

C265 Collection Recettes et alimentation

CONDITIONS D'UTILISATION DES IMAGES TÉLÉCHARGÉES

L'utilisation **non commerciale** de ces images numériques est libre et gratuite. Elles peuvent être reproduites, distribuées et communiquées au public à des fins de recherche exclusivement et selon les modalités suivantes :

- Toute image utilisée dans le cadre d'un projet de recherche doit être citée correctement en suivant le modèle suivant : Auteur, titre du document ou nom d'objet, date, Musée McCord, cote complète;
- Il est défendu de modifier, de transformer ou d'adapter cette image;
- L'utilisation d'une image à des fins commerciales est interdite sans l'autorisation préalable du Musée McCord.

En ce qui concerne les conditions d'utilisation **commerciale** des fichiers d'images, vous pouvez consulter la section « [Services photographiques et droits d'auteur](#) » du site Web du Musée McCord. Pour toutes questions supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse photo@mccord-stewart.ca.

Dans le cadre de ses missions de conservation et de diffusion, le Musée procède à la numérisation d'archives de sa collection en vue de les rendre accessibles sur son site Web (<http://www.musee-mccord.qc.ca/fr/>). Ces images ont été mises en ligne dans le respect des législations liées aux domaines du livre et des archives (Loi sur le droit d'auteur, Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé et Loi sur les archives). Malgré des recherches exhaustives pour retrouver les titulaires de droits afin d'obtenir leur autorisation préalable, certains d'entre eux demeurent introuvables. Si vous constatez que la diffusion d'un document porte atteinte à vos droits, écrivez-nous à reference@mccord-stewart.ca.

C265 Recipes and Food Collection

CONDITIONS FOR USING AND DOWNLOADING IMAGES

These digital images are free for **non-commercial** use. They may be reproduced, distributed and transmitted to the public for research purposes only, under the following terms and conditions:

- Images used in a research project must be properly cited using the following format: Author, title of document or name of object, date, McCord Museum, complete reference number.
- Images may not be modified, transformed or adapted.
- Images may not be used for commercial purposes without the prior permission of the McCord Museum.

For information on the conditions governing the **commercial** use of digital images, please see the "[Photographic Services and Copyright](#)" section of the McCord Museum's Website. Should you have any questions, please email the Museum at: photo@mccord-stewart.ca.

As part of its mission to preserve and disseminate, the Museum is digitizing the archives in its collection to make them available on its Website (<http://www.musee-mccord.qc.ca/en/>). These images are being uploaded in accordance with the laws governing books and archives (Copyright Act, Act Respecting the Protection of Personal Information in the Private Sector and Archives Act). Although we have conducted extensive research to discover the rights holders to obtain their prior permission, some could not be located. If you discover that the dissemination of a given record violates your copyrights, please contact us at reference@mccord-stewart.ca.

Marie Fraser's



**ICE CREAM
SUNDAE PARADE**



147 DAVENPORT ROAD TORONTO 5, ONTARIO



LEMON BUTTERSCOTCH SAUCE

(Makes About 2 Cups Sauce)

- ½ cup butter
 - ½ cup sugar
 - ½ cup corn syrup
 - ⅛ teaspoon salt
 - ½ cup evaporated milk
 - 1 (6-ounce) can frozen concentrated lemonade
1. Measure into a large saucepan the butter, sugar, corn syrup and salt.
 2. Bring to a full rolling boil, stirring constantly, until sugar is dissolved. Reduce heat and boil, without stirring, 2 minutes.
 3. Remove from heat; stir in evaporated milk and lemonade. Cool.
 4. Serve sauce warm or cold. Sauce may be kept refrigerated in a covered glass jar.

PEACH 'N' PINEAPPLE SAUCE

(Makes About 3 Cups Sauce)

- 1 (20-ounce) can pineapple chunks or tidbits
 - ½ cup orange juice
 - 1 tablespoon cornstarch
 - 1 cup sliced peaches, (well-drained canned or fresh)
 - 1 tablespoon butter
1. Turn pineapple and syrup into a saucepan; stir in orange juice and cornstarch.
 2. Cook over medium heat, stirring constantly, until smoothly thickened. Cover and cook over low heat, stirring occasionally, for 5 minutes.
 3. Remove from heat and stir in peaches and butter.
 4. Serve sauce warm or cold. Sauce may be kept refrigerated in a covered glass jar.



CRANBERRY-ORANGE SAUCE

(Makes About 1¾ Cups Sauce)

- 1¼ cups canned or homemade cranberry sauce
 - 3 tablespoons corn syrup
 - ½ cup orange sections or well-drained canned mandarin oranges
1. Measure cranberry sauce into a bowl and break up with a fork.
 2. Blend in corn syrup. Add oranges and combine lightly.

CHERRY VANILLA IGLOOS

(Makes 8 Tarts)

8 baked and cooled
medium-sized tart shells

* * *

½ cup cherry jam
1 (1-pint) brick cherry vanilla
ice cream

* * *

2 egg whites
2 tablespoons sugar
⅛ teaspoon baking powder
⅛ teaspoon vanilla

1. Spoon a little cherry jam into the bottom of each prepared tart shell. Fill with scoops of ice cream.
2. Place in freezer until serving time.
3. Preheat oven to 450°F.
4. Just before serving time, beat egg whites until stiff, but not dry; gradually beat in sugar and continue to beat until meringue will stand in stiff peaks. Beat in baking powder and vanilla.
5. Spread meringue over ice cream scoops, making sure it touches edge of pastry shells all around.
6. Place tarts on a cookie sheet and place in preheated oven until meringue is golden brown, 3 to 4 minutes. Serve immediately.

COFFEE CREAM SAUCE

(Makes 1½ Cups Sauce)

1 cup lightly-packed brown
sugar
1 tablespoon powdered instant
coffee
¼ teaspoon salt
1 teaspoon cornstarch
½ cup light cream
2 tablespoons butter
1 teaspoon vanilla

1. Combine in a saucepan the sugar, instant coffee, salt and cornstarch. Stir in cream.
2. Cook over medium heat, stirring constantly, until mixture comes to the boil. Boil for 1 minute.
3. Remove from heat and stir in butter and vanilla. Heat until butter is melted.
4. Serve cold.



PINEAPPLE-ALMOND TOPPING

(Makes About 1⅔ Cups Topping)

1 cup canned crushed
pineapple
⅓ cup chopped seeded raisins
2 tablespoons lemon juice
⅓ cup toasted slivered
almonds

1. Combine pineapple, raisins and lemon juice. Let stand about 1 hour.
2. Spoon sauce over ice cream in serving dishes and sprinkle with almonds.



PEPPERMINT SNOWBALLS

(Makes 8 Servings)

1 quart vanilla or chocolate ice cream

2 cups crushed peppermint stick candy

Hot Fudge Sauce

1. Form ice cream into balls with a scoop or spoons.
2. Roll the balls in crushed peppermint stick candy.
3. If not serving immediately, return to freezer.
4. At serving time, place balls of ice cream in dessert dishes and serve with Hot Fudge Sauce.

HOT FUDGE SAUCE

(Makes About 2 Cups Sauce)

3 ounces unsweetened chocolate

1 tablespoon butter

½ cup corn syrup

1 cup sugar

1 cup light cream

1 teaspoon vanilla

1. Melt chocolate and butter together in top of double boiler over boiling water.
2. Stir in corn syrup, sugar and cream.
3. Bring to a full boil over low heat, stirring often, until sugar is dissolved.
4. Continue to cook over low direct heat, stirring often, until sauce is thickened, about 15 minutes.
5. Remove from heat and stir in vanilla. Serve hot over ice cream.

NOTE: Sauce will thicken on standing. To thin, stir in a little cream and reheat.

SERVE ICE CREAM AT ITS BEST . . .

Ice cream is at its best in texture and flavor when allowed to mellow a bit before serving. If the ice cream is very hard, you'll find it easier to serve, if you let it stand a few minutes at room temperature, or a little longer in the refrigerator, before scooping. Another little hint . . . to prevent ice-y crystals, don't dip your scoop or spoon in water before putting it in the ice cream.

BROWNIE SUNDAE PIE

(Makes 6 to 8 Servings)

- ½ cup soft butter
- 1 cup sugar
- 2 egg yolks
- 2 ounces unsweetened chocolate, melted and cooled
- 1 teaspoon vanilla
- ½ cup sifted all-purpose flour
- 2 egg whites
- ½ cup chopped pecans
- 1 quart vanilla or strawberry ice cream

1. Butter a 9-inch pie plate. Pre-heat oven to 325°F.
2. Cream butter; gradually beat in sugar. Add egg yolks, one at a time, beating in well after each addition.
3. Beat in cooled chocolate and vanilla.
4. Add flour gradually, combining lightly after each addition.
5. Beat egg whites until stiff, but not dry. Fold into batter along with chopped nuts.
6. Turn batter into prepared pie plate. Bake in preheated oven 25 to 30 minutes. Cool completely.
7. Just before serving, spoon ice cream over the "brownie pie" and sprinkle with shaved chocolate.
8. Cut into wedges for serving.

NOTE: Pie may be completely prepared in advance and kept in the freezer.

SPICED MAPLE BUTTER SAUCE

(Makes About 1½ Cups Sauce)

- ½ cup maple syrup
 - 2 eggs, separated
 - ⅓ cup butter
 - 1 tablespoon cream
 - ¼ teaspoon cinnamon
 - ⅛ teaspoon allspice
 - ⅛ teaspoon mace
 - ¼ cup toasted slivered almonds
1. Measure maple syrup into top of double boiler; beat in egg yolks.
 2. Cook over simmering water, stirring constantly, until slightly thickened. Cool.
 3. Cream butter; beat in cream. Gradually beat in maple syrup mixture.
 4. Stir in cinnamon, allspice, mace and almonds.
 5. Beat egg whites until stiff, but not dry. Fold into creamed mixture.
 6. Serve over vanilla, chocolate or coffee ice cream.

DON'T FORGET . . .

That ice cream needn't always be dressed in its "sundae best"! Served solo, it's a quick, yet nutritious dessert, easy on the calories too! Then there's the à la mode treatment . . . a simple scoop of ice cream tops many a fine dessert with distinction. And home-style milk drinks become "soda fountain specials" when generous scoops of ice cream go into their making.

BANANA SPLIT ROCKETS

(Makes 4 Servings)

- 1 (15-ounce) package frozen strawberries or 1 pint fresh strawberries, crushed and lightly-sweetened
 - 2 bananas
 - 1 pint strawberry ice cream
 - chocolate sauce
 - 1 cup whipped cream, lightly-sweetened
 - ½ cup chopped pecans or walnuts
 - maraschino cherries
1. If frozen strawberries are being used, allow to thaw.
 2. Cut bananas in lengthwise quarters. Stand two pieces upright in each of four 10-ounce drinking glasses.
 3. Carefully put a scoop of strawberry ice cream in bottom of each glass; cover with chocolate sauce.
 4. Cover with another scoop of ice cream and then with strawberries.
 5. Top with whipped cream, nuts and a cherry.

PECAN PRALINE SAUCE

(Makes About 1 Cup Sauce)

- ⅓ cup butter
- ¾ cup finely-chopped pecans
- ½ cup lightly-packed brown sugar
- 2 tablespoons corn syrup
- few grains salt
- ¾ cup evaporated milk
- ½ teaspoon vanilla

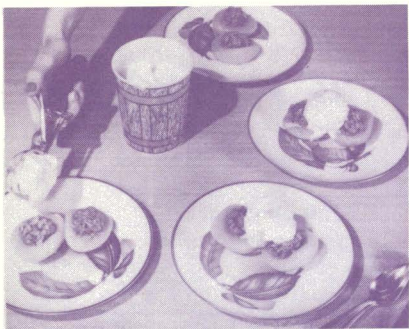
1. Melt butter in a saucepan; add pecans and cook over low heat, stirring constantly, until pecans are toasted.
2. Add brown sugar, corn syrup and salt. Cook over low heat, stirring constantly, until sugar is dissolved and mixture comes to the boil.
3. Gradually stir in evaporated milk; cook 2 minutes longer.
4. Stir in vanilla. Cool.



CHERRY SAUCE

(Makes About 2⅓ Cups Sauce)

- 2 tablespoons cornstarch
 - ¾ cup sugar
 - 1 (15-ounce) can unsweetened red cherries
 - ¼ teaspoon salt
 - ½ teaspoon grated lemon rind
 - ¾ teaspoon red food coloring
1. Combine cornstarch and sugar in a saucepan.
 2. Drain cherries, reserving syrup; add sufficient water to syrup to bring measure up to 2 cups.
 3. Stir this liquid into cornstarch mixture.
 4. Cook over medium heat, stirring constantly, until smoothly thickened and clear. Cover and cook over low heat, stirring occasionally, 5 minutes longer.
 5. Remove from heat and stir in salt, lemon rind, food coloring and cherries. Cool.



CARAMEL PEACH CRISPS

(Makes 4 or 5 Servings)

- 1 (28-ounce) can peach halves
 - $\frac{1}{4}$ cup peach syrup
 - 2 tablespoons brown sugar
 - 2 tablespoons butter
 - $\frac{1}{4}$ cup lightly packed brown sugar
 - $\frac{1}{4}$ cup chopped almonds
 - $\frac{1}{2}$ cup rice flakes or crisp rice cereal
 - 1 pint peach or vanilla ice cream
1. Drain peaches, reserving $\frac{1}{4}$ cup of the syrup. Pour the $\frac{1}{4}$ cup syrup into a broad shallow baking dish.
 2. Arrange peaches, cut sides up, in baking dish. Sprinkle the 2 tablespoons brown sugar over peaches. Broil until bubbly.

3. Combine the butter and $\frac{1}{4}$ cup brown sugar in a saucepan; cook over low heat until sugar is dissolved.
4. Remove from heat and stir in almonds and rice flakes or crisp rice cereal.
5. Spoon this mixture into peach hollows. Return to broiler and broil carefully until golden and bubbly.
6. Serve warm with a scoop of peach or vanilla ice cream.



MINTED PARFAIT

(Makes 6 Servings)

- $1\frac{1}{2}$ cups bottled mint jelly
 - $\frac{1}{2}$ cup whipping cream
 - 2 teaspoons sugar
 - 1 quart vanilla ice cream
1. Beat mint jelly with rotary beater or electric mixer until smooth.
 2. Beat whipping cream until softly stiff; beat in sugar.
 3. Fold mint jelly into whipped cream.
 4. Fill 6 parfait glasses with alternate layers of ice cream and jelly mixture. Top with a fluff of whipped cream and chopped nuts.

PEAR PAGODAS

(Makes 9 Servings)

- 1 (8-inch) square gingerbread
- 1 (28-ounce) can pear halves
- 1 quart vanilla ice cream
- Coconut Sauce
- coconut

1. Make up an 8-inch square gingerbread using your favorite recipe or a mix.
2. When cake is completely cooled, cut into 9 squares.
3. Carefully scoop out an indentation in the top of each square of gingerbread. Place a well-drained pear half, cut side up, in each hollow.
4. Top with a scoop of vanilla ice cream and serve with Coconut Sauce and a sprinkle of coconut.

DID YOU KNOW . . .

That ice cream is a concentrated form of milk, providing us with all of its goodness. In fact, a one-half cup serving of ice cream contains slightly more calcium, protein and vitamin B than one-half cup of milk, along with a generous supply of vitamin A. Yet this amount of ice cream . . . ½ cup (average serving) . . . contains only 163 calories. So that even weight-watchers can enjoy this wonderful dairy food often.

COCONUT SAUCE

(Makes 2 Cups Sauce)

- 1 cup sugar
 - 2 tablespoons cornstarch
 - 1 cup water
 - 1 cup milk
 - 2 tablespoons butter
 - 1 cup flaked or shredded coconut
 - 1 teaspoon vanilla
1. Combine sugar and cornstarch in a saucepan.
 2. Stir in water and milk. Cook over medium heat, stirring constantly, until mixture is slightly thickened and there is no taste of raw starch.
 3. Stir in butter. Cool.
 4. Stir in coconut and vanilla.



STRAWBERRY ICE CREAM HAWAIIAN

(Makes 8 Servings)

- 1 large fresh pineapple
 - 1 (15-ounce) package frozen strawberries or 1 pint fresh strawberries, crushed and lightly-sweetened
 - 1 quart strawberry ice cream
1. Cut pineapple in half lengthwise through spine. Carefully hollow out centres. Cut hollowed-out fruit into small cubes.
 2. Combine pineapple cubes and thawed frozen berries or fresh berries; spoon into one pineapple shell.
 3. Fill the other pineapple shell with scoops of strawberry ice cream. Serve immediately.

Marie Fraser's
**DANDY
DESSERTS**

with
**Evaporated
Milk**





LEMONADE ANGEL DESSERT

(Makes 8 to 10 Servings)

- 1 $\frac{7}{8}$ cups (1 large can) evaporated milk
 - 1 tablespoon unflavored gelatine
 - $\frac{1}{2}$ cup sugar
 - $\frac{1}{8}$ teaspoon salt
 - 2 eggs
 - 1 (6-ounce) can concentrated frozen lemonade, thawed
 - $\frac{1}{2}$ cup water
 - 2 tablespoons lemon juice
 - 4 cups pulled pieces of angel food cake
1. Pour evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
 2. Meanwhile, combine gelatine, sugar and salt in top of double boiler. Beat in eggs. Stir in lemonade and water.

3. Cook over boiling water, stirring constantly, until mixture coats a metal spoon, about 5 minutes. Cool.
4. Whip chilled evaporated milk until foamy. Add lemon juice; whip until stiff. Fold in custard mixture.
5. Fold in cake pieces. Spoon mixture into an 8-inch tube pan (preferably a spring form pan). Chill until set, about 3 hours. Unmold.



BUTTERSCOTCH SHAKE PUDDING

(Makes 5 to 6 Servings)

- 1 $\frac{7}{8}$ cups (1 large can) evaporated milk
 - $\frac{1}{2}$ cup water
 - 1 package butterscotch instant pudding mix
 - $\frac{1}{3}$ cup coconut, raisins or chopped nuts
1. Combine all ingredients in a shaker, quart jar or other container with tight-fitting lid. Cover; shake briskly, just until well mixed, about 1 minute.
 2. Pour this quick dessert into individual serving dishes. Let stand until set, about 5 minutes.

MAPLE BRITTLE MARLOW

(Makes 6 Servings)

- 1½ cups evaporated milk
- 16 large marshmallows
- ¼ teaspoon maple flavoring
- 1 teaspoon powdered instant coffee
- ⅓ cup finely-crushed peanut brittle

1. Pour 1 cup of the evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
2. Pour the remaining ½ cup evaporated milk over marshmallows in top of double boiler. Heat over boiling water until marshmallows are melted.
3. Blend maple flavoring and instant coffee into hot mixture. Cool. Add peanut brittle.
4. Whip chilled evaporated milk until stiff. Fold quickly into peanut brittle mixture, combining lightly but thoroughly. Pour at once into freezer trays; freeze until firm.

BLACK CHERRY WHIP

(Makes 10 Servings)

- 1⅓ cups evaporated milk
- 1 (15-ounce) can sweet Bing cherries
- 1 (3- or 4-ounce) package black cherry jelly powder
- ¼ cup dry sherry or orange juice
- ½ teaspoon grated lemon rind
- 1 tablespoon lemon juice

1. Pour evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
2. Drain cherries, reserving juice. Halve and pit cherries.
3. Heat cherry juice to boiling. Stir in jelly powder until dissolved; stir in sherry or orange juice, lemon rind and juice. Cool slightly.
4. Stir all but 10 cherry halves into jelly mixture. Chill until softly set.
5. Whip chilled evaporated milk until stiff. Fold into gelatine mixture. Spoon into sherbet glasses; garnish with cherry halves. Chill until set, about 3 hours.



