédients nécessaires. Il importe d'employer des ingrédients de toute première qualité, une farine enrichie, des oeufs frais, une bonne qualité de graisse ainsi qu'une bonne marque de poudre à pâte.

Employer autant que possible du sucre granulé très fin parce qu'il se mêle mieux dans la pâte.

Mesurer les ingrédients avec soin.

Sasser la farine une fois avant de la mesurer.

Mélanger la pâte en suivant la manière de procéder.

Cuire selon les instructions.

Un gâteau bien cuit laisse les côtés de son moule, il est d'un beau brun doré et quand on le presse au centre, il ne reste aucune marque.

Un cure-dents ou une longue aiguille peut servir d'indicateur.

Un gâteau, dont la mie est sèche, contient probablement trop de farine ou de poudre à pâte ou bien il a cuit trop longtemps.

Un gâteau lourd et comme mouillé contient une trop forte quantité de sucre ou de gras; peut-être aussi pas assez de cuisson ou il manque de farine.

Gâteau roulé

3 oeufs	3/4 de tasse de sucre
2 c. à tb. de lait ou d'eau	1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte	essence
	sel

Séparer les jaunes des blancs d'oeufs; battre les jaunes et le sucre 10 minutes. Ajouter le lait ou l'eau. Fouetter les blancs, y verser la première préparation en soulevant légèrement la pâte avec une fourchette de bois. Tamiser la farine 2 ou 3 fois, la poudre à pâte et le sel. L'entrer légèrement. Aromatiser. Verser dans une lèchefrite beurrée ou recouverte d'un papier graissé. Cuire dans un four à chaleur modérée 8 à 10 minutes. Dérouler, déposer sur une serviette humide. Rouler vivement le gâteau avec la serviette. Dérouler aussitôt et étendre de la gelée ou des confitures. Rouler de nouveau. Saupoudrer le dessus de sucre pulvérisé (sucre en poudre).

Gâteau simple

1 tasse de sucre	1/3 de tasse de beurre ou de
3/4 de tasse de lait	graisse
1 oeuf battu	vanille
2 tasses de farine	2 c. à thé de poudre à pâte
sel	

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et bien battre. Ajouter l'oeuf. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser de nouveau avec la poudre à pâte et le sel. L'ajouter au mélange en alternant avec le lait. Brasser juste assez pour bien faire le mélange. Ajouter la vanille. Verser dans une casserole beurrée et faire cuire à un four 350°F. durant 50 minutes.

Gâteau doré

1/2 tasse de graisse	1 1/3 tasse de sucre
1 c. à thé de zeste d'orange	1/3 tasse de jus d'orange
3 oeufs	2 1/4 tasses de farine à pâtisserie
1/2 tasse d'eau	3 c. à thé de poudre à pâte
1/3 tasse de noix de cacao	1/3 c. à thé de sel

Défaire la graisse en crème. Ajouter graduellement le sucre, les jaunes d'oeufs battus, battre jusqu'à mélange léger. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel et l'ajouter au mélange en alternant avec le jus d'orange et l'eau. Ajouter la noix de cacao enfarinée. Battre les blancs d'oeufs en neige et les ajouter au mélange en repliant la pâte. Faire cuire à un four de 350°F. durant 40 minutes.

Gâteau au chocolat

1/2 tasse de beurre	1/2 c. à thé de soda
1 tasse de cassonade	2 oeufs
1 1/2 tasse de farine	1/3 tasse de cacao
1/4 c. à thé de sel	1/3 tasse d'eau bouillante
2 c. à thé de poudre à pâte	1/2 tasse de lait sûr
	1/2 c. à thé vanille

Défaire le beurre en crème. Ajouter graduellement la cassonade et mélanger pour rendre bien léger. Tamiser la farine, la mesurer, ajouter le sel, le soda et la poudre à pâte. Tamiser de nouveau. Séparer les oeufs et battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient épais et légers. Ajouter les jaunes d'oeufs battus au mélange de beurre et de sucre. Battre de nouveau. Faire dissoudre le cacao dans l'eau chaude et ajouter au mélange. Ajouter tour à tour la farine et le lait et ensuite la vanille. Battre les blancs d'oeufs en neige et incorporez-les dans le mélange. Faites cuire dans une tôle frite graissée et enfarinée à un four de 350°F. durant 40 minutes.

Gâteau renversé aux pommes

1/4 de tasse de beurre	1 tasse de farine
3/4 de tasse de cassonade	1 c. à thé de poudre à pâte
3 pommes	1/2 c. à thé de soda à pâte
1/4 de tasse de gras	1/8 c. à thé de sel
1/3 de tasse de sucre	1 c. à thé de gingembre
1 oeuf	1/2 c. à thé de cannelle
1/4 de tasse de mélasse	1/3 de tasse d'eau bouillante

Fondre le 1/4 de tasse de beurre dans une casserole allant au four, y ajouter la cassonade et cuire. Peler et enlever le coeur des pommes, couper chaque pomme en deux en faisant deux rondelles épaisses. Disposer les rondelles dans le mélange de beurre et de cassonade. Défaire en crème le 1/4 de tasse de gras, ajouter le sucre et bien mélanger, ajouter l'oeuf battu et la mélasse. Battre parfaitement. Tamiser les ingrédients secs et les ajouter au mélange. Ajouter l'eau bouillante, brasser rapidement. Verser le tout sur les pommes dans la casserole et cuire à four modéré 350°F. durant 40 minutes.