OVERNIGHT DESSERT SALAD

(Makes 8 Servings)

- $\frac{3}{4}$ cup evaporated milk
- $1\frac{1}{2}$ teaspoons unflavored gelatine
- $\frac{1}{4}$ cup lemon juice
- 1 egg
- 2 tablespoons sugar
- few grains salt
- 1 cup drained canned pineapple tidbits
- 1 cup diced oranges
- 1 cup sliced dates
- 1 cup sliced bananas
- 8 maraschino cherries, halved
- 12 marshmallows, quartered
- $\frac{1}{2}$ cup toasted slivered almonds

1. Pour evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.

2. Soften gelatine in lemon juice. Beat egg slightly in top of double boiler. Add gelatine mixture, sugar and salt.
3. Cook mixture over hot water, stirring constantly, until mixture thickens. Remove from heat; cool.
4. Whip chilled evaporated milk until stiff. Fold in egg mixture, fruits, marshmallows and nuts.
5. Gently spoon mixture into a 1-quart mold rinsed with cold water. Refrigerate overnight. Unmold.



MINTY ICE CREAM

(Makes 6 Servings)

- 1 cup evaporated milk
 - $\frac{1}{2}$ cup bottled mint jelly
 - 1 teaspoon lemon juice
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon peppermint flavoring
 - green food coloring
1. Pour evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
 2. Whip chilled milk until soft peaks form; beat in jelly, lemon juice and flavoring. Continue beating until jelly is completely dissolved.
 3. Tint mixture a delicate green. Return to freezer tray; freeze until firm.

STRAWBERRY-PINK MERINGUES

(Makes 6 Servings)

6 meringue shells

* * * *

- 1 cup evaporated milk
- 1 (3- or 4-ounce) package strawberry jelly powder
- $\frac{3}{4}$ cup boiling water
- 1 (15-ounce) package frozen strawberries, thawed
- 1 tablespoon lemon juice

1. Pour evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
2. Turn jelly powder into bowl; stir in boiling water. Stir until dissolved. Cool slightly; stir in strawberries. Chill until softly set.
3. Add lemon juice to chilled evaporated milk; beat until stiff. Fold in jelly mixture.
4. Carefully spoon mixture into meringue shells. Chill until set, about 2 hours.

EVAP. TRIPLES IN VOLUME

. . . when you whip it for fluffy desserts and toppings. Best way to do it is to leave an unopened can in the 'frig' overnight, or pour evap. into a freezer tray and freeze until crystals form around the edge. Using a chilled bowl and beaters, whip until stiff. For added stiffness, fold in 2 tablespoons lemon juice per cup of evap.

COCONUT-ORANGE RIPPLE ICE CREAM

(Makes 6 Servings)

- 1 cup evaporated milk
- 2 egg yolks
- $\frac{1}{2}$ cup sugar
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- 2 tablespoons corn syrup
- $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla
- $\frac{1}{2}$ pint ($1\frac{1}{4}$ cups) whipping cream
- $\frac{1}{2}$ cup desiccated coconut
- 1 (6-ounce) can concentrated frozen orange juice, thawed

1. Scald evaporated milk in top of double boiler. Beat egg yolks well; beat in sugar and salt. Stir in a little scalded milk; return to double boiler.
2. Cook mixture over simmering water, stirring constantly, until mixture coats a metal spoon. Stir in corn syrup and vanilla. Chill.
3. Beat whipping cream until softly stiff. Fold into chilled custard along with coconut. Turn into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
4. Turn mixture into a chilled bowl; beat with chilled beaters until smooth.
5. Gently stir undiluted orange juice into ice cream to give ripple effect—do not mix completely. Return to freezer tray; freeze until firm.

TAPIOCA LEMON CREAM

(Makes 6 Servings)

- ¼ cup quick-cooking tapioca
 - ¼ teaspoon salt
 - 1 cup evaporated milk
 - 1 cup water
 - 2 eggs, separated
 - ½ cup sugar
 - 2 tablespoons grated lemon rind
 - 3 tablespoons lemon juice
1. Combine tapioca, salt, evaporated milk and water in top of double boiler; cook over hot water until thick and transparent, about 15 minutes.
 2. Beat egg yolks with ¼ cup of the sugar; add a little hot mixture. Return to double boiler; cook 3 minutes longer. Remove from heat.
 3. Beat egg whites until softly stiff; gradually beat in remaining ¼ cup sugar. Beat until stiff.
 4. Add lemon rind and juice to tapioca mixture. Fold in meringue. Pour into dessert glasses. Chill.

EVAP. IS ECONOMICAL . .

. . . A real buy for the homemaker who counts her pennies, while she makes her meals count, flavor- and nutrition-wise.

HOT PINEAPPLE SPLITS

(Makes 6 Servings)

- ¾ cup brown sugar
 - ¼ cup butter
 - ½ cup evaporated milk
 - 6 slices canned pineapple
 - 1 pint vanilla ice cream
1. Combine brown sugar, butter and evaporated milk in saucepan. Bring to boil, stirring constantly; boil 5 minutes.
 2. Cut each pineapple slice in half. Brush with butter, sprinkle with brown sugar; broil until browned, about 10 minutes.
 3. Serve a scoop of ice cream with warm butterscotch sauce; garnish with two slices broiled pineapple.

Note: This dessert may also be served cold. Sauce keeps very well, and may be thinned with a little evaporated milk, if it thickens on standing.

EVAP. IS NUTRITIOUS . .

. . . offering us all the goodness of milk in concentrated form. Since half the water's been removed, evaporated milk is doubly rich in Vitamin A and riboflavin, calcium and protein. All of these are needed for healthy eyes, skin, bones and body tissues . . . and, indeed, for the vitality that comes with general good health.



FRENCH DESSERT PANCAKES IN APRICOT SAUCE

(Makes 4 Servings)

Sauce:

- 2 tablespoons butter
- $\frac{1}{4}$ cup sugar
- 1 cup apricot nectar
- 1 tablespoon lemon juice

1. Combine butter, sugar and apricot nectar; heat to boiling. Add lemon juice; remove from heat.

Pancakes:

- 2 eggs, well beaten
 - $\frac{3}{4}$ cup evaporated milk
 - 1 teaspoon grated lemon rind
 - $\frac{1}{2}$ cup packaged pancake mix
 - 1 tablespoon sugar
 - sifted icing sugar
1. Combine eggs, evaporated milk and lemon rind; stir in pancake mix and sugar.

2. Pour batter in 5-inch rounds in heated lightly-greased frying pan. When lightly browned turn and brown other side.
3. Sprinkle pancakes with icing sugar. Roll; place in apricot sauce. Cover and heat gently, about 5 minutes, basting with sauce several times.



APPLES ALSACIENNE

(Makes 6 Servings)

- 4 large cooking apples
 - 3 egg yolks
 - $\frac{3}{4}$ cup sugar
 - $\frac{1}{2}$ tablespoon quick-cooking tapioca
 - 1 teaspoon vanilla
 - 1 cup evaporated milk
 - $\frac{1}{8}$ teaspoon nutmeg
1. Butter a $1\frac{1}{2}$ -quart baking dish. Preheat oven to 350°F .
 2. Pare and core apples. Cut each one in eighths; place in prepared baking dish.
 3. Beat egg yolks slightly. Stir in sugar, tapioca, vanilla and evaporated milk. Pour over apples; sprinkle with nutmeg.
 4. Place baking dish in pan of hot water. Bake in preheated oven, about 1 hour. Serve warm.

COCONUT CUSTARD BREAD PUDDING

(Makes 6 to 8 Servings)

- 2 cups white bread cubes
 - 2 eggs
 - $\frac{1}{2}$ cup sugar
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{2}$ cup shredded coconut
 - 1 tablespoon grated lemon rind
 - $1\frac{7}{8}$ cups (1 large can) evaporated milk
 - 1 cup boiling water shredded coconut
1. Butter an 8-inch square baking dish or cake pan. Pre-heat oven to 350°F.
 2. Place bread cubes in prepared dish or pan.
 3. Beat eggs slightly; beat in sugar, salt, coconut and lemon rind. Stir in milk, then boiling water. Pour over bread.
 4. Sprinkle mixture with coconut. Bake in preheated oven until set, about 30 minutes.

EVAP. IS SO VERSATILE . . .

. . . You'll love the richness it gives to chowders and sauces, the fine flavor of evapor-made casseroles and molded salads. Evap. whips its way into wonderfully smooth desserts and creamy frozen treats. And have you tried it in velvety fudge and other candies? Mmmm!

CHOCOLATE MARLOW

(Makes 6 Servings)

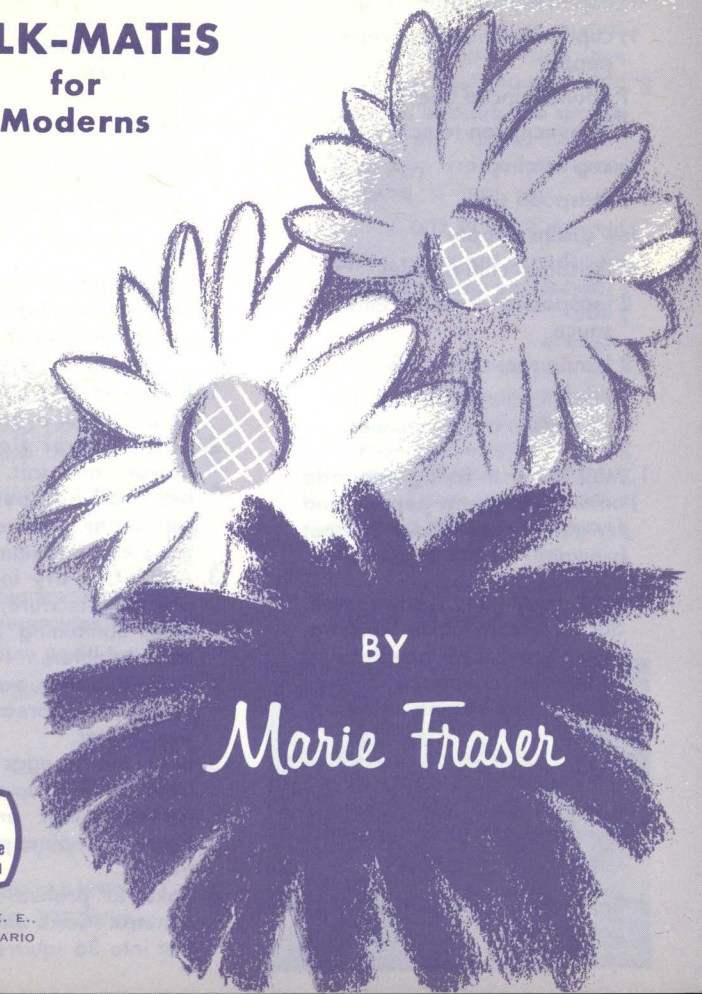
- $1\frac{7}{8}$ cups (1 large can) evaporated milk
 - $1\frac{1}{2}$ ounces unsweetened chocolate
 - 16 large marshmallows
 - 1 teaspoon vanilla
1. Pour 1 cup of the evaporated milk into freezer tray; freeze until crystals form around edge of tray.
 2. Shave chocolate into top of double boiler. Add the remaining $\frac{7}{8}$ cup evaporated milk and marshmallows; cook over boiling water until well blended. Cool. Add vanilla.
 3. Whip chilled evaporated milk until very stiff. Fold in chocolate mixture. Pour at once into freezer trays; freeze until firm.

Note: This dessert is very attractive if chocolate is not completely melted. Chocolate may be blended completely by beating the mixture.

EVAP. IS HANDY

. . . On your pantry shelf, you can store it several months. Once a can is opened, it'll keep well for about a week, if you store it, covered, in the refrigerator. P.S. Always shake the can before opening.

MILK-MATES
for
Moderns

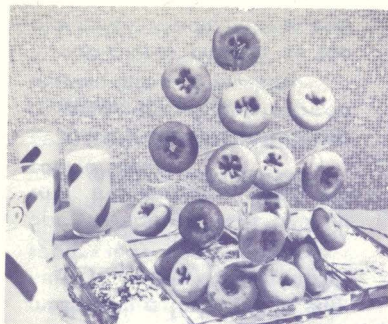


BY

Marie Fraser



30 EGLINTON AVE. E.,
TORONTO 12, ONTARIO



CREAM DOUGHNUTS

(Makes About 3 Dozen Doughnuts)

- 4 cups sifted pastry flour
 - 6 teaspoons baking powder
 - ½ teaspoon nutmeg
 - 2 teaspoons salt
 - 1 tablespoon grated lemon rind
 - 2 eggs
 - 2 egg yolks
 - 1 cup sugar
 - ⅓ cup heavy cream
 - ½ cup milk
 - 2 tablespoons butter, melted
1. Sift together the flour, baking powder, nutmeg and salt. Mix in lemon rind.
 2. Beat eggs and egg yolks until thick and light; beat in sugar gradually.

3. Combine cream, milk and butter. Add sifted dry ingredients to creamed mixture, alternately with milk mixture, combining lightly after each addition.
4. Turn out dough onto floured board or canvas and form into a smooth ball. Roll out to ½-inch thickness. Cut with floured doughnut cutter.
5. Fry doughnuts, 4 or 5 at a time, in deep fat heated to 375°F. When lightly browned on one side, turn carefully and brown on the other.
6. Drain doughnuts on absorbent paper. If desired, doughnuts may be dipped in granulated sugar while still warm, or they may be frosted with butter frosting.

WHAT'S A MILK-MATE?

A Milk-Mate is anything that's good with milk . . . which is pretty well everything . . . like the sweet and savories in this booklet . . . and the host of favorites you already feature with milk. How nifty that Milk-Mates are easy to fix, easy to serve, good for a party, dandy for snacks. Just be sure you "moderns" keep lots of milk on hand!

DAVE'S PIZZA

(Makes 6 Servings)

2 cups packaged biscuit mix
milk

¼ pound Canadian cheddar
cheese, thinly sliced

¼ cup sliced mushrooms

¼ cup sliced stuffed olives

1 teaspoon oregano

5 links pepperoni

1 (6-ounce) can tomato paste

¼ cup water

1 tablespoon salad oil
grated Parmesan cheese

1. Preheat oven to 425°F.
2. Measure biscuit mix into a bowl; add amount of milk specified on package for rolled biscuits. Mix lightly with a fork.
3. Turn out onto lightly-floured board or canvas and knead 10 times. Roll out dough to a 13-inch circle; carefully transfer to a greased cookie sheet. Roll outer edge of circle to form a rim.
4. Arrange cheese slices over dough; sprinkle with mushrooms, olives and oregano. Slice pepperoni links and sprinkle over cheese. Combine tomato paste and water; spread over all.
5. Sprinkle with salad oil, then with Parmesan cheese.
6. Bake in preheated oven 15 to 20 minutes. Serve hot.

BUTTERSCOTCH PECAN ROLLS

(Makes 1 Dozen Rolls)

½ cup soft butter

1 cup lightly-packed brown
sugar

½ cup chopped pecans

2 cups sifted all-purpose flour

4 teaspoons baking powder

½ teaspoon salt

3 tablespoons granulated
sugar

¼ cup chilled butter

⅔ cup milk

1. Butter 12 muffin cups. Preheat oven to 425°F.
2. Cream the ½ cup butter and brown sugar until light; add and mix in pecans. Place one tablespoon of the mixture in bottom of each muffin cup.
3. Sift together into a bowl, the flour, baking powder, salt and granulated sugar. Cut chilled butter in finely.
4. Make a well in dry ingredients and add milk; mix lightly with a fork until just combined.
5. Turn out dough onto lightly floured board or canvas and knead lightly; roll out to a 12-inch square.
6. Spread evenly with remaining butterscotch mixture. Roll up and slice into twelve 1-inch pieces.
7. Place slices, a cut side up, in muffin cups. Bake in preheated oven 15 to 20 minutes. Remove from oven and turn out of pan immediately. Serve warm or cold.



WESTERN CHEESE PUFFS

(Makes 4 Servings)

- 1 (2¼-ounce) can deviled ham
 - 1 hard cooked egg, chopped
 - ⅓ cup chopped celery
 - 2 tablespoons pickle relish
 - 2 tablespoons mayonnaise
 - few grains salt
 - 4 hamburger rolls
 - ¼ pound Canadian processed cheese
 - 1 egg
 - 1 tablespoon mayonnaise
 - 1½ teaspoons prepared mustard
1. Preheat oven to 400°F.
 2. Turn ham into a bowl and mash with a fork. Mix in egg, celery, relish, the 2 tablespoons mayonnaise and salt.
 3. Split hamburger rolls and fill with this mixture. Place on cookie sheet.
 4. Cream cheese until soft; blend in egg, the 1 tablespoon mayonnaise and mustard.
 5. Spoon cheese mixture on top of each filled bun. Bake in preheated oven about 15 minutes.

MARBLE BARS

(Makes 2 Dozen Bars)

- 1¾ cups sifted all-purpose flour
 - ½ teaspoon salt
 - 1 cup soft butter
 - 2 cups sugar
 - 4 eggs
 - 2 teaspoons vanilla
 - 1 cup chopped nutmeats
 - 2 ounces unsweetened chocolate, melted
1. Butter a 9- x 13-inch cake pan. Preheat oven to 350°F.
 2. Sift together the flour and salt.
 3. Cream butter; gradually beat in sugar. Add eggs, one at a time, beating in well after each addition.
 4. Add dry ingredients to creamed mixture gradually, combining lightly after each addition.
 5. Add and mix in vanilla and nutmeats.
 6. Divide batter in half; stir melted chocolate into one part. Drop batter alternately by teaspoonfuls into prepared pan; run a knife through several times to marbelize.
 7. Bake in preheated oven 40 to 45 minutes. Cool completely, then frost with Chocolate Butter Cream.
 8. Cut crosswise into 8 strips; cut each strip into 3 bars.

PAUL BUNYAN SANDWICHES

(Makes 6 Sandwiches)

- 2 tablespoons butter
- ½ cup finely-chopped onion
- ½ cup finely-chopped green pepper
- 1 pound minced beef
- 1 (6-ounce) can tomato paste
- ½ cup ketchup
- 1 teaspoon salt
- few grains pepper
- 1 teaspoon chili powder
- 2 teaspoons Worcestershire sauce
- 3 hamburger rolls, split
- 1 cup (¼ pound) shredded Canadian cheddar cheese

1. Melt butter in frying pan; add onion and green pepper and fry gently until tender, but not browned.
2. Add meat and brown well. Stir in tomato paste, ketchup, salt, pepper, chili powder and Worcestershire sauce. Simmer 15 minutes, stirring occasionally.
3. Place split hamburger rolls on a cookie sheet. Spoon tomato mixture over top; sprinkle with cheese.
4. Broil until cheese is bubbly and golden.

COCONUT PINEAPPLE SQUARES

(Makes 3 Dozen Squares)

- 1 cup sifted all-purpose flour
- ½ teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon salt
- ½ cup soft butter
- ¼ cup sugar
- 1 egg
- ½ teaspoon grated lemon rind
- * * *
- 1 (20-ounce) can crushed pineapple, well drained
- * * *

- 2 eggs
 - 1 cup sugar
 - 3 tablespoons butter, melted
 - 1½ cups flaked or shredded coconut
1. Butter an 8-inch square cake pan. Preheat oven to 350°F.
 2. Sift together flour, baking powder and salt. Cream butter; gradually beat in the ¼ cup sugar. Add and beat in the 1 egg and lemon rind.
 3. Add sifted dry ingredients to creamed mixture, part at a time, combining lightly after each addition.
 4. Spread batter evenly in prepared pan. Spread pineapple over batter.
 5. Beat the 2 eggs until light; beat in the 1 cup sugar. Stir in melted butter and coconut. Pour over pineapple; spread evenly.
 6. Bake in preheated oven 40 minutes. Cool on cake rack. Cut into 36 squares.

CHOCOLATE BUTTER CREAM

Melt 2 ounces unsweetened chocolate over boiling water; cool. Cream $\frac{1}{4}$ cup soft butter; add and beat in cooled chocolate and 1 egg. Gradually beat in 2 cups sifted icing sugar and $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla. Spread on cold Marble Bars.



SESAME CHEESE SQUARES

(Makes 9 Squares)

- 1 tablespoon butter
- $\frac{1}{2}$ cup finely-chopped onion
- 1 egg
- $\frac{3}{4}$ cup milk
- 1 cup ($\frac{1}{4}$ pound) shredded Canadian cheddar cheese
- 2 cups packaged biscuit mix
- 1 tablespoon sesame seeds
- 2 tablespoons butter, melted

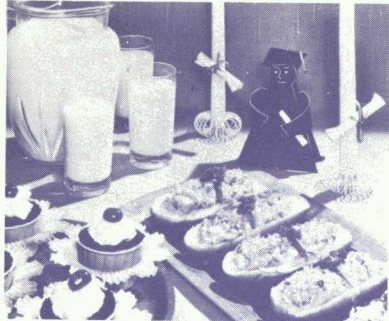
1. Butter an 8-inch square cake pan. Preheat oven to 400°F.
2. Melt the 1 tablespoon butter in frying pan; add onion and cook until just tender.
3. Beat egg well; stir in milk, fried onion and half of the cheese.
4. Add biscuit mix and mix lightly with a fork until just combined.
5. Spread dough in prepared pan. Sprinkle with remaining cheese, then sesame seeds; drizzle with melted butter.
6. Bake in preheated oven 20 to 25 minutes. Cut into 9 squares and serve warm or cold.

FRUIT-FILLED COFFEE CAKE

(Makes One 8-Inch Round Coffee Cake)

- 2 cups packaged biscuit mix
- $\frac{1}{2}$ cup granulated sugar
- $\frac{1}{4}$ cup chilled butter
- 1 egg
- $\frac{1}{2}$ cup milk
- $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla
- $\frac{1}{4}$ cup lightly-packed brown sugar
- $\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon
- $\frac{2}{3}$ cup jam, jelly or marmalade

1. Butter an 8-inch round layer cake pan. Preheat oven to 425°F.
2. Measure biscuit mix into a bowl; mix in granulated sugar. Cut butter in finely.
3. Beat egg well; stir in milk and vanilla.
4. Make a well in dry ingredients and add liquids all at once. Mix lightly with a fork until just combined.
5. Spread half of the batter in prepared pan.
6. Combine brown sugar and cinnamon. Sprinkle over batter. Spread jam, jelly or marmalade over this.
7. Carefully, drop remaining batter by tablespoonfuls around edge of pan.
8. Bake in preheated oven 25 to 30 minutes. While still warm, drizzle a thin confectioners frosting over mounds of dough and sprinkle with chopped nuts. Cut into wedges and serve warm.



DIPLOMA BUNS

(Makes 6 Servings)

- 2 cups cut-up cooked chicken or 2 (7-ounce) cans tuna fish
 - $\frac{1}{4}$ cup finely-chopped celery
 - $\frac{1}{4}$ cup finely-chopped green pepper
 - 3 tablespoons toasted chopped almonds
 - 1 cup ($\frac{1}{4}$ pound) shredded Canadian cheddar cheese
 - $\frac{1}{8}$ teaspoon pepper
 - $\frac{1}{2}$ cup mayonnaise
 - 6 hot dog rolls, split soft butter
1. Prepare chicken or drain and flake tuna fish. Add celery, green pepper, almonds, cheese, pepper and mayonnaise; combine lightly.
 2. Scoop out centres of rolls, leaving a $\frac{1}{2}$ -inch wall around edges. Spread with soft butter.
 3. Fill hollows with salad mixture. Garnish with strips of green pepper and parsley to resemble diplomas.

HONEY BUTTER TARTS

(Makes 1 Dozen Tarts)

12 unbaked tart shells (about $2\frac{1}{2}$ inches in diameter)

* * *

- $\frac{1}{2}$ cup butter
- $\frac{3}{4}$ cup liquid honey
- $\frac{2}{3}$ cup lightly-packed brown sugar
- 1 cup light raisins
- $\frac{1}{4}$ teaspoon nutmeg
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- 1 egg, slightly beaten

1. Preheat oven to 450°F.
2. Melt butter in saucepan; stir in honey, sugar, raisins, nutmeg and salt. Cool slightly. Add and beat in egg.
3. Spoon filling into prepared tart shells. Bake in preheated oven 15 to 20 minutes.
4. Allow tarts to stand in pans 10 minutes. Carefully loosen around edges with a knife, then remove from pan.

YOUNG MODERNS "IN THE KNOW"...

Know that milk is a gal's and a fella's best friend. Every modern miss counts on milk for that healthy, natural glow. While mister modern drinks milk every day to keep pep and vitality at peak level.

EASY TUNA PIZZAS

(Makes 8 Servings)

- 8 hamburger rolls
 - 2 (7-ounce) cans tuna fish
 - 1/4 cup finely-chopped green pepper
 - 1 (6-ounce) can tomato paste
 - 1/8 teaspoon chili powder
 - 8 slices Canadian processed cheese
1. Split hamburger rolls in half and arrange on a cookie sheet.
 2. Drain and flake tuna fish; add and mix in green pepper, tomato paste and chili powder. Carefully spoon tuna mixture onto hamburger rolls.
 3. Cut cheese slices into thin strips; arrange in criss-cross fashion on top of tuna mixture.
 4. Place under broiler and broil until cheese is bubbly.

BEEF 'N' MUSHROOM OPEN-FACERS

(Makes 4 Sandwiches)

- 1 pound minced beef
 - 1 tablespoon chopped onion
 - 1 teaspoon salt
 - 1/8 teaspoon pepper
 - 1/2 cup sliced mushrooms
 - 4 slices bread
 - soft butter
1. Turn meat into a bowl and break up with a fork. Add and mix in onion, salt, pepper and mushrooms.

2. Place bread slices on a cookie sheet and toast on one side under broiler. Spread untoasted sides with butter then spread with meat mixture. Dot with butter.
3. Broil until meat is cooked to desired doneness.

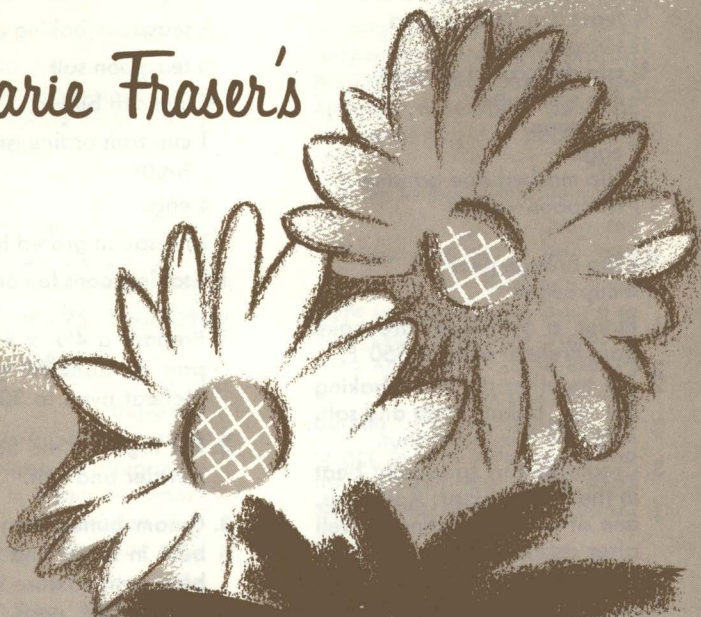


CHEESE-OLIVE STUFFED ROLLS

(Makes 6 Servings)

- 1 cup chopped stuffed olives
 - 2 cups (1/2 pound) shredded Canadian cheddar cheese
 - 2 tablespoons chopped green pepper
 - 1 small onion, finely chopped
 - 2 tablespoons mayonnaise
 - 2 tablespoons chili sauce
 - few grains pepper
 - 6 Kaiser rolls
 - melted butter
1. Preheat oven to 350°F.
 2. Combine olives, cheese, green pepper, onion, mayonnaise, chili sauce and pepper.
 3. Cut rolls in half and hollow out centres. Brush generously with melted butter.
 4. Spoon cheese mixture into shells. Put halves together again.
 5. Wrap rolls in aluminum foil; place on baking sheet.
 6. Bake in preheated oven 30 minutes. Allow to cool 10 minutes, then serve in foil wraps.

Marie Fraser's



**BEST
BUTTER
CAKES**



147 DAVENPORT ROAD TORONTO 5, ONTARIO

BEST BUTTER CAKES BEGIN HERE

THE WARM-UP: An hour or so before baking, get all ingredients out, so they can come to room temperature.

PAN PREP: Brush the sides and bottom of pan with soft butter. Line the bottom with a single thickness of waxed paper, then brush the paper with soft butter.

OVEN READY: Even before you start on the cake, set the oven for the temperature the recipe calls for.

THEN THE MIXING: The Conventional Butter Cake Method begins with creaming soft butter until it is very light — this can be done with an electric mixer or wooden spoon (former is easier of course). Gradually beat in the sugar and continue to beat until the mixture is very light. Beating is most important at this stage because it gets lots of air into the batter for a light, fluffy texture. But, once the sifted dry ingredients are added to this creamed mixture, the batter should be mixed very gently. Combine lightly with a wooden spoon — do *not* use an electric mixer here. The sifted dry ingredients and liquid should be added alternately — beginning and ending with the dry ingredients.

INTO THE OVEN: Cake pans should be placed in the centre

of the oven. If several pans are placed in the oven at the same time, be sure they are staggered, so that one pan does not sit directly above another. To test for doneness, press a fingertip lightly on the centre of cake. If the cake springs back and there is no indentation left, the cake is done.

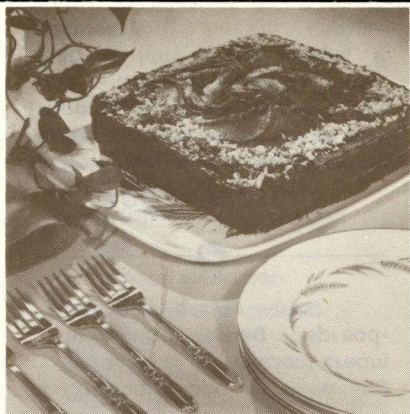
COOLING OFF: Allow cakes to stand in their pans on cake racks for 10 minutes. Loosen around edges with a knife. Remove from pans, peel off paper then cool completely on cake racks. Cakes *must* be completely cooled before frosting.

THE FINISHING TOUCH: To frost layer cakes, place one layer, upside down, on a cake plate. Spread evenly with the frosting or filling of your choice. Top with second layer, right side up. Frost sides of cake first, then the top. To frost square or rectangular cakes, frost the top first, drawing the frosting down along sides of cake. A handy hint to remember when frosting any cake is to slip strips of waxed paper underneath edges of cake. This keeps the plate clean around edges of cake. When cake is completely frosted, strips of paper can be removed easily.

DEVIL'S FOOD CAKE

(Makes One 8- or 9-Inch Square Cake)

- 3 ounces unsweetened chocolate
 - 2 cups sifted cake flour
 - 1 teaspoon baking soda
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{2}$ cup soft butter
 - 1 $\frac{1}{4}$ cups sugar
 - 2 eggs
 - 1 cup milk
1. Prepare a deep 8-inch or 9-inch square cake pan as directed on page 1. Preheat oven to 325°F.
 2. Melt chocolate over boiling water; cool.
 3. Sift together the flour, baking soda and salt.
 4. Cream butter; gradually beat in sugar. Add eggs, one at a time, beating in well after each addition. Add and mix in chocolate.
 5. Add sifted dry ingredients to creamed mixture, alternately with milk, combining lightly after each addition.
 6. Spread batter evenly in prepared pan. Bake in preheated oven 45 to 55 minutes. Cool as directed on page 1. Frost with Chocolate Butter Cream Frosting.



CHOCOLATE BUTTER CREAM FROSTING

(Makes Sufficient Frosting for an 8- or 9-Inch Square Cake)

- 2 ounces unsweetened chocolate
 - $\frac{1}{3}$ cup soft butter
 - 2 $\frac{1}{2}$ cups sifted icing sugar
 - 1 egg
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla
1. Melt chocolate over boiling water; cool.
 2. Cream butter; blend in chocolate. Gradually beat in 1 cup of the sugar.
 3. Add and beat in egg, vanilla and remaining sugar.

MAPLE WALNUT BUTTER CAKE

(Makes One 9-Inch Layer Cake)

- 3 cups sifted cake flour
- 2 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon salt
- 1 cup soft butter
- 2 cups sugar
- 4 eggs, separated
- 3 teaspoons maple flavoring
- 1 cup milk
- 1 cup finely-chopped walnuts

1. Prepare two 9-inch round layer cake pans as directed on page 1. Preheat oven to 350°F.
2. Sift together the flour, baking powder and salt.
3. Cream butter; gradually beat in sugar. Add egg yolks, one at a time, beating in well after each addition.
4. Beat egg whites until stiff, but not dry.
5. Combine maple flavoring and milk.
6. Add sifted dry ingredients to creamed mixture, alternately with flavored milk, combining lightly after each addition. Fold in walnuts and beaten egg whites.
7. Spread batter evenly in prepared pans. Bake in preheated oven 35 to 40 minutes. Cool as directed on page 1. Fill and frost with Maple Frosting.

MAPLE FROSTING

(Makes Sufficient to Fill and Frost an 8-Inch Layer Cake)

- ½ cup soft butter
- 3 cups sifted icing sugar
- 1 egg
- 3 to 4 tablespoons cream
- ½ teaspoon vanilla
- 1 teaspoon maple flavoring

1. Cream butter; blend in 1 cup of the sugar. Add and beat in egg.
2. Add remaining sugar gradually, alternating with sufficient cream to make a frosting of spreading consistency.
3. Beat in vanilla and maple flavoring.



PINEAPPLE SATIN FROSTING

(Makes Sufficient to Fill and Frost an 8- or 9-Inch Layer Cake)

- ½ cup soft butter
- 2 egg yolks
- ⅛ teaspoon salt
- 1 teaspoon lemon juice
- 4 cups sifted icing sugar
- 4 to 5 tablespoons undrained canned crushed pineapple

1. Cream butter; blend in egg yolks, salt and lemon juice.
2. Gradually add and beat in icing sugar, alternately with sufficient crushed pineapple, to make a frosting of spreading consistency.

HAWAIIAN CAKE

(Makes One 9-Inch Square Cake)

- 2¼ cups sifted cake flour
- 2½ teaspoons baking powder
- ¼ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- ¾ cup desiccated coconut
- ½ cup soft butter
- ¾ cup sugar
- 2 eggs
- ¾ cup mashed ripe banana
- 1 teaspoon vanilla

* * * *

- ⅓ cup orange juice
- ¾ cup sugar

1. Butter a 9-inch square cake pan. Preheat oven to 350°F.
2. Sift together the flour, baking powder, baking soda and salt. Add and mix in coconut.
3. Cream butter; gradually beat in the ¾ cup sugar. Add eggs, one at a time, beating in well after each addition. Add and beat in banana and vanilla.
4. Add sifted dry ingredients to creamed mixture, part at a time, combining lightly after each addition.
5. Spread batter evenly in prepared pans. Bake in preheated oven 40 to 45 minutes.
6. While cake is baking, combine orange juice and the ¾ cup sugar. When cake is removed from oven, carefully drizzle this mixture over top. Cool completely. Cut into squares for serving.

LEMON POUND CAKE

(Makes 1 Loaf Cake)

- 2 cups sifted cake flour
- ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon salt
- ¾ cup soft butter
- 1 cup fruit or fine granulated sugar
- 4 eggs
- 1 teaspoon grated lemon rind
- 1½ tablespoons lemon juice

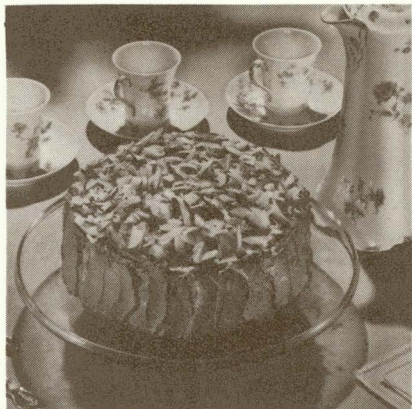
1. Prepare a 4½- x 8½-inch loaf pan as directed on page 1. Preheat oven to 300°F.
2. Sift together the flour, baking powder and salt.
3. Cream butter; very gradually beat in sugar and continue to beat until mixture is light and fluffy. Add eggs, one at a time, beating in well after each addition. Beat in lemon rind and juice.
4. Add sifted dry ingredients to creamed mixture, part at a time, combining lightly after each addition.
5. Spread batter evenly in prepared pan. Bake in preheated oven about 1¼ to 1½ hours. Cool as directed on page 1.

ORANGE MACE BUTTER CAKE

(Makes One 8-Inch Round 3-Layer Cake)

- 3 cups sifted cake flour
- 4 teaspoons baking powder
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground mace
- $\frac{3}{4}$ cup soft butter
- 2 cups sugar
- 3 eggs
- 2 teaspoons grated orange rind
- 1 cup milk
- $\frac{1}{3}$ cup orange juice

1. Prepare three 8-inch round layer cake pans as directed on page 1. Preheat oven to 375°F.
2. Sift together the flour, baking powder, salt and mace.
3. Cream butter; gradually beat in sugar. Add eggs, one at a time, beating in well after each addition. Mix in orange rind.
4. Add dry ingredients to creamed mixture, alternately with milk and orange juice, combining lightly after each addition. Spread batter evenly in prepared pans.
5. Bake in preheated oven 25 to 30 minutes. Cool as directed on page 1.



CREAMY BUTTER FROSTING

(Makes Sufficient to Fill and Frost an 8- or 9-Inch Layer Cake)

- $\frac{1}{2}$ cup soft butter
 - 4 cups sifted icing sugar
 - $\frac{1}{2}$ teaspoons vanilla
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{3}$ to $\frac{1}{2}$ cup light cream
1. Cream butter; beat in 1 cup of the sugar, vanilla and salt.
 2. Gradually beat in remaining sugar. Beat in sufficient cream to make a frosting of spreading consistency.



MOCHA FROSTING

Follow the recipe for Creamy Butter Frosting and sift 4 teaspoons powdered instant coffee and $\frac{1}{3}$ cup cocoa with the sugar. Add a little more cream, if necessary.

PUMPKIN BUTTER CAKE

(Makes One 8-Inch Square Cake)

- 2 cups sifted cake flour
 - 2½ teaspoons baking powder
 - ¾ teaspoon baking soda
 - ½ teaspoon salt
 - 1 teaspoon cinnamon
 - ½ cup soft butter
 - 1 cup sugar
 - 2 eggs
 - 1 cup canned or mashed cooked pumpkin
 - ½ cup milk
 - 1 teaspoon vanilla
1. Prepare an 8-inch square cake pan as directed on page 1. Preheat oven to 350°F.
 2. Sift together the flour, baking powder, baking soda, salt and cinnamon.
 3. Cream butter; gradually beat in sugar. Add eggs, one at a time, beating in well after each addition. Add and mix in pumpkin. Combine milk and vanilla.
 4. Add dry ingredients to creamed mixture, alternately with milk, combining lightly after each addition. Spread batter evenly in prepared pan.
 5. Bake in preheated oven 40 to 45 minutes. Cool as directed on page 1.

TOASTED COCONUT TOPPING

(Makes Sufficient Topping for an 8- or 9-Inch Square Cake)

- ⅓ cup soft butter
 - ½ cup lightly-packed brown sugar
 - ½ teaspoon cinnamon
 - ½ cup flaked or shredded coconut
 - 1 tablespoon cream
1. Cream butter; gradually blend in sugar.
 2. Add and mix in cinnamon, coconut and cream.
 3. Spread topping on slightly cooled cake. Place under broiler (about 6 inches from source of heat) and broil until bubbly and golden.
 4. Let cake cool completely before cutting.

ABOUT CAKE PANS . . .

For cake success, be sure that you always use the size of cake pan specified in the recipe. Pans that are too small may result in batter overflowing in your oven. Pans that are too large may mean shallow dry cakes. If in doubt of the size of pan you are using, take a few seconds and with a ruler or tape, take the top inside measurement of the pan. You'll find the results well worth the extra few seconds time.