Pouding au pain

1 pinte de morceaux de pain	1 pinte de lait
1 tasse de sucre	1 ou 2 oeufs
zeste d'orange ou de citron	muscade

Chauffer le lait, le verser sur le pain, couvrir durant 8 à 10 minutes. Battre les oeufs avec le sucre, les incorporer au pain ainsi que le muscade

ou le zeste. Verser la préparation dans un plat beurré, mettre un peu de beurre fondu sur le dessus et du raisin à volonté. Cuire 1/2 heure à feu modéré.

Pouding « Fudge » au café

1 tasse de farine	2 c. à tb. de beurre fondu
2 c. à thé de poudre à pâte	1 c. à thé de vanille
1/4 c. à thé de sel	1 oeuf (facultatif)
3/4 de tasse de sucre	3/4 de tasse de cassonade (tassée)
4 1/2 c. à tb. de cacao	1 1/2 tasse de café fort
1/2 tasse de lait	

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel, le sucre et 2 c. à tb. de cacao. Ajouter le lait, le beurre, l'essence et l'oeuf. Brasser jusqu'à mélange parfait. Verser ce mélange dans un plat graissé. Mélanger la cassonade et le reste du cacao et saupoudrer sur le dessus de la pâte. Verser le café. Cuire à un four de 350°F. durant 40 minute.

Pouding aux dattes

Sauce:

2 tasses d'eau	1 tasse de cassonade
1 c. à tb. de beurre	1 c. à tb. de farine

Faire fondre le beurre. Ajouter la cassonade et la farine. Laisser prendre en caramel avant d'ajouter l'eau bouillante. Faire bouillir quelques minutes. Retirer du feu et ajouter la vanille.

Pâte:

1 tasse de farine	1 tasse de dattes hachées
1/2 tasse de lait	1/2 tasse de cassonade
1/2 c. à thé de vanille	1 1/2 c. à thé de poudre à pâte

Mélanger la lait, la cassonade, la vanille et les dattes hachées. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel et l'ajouter au mélange. Verser dans un moule beurré. Ajouter la sauce et faire cuire dans un four chaud. On peut mettre du raisin à la place des dattes.

Pouding au riz

3/4 de tasse de riz	1 chopine d'eau bouillante
1 chopine de lait chaud	1 tasse de lait froid
sel, essence ou muscade	1 tasse de sucre
3 ou 4 oeufs	1 c. à tb. de beurre

Laver le riz dans plusieurs eaux, le cuire à l'eau bouillante salée; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, cuire de nouveau 15 minutes; retirer du feu, incorporer le zeste d'orange ou la muscade. Battre les oeufs avec le sucre et le lait froid; avoir soin de réserver 1 ou 2 blancs si on veut décorer le pouding. Verser les oeufs dans le riz, déposer la préparation dans un plat beurré. Parsemer le dessus de beurre; cuire à feu doux $3/4$ à 1 heure et retirer du feu. Servir le pouding avec sauce au choix.

Pouding au gruau et aux pommes

Prendre un moule d'une pinte environ. Le remplir au $3/4$ avec des pommes tranchées minces ou de la rhubarbe coupée en petits morceaux. On peut se servir de pommes ou de rhubarbe en conserve à la condition de faire égoutter les fruits.

Mélanger:

$3/4$ de tasse de gruau	$3/4$ de tasse de sucre
$1/2$ tasse de farine	$1/4$ de tasse de beurre

Mettre cette pâte sur le dessus des fruits et faire cuire 15 minutes dans un four à 375°F. Servir avec de la crème douce, si possible.

Pommes meringuées

2 tasses d'eau	1 tasse de sucre
8 à 10 pommes	$1\ 1/4$ tasse de lait
$1/4$ de tasse de sucre	1 c. à thé de fécule de maïs
2 oeufs	muscade

Peler les pommes, enlever les coeurs, les cuire avec le sucre et l'eau. Eviter qu'elles se brisent. Chauffer le lait, y ajouter le sucre, la fécule de maïs délayée. Laisser mijoter 5 minutes. Incorporer les jaunes d'oeufs. Faire une meringue avec les blancs d'oeufs. Disposer les pommes avec goût dans un plat allant au four. Verser la crème jaune autour et décorer de la meringue. Faire dorer au four.

Grands-Pères Canadiens

Pâte:

2 tasses de farine	4 c. à tb. de beurre
1 tasse de lait	un peu de sel
4 c. à thé de poudre à pâte	

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. A l'aide de deux couteaux ou d'un mélangeur de pâte, incorporer le beurre à la farine. Ajouter le lait et verser immédiatement par cuillerée dans le sirop bouillant.