APRICOT-BUTTER CAKE

(Makes One 9- x 13-Inch Cake)

- 3 cups sifted cake flour
 - 2 teaspoons baking powder
 - 1 teaspoon baking soda
 - ½ teaspoon salt
 - 1 cup soft butter
 - 1¾ cups sugar
 - 3 eggs, separated
 - 2 (5-ounce) cans strained apricots as prepared for babies
 - 1 teaspoon vanilla
 - ⅔ cup milk
1. Prepare a 9- x 13-inch cake pan as directed on page 1. Preheat oven to 350°F.
 2. Sift together the flour, baking powder, baking soda and salt.
 3. Cream butter; gradually beat in sugar. Add egg yolks, one at a time, beating in well after each addition. Add and mix in apricots and vanilla.
 4. Add dry ingredients to creamed mixture, alternately with milk, combining lightly after each addition. Fold in beaten egg whites. Spread batter evenly in prepared pan.
 5. Bake in preheated oven 55 to 60 minutes. Cool as directed on page 1. Frost with Lemon Butter Icing.

LEMON BUTTER ICING

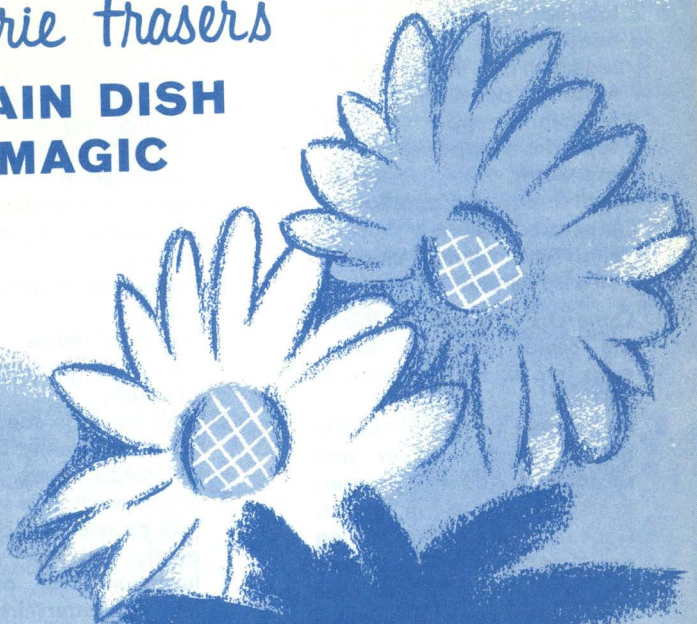
(Makes Sufficient Icing for One 9- x 13-Inch Cake)

- ½ cup soft butter
 - ¼ teaspoon salt
 - ½ teaspoon vanilla
 - 4½ cups sifted icing sugar
 - 3 to 4 tablespoons lemon juice
1. Cream together the butter, salt and vanilla.
 2. Gradually add and beat in icing sugar, alternately with sufficient lemon juice, to make an icing of spreading consistency. Spread on cooled cake.

ABOUT FLOUR . . .

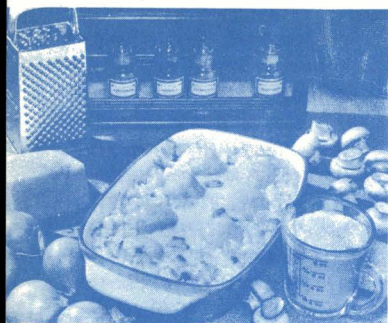
You'll notice that every recipe in this booklet specifies "cake flour". Because it is a very finely-sifted flour, milled from soft wheat, it helps give a light, delicate texture to butter cakes. Cake flour should be sifted first, then measured and sifted again along with other dry ingredients. Flour labelled as "cake and pastry" is not quite as fine as packaged cake flour. For this reason, cakes made with cake and pastry flour will be slightly coarser in texture, but good, nevertheless. *All-purpose*, or bread flour, is milled from hard wheat and is not as suitable for cake making. Although an acceptable cake can be made with all-purpose flour, it will have a much coarser, heavier texture.

Marie Fraser's
**MAIN DISH
MAGIC**



with
**Skim Milk
Powder**





ONION-MUSHROOM BAKE

(Makes 8 Servings)

- 8 medium-sized onions
 - $\frac{1}{2}$ pound fresh mushrooms, sliced
 - $\frac{1}{3}$ cup butter
 - $\frac{1}{4}$ cup flour
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon paprika
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon celery salt
 - $\frac{2}{3}$ cup skim milk powder
 - 2 cups water
 - 1 cup ($\frac{1}{4}$ pound) shredded Canadian cheddar cheese
 - 1 cup coarse soft bread crumbs
 - 3 tablespoons butter, melted
1. Peel onions; parboil 25 minutes in boiling salted water. Drain well; place in a broad shallow baking dish. Preheat oven to 350°F .
 2. In top of double boiler, sauté mushrooms in $\frac{1}{3}$ cup butter

until tender. Blend in flour and seasonings.

3. Add milk powder; gradually blend in water. Cook over direct heat, stirring constantly, until mixture begins to thicken. Place over hot water; cook 5 minutes longer, stirring occasionally.
4. Beat sauce well with rotary beater. Stir in cheese; pour sauce over onions.
5. Combine bread crumbs and melted butter. Sprinkle over sauce. Bake in preheated oven, 30 to 35 minutes.

MILK POWDER MAGIC . . .

- Help yourself to this economical, concentrated form of milk. Step up nutrition in your meals by adding it to soups, sauces, hot cereals and main dishes.
- You can store skim milk powder for months on your kitchen shelf. Once opened, a package keeps 1 to 2 months, if stored tightly closed between uses.
- Whip skim milk powder for low-calorie dessert toppings. Sprinkle $\frac{1}{2}$ cup ice water and 1 tablespoon lemon juice with $\frac{2}{3}$ cup skim milk powder. Whip until stiff. Gradually beat in sugar and flavoring to taste.

PORK AND CRANBERRY LOAF

(Makes 6 Servings)

- 1 (12-ounce) can luncheon meat
- 1 cup fine dry bread crumbs
- $\frac{1}{8}$ teaspoon pepper
- $\frac{1}{8}$ teaspoon thyme
- $\frac{1}{4}$ cup finely-chopped onion
- $\frac{1}{3}$ cup skim milk powder
- $\frac{2}{3}$ cup orange juice
- 1 egg
- $\frac{1}{2}$ cup fine dry bread crumbs
- $\frac{1}{4}$ cup skim milk powder
- 1 teaspoon prepared mustard
- $1\frac{1}{4}$ cups whole cranberry sauce

1. Butter a $4\frac{1}{2}$ - x $8\frac{1}{2}$ -inch loaf pan. Preheat oven to 375°F .
2. Shred luncheon meat finely by running tines of fork over it. Combine with the 1 cup bread crumbs, pepper, thyme, onion and the $\frac{1}{3}$ cup milk powder. Mix in orange juice and egg.
3. Divide meat mixture in half. Press one half into prepared pan.
4. Combine the $\frac{1}{2}$ cup bread crumbs, $\frac{1}{4}$ cup milk powder and mustard; stir in cranberry sauce. Spread mixture evenly and firmly over meat layer.
5. Press remaining half of meat mixture over cranberry layer. Bake in preheated oven, about 45 minutes.

HAM AND GREEN BEAN CASSEROLE

(Makes 6 Servings)

- 1 (10-ounce) package frozen green beans
 - 3 tablespoons butter
 - 3 tablespoons flour
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 - $\frac{2}{3}$ cup skim milk powder
 - 2 cups diced cooked ham or canned luncheon meat
 - 1 tablespoon chopped parsley
 - 2 sliced hard-cooked eggs
 - 1 cup ($\frac{1}{4}$ pound) shredded Canadian cheddar cheese
 - 2 cups coarsely-crushed potato chips
1. Cook green beans according to package directions; drain thoroughly, reserving liquid. Add water to make 2 cups.
 2. Preheat oven to 350°F .
 3. Melt butter in top of double boiler. Blend in flour and salt. Add milk powder; gradually blend in vegetable liquid. Cook over direct heat, stirring constantly, until mixture thickens. Place over hot water; cook 5 minutes longer, stirring occasionally.
 4. Beat sauce well with rotary beater. Add ham or luncheon meat, parsley, eggs and cheese; stir until cheese melts.
 5. Place cooked beans in a 2-quart casserole; pour ham mixture over beans. Sprinkle with potato chips. Bake in preheated oven, about 30 minutes.



ORIENTAL SALAD

(Makes 4 to 6 Servings)

- 1 cup regular raw rice
 - 2 cups diced cooked chicken
 - $\frac{1}{2}$ cup thinly-sliced celery
 - $\frac{1}{4}$ cup sliced green onions
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{2}$ cup thin bottled French dressing
 - $\frac{1}{3}$ cup skim milk powder
 - 2 tablespoons lemon juice
 - 1 (11-ounce) can mandarin oranges, drained
 - $\frac{1}{2}$ cup toasted slivered almonds
1. Cook rice until tender; drain thoroughly. Cool. Add chicken, celery, onions and salt.
 2. Measure French dressing into a bowl; sprinkle with milk powder and lemon juice; beat until light. Drizzle over salad; toss lightly.
 3. Chill salad. Just before serving mix in oranges and nuts; serve on crisp greens.

BEEF 'N' NOODLES SUPREME

(Makes 10 to 12 Servings)

- 4 cups uncooked noodles
 - $3\frac{1}{2}$ cups chopped onions
 - 2 tablespoons butter
 - 2 pounds minced beef
 - 2 teaspoons salt
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper
 - 1 teaspoon thyme
 - 1 (10-ounce) can cream of celery soup
 - 1 (14-ounce) can whole kernel corn
 - $\frac{1}{3}$ cup skim milk powder
 - $1\frac{1}{2}$ cups shredded Canadian cheddar cheese
 - 3 eggs, well beaten
1. Preheat oven to 350°F. Cook noodles in large amount of boiling salted water, adding a little butter to prevent boiling over.
 2. Sauté onions in butter; set aside. Brown meat in same frying pan. Add onions, seasonings, soup, corn and milk powder; mix well.
 3. Alternate layers of noodles and meat mixture in a casserole, ending with noodles. Top with cheese, then with beaten eggs.
 4. Bake, uncovered, in preheated oven, 1 hour.

CHEESE-BAKED EGGS

(Makes 6 Servings)

- 6 eggs
 - 2 tablespoons butter
 - 2 tablespoons flour
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon dry mustard
 - $\frac{1}{8}$ teaspoon paprika
 - few grains pepper
 - $\frac{1}{2}$ cup skim milk powder
 - 1 cup water
 - 1 cup shredded Canadian processed cheese
 - $\frac{1}{2}$ cup crushed potato chips or crisp cereal
1. Generously butter a 9-inch pie plate. Carefully break eggs into it. Preheat oven to 350°F.
 2. Melt butter in top of double boiler. Blend in flour and seasonings. Add milk powder; gradually blend in water. Cook over direct heat, stirring constantly, until mixture begins to thicken. Place over hot water; cook 5 minutes longer, stirring occasionally.
 3. Beat sauce well with a rotary beater. Add $\frac{3}{4}$ cup of the cheese to sauce; stir until cheese is melted. Pour sauce over eggs.
 4. Combine the remaining $\frac{1}{4}$ cup cheese with potato chips or cereal; sprinkle over sauce. Bake in preheated oven until eggs are set, about 15 minutes.

EASY TETRAZZINI

(Makes 6 Servings)

- 3 tablespoons butter
 - $\frac{1}{2}$ cup chopped onion
 - 2 (10-ounce) cans cream of mushroom soup
 - $\frac{1}{2}$ cup water
 - $\frac{1}{3}$ cup skim milk powder
 - $\frac{1}{4}$ cup grated Parmesan cheese
 - $\frac{1}{2}$ pound wieners, thinly sliced or 1 (12-ounce) can luncheon meat, diced
 - $\frac{1}{4}$ cup sliced stuffed olives
 - 2 tablespoons chopped parsley
 - 1 teaspoon Worcestershire sauce
 - pinch of thyme
 - 1 (8-ounce) package egg noodles
1. Melt butter in saucepan. Add onion; fry gently until tender, but not browned.
 2. Stir in mushroom soup, water, milk powder and cheese; heat gently. Mix in wieners or luncheon meat, olives, parsley, Worcestershire sauce and thyme.
 3. Cook mixture over low heat, stirring constantly, until it comes to the boil. Cover; keep warm over very low heat.
 4. Cook noodles according to package directions; drain thoroughly. Turn into a 2-quart casserole; pour sauce over and mix well. Sprinkle with more Parmesan cheese. Broil until bubbly.

TUNA ROYALE

(Makes 6 to 8 Servings)

- 1 (10-ounce) package frozen green beans
 - 1½ cups liquid
 - 3 tablespoons butter
 - 1 small onion, finely chopped
 - 1 (10-ounce) can sliced mushrooms, drained
 - 3 tablespoons flour
 - ½ teaspoon salt
 - ¾ cup skim milk powder
 - 2 (7-ounce) cans tuna fish, drained and flaked
 - 1 tablespoon snipped parsley
 - 2 tablespoons diced pimiento
 - 1 cup (¼ pound) shredded Canadian cheddar cheese coarsely-crushed potato chips
1. Butter a 1½-quart casserole. Preheat oven to 350°F.
 2. Cook green beans according to package directions; drain, reserving liquid. Add enough water to make 1½ cups.
 3. Melt butter in top of double boiler. Add onion and mushrooms; fry gently until almost tender but not browned. Blend in flour and salt.
 4. Add milk powder; gradually blend in liquid. Cook over direct heat, stirring constantly, until mixture begins to thicken. Place over hot water; cook 5 minutes longer, stirring occasionally.

5. Stir tuna fish, parsley, pimiento and cheese into sauce. Stir over hot water until cheese melts.
6. Turn mixture into prepared casserole; sprinkle generously with crushed potato chips. Bake in preheated oven until heated through, about 30 minutes.



OPEN-FACE BEEF PIE

(Makes 6 Servings)

- 1 unbaked 9-inch pie shell
 - * * * *
 - 1 pound minced beef
 - 1 (1½-ounce) envelope dehydrated onion soup mix
 - ⅓ cup skim milk powder
 - 3 tablespoons flour
 - 2 cups water
 - 1 cup shredded Canadian processed cheese
1. Preheat oven to 400°F.
 2. Brown meat lightly in frying pan.
 3. Combine onion soup mix, milk powder and flour. Add and mix into meat. Stir in water. Cook over low heat until thickened.
 4. Spoon mixture into prepared pastry shell. Sprinkle with cheese. Bake in preheated oven until pastry is brown and cheese is bubbly, about 25 minutes.

Note: Individual pies may be made in foil tart tins or muffin tins.



SAVORY MEAT LOAF

(Makes 6 to 8 Servings)

- 1 pound minced beef
 - 5 slices bacon, cooked and crumbled
 - 2 eggs, slightly beaten
 - 2 cups fine dry bread crumbs
 - ¼ cup chopped onion
 - 1 teaspoon salt
 - ⅛ teaspoon dry mustard
 - ⅛ teaspoon pepper
 - ¼ teaspoon thyme
 - ¼ teaspoon sage
 - ⅓ cup skim milk powder
 - 1 (10-ounce) can tomato soup
1. Butter a 5-x 9-inch loaf pan. Preheat oven to 350°F.
 2. Turn meat into a bowl; break up with a fork. Mix in bacon and beaten eggs. Add remaining ingredients; combine thoroughly.
 3. Press mixture lightly into prepared pan. Bake, uncovered, in preheated oven 1 hour.

MACARONI AND CHEESE BAKE

(Makes 6 to 8 Servings)

- ½ cup skim milk powder
 - ½ teaspoon salt
 - ¼ teaspoon pepper
 - ⅛ teaspoon garlic powder
 - 1½ cups shredded Canadian cheddar cheese
 - ½ cup chopped onion
 - ½ cup chopped green pepper
 - 2 cups uncooked macaroni
 - 2 teaspoons Worcestershire sauce
 - 5 cups hot tomato juice
 - 2 tablespoons butter
1. Butter a 3-quart casserole. Preheat oven to 350°F.
 2. Combine milk powder, salt, pepper, garlic powder and cheese. Combine onion and green pepper.
 3. In prepared casserole, alternate layers of macaroni, seasoned milk powder and onion-green pepper mixture.
 4. Add Worcestershire sauce to hot tomato juice; pour over layers. Dot with butter.
 5. Cover casserole; bake in preheated oven 1 hour, stirring once during baking.

TODAY'S MILK POWDER IS INSTANT!

All the recipes in this leaflet were tested with instant skim milk powder.

HUNTINGTON CASSEROLE

(Makes 6 Servings)

- 1 (8-ounce) package spaghetti
 - $\frac{1}{4}$ cup butter
 - 2 tablespoons flour
 - $\frac{2}{3}$ cup skim milk powder
 - 1 cup water
 - 1 cup chicken broth (or 1 chicken bouillon cube dissolved in 1 cup boiling water)
 - 1 (4-ounce) package cream cheese
 - 3 tablespoons chopped pimiento
 - 3 tablespoons chopped parsley
 - 1 tablespoon grated onion
 - $\frac{1}{2}$ cup chopped celery
 - $\frac{1}{3}$ cup pitted black olives, quartered
 - 3 cups diced cooked meat or chicken
 - salt to taste
 - few grains pepper
 - few grains nutmeg
1. Butter a 2-quart casserole. Preheat oven to 350°F.
 2. Cook spaghetti in large amount of boiling water, adding a little butter to prevent boiling over.
 3. Melt the $\frac{1}{4}$ cup butter in top of double boiler. Blend in flour. Add milk powder; gradually blend in water and chicken broth. Cook over direct heat, stirring constantly, until mixture begins to thicken. Place over hot water; cook 5 minutes longer, stirring occasionally.

4. Beat sauce well with rotary beater. Blend in cream cheese. Add remaining ingredients and cooked spaghetti. Pour into prepared casserole. Bake in preheated oven, 30 to 40 minutes.



HAM AND POTATO CHOWDER

(Makes 4 Servings)

- 1 cup diced cooked ham
 - 1 cup finely-chopped onion
 - $\frac{1}{4}$ cup butter
 - 2 tablespoons flour
 - $\frac{1}{2}$ cup skim milk powder
 - $1\frac{1}{2}$ cups water
 - 1 cup diced raw potatoes
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt
 - 1 teaspoon salt
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon pepper
1. Brown ham and onion in 2 tablespoons of the butter.
 2. Melt remaining butter in top of double boiler. Blend in flour. Add milk powder; gradually blend in water. Cook over direct heat, stirring constantly, until mixture begins to thicken. Place over hot water; cook 5 minutes longer, stirring occasionally.
 3. Beat mixture with rotary beater. Add ham, onion, potatoes and seasonings. Simmer, stirring occasionally, until potatoes are cooked but still firm, about 10 minutes. Keep hot in double boiler.

Marie Fraser's

**BAZAAR
FAVORITES**



MADE WITH

Butter



30 EGLINTON AVE. E., TORONTO 12, ONTARIO



CHRISTMAS TREE BREAD

(Makes 1 (12-Inch) Tree)

- 1 teaspoon sugar
 - ½ cup lukewarm water
 - 1 envelope active dry yeast
 - 1 egg
 - 2½ cups packaged biscuit mix
 - ¼ cup soft butter
 - ½ cup lightly-packed brown sugar
 - 2 tablespoons chopped candied cherries
 - ½ cup chopped walnuts
 - ½ cup icing sugar
 - ¼ teaspoon vanilla hot water
1. In large bowl, stir sugar into lukewarm water. Sprinkle with yeast. Let stand 10 minutes; stir well.
 2. Stir egg and biscuit mix into liquid mixture; beat well. Turn out onto floured board and knead until smooth and elastic.
 3. Roll and shape dough into 2 triangles about 10 inches long, saving a little ball of dough for trunk. Place one triangle on a cookie sheet.
 4. Combine butter, brown sugar, cherries and walnuts; spread on one triangle. Cover with second triangle; place trunk at base of tree. Using scissors, slash sides of top layer every inch to form branches.
 5. Let rise in warm place until doubled in bulk, about 45 minutes. Preheat oven to 375°F. (moderate). Bake bread in preheated oven 15 to 20 minutes.
 6. Combine icing sugar, vanilla and hot water to make an icing of pouring consistency. Drizzle on baked tree while still warm; decorate with pieces of fruits and nuts.

BLUE RIBBON COOKS KNOW...

That Bazaar Best-Sellers begin with butter. For nothing but butter will give your Bazaar contributions that matchless flavor, that baked-in goodness. Bake your best for your Bazaar!