Sirop:

2 tasses de sirop d'érable	4 tasses d'eau bouillante
1/2 tasse de raisins	- ou - 2 1/2 tasses de cassonade
1 tasse d'eau	1/2 tasse de raisins

Il est très important d'ajouter le lait à la dernière minute. Attendre que la sauce soit en pleine ébullition autrement, les grands-pères seraient durs. Mettre par cuillerées dans la marmite et laisser cuire 20 minutes sans découvrir la marmite.

Crème aux pommes

1 tasse de purée de pommes	2 blancs d'oeufs
1/2 tasse de sucre	essence au goût

Peler les pommes, enlever le coeur, les râper ou les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres; passer en purée et laisser refroidir; calculer 1/2 tasse de purée par blanc d'oeuf. Monter les blancs d'oeufs en neige ferme, ajouter peu à peu la purée de pommes bien froide et le sucre; continuer de fouetter la crème pour la rendre blanche et ferme. Il est préférable de la battre au frais, elle augmente de volume; ajouter l'essence au goût.

Crème aux bananes

Comme la crème aux pommes, écraser les bananes non cuites avec une fourchette puis les mesurer. Pour éviter la décoloration, les arroser de jus de citron.

Crème pâtissière

1/4 de tasse de sucre	2 c. à tb. de farine
2 jaunes d'oeufs	1 tasse de lait
1/2 c. à thé de vanille	

Déposer le sucre et la farine dans un bain-marie. Ajouter les jaunes d'oeufs et bien mélanger. Délayer avec le lait et faire cuire en brassant au dessus de l'eau bouillante jusqu'à consistance de crème. Aromatiser.

Blanc-Manger

2 tasses de lait	5 c. à tb. de fécule de maïs
vanille au goût	2/3 de tasse de sucre ou moins
gros comme un oeuf de	sel
beurre	

Faire chauffer le lait avec le sucre au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit bouillant. Délayer la fécule avec égale quantité de liquide, l'ajouter au mélange chaud en brassant continuellement jusqu'à ce que le mélange soit épais. Retirer du feu, ajouter le beurre, la vanille et verser dans des coupes rincées à l'eau froide. Laisser prendre et servir si on le peut avec de la crème fouettée.

Crème brûlée

Mettre dans une casserole 3 c. à tb de fécule de maïs et 2 c. à tb. de sucre. Délayer avec 2 tasses de lait. Faire cuire en brassant jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et lisse. D'autre part, faire chauffer 1/2 tasse de mélasse jusqu'à ce qu'elle commence à se caraméliser légèrement, c'est-à-dire quand il s'échappe de la fumée. Si la cuisson se prolonge, la caramélisation sera trop avancée. Verser le caramel dans la crème et brasser pour obtenir une crème bien lisse. Aromatiser avec 1/2 c. à thé d'essence d'amendes. Verser dans des coupes et garnir joliment de crème fouettée. Servir bien froid.

Glace mousseuse

1 tasse de sucre	1/3 de tasse d'eau
1/4 c. à thé de fécule de maïs	1 blanc d'oeuf
4 guimauves	1/4 c. à thé de vanille

Couper les guimauves en petits morceaux, les fondre au-dessus de l'eau chaude; ajouter l'eau, la fécule mélangée au sucre. Cuire à 238°F. ou jusqu'à l'obtention d'une boule molle dans l'eau froide. Verser le sirop très lentement sur le blanc d'oeuf battu; battre pour épaissir la glace, aromatiser et étendre.

Glace fudge

Faire fondre dans une casserole 1 1/2 carré de chocolat et ajouter 1 1/2 tasse de sucre, 1/2 tasse de lait, 1/4 c. à thé de crème de tarte et 1 pincée de sel. Cuire jusqu'à 230°F. Laisser refroidir jusqu'à 100°F. Ajouter 3 c. à tb. de beurre, 1 pincée de cannelle et 1/2 c. à thé de vanille. Battre et verser sur le gâteau chaud.

Glace au beurre

2 c. à tb. de beurre	2 c. à tb. de crème
2 tasses de sucre pulvérisé	1/2 c. à thé de vanille

Défaire le beurre, ajouter graduellement le sucre, la crème et aromatiser. On obtient une glace au café en remplaçant la crème par 2 c à tb. de café fort, et une crème au chocolat en incorporant au premier mélange 1 ou 2 carrés de chocolat non sucré dissous à la vapeur.

Sauce à la vanille

2 tasses d'eau	1 oeuf
2 c. à tb. de fécule de maïs	1/2 c. à thé de sel
1/4 de tasse de beurre	1 c. à thé de vanille
1 tasse de sucre	

Faire bouillir l'eau, ajouter la fécule délayée dans un peu d'eau froide, le sel, et cuire 8 à 10 minutes en brassant constamment. Défaire le beurre en crème, y incorporer le sucre, l'oeuf battu, l'essence et joindre ce mélange à la première préparation.

Sauce au chocolat

1/4 de tasse de sucre	1/4 de tasse d'eau froide
1 tasse d'eau chaude	1 pincée de sel
4 c. à tb. de cacao	1/2 c. à thé de vanille
1 c. à thé de fécule de maïs	

Faire bouillir l'eau et le sucre 5 minutes. Délayer la fécule et le chocolat à l'eau froide, les ajouter au sirop; saler et cuire 3 à 5 minutes. Aromatiser et servir chaud.

Pâte à tarte

1 1/2 tasse de farine	on peut y ajouter, si on le désire
1/2 tasse de crisco	1 c. à tb. de sucre
1 c. à thé de sel	1/2 c. à thé de vinaigre
eau froide	1 jaune d'oeuf

Tamiser la farine avec le sel. Faire entrer la graisse à l'aide d'un instrument spécial ou avec deux couteaux. Faire une fontaine au milieu. Ajouter l'eau. Il faut que la pâte ne colle ni au bol ni aux doigts. Mettre la pâte au froid et la laisser reposer au moins une heure avant de s'en servir.

Tarte aux pommes

3 à 4 pommes	1 c. à thé de beurre
1/2 tasse de sucre	1/8 c. à thé de muscade
2 c. à tb. de farine	1/2 c. à thé de sel
zeste de citron	

Pâte Brisée:

Préparer les pommes, les couper en rondelles minces. Badigeonner la pâte avec un blanc d'oeuf. Y ranger les fruits, les saupoudrer de sucre additionné de cannelle, farine, sel et muscade. Parsemer quelques noisettes de beurre; mouiller de 2 c. à tb. d'eau froide. On prépare de la même manière des tartes à la purée de pommes, de pêches, etc...

Tarte aux raisins

jus et écorce râpée d'une orange	1 tasse d'eau
1 tasse de cassonade	1/2 tasse de noix de Grenade
1 tasse de raisins sans pépin	1 1/2 c. à tb. de fécule de maïs

Mêler tous les ingrédients secs avec la fécule de maïs. Ajouter l'eau et le jus d'orange. Bien délayer et cuire jusqu'à consistance épaisse. En remplir une croûte de tarte.

Tarte aux oeufs

1 oeuf (2 jaunes comme extra)	1 pincée de muscade
2/3 de tasse de lait	ou de vanille
1/4 de tasse de sucre	

Battre l'oeuf et le sucre, ajouter le lait et la muscade. Confectionner une bonne pâte brisée, en recouvrir une assiette et badigeonner la pâte avec du blanc d'oeuf avant de mettre la préparation aux oeufs. Cuire à four chaud.

Tarte au citron

3/4 de tasse de sucre	jus et zeste de citron
1 c. à thé de beurre	1 1/2 tasse d'eau
2 oeufs	4 c. à thé de fécule de maïs

Chauffer l'eau et le sucre, ajouter la fécule délayée. Cuire 5 minutes. Incorporer le beurre et les jaunes d'oeufs. Lorsqu'ils sont pris, mettre le jus et le zeste d'un citron. Refroidir la préparation, la verser dans une assiette

recouverte d'une bonne pâte brisée cuite. Décorer le dessus d'une meringue préparée avec les blancs d'oeufs. Dorer au four.

Tarte délicieuse au chocolat

4 c. à tb. de cacao	1 1/2 tasse de lait
3 c. à tb. de fécule de maïs	1/2 tasse de sucre
1 jaune d'oeuf	1 c. à thé de vanille
1 c. à tb. de beurre	sel

Mettre les ingrédients secs dans la partie supérieure d'un bain-marie. Bien mélanger. Verser le lait froid et laisser épaissir. Ajouter le jaune d'oeuf, le beurre, la vanille et laisser refroidir.

Tarte aux dattes

1 tasse d'eau	2 c. à tb. de beurre
1/4 de tasse de sucre	2 c. à tb. de farine
1 tasse de dattes	1 c. à tb. de jus de citron
1 pincée de sel	

Placer dans une casserole le beurre, le sucre, le sel, la farine; cuire 8 à 10 minutes. Verser l'eau bouillante peu à peu et faire cuire encore quelques minutes. Retirer du feu, ajouter les dattes coupées, le jus de citron, des noix, si on le désire. Refroidir entièrement avant de mettre dans la pâte.

Biscuits au beurre de pistache

1/2 tasse de beurre ou de graisse	1/2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 tasse de beurre de pistache	1/2 tasse de cassonade
1 oeuf	3/4 c. à thé de soda
1/2 tasse de sucre	1 1/4 tasse de farine

Défaire les beurres en crème. Ajouter les sucres et l'oeuf; bien battre. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser de nouveau avec la poudre à pâte et le soda. Ajouter à la première préparation 1 c. à thé de vanille. Déposer par petites boules sur une tôle graissée et à l'aide d'une fourchette, écraser chaque petite boule. Cuire dans un four de 375°F. durant 12 à 15 minutes.