CARAMEL ALMOND CLUSTERS

(Makes About 4 Dozen Candies)

- 2 cups unblanched almonds
 - 1 cup granulated sugar
 - ½ cup lightly-packed brown sugar
 - 1 cup light cream
 - ⅓ cup butter
 - ½ cup corn syrup
 - ¼ teaspoon salt
 - 1 teaspoon vanilla
1. Preheat oven to 350°F. (moderate). Spread almonds in a shallow baking pan; toast in preheated oven about 20 minutes. Butter cookie sheets generously.
 2. In a large heavy saucepan, combine sugars, cream, butter, corn syrup and salt. Bring to a full boil over medium heat, stirring until sugar is dissolved.
 3. Cook over medium heat, without stirring, until mixture reaches 248°F. on a candy thermometer (a small amount of syrup dropped into cold water forms a hard ball).
 4. Remove from heat. Add vanilla and almonds; stir lightly just to coat nuts.
 5. Drop by teaspoonfuls onto prepared cookie sheets. Cool at room temperature. If desired, wrap individually.

LOLLIPOP COOKIES

(Makes About 4 Dozen Cookies)

- 2 cups sifted all-purpose flour
 - 2 teaspoons baking powder
 - ½ teaspoon salt
 - 1 cup soft butter
 - 1½ cups lightly-packed brown sugar
 - 2 eggs
 - 1 teaspoon vanilla
 - 3 tablespoons grated orange rind
 - ¾ cup seedless raisins
 - approx. 4 dozen wooden skewers
1. Lightly butter cookie sheets. Preheat oven to 350°F. (moderate).
 2. Sift together flour, baking powder and salt.
 3. Cream butter; gradually beat in brown sugar. Beat in eggs, vanilla, orange rind and raisins.
 4. Gradually add sifted dry ingredients to creamed mixture, combining lightly after each addition.
 5. Arrange wooden skewers on prepared cookie sheets; drop dough by teaspoonfuls over points of skewers.
 6. Bake in preheated oven until golden brown, 10 to 12 minutes. Carefully remove "lollipops" from cookie sheets; cool on cake racks. Use butter icing to make faces on cookies.



CHOCOLATE MINT BARS

(Makes 24 Bars)

- ½ cup butter
 - 2 ounces unsweetened chocolate
 - ½ cup sifted all-purpose flour
 - ½ teaspoon baking powder
 - ⅛ teaspoon salt
 - 2 eggs
 - 1 cup sugar
 - ½ teaspoon vanilla
 - ½ cup chopped nutmeats
 - 2 tablespoons soft butter
 - 1 cup sifted icing sugar
 - 1 tablespoon cream
 - ¼ teaspoon peppermint extract
 - green food coloring
 - 1 ounce unsweetened chocolate
1. Butter an 8-inch square cake pan. Preheat oven to 350°F. (moderate).
 2. Melt ½ cup butter and 2 ounces chocolate over boiling water. Cool.
 3. Sift together flour, baking powder and salt.

4. Beat eggs until light; beat in sugar gradually. Stir in flour mixture, chocolate mixture, vanilla and nuts.
5. Spread batter in prepared pan. Bake in preheated oven, 20 to 25 minutes. Cool.

ICING:

1. Cream 2 tablespoons butter; gradually blend in icing sugar, alternately with cream. Blend in peppermint extract. Tint a delicate green. Spread on cooled cake.
2. Melt 1 ounce chocolate over boiling water; drizzle over icing. Cut into 24 bars.

BONUS FOR YOUR BAZAAR...

Would you like copies of this recipe leaflet to give away at your Bazaar? Groups tell us they're popular at the bake sale table, in the tea room, and even in the pockets of the aprons for sale. For your free quantity, just drop a note to Marie Fraser, Dairy Foods Service Bureau, 147 Davenport Road, Toronto 5, Ontario. Please state the exact number of booklets you need.

GLAZED LEMON LOAF

(Makes 1 (9- x 5-Inch) Loaf)

- 1½ cups sifted all-purpose flour
- 1½ teaspoons baking powder
- ½ teaspoon salt
- ¾ cup chopped walnuts
- ½ cup soft butter
- 1 cup sugar
- 2 eggs
- 2 teaspoons grated lemon rind
- ½ teaspoon vanilla
- ¾ cup milk
- 2 tablespoons lemon juice
- ½ cup sugar

1. Butter a 9- x 5-inch loaf pan. Preheat oven to 350°F. (moderate).
2. Sift together flour, baking powder and salt; mix in nuts.
3. Cream butter; beat in the 1 cup sugar. Beat in eggs, one at a time. Mix in lemon rind and vanilla.
4. Add dry ingredients alternately with milk, combining lightly after each addition. Turn batter into pan. Bake in preheated oven, about 1 hour.
5. Combine lemon juice and the ½ cup sugar. When loaf is removed from oven, drizzle with lemon juice-sugar mixture. Cool in pan on cake rack 10 minutes. Remove from pan. Cool completely.

MINCEMEAT PINWHEELS

(Makes About 6 Dozen Cookies)

- 2 cups sifted all-purpose flour
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon baking soda
- ½ cup soft butter
- ½ cup lightly-packed brown sugar
- ½ cup granulated sugar
- 1 egg
- ½ teaspoon vanilla
- 1 cup mincemeat (homemade or canned), drained if needed

1. Sift together flour, salt and baking soda.
2. Cream butter with sugars, egg and vanilla. Blend in dry ingredients, part at a time. Wrap dough; chill until firm.
3. Divide dough in half. Roll out one half to a 9-inch square; spread with half the mincemeat. Roll up, jelly-roll fashion. Repeat with second portion of dough.
4. Wrap cookie rolls. Chill several hours or overnight.
5. Butter cookie sheets lightly. Preheat oven to 375°F. (moderate). Slice rolls thinly; place on cookie sheets.
6. Bake in preheated oven 10 to 12 minutes.

MAPLE FUDGE BUNS

(Makes 8 Buns)

- 2½ cups packaged biscuit mix
- 3 tablespoons granulated sugar
- few grains nutmeg
- ¾ cup milk
- soft butter
- ½ cup lightly-packed brown sugar
- ¼ cup seedless raisins
- ¾ cup lightly-packed brown sugar
- 3 tablespoons butter
- 3 tablespoons maple syrup
- 2 tablespoons cream

1. Butter a 9-inch pie plate or foil pie pan. Preheat oven to 400°F. (hot).
2. Combine biscuit mix, granulated sugar and nutmeg. Stir in milk; mix lightly with a fork.
3. Knead dough lightly on a lightly-floured board or canvas. Roll out to an 8-inch square; spread with butter. Sprinkle with ½ cup brown sugar and raisins.
4. Roll up dough, jelly-roll fashion; cut into 8 (1-inch) slices. Place, cut side up, in prepared pie plate.
5. Bake in preheated oven, 20 to 25 minutes. Cool in pan 10 minutes.

6. Meanwhile, combine remaining four ingredients in saucepan.
7. Bring to a boil, stirring until sugar dissolves. Boil rapidly, without stirring, 5 minutes. Drizzle over warm buns.

CRAN-APPLE CRISP

(Makes 6 Servings)

- 4 cups sliced apples
 - ¼ cup granulated sugar
 - ½ cup cranberry sauce
 - ½ cup sifted all-purpose flour
 - ½ teaspoon nutmeg
 - ⅛ teaspoon salt
 - ¼ cup lightly-packed brown sugar
 - ½ cup quick-cooking oats
 - 5 tablespoons butter
1. Butter a 1½-quart baking dish or 2 (9- x 6-inch) aluminum foil pans. Preheat oven to 350°F. (moderate).
 2. Place apples in baking dish. Sprinkle with granulated sugar. Spoon cranberry sauce over.
 3. Sift flour, nutmeg and salt into a bowl; stir in brown sugar and oats. Cut in butter.
 4. Spread mixture over apples. Bake in preheated oven until lightly browned, about 50 minutes. Delicious with pouring cream.

FRUIT CAKE NOEL

(Makes 2 (9- x 5-Inch) Loaves
or 3 (5-Inch) Round Cakes)

- 1½ cups sultana or light seedless raisins
 - 1½ cups dried apricots
 - 1 cup candied pineapple, diced
 - 1 cup red maraschino or candied cherries, halved
 - 1 cup green maraschino or candied cherries, halved
 - 1 cup sliced Brazil nuts
 - 3 cups sifted all-purpose flour
 - ½ teaspoon baking powder
 - ½ teaspoon salt
 - 1 cup soft butter
 - 1¼ cups fruit sugar
 - 5 eggs
 - 2 tablespoons grated orange rind
 - ¼ cup orange juice
1. Wash and dry raisins. Wash, drain and finely chop apricots. Prepare pineapple, cherries and nuts.
 2. Completely line 2 (9- x 5-inch) loaf pans or 3 (1-pound) coffee tins with foil. Preheat oven to 300°F. (slow).
 3. Sift together flour, baking powder and salt. Add fruits and nuts. Mix with fingers to coat fruits.
 4. Cream butter; gradually beat in sugar. Beat in eggs, one at a time. Beat in orange rind.

5. Add fruit-flour mixture to creamed mixture, alternately with orange juice. Turn batter into pans. Bake in preheated oven 1½ to 2 hours.
6. Stand cakes in pans on racks. Cool completely. Remove from pans; peel off foil. Re-wrap; store in cool, dry place.

CHEDDAR CHIPS

(Makes About 5 Dozen Chips)

- 1 cup sifted all-purpose flour
 - ½ teaspoon salt
 - dash of pepper
 - dash of cayenne
 - 1 cup shredded Canadian cheddar cheese
 - ½ cup soft butter
1. Lightly butter a cookie sheet. Preheat oven to 375°F. (moderate).
 2. Sift first 4 ingredients; mix in cheese. Cut in butter finely. Knead with hands to form a smooth ball.
 3. Roll out on floured board or canvas to ½-inch thickness. Cut in ½-inch cubes. Place on cookie sheet. Brush with lightly-beaten egg or milk.
 4. Bake in preheated oven 20 to 25 minutes. Cool. Store in tightly-covered container.

COCA-MOCA CAKE

(Makes 1 (9- x 13-Inch) Cake)

- 2½ cups sifted cake flour
- 1 teaspoon baking powder
- ¾ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons powdered instant coffee
- ¾ cup flaked or cut-up shredded coconut
- ¾ cup soft butter
- ¾ cup lightly-packed brown sugar
- 1 cup granulated sugar
- 3 eggs
- 1 teaspoon vanilla
- 1 cup buttermilk or sour milk

1. Butter a 9- x 13-inch cake pan; line in the bottom with buttered waxed paper. Pre-heat oven to 350°F. (moderate).
2. Sift together flour, baking powder, baking soda, salt and instant coffee. Mix in coconut.
3. Cream butter; gradually beat in sugars. Beat in eggs, one at a time. Beat in vanilla.
4. Add dry ingredients to creamed mixture, alternately with milk, combining lightly after each addition. Spread batter evenly in pan.
5. Bake in preheated oven 45 to 50 minutes. Cool in pan on cake rack 10 minutes. Remove from pan; peel off paper. Cool cake completely on rack. Frost with the following:

CHOCOLATE BUTTER CREAM FROSTING:

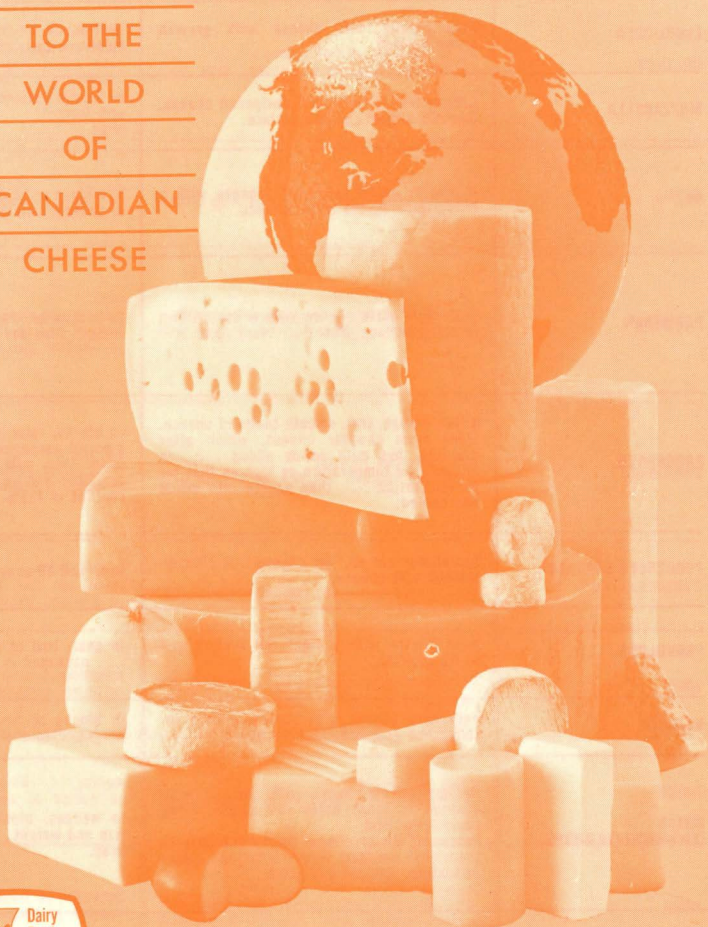
- 3 ounces unsweetened chocolate
 - ½ cup soft butter
 - 3½ cups sifted icing sugar
 - 1 egg
 - ½ teaspoon vanilla
1. Melt chocolate; cool. Cream butter; blend in chocolate.
 2. Gradually beat in icing sugar. Add and beat in egg and vanilla. Spread on cooled cake.

HONEY BUTTER TARTS

(Makes 12 Tarts)

- 12 unbaked (3-inch) tart shells
 - ½ cup butter
 - ⅔ cup liquid honey
 - ⅔ cup brown sugar
 - 1 cup raisins
 - ¼ teaspoon nutmeg
 - ¼ teaspoon salt
 - 2 eggs, slightly beaten
1. Line 12 tart tins with pastry. Chill. Preheat oven to 450°F. (hot).
 2. Melt butter; blend in all ingredients except eggs. Cool; beat in eggs.
 3. Spoon filling into tart shells. Bake in preheated oven, 15 to 20 minutes. Cool at least 10 minutes. Loosen edges; remove from pans.

Marie Fraser's
GUIDE
TO THE
WORLD
OF
CANADIAN
CHEESE



30 EGLINTON AVE. E., TORONTO 12, ONTARIO

THE WORLD OF CANADIAN CHEESE

Is exciting and flavorful . . . and almost as big as the world itself. For these days, Canadians produce not only our world-famous Cheddar, but also most of the cheese types made in other parts of the world.

This great variety of cheese is available because of two changes in the last decade or so. Our New Canadian neighbors have made us aware of many of the kinds of cheese they used in their homelands . . . and, through travel, many of us born in Canada, have come to enjoy the cheeses of far-away places, and are delighted to be able to buy them domestically.

But this very big world of Canadian cheese is confusing, until we know more about all the varieties we find in the market place. In fact, this little Cheese Guide has been prepared because the cheese counters are so long, and filled with so many interesting cheese types. For cheese shopping and selecting is more fun when we know what to do with what cheese . . . what cheese to buy for what purpose.

With this little Guide in your purse, we hope you too will join the Cheese Adventure Club — which only asks as membership that we try new and different kinds of Canadian-made cheese . . . in cooking, in baking, and for wonderful eating, "as is".

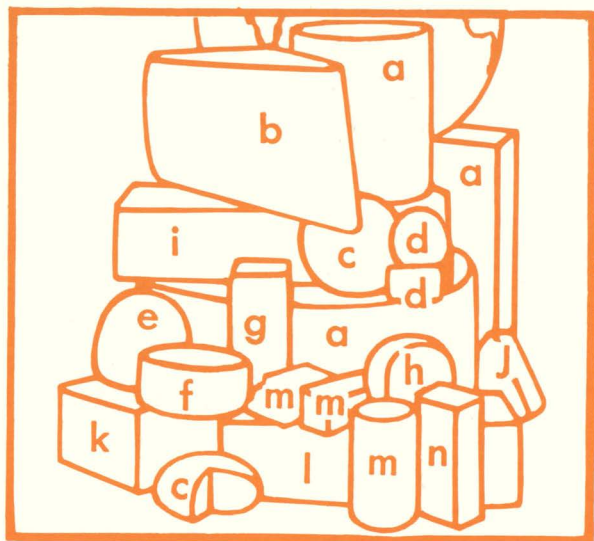
CHEESE FACTS AND FANCIES

So many people wax poetic on the subject of cheese, that it's hard to say who sings its praises loudest. Grown men drool over a piece of old Cheddar or a wedge of Oka . . . while the distaff side enjoys milder Gouda or nut-like Swiss. Gourmets of course, crumble a little Blue cheese into salads, flavor a sauce with Cheddar, and *always* bring on the cheese tray when a meal is ending.

Quite different kinds of praise are sung about Canadian cheese by nutritionists and homemakers, both very vocal about this dairy food. Nutritionists laud it for its excellent top-quality proteins, and its fine contribution of calcium, riboflavin and vitamin A . . . while good cooks tell us they count on cheese for the easy way it adds flavor to many a mundane dish. And everybody counts on cheese for its great satiety value . . . meaning its staying power long after a meal.

Yes, down through the ages, cheese has been acclaimed for the sustenance and the savor it has given man . . . and today, for breakfast, lunch, dinner or snacks, cheese is not only an economical food, but offers good eating and good health to all its devotees!