Biscuits à la mélasse

1 tasse de mélasse	2 c. à thé de soda
1 tasse de cassonade	1 oeuf
1/2 tasse de graisse	2 c. à thé de gingembre
1 tasse de lait (sûr de préférence)	3 tasses de farine

Verser la mélasse dans un plat, y ajouter le soda, la cassonade en brassant pour bien mêler, l'oeuf battu, la graisse défaite, brasser le tout, ajouter le gingembre. Détremper en alternant la farine et le lait. Déposer la préparation par cuillerée sur une tôle graissée. Cuire à un four de chaleur modérée. Pour les biscuits abaissés, ajouter à la recette ci-dessus, 1/2 tasse de graisse et plus, ainsi que de la farine en quantité suffisante pour obtenir une pâte qui s'abaisse bien. Tailler à l'emporte-pièce.

Biscuits à l'avoine roulée et aux bananes

3/4 de tasse de graisse	1 1/2 tasse de farine
1 tasse de sucre	1/2 c. à thé de poudre à pâte
1 oeuf	1/4 c. à thé de muscade
1 tasse de bananes écrasées	3/4 c. à thé de cannelle
1 3/4 tasse d'avoine roulée	1 c. à thé de sel
1/2 tasse de noix de Grenoble	

Défaire la graisse végétale, incorporer le sucre graduellement. Ajouter l'oeuf battu, les bananes écrasées et l'avoine roulée. Incorporer la farine tamisée avec les ingrédients secs. Ajouter les noix. Déposer par cuillerée sur une tôle non graissée et faire cuire à four chaud environ 15 minutes.

Biscuits à la farine d'avoine

1/4 de tasse de farine	1/4 c. à thé de soda
1/4 c. à thé de sel	1 c. à thé de poudre à pâte
1/2 tasse de « All Bran »	1/2 tasse de graisse
1/2 tasse de cassonade	1/4 de tasse de farine d'avoine
1 oeuf légèrement battu	

Tamiser la farine et la mesurer. La tamiser de nouveau avec les ingrédients secs. Ajouter le « All Bran » et la farine d'avoine. Ajouter le gras et à l'aide d'un instrument quelconque, couper le gras dans le mélange. Battre l'oeuf avec le sucre jusqu'à ce que bien léger. Ajouter au pre-

mier mélange et bien mêler. Former en petite boules, disposer sur une lèchefrite beurrée. Ecraser dans les deux sens avec une fourchette. Cuire à un four de 325°F. environ 15 minutes.

Beignes

Battre deux oeufs, ajouter une tasse ou 1 1/2 tasse de sucre. Bien brasser. Ajouter une tasse de lait caillé avec 1 c. à thé de soda. Ajouter 2 c. à tb. de beurre fondu. Tamiser 4 tasses de farine, 1 c. à thé de sel et 2 c. à thé de muscade. Mélanger rapidement. Abaisser. Couper à l'emporte-pièce. Cuire en pleine friture.

Beignes au blé d'Inde

1/2 tasse de lait	1 c. à thé de sel
2 tasses de farine	2 tasses de blé d'Inde
2 oeufs	1 c. à thé de graisse fondue
3 c. à thé de poudre à pâte	friture

Verser le lait dans le blé d'Inde. Ajouter la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, puis la graisse fondue et les oeufs battus. Cuire par cuillerée dans la friture chaude. Egoutter sur du papier au sortir de la friture.

Choux à la crème

1/4 de tasse de beurre	1/2 tasse de farine
1/2 tasse d'eau bouillante	2 oeufs non battus

Mettre le beurre dans l'eau, chauffer jusqu'à ce que le beurre fonde, ajouter la farine toute à la fois et tourner jusqu'à ce qu'une boule se forme au milieu de la casserole. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Ajouter les oeufs un par un et bien battre après avoir ajouter chacun d'eux. Le mélange doit être très ferme. Façonner sur une tôle beurrée en faisant tomber la pâte avec une cuillère ou une douille. Cuire jusqu'à ce qu'il ne reste aucune trace d'humidité (40 à 50 minutes).

Macarons

2 blancs d'oeufs	1/4 c. à thé de sel
3 tasses de Corn Flakes ou de coconut	6 c. à tb. de sucre
1/2 tasse de chocolat râpé ou de cerises égouttées	1 c. à thé de vanille

Battre les blancs d'oeufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajouter graduellement le sucre. Incorporer les céréales ou le coconut, le chocolat ou les fruits, aromatiser. Déposer par petites cuillerées sur une tôle beurrée. Cuire 15 minutes au four 350oF.

Sucre à la crème

2 tasses de cassonade	1 tasse de sucre
1 tasse de crème	

Mélanger tous les ingrédients et laisser cuire sans brasser jusqu'à ce que le mélange fasse une boule dans l'eau froide à 238oF. Laisser tiédir et brasser jusqu'à ce que le mélange perde son lustre. Verser dans une casserole beurrée et couper quand le sucre est encore chaud.

Guimauve

2 tasses de sucre granulé	1 enveloppe de gélatine neutre
sel	1 tasse d'eau froide

Faire gonfler la gélatine dans 1/2 tasse d'eau. Bouillir le reste de l'eau et le sucre jusqu'à ce que le sirop fasse des fils. Verser sur la gélatine gonflée et battre avec un mousoir jusqu'à consistance voulue. Verser dans un moule beurré et saupoudrer de sucre en poudre et laisser prendre. Couper et passer dans du sucre en poudre ou du coco râpé ou des noix hachées.

Tire Ste-Catherine

1 tasse de sucre blanc	1 c. à tb. de vinaigre
1 tasse de cassonade	1 tasse de mélasse
1/2 tasse d'eau	1/2 tasse de sirop de blé d'Inde
1 c. à thé de soda	1 c. à tb. de beurre

Mettre dans un chaudron tous les ingrédients excepté le soda. Retirer du feu dès l'obtention d'une boule dure dans l'eau froide. Ajouter le soda tamisé, bien brasser. Verser dans une lèchefrite beurrée. Etirer quand la tire est assez refroidie et couper.

Pistaches croquantes

Couvrir le fond d'une assiette à tarte de pistaches ou de coconut. Fondre 1 tasse de sucre sans mettre d'eau. Verser sur les pistaches et laisser prendre à la température de la cuisine. Lorsque le bonbon est froid, le casser en morceaux.

Fudge « Laura Secord »

2 oeufs bien battus	2 2/3 tasses de sucre en poudre
4 carrés de chocolat « Baker »	1/2 c. à thé de vanille
1/2 tasse de noix écrasées	gros comme un oeuf de beurre

Battre les oeufs avec le sucre en poudre et tamiser. Ajouter le chocolat fondu à la vapeur avec le beurre. Ajouter la vanille et les noix. Verser dans un moule beurré et laisser prendre.

D I V E R S

Mayonnaise à l'huile

2 c. à tb. de sucre	1/3 de tasse de vinaigre
1 c. à tb. de moutarde	1 c. à thé de sel
1 tasse d'eau tiède	4 c. à tb. de fécule de maïs
1 oeuf ou deux jaunes	1/2 tasse d'huile à salade

Mélanger les ingrédients secs. Délayer avec de l'eau tiède. Cuire jusqu'à épaississement. Ajouter l'oeuf. Mettre dans un bol, le vinaigre et l'huile. Bien mélanger. Ajouter la sauce chaude et bien battre.

Moutarde

1/4 de tasse de moutarde	1/2 tasse de vinaigre froid
1 1/2 tasse de vinaigre doux ou moitié vinaigre et moitié eau	1/2 tasse de cassonade ou de sucre granulé sel, poivre
2 c. à tb. de farine blanche	2 c. à tb. de farine grillée

Délayer les ingrédients ci-dessus dans le vinaigre froid. Verser le mélange dans le vinaigre chaud. Brasser et laisser mijoter 8 à 10 minutes et mettre dans un bocal. Cette moutarde se conserve longtemps.

Sauce française

4 c. à tb. de jus de citron	1 c. à tb. de sel
1 c. à tb. de paprika	1 c. à tb. de moutarde en poudre
1 tasse d'huile d'olive	1 gousse d'ail
1/3 de tasse de vinaigre	

Délayer la moutarde avec le citron. Ajouter un peu d'huile, puis verser le tout dans une bouteille. Secouer fortement.

Sauce créole

1 boîte de tomates	1 gousse d'ail
1 oignon moyen haché	1 c. à tb. de beurre
1 feuille de laurier	feuilles de céleri
3 clous de girofle	

Faire blondir l'oignon haché finement dans le beurre. Ajouter les tomates et les condiments. Laisser cuire 1/2 heure. Passer au tamis. Servir.

Sauce à la Béchamel

Consistance:	Beurre ou graisse	Farine	Liquide	Sel	Durée de Cuisson
No 1 Claire	1 c. à tb.	1 c. à tb.	1 tasse	1/4 c. à thé	15 à 20 min.
No 2 Moyenne	2 c. à tb.	2 c. à tb.	1 tasse	1/4 c. à thé	15 à 20 min.
No 3 Epaisse	3 c. à tb.	3 c. à tb.	1 tasse	1/4 c. à thé	15 à 20 min.
No 4 Très Epaisse	4 c. à tb.	4 c. à tb.	1 tasse	1/4 c. à thé	15 à 20 min.