KEY TO OUR COVER STILL LIFE



(a) CHEDDAR

(b) SWISS
(EMMENTHALER-TYPE)
Em-man-taller

(c) GOUDA
Gow-da

(d) CAMEMBERT
Cam-em-bare

(e) MOZZARELLA
Motz-zar-ella

(f) OKA
O-ka

(g) LIMBURGER

(h) BRIE
Bree

(i) COLBY

(j) BLUE

(k) TILSIT

(l) BRICK

(m) PROCESSED

(n) CREAM

WHAT IS IT CALLED?	WHAT DOES IT LOOK LIKE?	HOW IS IT SOLD?	WHAT DOES IT TASTE LIKE?	HOW TO ENJOY IT
BLUE	Creamy-colored with greenish-blue veins throughout. Texture is semi-soft and crumbly.	Usually in wedges of varying weight . . . packaged in transparent wrap.	Sharp, salty flavor.	As a snack, simply spread on bread or crackers . . . finely crumbled in tossed salads . . . in salad dressings and dips . . . served with pears, apples or grapes for dessert . . . and always, a handsome addition to the cheese tray.
BRICK	Semi-soft, creamy-yellow cheese with small holes throughout.	In blocks or slices, varying in size and weight . . . packaged in transparent wrap.	Mild slightly-sweet flavor.	Thin slices on crisp crackers or melba toast make a dandy snack . . . julienne strips add interest to the salad bowl . . . try it sandwiched in bread or rolls . . . in pizzas . . . with fruit and/or crackers, for dessert.
BRIE	Mold-ripened cheese with a firm, tan-colored coating and a soft, creamy-yellow interior.	In small 4-ounce rounds . . . packaged in transparent wrap and boxed.	Full, rich flavor.	An appetizer and dessert cheese . . . scrummy when spread generously on crackers or French bread. Delicious with fruit, or served "solo" at a meal's end . . . at room temperature, so the soft centre is runny.
CACIOCAVALLO	Soft cheese with light tan surface and light interior.	In 9-ounce packages . . . shaped like a small ten pin. Vacuum wrapped in transparent wrap.	Mild, bland flavor.	Excellent in all Italian-type dishes . . . pizza, lasagna, etc. Also good, sliced thinly, for topping crackers or bread . . . and in cubes or slices on the cheese tray.
CAMEMBERT	Light tan molded surface with very soft creamy-yellow interior.	In small 1¼-ounce rounds . . . packaged in transparent wrap and boxed . . . usually 2 per box.	Rich, mellow flavor.	Like its cousin, Brie, here's another appetizer and dessert cheese. Absolutely wonderful spread on French bread or crackers . . . a symphony of flavors when you add fresh pears or other fruits. Always serve at room temperature, for that "runny" centre. Outside surface is edible too.
CHEDDAR	Texture may be semi-hard to crumbly. May be creamy-white, or colored deep orange.	In wedges, blocks, sticks or small wheels, varying in size and weight . . . packaged in transparent wrap. Grated form also available.	Flavor and texture vary according to length of "ripening". "Old" cheese is aged at least 1 year, "Medium" cheese at least 8 months and "Mild" cheese at least 2 months. Longer ripening produces a sharper, nipplier flavor.	Sliced, cubed, shredded or grated, here's THE cheese for flavor in sauces, fondues, biscuits, souffles and casseroles. Ditto for teaming up with cereals, meats, vegetables, fish and poultry. Has gone steady with apple pie for years. Takes a leading role on the cheese tray. Great for breakfast, lunch, dinner or fourth meal of the day.
COLBY	Bright orange, semi-soft cheese with slightly rubbery texture.	In blocks or wedges, varying in size and weight . . . packaged in transparent wrap.	Flavor is like that of mild cheddar.	Serve it in cubes, wedges or slices on the cheese tray . . . nifty for sandwich fillings . . . excellent with fruit for dessert. A good nibble food, one Colby devotee has said "you can eat it like candy".
COTTAGE	Unripened, perishable cheese with soft white curds of varying size.	In 8-, 12- and 16-ounce waxed cardboard or plastic tubs. Sold as dry or creamed. Creamed cottage cheese has 2 tablespoons of cream (18%) added to every 8 ounces of cheese.	Mild, delicate fresh flavor. Flavor variations available include pineapple and cottage cheese with salad green additions.	It's a salad mainstay because it boasts such a high protein content . . . a salad accompaniment because of its nice fresh taste . . . a salad and sandwich star because it combines so happily with both fruits and vegetables. Dandy for dips . . . marvelous in molded salads . . . celestial in cheese-cakes.
CREAM	Soft, unripened cheese with creamy-smooth texture.	In 4- or 8-ounce packages.	Mild fresh flavor. Flavor variations available include relish, pimiento, pineapple, chive, date, onion, horseradish, Roka and cheddar.	It's the other cheesecake cheese . . . but famous too as a base for dips, dressings, jellied salads and sandwich spreads. Also goes into the making of an excellent pastry. Good with jelly on toast . . . and equally good with crackers and fruit on the cheese board.
GOUDA	Round, red, wax-coated cheese with creamy-yellow interior. Texture is smooth, almost rubbery.	In 8- or 10-ounce rounds with red wax coating . . . packaged in clear or colored transparent wrap. Spiced gouda also available.	Mild, mellow flavor.	This little red "cannonball" centres any cheese tray in colorful fashion . . . and when you don't find it here, you'll find it being nibbled with crackers, with fruit, with a glass of milk, or all by itself.
LIMBURGER	Creamy-white soft cheese with greyish brown surface.	In 7-ounce blocks . . . wrapped in parchment and foil. Sometimes boxed.	Full bodied, pungent flavor and odor.	Another appetizer or dessert cheese . . . excellent with fruit. Try it in sandwiches too.
MOZZARELLA	Creamy-white, semi-soft, unripened cheese. Smooth, almost rubbery texture.	In blocks, slices or balls, varying in size and weight . . . packaged in transparent wrap.	Very mild flavor.	This renowned "pizza cheese", also finds its way into most other Italian-style dishes.
OKA	A creamy-yellow, semi-soft cheese with a fairly thick russet color surface.	In wedges or 14-ounce circular cakes. Boxed or packaged in transparent wrap.	Full rich flavor.	Our distinctly Canadian cheese . . . members of the Oka Fan Club say the best way to enjoy it is all by itself, with crackers of course . . . for dessert, for a snack, for lunch after a cup of soup . . . anytime.
PARMESAN	Yellowish white cheese with a dark brown or black surface. Texture is very hard.	In blocks or wedges, varying in size and weight. Also available in grated form.	Sharp, distinctive flavor.	Wherever you like a sprinkle of well flavored cheese, for this grating cheese usually comes out of a shaker . . . once known mostly as the cheese to top spaghetti, now you'll find it topping casseroles, soups, vegetables, other Italian dishes . . . and in sauces, smooth and full flavored.
PROCESSED	Bright orange, soft, smooth-textured cheese. Made from cheddar cheese, which after grinding, has milk solids added . . . is heated to a temperature as high as that for pasteurization . . . then poured into molds and cooled.	In blocks, rolls, sticks and slices in ½- to 2-pound packages. Packaged in transparent wrap. Skim milk processed cheese is also available and is labelled as such. Its fat content is 4½%.	Mild to mellow-sharp flavor depending on the age of natural cheese used in processing. Flavor variations available include pimiento, garlic and smoked.	Hot or cold . . . in sandwiches, plain or toasted . . . in creamy smooth soups and sauces . . . in casseroles and on vegetables . . . topping hamburgers . . . wrapped around hotdogs . . . for breakfast, lunch, dinner, snack or midnight raid on the ice box.
PROCESSED SPREADS	Sometimes called "jar cheese". A creamy-smooth soft cheese.	In 8- and 16-ounce jars.	Smooth, tangy flavor. Pimiento-flavored also available.	They make a quick sauce, just by heating . . . nice with fish or vegetables . . . spreads easily to make quick snacks.
PROVOLONE	Hard cheese with a light tan surface and white interior.	In pear, ball or sausage shapes and slices . . . packaged in transparent wrap.	Sharp, smoky flavor.	Another of the grating cheeses used in Italian cuisine. Good as appetizers and in sandwiches . . . smoky flavor a nice addition to the cheese tray too.
ROMANO	Very hard cheese with creamy-colored interior and greenish-black surface.	In blocks or wedges, varying in size and weight. Also available in grated form.	Extremely sharp, peppery flavor. Very salty.	A hard grating cheese . . . for pizzas and lasagna.
SWISS (EMMENTHALER-TYPE)	Creamy yellow cheese with characteristic medium to large holes throughout. Firm, smooth-textured. Processed Swiss cheese (made similarly to processed cheddar) is smoother and softer in texture, without any holes.	In wedges, blocks and slices, varying in size and weight . . . packaged in transparent wrap.	Sweet, nut-like flavor.	A popular choice for the cheese tray, yet just as frequently nominated for sandwiches, with lettuce and ham, or just "as is". Julienne strips or cubes add flavor and texture to tossed salads. Good in cooking too, to flavor a sauce for vegetables . . . superb in the fondue named after its country of origin.
TILSIT	Slightly yellowish, fairly firm-textured cheese with small uniform holes throughout.	In blocks or slices, varying in size and weight . . . packaged in transparent wrap.	Medium-sharp, piquant flavor.	Melts into a tasty sauce . . . goes along nicely with apples and other fruits . . . adds fair fillip to a sandwich . . . and is often selected from the cheese tray.

MORE ABOUT CHEESE . . .

Choose It Wisely . . .

When buying cheese for cooking, choose the type specified in your recipe. You'll want to pay special attention when it calls for cheddar or *processed cheese. Although both of these cheeses are used frequently in cooking, each makes a distinct and different contribution. Cheddar gives more cheese flavor, so it's more economical to use in casseroles, souffles, fondues, etc. Processed cheese melts quickly and smoothly . . . so it's excellent for sauces, hot snacks and sandwiches.

*Government labelling on packages reads "process".



Treat It Kindly . . .

Cheese, like eggs and other protein foods, needs gentle cooking treatment . . . so that means low heat and don't overcook. When you're preparing sauces, fondues, etc., it's best to cook cheese over hot water in a double boiler (or a chafing dish if you're lucky enough to own one). This prevents the cheese from becoming stringy or tough from over-cooking. Another reminder . . . for "shredded" cheese, an ingredient in many recipes, it's fastest if you use your shredder (or the coarse side of the grater) . . . and easier to clean the utensil too. Finely-grate only hard cheese.

Serve It At Its Best . . .

Neither too hot nor too cold is the rule here! Cheese for table use is best served at room temperature. Remove from the 'fridge at least an hour before serving, so the cheese can warm up and mellow . . . then you'll enjoy it at its peak in flavor and texture. Keep the cheese tightly wrapped during the warm-up, slicing or cutting it just before serving.

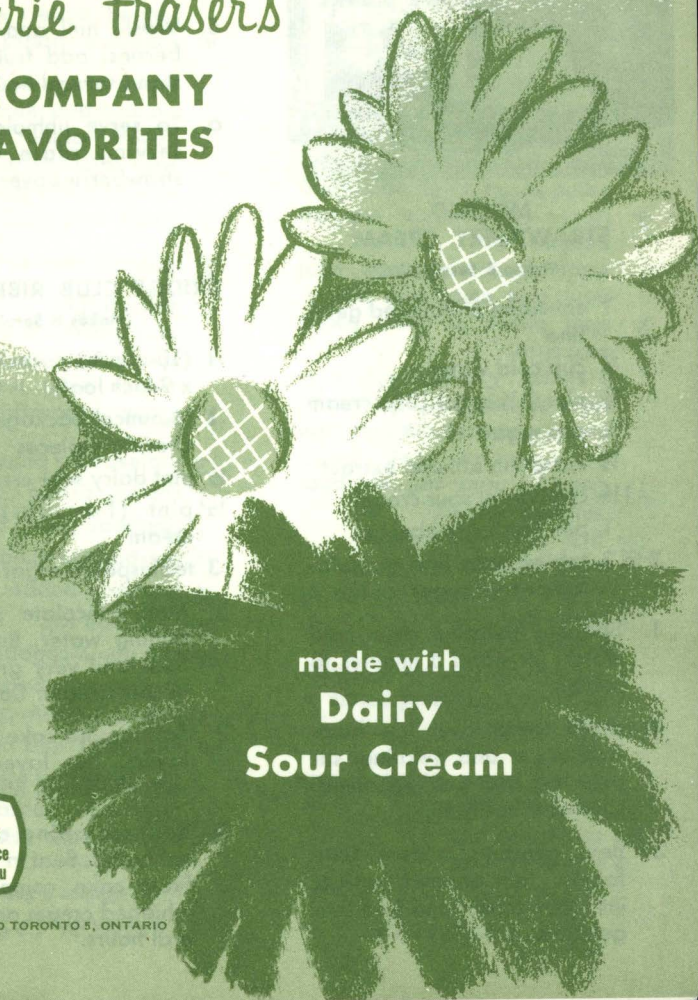
For Cheese Trays . . . cheese may be sliced, cut in cubes or put on the tray in blocks or wedges, so that guests may help themselves. For real cheese enjoyment, the cheese tray should offer a selection of at least six types of cheese.



Store It Well . . .

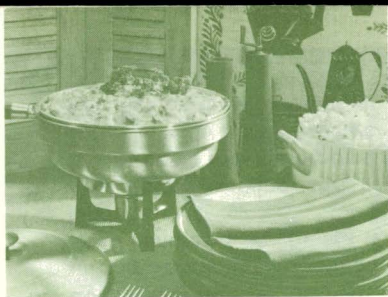
Keep it cool . . . keep it covered! In other words, protect that wonderful flavor by keeping cheese tightly wrapped and refrigerated. Use foil, transparent wrap, parchment, or several thicknesses of waxed paper. Soft or unripened cheeses, such as cream or cottage, are perishable, so purchase them in quantities to be used while fresh. Semi-hard to semi-soft cheese . . . cheddar for example . . . should be carefully wrapped to avoid moisture loss. Hard cheese, such as Parmesan, may be kept for a long period, if properly stored. Since freezing affects the quality of any cheese . . . texture and flavor-wise . . . we do not recommend freezing cheese.

Marie Fraser's
**COMPANY
FAVORITES**



made with
Dairy
Sour Cream





SCANDINAVIAN VEAL BALLS

(Makes 4 or 5 Servings)

- 1 pound ground veal
 - $\frac{1}{2}$ cup fine dry bread crumbs
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon ground mace
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon pepper
 - $\frac{1}{3}$ cup milk
 - 1 egg, separated
 - 1 (10-ounce) can consomme
 - 1 soup can water
 - 3 tablespoons flour
 - $\frac{1}{2}$ pint dairy sour cream
 - 1 (10-ounce) can sliced mushrooms
 - 2 teaspoons Worcestershire sauce
 - $\frac{1}{3}$ cup chopped parsley
1. Mix together the veal, bread crumbs, mace, salt and pepper. Moisten with milk.
 2. Beat egg white until stiff, but not dry. Beat egg yolk slightly and add to meat mixture. Fold in the beaten egg white. Carefully form into small balls.

3. Pour consomme and $\frac{3}{4}$ soup can of water into a heavy frying pan. Add meat balls; cover and simmer over low heat for 30 minutes. Remove balls to serving platter and keep warm.
4. Add flour to remaining $\frac{1}{4}$ can water and stir until smooth. Add to liquid in frying pan; stir until smoothly thickened. Stir in dairy sour cream, mushrooms, Worcestershire sauce and parsley. Heat thoroughly. Pour over balls on platter.

SWEDISH CAULIFLOWER

(Makes 6 to 8 Servings)

- 1 large cauliflower
 - $\frac{1}{2}$ pint dairy sour cream
 - 1 teaspoon caraway seeds
 - $1\frac{1}{2}$ teaspoons salt
 - $\frac{1}{8}$ to $\frac{1}{4}$ teaspoon pepper
1. Break cauliflower into flower-ets; wash thoroughly. Cook in a small amount of boiling salted water until crisp-tender; drain thoroughly.
 2. Stir in sour cream, caraway seeds, salt and pepper. Heat gently for 1 minute. Serve immediately.

CHICKEN 'N' ORANGE JUMBO LOAF

(Makes 8 Servings)

- 1 medium-sized French stick
soft butter
 - 1 cup fresh seedless green
grapes
 - 2 cups cut-up cooked chicken
 - $\frac{3}{4}$ cup thinly-sliced celery
 - $\frac{3}{4}$ cup fresh orange sections or
well-drained canned mandarin oranges
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon dry mustard
 - 2 teaspoons sugar
 - 1 tablespoon lemon juice
 - $\frac{1}{2}$ cup dairy sour cream
salt and pepper
1. Cut a thin slice from top of French stick; hollow out center of loaf leaving a generous cavity and brush with soft butter.
 2. Wash, drain and halve grapes. Combine with chicken, celery and oranges; toss together lightly.
 3. Combine mustard, sugar, lemon juice and sour cream; add to salad mixture and toss again. Season to taste with salt and pepper.
 4. Spoon chicken mixture into bread shell. Garnish with orange sections and grapes. Slice before serving.

BAKED HUNGARIAN CHICKEN

(Makes 4 Servings)

- 1 (2½- to 3-pound) broiler-fryer, cut up
 - 2 teaspoons lemon juice
 - 3 tablespoons butter
 - $\frac{1}{4}$ cup finely-chopped onion
 - 1 (10-ounce) can cream of chicken soup
 - $1\frac{1}{2}$ teaspoons paprika
 - $\frac{1}{2}$ pint dairy sour cream
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
few grains pepper
1. Preheat oven to 325°F.
 2. Sprinkle chicken with lemon juice; brown in butter in large frying pan; transfer to broad shallow baking dish.
 3. Add onion to drippings in pan; fry until well done.
 4. Combine soup, paprika, sour cream, salt and pepper. Add to onions and pour over chicken.
 5. Bake, uncovered in preheated oven 40 to 50 minutes.

FOR SOUR CREAM SUCCESS

- Always cook over low heat, for a short time . . . never let it boil!
- Stir cream slowly into sauces and gravies, just before serving. (Note: Curdling doesn't affect the flavor.)

BEEF STROGANOFF

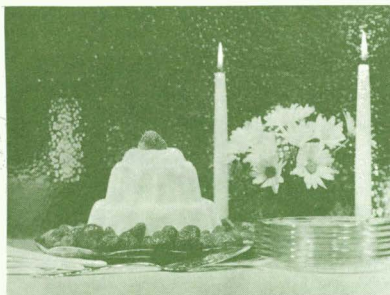
(Makes 4 to 6 Servings)

- 3 tablespoons flour
 - 1½ teaspoons salt
 - ¼ teaspoon pepper
 - 1 pound round steak, ¼-inch thick
 - ¼ cup butter
 - ½ cup finely-chopped onion
 - 1 (10-ounce) can sliced mushrooms
 - ¼ cup water
 - 1 (10-ounce) can cream of chicken soup
 - ½ pint dairy sour cream
 - snipped parsley
1. Combine flour, salt and pepper. Trim fat from meat. Pound flour mixture into both sides of meat with the rim of a saucer. Cut into 1½- x 1-inch strips.
 2. Melt butter in deep frying pan, add meat and brown. Add onion and cook until golden.
 3. Drain mushrooms, adding liquid to the frying pan along with water and soup. Stir well.
 4. Cook, covered, over low heat, stirring occasionally about 35 to 40 minutes or until meat is tender.
 5. Just before serving stir in sour cream and mushrooms. Sprinkle with parsley. Serve with hot buttered noodles or rice.

SALMON CASSEROLE

(Makes 6 Servings)

- 1 pound fresh asparagus or 1 (10-ounce) package frozen
 - 1 (8-ounce) can salmon
 - ½ pint dairy sour cream
 - 1 cup (¼ pound) shredded Canadian cheddar cheese
 - ½ cup finely-chopped onion
 - 1 teaspoon salt
 - ¼ teaspoon pepper
 - ½ teaspoon nutmeg
 - 1 teaspoon lemon juice
 - 1 cup soft bread cubes
 - 3 tablespoons butter, melted
1. Cook asparagus in boiling water until tender; drain thoroughly, cut stalks in half and place in a broad shallow baking dish.
 2. Preheat oven to 350°F.
 3. Drain and flake salmon, removing large bones and skin. Add and mix in sour cream, cheese, onion, salt, pepper, nutmeg and lemon juice. Pour this mixture over asparagus.
 4. Combine bread cubes and melted butter; sprinkle over top of casserole.
 5. Bake in preheated oven 30 minutes.



MOLDED STRAWBERRY CREAM

(Makes 6 Servings)

- 1 envelope unflavored gelatine
 - $\frac{1}{4}$ cup cold water
 - $\frac{1}{2}$ pint ($1\frac{1}{4}$ cups) 18% cream
 - $\frac{3}{4}$ cup sugar
 - $\frac{1}{2}$ teaspoon almond extract
 - $1\frac{1}{2}$ cups dairy sour cream
 - 1 pint fresh strawberries
 - 2 to 3 tablespoons fine granulated or fruit sugar
1. Sprinkle gelatine over cold water; let stand 5 minutes to soften.
 2. Scald cream over low heat. Add sugar and gelatine; stir over low heat until dissolved. Chill until softly set.
 3. Beat gelatine mixture until foamy. Stir almond extract into sour cream and fold into gelatine.

4. Pour into a 1-quart mold, which has been rinsed with cold water. Chill until firm.
5. Wash, hull and slice strawberries; add fruit sugar. Let stand several hours.
6. To serve unmold cream on serving plate and spoon strawberries over top.

BRIDGE CLUB RIBBON CAKE

(Makes 8 Servings)

- 1 (10-ounce) pound cake (or 5-x 9-inch loaf)
 - 1 (6-ounce) package semi-sweet chocolate pieces
 - $\frac{1}{2}$ pint dairy sour cream
 - $\frac{1}{2}$ pint ($1\frac{1}{4}$ cups) whipping cream
 - 3 tablespoons sugar
1. Melt chocolate pieces over boiling water. Remove from heat and very gradually stir in sour cream. Cool.
 2. Split pound cake into $\frac{1}{2}$ -inch layers. Put layers together with chocolate filling.
 3. Beat whipping cream until softly stiff. Beat in icing sugar. Frost cake completely with whipped cream and chill several hours.



SOUR CREAM WAFFLES OR PANCAKES

(Makes 6 Waffles or 15 Pancakes)

- 1 $\frac{3}{4}$ cups sifted all-purpose flour
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 4 teaspoons sugar
- 4 eggs, separated
- 1 cup dairy sour cream
- 1 $\frac{1}{2}$ cups milk
- $\frac{1}{2}$ cup butter, melted

1. Preheat waffle iron or pancake griddle according to manufacturer's directions.
2. Sift together the flour, salt, baking powder, baking soda and sugar.
3. Beat egg whites until stiff but not dry. Beat egg yolks until light; beat in sour cream. Stir in milk and melted butter.

4. Add sifted dry ingredients to egg yolk mixture all at once, stir lightly until just combined. Fold in egg whites.
5. Bake batter as waffles or pancakes. Serve with plenty of butter and maple syrup.

HAWAIIAN SHRIMP SALAD

(Makes 6 to 8 Servings)

- 2 (4 $\frac{1}{2}$ -ounce) cans shrimp
 - 2 cups cooked rice ($\frac{3}{4}$ cup raw or 1 cup quick-cooking)
 - $\frac{1}{2}$ cup dairy sour cream
 - $\frac{1}{3}$ cup mayonnaise
 - 2 tablespoons chili sauce
 - 2 teaspoons lemon juice
 - 1 teaspoon sugar
 - 2 tablespoons sliced green onions
 - $\frac{1}{2}$ cup thinly-sliced celery
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon onion salt
 - few drops Tabasco sauce
1. Rinse and drain shrimp; devein, if necessary. Combine with rice in a large bowl.
 2. Combine remaining ingredients and add to shrimp salad. Toss lightly to combine. Chill. Serve in crisp lettuce cups.

SOUR CREAM APPLE PIE

(Makes One 9-Inch Pie)

- 1 unbaked 9-inch pie shell
- * * *
- 1¼ cups lightly-packed brown sugar
- 1½ tablespoons flour
- ¼ teaspoon salt
- 1 egg
- ½ pint dairy sour cream
- 1½ teaspoons vanilla
- 3 cups sliced, peeled apples
- ½ cup all-purpose flour
- 1 teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons soft butter
1. Preheat oven to 450°F.
 2. Combine in a large bowl ¾ cup of the sugar, the 1½ tablespoons flour and salt. Add egg and beat. Stir in sour cream and vanilla. Add apples and toss together lightly.
 3. Turn into prepared pie shell. Bake in preheated oven 10 minutes.
 4. Meanwhile combine the ½ cup flour, the remaining ½ cup brown sugar and cinnamon; add butter and combine well with a fork. Sprinkle evenly over pie.
 5. Reduce oven temperature to 350°F. and bake 25 to 30 minutes longer.
 6. Serve warm with cheddar cheese.

MAPLE CREAM FUDGE

(Makes 3 Dozen Pieces)

- 3 cups lightly-packed brown sugar
- 1 cup dairy sour cream
- ⅛ teaspoon salt
- ¼ cup butter
- 1 teaspoon vanilla
- 1 cup chopped walnuts
1. Butter an 8-inch square pan.
 2. Combine sugar, sour cream and salt in a large saucepan. Bring to a full rolling boil over medium heat, stirring until sugar dissolves.
 3. Boil, without stirring, until mixture reaches soft ball stage (238°F. on a candy thermometer or when a small amount of syrup dropped into cold water forms a soft ball.)
 4. Remove from heat and stir in butter and vanilla. Cool without stirring to lukewarm (120°F.)
 5. Beat until mixture just begins to thicken and lose its gloss. Add nuts and quickly turn into prepared pan. When firm cut into squares.

LEMON-BERRY TORTE

(Makes 6 to 8 Servings)

- 1½ cups sifted all-purpose flour
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup chilled butter
- ½ cup dairy sour cream

* * *

- 1 (4-ounce) package lemon pudding and pie filling mix
- ½ pint (1¼ cups) whipping cream
- 2 tablespoons sugar
- 1 cup halved fresh strawberries

1. Sift together the flour and salt. Cut butter in finely. Add sour cream and mix lightly with a fork. Form dough into a ball. Wrap closely in waxed paper and chill.
2. Preheat oven to 375°F.
3. Divide dough in two. Roll out each portion into a 7½-inch circle. Place in two 8-inch cake pans. Bake in preheated oven 20 to 25 minutes. Cool completely before removing from pans.
4. Prepare pudding mix according to package directions; cool then chill.
5. Spread about half the filling over one circle of pastry. Top with other circle.

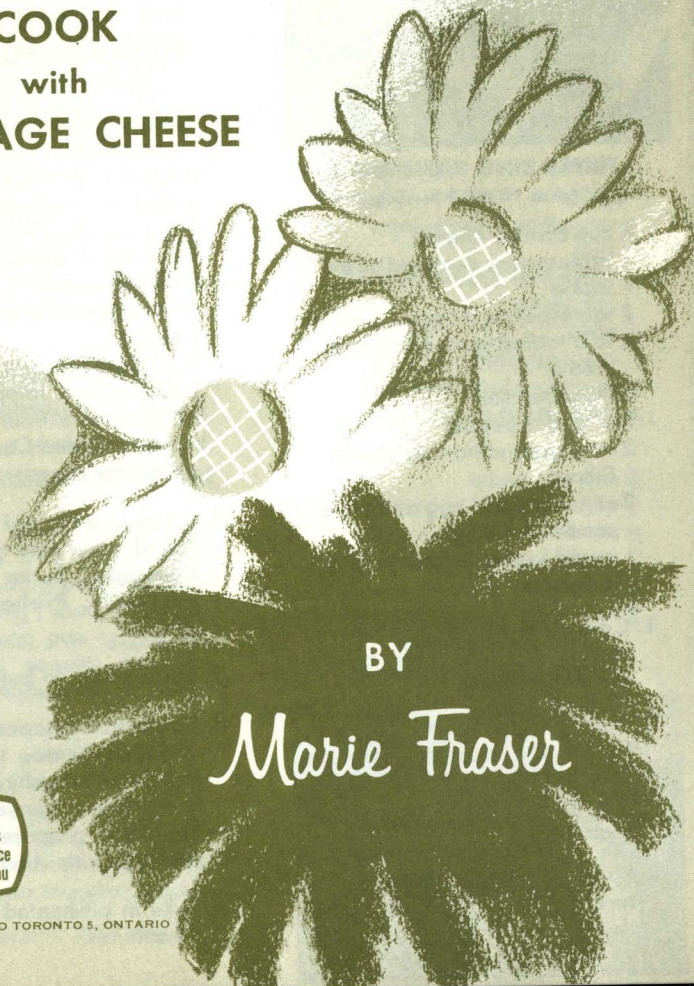
6. Beat whipping cream until softly stiff; beat in sugar. Use to garnish top of torte and decorate with strawberries.

(Note: Use remaining filling for tarts or pudding.)

TODAY'S SOUR CREAM...

- ...Used in these recipes and in all modern sour cream cookery differs greatly from the home-soured cream of Grandma's day.
- ...Is made from fresh sweet cream containing usually 14% to 18% fat.
- ...Is produced commercially in dairies under carefully controlled conditions. A lactic acid culture is added to the cream which thickens it and gives it a pleasant, sharp flavor.
- ...Has a variety of names in Canadian markets — dairy sour cream, commercial sour cream or salad cream.
- ...Should be kept clean, cold and covered — just like milk and other fine dairy foods.
- ...Should not be frozen — the texture breaks down. However, many delicious casseroles and desserts made with it freeze extremely well.

COOK
with
COTTAGE CHEESE



BY

Marie Fraser



INDIVIDUAL TUNA NOODLERS

(Makes 6 Servings)

- ½ (12-ounce) package broad egg noodles
 - 1 (10-ounce) can cream of celery soup
 - ⅔ cup milk
 - 1 teaspoon dry mustard
 - 1 (8-ounce) package soft cream cheese
 - 1 cup cottage cheese
 - ¼ cup chopped pitted ripe olives
 - ⅓ cup finely-chopped onion
 - ⅓ cup chopped green pepper
 - ¼ cup snipped parsley
 - 2 (7-ounce) cans tuna fish
 - ⅓ cup slivered almonds
 - 1¼ cups coarse soft bread crumbs
 - 1 tablespoon butter, melted
1. Preheat oven to 375°F. Cook noodles in large amount of boiling salted water, adding a little butter to prevent boiling over. Drain well.
 2. Combine soup, milk and mustard. Beat cream cheese until smooth; beat in cottage cheese. Stir in soup mixture, olives, onion, green pepper and parsley.

3. Alternate layers of noodles, tuna fish and cheese mixture in 6 individual casseroles. Combine almonds, bread crumbs and melted butter and sprinkle over each dish.

4. Bake in preheated oven 30 minutes or until topping is golden and crisp.

SALMON SALAD OPEN-FACE SANDWICHES

(Makes 5 Servings)

- 2 (7½-ounce) cans salmon
 - 1 cup cottage cheese
 - ½ cup diced celery
 - ¼ cup sweet pickle relish
 - ¼ cup dairy sour cream
 - 1 teaspoon salt
 - ¼ teaspoon pepper
 - 10 slices white or brown bread, buttered
 - 2 hard cooked eggs, sliced
1. Drain and flake salmon removing large bones and skin. Add cottage cheese, celery, relish, sour cream, salt and pepper; toss lightly to combine.
 2. Spread this mixture on bread. Garnish with egg slices.

COTTAGE CHEESE CRISPS

(Makes About 3½ Dozen Crisps)

- 1 cup sifted all-purpose flour
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon baking powder
- 1 teaspoon celery seeds
- ⅓ cup chilled butter
- 1 tablespoon milk
- ½ cup cottage cheese
- paprika

1. Butter cookie sheets lightly. Preheat oven to 425°F.
2. Sift together the flour, salt and baking powder. Mix in celery seeds. Cut butter in finely.
3. Combine milk and cottage cheese.
4. Add cheese mixture to dry ingredients and mix lightly until just blended.
5. Turn out dough onto floured board or canvas; roll very thin. Using a floured cookie cutter or sharp knife, cut dough into rounds or strips. Place on prepared cookie sheets; brush with milk and sprinkle with paprika.
6. Bake in preheated oven 10 to 12 minutes, or until golden. A fine accompaniment for soups and salads and good for snacks too.

COTTAGE APPLE PIE

(Makes 6 Servings)

- 1 unbaked 9-inch pie shell

* * *

- ½ cup light cream
- ½ cup milk
- 2 eggs
- ¾ cup lightly-packed brown sugar
- pinch of salt
- 1 teaspoon vanilla
- 1 cup cottage cheese
- 1½ cups thick sweetened applesauce
- 1 tablespoon cornstarch
- ¼ teaspoon nutmeg
- ½ teaspoon cinnamon

1. Preheat oven to 425°F.
2. Scald cream and milk. Beat eggs well; blend in cream, milk, sugar, salt, vanilla and cottage cheese.
3. Combine in a saucepan the applesauce, cornstarch, nutmeg and ¼ teaspoon of the cinnamon and bring to a boil. Turn into prepared pie shell.
4. Cover with cottage cheese mixture and sprinkle with remaining ¼ teaspoon cinnamon.
5. Bake in preheated oven 15 minutes. Reduce heat to 325°F. and bake 45 to 50 minutes longer or until a knife inserted in the center comes out clean.



CHEESECAKE SUPREME

(Makes 12 Servings)

- 1 cup sifted all-purpose flour
- $\frac{1}{4}$ cup sugar
- 1 teaspoon grated lemon rind
- $\frac{1}{4}$ teaspoon vanilla
- 1 egg yolk
- $\frac{1}{2}$ cup soft butter
- * * *
- $1\frac{1}{2}$ cups sieved cottage cheese
- 3 (4-ounce) packages soft cream cheese
- 5 eggs
- 1 cup sugar
- 2 teaspoons grated lemon rind
- 1 tablespoon lemon juice
- 1. Sift flour and $\frac{1}{4}$ cup sugar together; add and mix in lemon rind and vanilla. Make a well in flour mixture and add egg yolk and butter. Blend well until dough is smooth and wrap in waxed paper. Chill 1 hour.
- 2. Pat $\frac{1}{3}$ of dough in bottom of an 8-inch spring form pan. Butter sides of pan and press remaining $\frac{2}{3}$ dough around sides.

- 3. Preheat oven to 400°F.
- 4. Cream together cottage cheese and cream cheese. Add eggs, one at a time, beating well after each addition. Gradually beat in the 1 cup sugar, lemon rind and juice. Turn into pastry-lined pan.
- 5. Bake in preheated oven 12 minutes. Reduce temperature to 300°F. and bake until set, about 1 hour. Turn off oven and let stand 2 hours. Remove and chill. Top with Fresh Strawberry Glaze.

FRESH STRAWBERRY GLAZE

(Makes About 2 Cups)

- 2 pints fresh strawberries
- 2 tablespoons cornstarch
- $\frac{1}{2}$ cup sugar
- 1 cup cold water
- 2 tablespoons lemon juice
- 1. Wash, hull and halve berries. Crush sufficient berries to yield 1 cup.
- 2. In saucepan combine cornstarch and sugar; add water and crushed berries. Cook over medium heat, stirring constantly, until smoothly thickened and clear. Add lemon juice and press mixture through a sieve. Cool.
- 3. Arrange strawberry halves on cheesecake. Spoon glaze on top. Chill.



TRIPLE RING SANDWICH

(Makes 10 to 12 Servings)

- ¾ cup cottage cheese
 - 2 tablespoons chopped sweet pickle
 - 2 tablespoons chopped walnuts
 - 2 to 3 tablespoons dairy sour cream
 - ¼ teaspoon salt
 - few grains pepper
 - 2 cups ground ham sandwich filling
 - 2 cups chopped egg and olive sandwich filling
 - 1 round loaf of bread
 - soft butter
1. Combine cottage cheese, pickle, walnuts, sour cream, salt and pepper.
 2. Cut top and bottom crusts from bread. Cut crosswise through bread to give round slices 1-inch thick. Butter each bread round.
 3. Spread cottage cheese mixture in center of each round, the ham mixture in ring around

cottage cheese and egg filling in outside ring.

4. To serve, cut each slice into wedges.

MACARONI ROMANOFF

(Makes 4 to 6 Servings)

- 1 cup uncooked elbow macaroni
 - ¼ cup finely-chopped onion
 - 2 tablespoons butter
 - 1 cup cottage cheese
 - 1 cup dairy sour cream
 - ½ teaspoon salt
 - 1 teaspoon Worcestershire sauce
 - few drops Tabasco sauce
 - 2 tablespoons snipped parsley
 - 2 tablespoons flour
 - ⅓ cup shredded Canadian cheddar cheese
1. Cook macaroni in boiling salted water until tender; drain thoroughly. Butter a 1½-quart casserole. Preheat oven to 350°F.
 2. Sauté onion in butter.
 3. Combine macaroni, onion, cottage cheese, sour cream, salt, Worcestershire sauce, Tabasco sauce, parsley and flour. Pour into prepared casserole and top with cheddar cheese.
 4. Bake in preheated oven 30 to 35 minutes.

BAVARIAN CHEESECAKE

(Makes 12 Servings)

- ¾ cup fine vanilla wafer crumbs
- 2 envelopes unflavored gelatine
- 1 cup sugar
- ¾ teaspoon salt
- 2 eggs, separated
- 1 cup milk
- 2 teaspoons grated lemon rind
- 4 tablespoons lemon juice
- ½ pint (1¼ cups) whipping cream
- 3 cups sieved cottage cheese

1. Sprinkle vanilla wafer crumbs in bottom of an 8-inch square cake pan.
2. Combine gelatine, sugar and salt in top of double boiler. Beat egg yolks well; beat in milk; stir into gelatine mixture. Cook over boiling water, stirring constantly, until mixture will coat a metal spoon. Cool. Stir in lemon rind and juice and beat until blended.
3. Beat egg whites until stiff, but not dry. Beat whipping cream until softly stiff.
4. Fold cottage cheese, egg whites and whipped cream into cooled custard. Pour into prepared pan. Chill until set.
5. Top with Pineapple Glaze or with half the recipe for Fresh Strawberry Glaze. Cut in squares to serve.

LEMON CHEESECAKE PIE

(Makes 8 Servings)

- 1 ¼ cups fine graham wafer crumbs
- ⅓ cup lightly-packed brown sugar
- ⅓ cup butter, melted

* * *

- 2 egg yolks
- ¾ cup water
- 1 (4-ounce) package lemon pudding or pie filling mix (not instant)
- ¾ cup sugar
- ¾ cup light cream

- 1 ½ cups sieved cottage cheese
- 1 teaspoon grated lemon rind

1. Butter a 9-inch pie plate. Combine wafer crumbs, brown sugar and melted butter. Press evenly in prepared pie plate. Chill.
2. Beat egg yolks slightly. Stir in ¼ cup of the water, the pie filling mix and the ¾ cup sugar; combine well. Stir in remaining ½ cup water and cream. Cook over medium heat, stirring constantly, until smoothly thickened, about 5 minutes. Cool and fold in cottage cheese and lemon rind. Turn into prepared crust. Chill.
3. Top with Pineapple Glaze.

PINE-LIME SALAD

(Makes 8 Servings)

- 1 (3-ounce) package lime jelly powder
- 1 (3-ounce) package pineapple jelly powder
- 1½ cups hot water
- 1 (20-ounce) can crushed pineapple
- 1 cup mayonnaise
- ½ cups cottage cheese
- ½ cup thinly-sliced celery
- ½ cup finely-chopped green pepper
- 1. Dissolve lime and pineapple jelly powders in hot water. Chill until mixture is softly set.
- 2. Fold undrained pineapple, mayonnaise, cottage cheese, celery and green pepper into thickened jelly.
- 3. Pour mixture into a 1½-quart mold which has been rinsed with cold water. Chill until set; unmold for serving.

Cottage cheese comes creamed or uncreamed, the size of the curd depending on local preferences. Dieters usually choose uncreamed or "dry" cottage cheese with only 53 calories in ¼ cup. Creamed cottage cheese has 3 tablespoons of light cream added to every 8 ounces, providing 80 calories in ¼ cup.

Use either type for any of the recipes in this book.

PINEAPPLE GLAZE

(Makes About 1¼ Cups)

- 1 tablespoon sugar
- 2 teaspoons cornstarch
- 1 (10-ounce) can crushed pineapple
- 1 tablespoon lemon juice
- few drops yellow food coloring
- 1. Combine sugar and cornstarch in small saucepan. Stir in undrained pineapple and lemon juice.
- 2. Cook over medium heat, stirring constantly, until smoothly thickened and clear.
- 3. Add food coloring and cool. Spread on cool cheesecake.

BLUE CHEESE RING

(Makes 6 to 8 Servings)

- 1 (3-ounce) package lemon jelly powder
- 1 cup boiling water
- 2 tablespoons vinegar
- 1 cup sieved cottage cheese
- 4 ounces Canadian blue cheese
- ½ pint (1¼ cups) whipping cream, whipped
- 1. Dissolve jelly powder in boiling water. Stir in vinegar and chill until slightly thickened.
- 2. Beat in cottage cheese and blue cheese. Chill until softly set.
- 3. Fold in whipped cream. Pour into 1½-quart ring mold. Chill until firm; unmold for serving.

COTTAGE SCRAMBLE

(Makes 4 to 6 Servings)

- 3 tablespoons butter
- 8 eggs
- 1 cup cottage cheese
- $\frac{1}{4}$ cup milk
- 1 teaspoon salt
- few grains pepper
- $\frac{1}{8}$ teaspoon basil
- $\frac{1}{8}$ teaspoon oregano
- 1 teaspoon parsley flakes

1. Melt butter in medium-sized frying pan.
2. Beat eggs slightly, beat in cottage cheese, milk, salt, pepper, basil, oregano and parsley flakes.
3. Pour into frying pan and cook over low heat, stirring constantly, until eggs are creamy and set but not dry.
4. Serve with hot buttered toast.

MEAT AND CHEESE CASSEROLE

(Makes 8 Servings)

- 1 (8-ounce) package noodles
- 1 cup cottage cheese
- 1 (4-ounce) package cream cheese
- $\frac{1}{3}$ cup dairy sour cream

- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- 2 tablespoons butter
- $\frac{1}{3}$ cup chopped onion
- 2 tablespoons chopped green pepper
- 1 $\frac{1}{2}$ pounds minced beef
- 2 (7 $\frac{1}{2}$ -ounce) cans tomato sauce
- 1 teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon Worcestershire sauce
- $\frac{1}{4}$ teaspoon oregano

1. Cook noodles in large amount of boiling salted water, adding a little butter to prevent boiling over. Drain thoroughly.
2. Butter a 2-quart casserole. Preheat oven to 350°F.
3. Combine cottage cheese, cream cheese, sour cream and salt. Set aside.
4. Melt butter in heavy frying pan. Add onion and green pepper and cook until tender but not brown. Add beef and brown. Stir in tomato sauce, salt, Worcestershire sauce and oregano.
5. Pour half of the meat sauce in prepared casserole. Top with half the noodles. Cover with cheese mixture and remaining noodles. Top with remaining meat sauce.
6. Bake in preheated oven 50 to 60 minutes.