Préparation:

Fondre le gras sur un feu doux, y incorporer la farine non délayée. Le mélange des deux substances doit être parfait. Verser le lait graduellement et faire cuire très lentement en brassant bien au-dessus de l'eau bouillante. Pour plus de saveur à la sauce, ajouter de l'oignon haché ou du jus d'oignon. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

Crêpes

1 tasse de farine	3 oeufs
1 1/2 tasse de lait	3/4 c. à thé de sel

Tamiser la farine avec le sel. Verser le lait peu à peu de façon à n'avoir pas de grumeau. Ajouter les oeufs, un à un et bien battre. Cuire les crêpes une à la fois dans une poêle chaude avec un peu de beurre ou de graisse. Dorer des deux côtés. Servir bien chaud avec sucre ou sirop d'érable.

Fèves au lard

2 tasses de fèves blanches	1 1/2 c. à thé de sel
1/4 lb de lard salé	1/2 c. à thé de moutarde
1/4 de tasse d'oignons hachés	2 c. à thé de ketchup
3 c. à tb. de cassonade	2 1/2 tasses d'eau pour la cuisson
3 c. à tb. de mélasse	

Recouvrir les fèves d'eau et les laisser tremper une nuit. Egoutter. Couvrir à nouveau d'eau fraîche et laisser mijoter 1/2 heure. Egoutter. Mettre un morceau de lard au fond du récipient. Ajouter les fèves et le reste du lard. Mélanger la cassonade, la mélasse, le sel, la moutarde, l'oignon, et ketchup et l'eau aux fèves. Mettre le couvercle et cuire à un four très lent 250°F., environ 6 à 8 heures. Enlever le couvercle durant la dernière demi-heure de la cuisson. Ajouter de l'eau bouillante au besoin de façon à ce que les fèves en soient bien couvertes.

Omelette type

5 oeufs	1/2 tasse de lait
1/2 c. à thé de sel	1/2 c. à tb. de beurre
1/8 c. à thé de poivre	

Battre les oeufs légèrement avec une fourchette. Ajouter le sel, le poivre et le lait. Faire chauffer la poêle, y mettre le beurre, le laisser fondre, y verser les oeufs, les laisser cuire jusqu'à consistance crémeuse en les brassant et les remuant au fond de la poêle. Avec l'omelette « type », on peut confectionner l'omelette aux fines herbes, aux légumes, au fromage, au jambon, etc...

Oeufs à la Châtelaine

6 tasses de pommes de terre	sel et poivre
1 lb de tomates (en purée)	4 c. à tb. de beurre
2 c. à thé d'oignons hachés fin	6 c. à tb. de fromage râpé
8 à 10 oeufs	2 tasses de sauce blanche No 2

Blanchir, peler et trancher les tomates. Fondre le beurre, ajouter les tomates, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le tout soit épaissi, passer au tamis, y incorporer la purée de pommes de terre, assaisonner l'oignon et la moitié du fromage. Déposer le tout dans un plat beurré. Avec le dos d'une cuillère, faire des cavités, casser un oeuf dans chacune. Couvrir de sauce blanche, saupoudrer du fromage et faire gratiner au four.

Macaroni au fromage

1 tasse de macaroni	3 c. à tb. de beurre
1 pinte d'eau	4 c. à tb. de farine
2 c. à thé de sel	1 tasse de fromage râpé
2 tasses de lait	poivre, sel

Ajouter le sel à l'eau. Lorsque l'eau bout, y jeter le macaroni cassé en morceaux d'un pouce de longueur. Faire bouillir rapidement jusqu'à ce que le macaroni soit cuit. Passer à l'eau froide et égoutter. Faire une sauce avec le beurre, la farine et le lait. Ajouter le fromage râpé au macaroni. Mettre dans un plat qui va au four, couvrir de noisettes de beurre et faire gratiner au four.

Boîte à Lunch

Les sandwichs sont les mets par excellence de ceux qui doivent emporter leur lunch en dehors.

Ils sont faciles à transporter, ils sont nutritifs en autant que leurs garnitures soient substantielles.

Leurs variétés sont incalculables.

Viande et volaille:

Tranchée avec laitue. Ajouter de l'oignon, du céleri ou des carottes hachées.

Poisson:

En flocons avec concombre ou tomate.

Oeufs:

Durs ou bouillis, hachés ou écrasés avec du céleri, persil ou des oignons hachés, le tout masqué avec mayonnaise.

Fromage:

Tranché ou râpé avec oignon, laitue, céleri, persil, cornichons ou olives.

Beurre d'arachides:

Nature ou avec du miel ou mélasse, banane ou autre fruit.

Légumes:

Laitue, tomate tranchée, concombre, radis, chou cru râpé.

Ayez soin de conserver les sandwichs frais en les enveloppant dans du papier ciré; si vous les faites la veille, couvrez-les d'un linge humide et conservez-les dans un endroit frais.

Un mets chaud en bocal:

Le repas à l'école peut aussi comprendre un mets chaud. Choisir un aliment qui peut facilement se réchauffer.

Le placer dans un bocal hermétiquement clos. Le bocal se réchauffe dans un plat d'eau chaude à l'école. Une bonne soupe, des fèves au lard, un ragoût, un pouding et sans oublier un chocolat chaud, donneront de l'appétit à vos enfants et constitueront un lunch complet.

J A R G O N S C U L I N A I R E S

- Abaisse: Pâte mince obtenue d'un morceau de pâte étendue au moyen d'un rouleau.
- Amalgamer: Mélanger plusieurs substances différentes, avant de s'en servir pour composer une sauce ou un mets.
- Aspic: Entrée froide moulée dans une gelée de viande transparente dites: gelée pour aspic.
- Barde: Tranche de lard très mince dont on couvre les viandes ou les volailles avant de les faire cuire.
- Barder: Attacher les bardes autour des volailles ou des pièces de gibier avant de les faire cuire.
- Blanchir: Plonger dans de l'eau bouillante des viandes, des légumes ou des fruits que l'on veut attendrir. Cette opération ne dure que quelques minutes, les aliments blanchis sont ensuite soumis à la cuisson.
- Bouquet: Assemblage de fines herbes servant à corser et à parfumer les sauces et les bouillons.

- Braiser:** Faire cuire à feu doux, sans évaporation, de façon à conserver aux viandes tout leur suc.
- Brider:** Ficeler les membres d'une volaille ou d'un gibier pour les empêcher de s'écarter pendant la cuisson.
- Cassolettes:** Petites caisses faites en pâte utilisées pour contenir un mets portant ce nom.
- Ciseler:** Avec un couteau faire des incisions plus ou moins profondes sur la surface de certains poissons ou sur des légumes pour en faciliter la cuisson.
- Clarifier:** Opération qui a pour but de rendre clair un liquide quelconque.
- Concasser:** Briser, réduire en petites parties mais sans mettre en poudre.
- Débrider:** Retirer d'une pièce de viande, de volaille ou de gibier les fils ou les brochettes qui ont servi à la maintenir pendant la cuisson.
- Décanter:** Tirer un liquide au clair en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt qu'il a formé.
- Décoction:** Mettre une substance dans un liquide bouillant pour en extraire tous les sucs par l'ébullition.
- Décorer:** Embellir une pièce de cuisine ou une pièce de pâtisserie.
- Dégorger:** Mettre les viandes dans l'eau fraîche pour en faire sortir le sang et empêcher qu'elles ne noircissent à la cuisson.
- Dégraisser:** Enlever la graisse sur les préparations.
- Desserte:** Restes d'un repas déjà présenté sur la table et qui reviennent à la cuisine.
- Dés:** Petits cubes plus ou moins gros de viande et de légumes.
- Désosser:** Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, du gibier, ou des arêtes de la chair de poissons.

- Détrempe: Pâte faite de farine délayée dans l'eau, du beurre et des oeufs.
- Dorer: Recouvrir d'oeufs battus, avec un pinceau, le dessus d'un gâteau, d'une tarte, etc...
- Dresser: Disposer un mets quelconque sur un plat au moment du service de manière à lui donner une apparence agréable.
- Ecumer: Enlever à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoir la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'action du feu.
- Ebullition: Action de l'eau ou du liquide chauffé jusqu'au point de commencer à bouillir; on dit chauffer jusqu'à ébullition.
- Emincer: Couper en tranches très minces des viandes, etc...
- Escaloper: Couper en petites tranches minces des viandes, etc...
- Etuver: Faire cuire dans un vase clos.
- Eteindre: Mettre un liquide dans un roux qui est à point pour empêcher qu'il se colore davantage.
- Flamber: Brûler à la flamme, le duvet qui reste adhérent aux volailles et aux gibiers après qu'ils ont été plumés.
- Filtre: Toute matière poreuse à travers laquelle on fait passer un liquide pour le clarifier.
- Fines herbes: Plantes d'assaisonnement, persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, marjolaine, ciboulette, laurier, etc...
- Foncer: Garnir le fond d'une casserole avec des tranches de lard, de jambon, de veau, des légumes coupés en rondelles, garnir également un moule à gâteau avec la pâte à foncer, pâte brisée, etc...
- Fontaine: Trou que l'on fait au milieu d'une certaine quantité de farine qui est destiné à recevoir les oeufs et le liquide qui doit servir à la détrempe pour en former une pâte.
- Fouet: Instrument qui sert à fouetter les crèmes, les oeufs à la neige.

- Fraiser: Rouler de la pâte, petit à petit sous la paume de la main afin de la rendre lisse et homogène.
- Frémir: Se dit d'un liquide sur le point de bouillir.
- Grumeaux: Petites boules qui se forment en délayant les ingrédients pour sauces, ou de la farine.
- Infuser: Verser un liquide bouillant sur une substance afin d'en extraire le suc.
- Larder: Couvrir une pièce de viande quelconque de petits morceaux de lard, se dit aussi lorsque l'on fait des incisions à une pièce de viande et qu'on y introduit des lardons.
- Liaison: Donner de la consistance à une sauce ou à un potage en y mélangeant de la farine, des jaunes d'oeufs, de la fécule, de la gelée, de viande et du beurre.



BAnQ



C 000 425 699