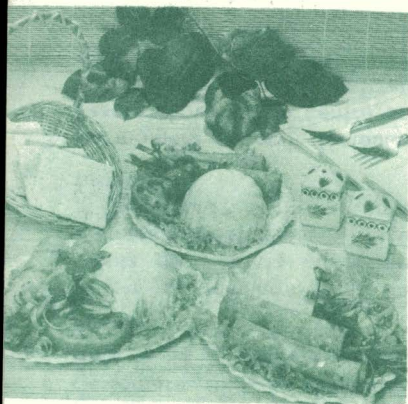
SALADES
et
SAUCES

À BASE DE

Crème sure commerciale



Division de la publicité
Les Fermiers-laitiers du Canada,
180 est, Boul. Dorchester, Montréal.



GELÉE AU CONCOMBRE ET À LA CRÈME SURE

(5 portions)

- 1 tasse de concombre haché finement
- 1 enveloppe de gélatine non aromatisée
- $\frac{1}{4}$ tasse d'eau froide
- 1 demiard de crème sure commerciale
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre
- 1 c. à table de sucre
- 3 c. à table de vinaigre
- 2 c. à table de ciboulette ou d'échalote hachée

1. Laver un concombre, le peler, le couper en quartiers et enlever les graines. Hacher suffisamment de concombre pour remplir 1 tasse.
2. Amollir la gélatine dans l'eau froide. La fondre au bain-marie.

3. Combiner la crème sure, le sel, le poivre, le sucre et le vinaigre. Ajouter le concombre, la ciboulette ou l'oignon et la gélatine fondue.

4. Verser dans 5 petits moules préalablement rincés à l'eau froide. Refroidir pour faire prendre. Démouler sur un nid de verdure.

SAUCE À SALADE AU FROMAGE BLEU

($1\frac{1}{4}$ tasse)

- $\frac{1}{2}$ paquet de 4 on. de fromage-crème
- 3 c. à table de miettes de fromage bleu canadien
- 2 c. à thé de sauce chili
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de paprika
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sauce Worcestershire
- $\frac{3}{4}$ tasse de crème sure commerciale

1. Mélanger le fromage-crème, le fromage bleu et la sauce chili.
2. Ajouter les autres ingrédients; bien mélanger. Refroidir. Servir avec salades de verdure ou de produits marins.

ASPIC AUX FRAMBOISES

(6 portions)

- 1 paquet de 3 on. de gelée en poudre aux framboises
- 1 tasse d'eau chaude
- $\frac{1}{3}$ tasse de sucre
- 2 c. à thé de jus de citron
- $\frac{1}{2}$ tasse de framboises fraîches, ou 1 paquet de 15 on. de framboises congelées
- $\frac{1}{2}$ tasse de céleri haché
- $\frac{1}{4}$ tasse de noix de grenoble hachées
- 1 demiard de crème sure

1. Verser l'eau chaude sur la gelée en poudre. Ajouter le sucre et le jus de citron; remuer jusqu'à dissolution complète. Refroidir pour faire épaissir légèrement.
2. Laver et égoutter les framboises fraîches ou dégeler les framboises congelées.
3. Incorporer les framboises, le céleri et les noix à la gelée de framboise et bien mélanger. Ajouter la crème sure. Verser le tout dans un moule d'une pinte préalablement rincé à l'eau froide. Faire prendre au froid.

SALADE AUX POMMES DE TERRE ET AU BACON

(4 portions)

- 3 pommes de terre moyennes, non pelées
- 8 tranches de bacon
- $\frac{1}{4}$ tasse d'oignon haché
- $\frac{1}{4}$ tasse de persil haché
- 1 demiard ($\frac{1}{4}$ tasse) de crème sure commerciale
- 3 c. à table de vinaigre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de graines d'aneth (dills)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

1. Cuire les p. de terre. Les égoutter, les peler et les couper en cubes dans un bol.
2. Frire le bacon croustillant; le placer sur du papier pour absorber la graisse. L'émietter sur les p. de terre. Ajouter l'oignon et le persil.
3. Combiner la crème sure, le vinaigre, les graines d'aneth et le sel. Verser sur la salade de p. de terre et remuer légèrement.

Voici une sauce à salade tout à fait différente: un mélange en parties égales de crème sure commerciale et de vinaigrette française. Ça se fait en un clin d'oeil et c'est tellement délicieux !



SALADE MAGGIE & JIGGS

(6 portions)

Aspic à la tomate

- 2 enveloppes de gélatine non aromatisée
- $\frac{1}{2}$ tasse de jus de tomate froid
- $3\frac{1}{2}$ tasses de jus de tomate chaud
- 2 c. à table d'oignon haché finement
- 1 c. à thé de sel

1. Amollir la gélatine dans le jus de tomate froid. La dissoudre dans le jus de tomate chaud; ajouter l'oignon et le sel.
2. Verser ce mélange dans un moule de 1 pinte en forme d'anneau préalablement rincé à l'eau froide. Faire prendre ferme.
3. Au moment de servir démouler l'aspic et remplir le centre de salade au boeuf salé et au chou.

Salade de chou

- 4 tasses de chou filanté fin
- 1 boîte de 12 on. de boeuf salé, coupé en lanières
- $\frac{3}{4}$ tasse de fromage canadien transformé (filanté)
- $\frac{2}{3}$ tasse de crème sure commerciale
- $\frac{1}{4}$ tasse de concombres marinés sucrés hachés
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de paprika
- $\frac{3}{4}$ c. à thé de sauce Worcestershire

1. Combiner le chou, le boeuf salé et le fromage.
2. Mêler la crème sure et le reste des ingrédients; ajouter au mélange précédent et remuer légèrement.

TREMPETTE POUR FRUITS

(env. $1\frac{1}{4}$ tasse)

- 2 c. à thé de sucre
 - 2 c. à thé de zeste d'orange râpé
 - 1 demiard ($1\frac{1}{4}$ tasse) de crème sure commerciale
 - feuilles de menthe
1. Verser la crème sure dans un bol et y ajouter le sucre et le zeste d'orange. Refroidir.
 2. Servir dans un demi-melon ou un ananas évidé ou encore un joli plat. Garnir de feuilles de menthe. Cette sauce est délicieuse pour accompagner les petits fruits, les boulettes de melon, le raisin frais ou les quartiers d'ananas.

SAUCE AU GINGEMBRE ET AUX NOIX

(1½ tasse)

- 1 demiard (1¼ tasse) de crème sure commerciale
- 1 c. à table de miel
- 2 c. à table de gingembre en conserve haché finement
- ¼ tasse de noix de grenoble hachées finement

1. Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer plusieurs heures ou une nuit entière avant de servir. Servir avec salade de fruits, salade de poulet ou autre salade de viande.

SAVIEZ-VOUS...

Que la crème sure commerciale est faite de crème fraîche contenant de 16 à 18% de gras. La crème est d'abord pasteurisée et homogénéisée. Une culture de bactéries lactiques est ensuite ajoutée. La fermentation s'effectue sous des conditions contrôlées jusqu'à l'obtention d'une saveur agréablement acide. Ce produit s'appelle crème sure commerciale, crème sure de laiterie, crème sure juive ou crème à salade. Quel que soit son nom commercial, cette crème sure est un produit conforme à des normes légales possédant une texture de flan et un goût frais et piquant. Lorsqu'une recette spécifique "crème sure", il vaut mieux utiliser la crème sure commerciale qu'une crème qui a suri par accident. Le goût et la texture de cette dernière pourraient ne pas être conformes aux exigences de la recette.

SALADE IRMA

(6 portions)

- 1 tasse d'asperges non cuites, coupées en morceaux de 1"
- 1 tasse de haricots verts émincés non cuits
- 1 tasse de rondelles de carottes crues
- 3 oeufs cuits dur coupés en huit
- 1 c. à thé de sel

1. Cuire les légumes jusqu'à ce que tendres mais croustillants. Refroidir.
2. Lier tous les ingrédients avec la mayonnaise suivante.

Mayonnaise aux fines herbes

(1¼ tasse)

- 1 tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de crème sure commerciale
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé d'estragon
- 1 c. à thé de cerfeuil
- 1 c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de sel

1. Mélanger la mayonnaise, la crème sure commerciale et le jus de citron. Ajouter les assaisonnements; bien mélanger. Laisser reposer une heure avant de servir.

SALADE DE FRUITS GIVRÉE

(6 portions)

- 1 paquet de 4 on. de fromage-crème
- 1 c. à table de jus de citron
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
- 1 tasse de pêches fraîches coupées en dés
- 1 tasse de bleuets frais, lavés et bien égouttés
- 2 tasses de crème sure commerciale cresson, laitue ou autre verdure

1. Battre le fromage-crème jusqu'à consistance crémeuse. Continuer de battre en incorporant le jus de citron, le sel et le sucre.
2. Ajouter les pêches et les bleuets puis la crème sure.
3. Verser ce mélange dans un tiroir du congélateur préalablement tapissé de papier ciré ou d'aluminium; ramener les bords du papier pour couvrir la salade de fruits.
4. Congeler ferme ($1\frac{1}{2}$ à 2 heures).
5. Démouler sur un nid de verdure dans un plateau froid. Garnir de pêches et de bleuets au goût. Servir avec la sauce aux bleuets suivante.

N.B. - On peut utiliser des bleuets congelés, décongelés et des pêches en conserve bien égouttées au lieu de fruits frais.

Sauce aux bleuets ($1\frac{1}{4}$ tasse)

- 1 c. à table de jus de citron
- 2 c. à table de sucre
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ tasse de bleuets écrasés frais ou congelés
- 1 demiard ($1\frac{1}{4}$ tasse) de crème sure commerciale

1. Ajouter aux bleuets le jus de citron, le sucre et le sel; bien mélanger.
2. Incorporer la crème sure. Refroidir.
3. Servir avec la salade de fruits givrée ou d'autres salades de fruits.

Si vous voulez un dessert assez fin pour satisfaire les gourmets mais simple à exécuter, essayez ceci. Mêler 2 tasses de fruits frais ou de fruits en conserve égouttés (ananas, cocktail de fruits, sections d'oranges, petits fruits en saison), 1 tasse de coco râpé, 8 grosses guimauves coupées en petits morceaux et 1 demiard de crème sure commerciale. Refroidir ce mélange plusieurs heures et servir dans des coupes.



ASPIC AU CITRON ET À LA CRÈME SURE

(10 portions)

- 1 enveloppe de gélatine non aromatisée
 - 2 c. à table de jus de citron
 - 1 paquet de 3 on. de gelée au citron en poudre
 - 1 tasse d'eau chaude
 - 1/2 tasse d'eau froide
 - 1 demiard de crème sure commerciale
 - 1 1/2 tasse de fromage cottage
 - 1 c. à table de sucre
 - 1/4 c. à thé de sel
 - 1/4 tasse de céleri haché finement
 - 2 c. à table d'échalote hachée finement
 - 1/4 tasse de mayonnaise
1. Amollir la gélatine dans le jus de citron. Ajouter la gelée de

citron en poudre et l'eau chaude. Remuer pour dissoudre complètement.

2. Ajouter l'eau froide et la crème sure. Refroidir jusqu'à ce que pris partiellement. Incorporer les autres ingrédients.
3. Verser le mélange dans un moule préalablement rincé à l'eau froide. Faire prendre au réfrigérateur.

SAUCE PIQUANTE VITE FAITE

(1 1/4 tasse)

- 2 oeufs cuits dur, haché fin
 - 1 demiard (1 1/4 tasse) de crème sure commerciale
 - 1/4 c. à thé de sel
 - souppçon de poivre
 - 1 c. à thé de jus d'oignon
 - 1 c. à table de vinaigre
 - 2 c. à table de sucre
1. Mélanger parfaitement tous les ingrédients. Refroidir. Servir avec salade verte.

N.B. - Cette sauce est passablement claire.

SALADE DE CHOU À LA CRÈME SURE

(4 à 6 portions)

1 gros chou ferme
6 petites échalotes hachées
3 radis hachés
2 c. à table de piment vert haché
2 c. à table de concombre haché
1 c. à thé de sel
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de poivre
 $\frac{1}{2}$ tasse de crème sure commerciale
2 c. à table de sucre
2 c. à table de vinaigre
garnitures (tranches de concombre,
rosettes de radis et rouelles de piment
vert) au goût.

1. Couper le dessus d'un chou (un tiers) et le vider jusqu'à la base de façon à former un bol. Descendre les feuilles extérieures si l'on désire.
2. Hacher la portion du chou retiré de la cavité afin d'obtenir 3 tasses.
3. Ajouter l'oignon, le radis, le piment vert, le concombre, le sel et le poivre; remuer légèrement. Mettre les deux séparément au réfrigérateur.
4. Mêler la crème sure avec le sucre et le vinaigre.
5. Pour servir, lier la salade de chou avec la crème sure et en remplir le "bol à salade". Garnir au choix de rosettes de radis, de tranches de concombre et de rouelles de piment vert.

TREMPETTE AUX PALOURDES ET AU FROMAGE

(env. $1\frac{1}{2}$ tasse)

2 paquets de 4 onces de fromage-
crème
 $\frac{1}{4}$ tasse de crème sure commerciale
1 boîte (10 $\frac{1}{2}$ on.) de palourdes,
émincées
2 c. à table de bouillon de palourdes
2 c. à table de jus de citron
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel d'oignon
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel de céleri
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de glutamate de sodium
(facultatif)
quelques grains de sel
quelques grains de poivre

1. Amalgamer tous les ingrédients dans la partie supérieure d'un bain-marie. Chauffer au-dessus de l'eau bouillante, remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et chaud.
2. Verser dans un réchaud de table ou une petite casserole sur une bougie. Servir comme trempette pour des chips ou des biscuits secs.

N'OUBLIEZ PAS !

Nous serons heureux de vous envoyer une série complète de nos feuillets de recettes mettant en vedette tous les produits laitiers. Écrivez à Marie Fraser, 180 est, Boul. Dorchester, Montréal.

**PLATS DE
LEGUMES**

DÉLICIEUX
de

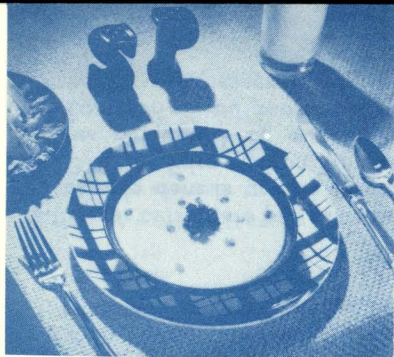
Marie Fraser

FAITS AVEC DU

Lait



*Division de la publicité
Fédération Canadienne des Producteurs de Lait,
180 est, Boul. Dorchester, Montréal.*



POTAGE AUX POMMES DE TERRE ET AU PERSIL (6 portions)

- 3 tasses de pommes de terre crues coupées en dés
 - 1 tasse de céleri haché
 - 1/4 tasse d'oignon haché finement
 - 2 tasses d'eau
 - 2 cubes de bouillon
 - 3 tasses de lait
 - 1/2 tasse de persil haché
 - 1/2 tasse de farine
 - 1 tasse de lait
 - sel et poivre au goût
1. Cuire les p. de terre, le céleri et l'oignon dans l'eau jusqu'à tendreté. Ajouter les cubes de bouillon, 3 tasses de lait et le persil haché.
 2. Délayer la farine avec 1 tasse de lait. Incorporer au potage. Continuer de cuire remuant jusqu'à épaississement (environ 10 minutes).
 3. Assaisonner au goût de sel et de poivre; servir fumant.

PÂTÉ HOLLANDAIS AUX LÉGUMES

(6 à 8 portions)

- 1 tasse de lait
 - 1 c. à thé de sel
 - 1/4 c. à thé de poivre
 - 1/2 c. à thé de paprika
 - 3 c. à table de beurre
 - 1 boîte de 10 on. de crème de céleri
 - 1/4 c. à thé de glutamate de sodium (facultatif)
 - 1 gros oignon cuit tranché
 - 1 tasse de pois ou de haricots verts, cuits
 - 3 carottes moyennes cuites, tranchées
 - 1 tasse de légumes mélangés cuits (blé d'Inde, céleri haché, navet, etc.)
- Pâte riche pour une croûte simple

1. Beurrer une casserole de 1 pinte. Préchauffer le four à 425°F.
2. Mêler le lait, les assaisonnements et le beurre à la soupe non diluée. Ajouter le glutamate de sodium et les légumes.
3. Verser le mélange dans la casserole préparée. Couvrir de la pâte. Faire des incisions pour la vapeur.
4. Cuire à four préchauffé 25 minutes pour dorer.

FÈVES DE LIMA À LA DIABLE

(4 à 6 portions)

- 1 paquet de 10 onces de fèves de lima congelées
 - 2 c. à table de beurre
 - 1/4 tasse de piment vert haché
 - 1/4 tasse d'oignon haché
 - 2 c. à thé de sauce Worcestershire
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1/2 c. à thé de moutarde sèche
 - souppçon de paprika
 - 6 biscuits soda, écrasés
 - 1 1/2 tasse de lait
 - 1 oeuf, bien battu
 - 1 tasse de fromage canadien transformé râpé
1. Cuire les fèves de lima d'après les instructions sur le paquet. Egoutter.
 2. Fondre le beurre dans une casserole; ajouter le piment vert et l'oignon. Cuire jusqu'à tendreté. Ajouter les assaisonnements, les biscuits écrasés et le lait; cuire sur feu doux, remuant sans arrêt jusqu'à épaississement, environ 3 minutes.
 3. Ajouter au mélange assaisonné, l'oeuf, le fromage et les fèves cuites. Mijoter 5 minutes. Servir immédiatement sur rôties, riz chaud ou nouilles.

CASSEROLE DE CHOU ET DE FROMAGE

(6 portions)

- 1/4 tasse de beurre
 - 1/4 tasse de farine
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1/4 c. à thé de paprika
 - 1/2 c. à thé de moutarde sèche (facultative)
 - 2 tasses de lait
 - 1 tasse de fromage Cheddar canadien fort
 - 6 tasses de chou filamenteux non cuit (environ 1 1/2 livre)
 - 1/2 tasse de panure beurrée
1. Beurrer une casserole de 2 pintes. Préchauffer le four à 350°F.
 2. Fondre le beurre dans une poêle. Y mêler la farine et les assaisonnements. Mouiller graduellement de lait. Cuire sur feu doux remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Incorporer le fromage; remuer pour bien mêler.
 3. Cuire le chou dans un peu d'eau bouillante salée environ 8 minutes ou jusqu'à ce que tendre et croustillant. L'égoutter et l'ajouter à la sauce au fromage.
 4. Verser ce mélange dans la casserole préparée. Recouvrir de panure beurrée; cuire à four préchauffé 20 minutes pour dorer.



BEIGNETS AUX PANAIS

(12 à 15)

- 1 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- quelques grains de muscade
- $\frac{2}{3}$ tasse de lait
- 1 oeuf battu
- 2 c. à thé de beurre fondu
- $\frac{1}{2}$ tasse de panais cuits hachés

1. Tamiser ensemble les ingrédients secs. Leur ajouter le lait, l'oeuf et le beurre, ensuite les panais.
2. Verser cette pâte par cuillerée à table dans la grande friture (370°F). Frire environ 3 minutes ou jusqu'à ce que doré. Egoutter sur du papier absorbant avant de servir.

RONDELLES D'OIGNONS FRITES

(telles qu'illustrées)
(environ 5 douzaines)

- 3 gros oignons
- lait
- $\frac{2}{3}$ tasse de farine tout-usage
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de poivre

1. Trancher les oignons et détacher en rondelles. Couvrir de lait et laisser tremper 1 heure.
2. Mêler la farine et les condiments. En enrober les rondelles. Les plonger quelques-unes à la fois dans la friture bouillante (370°F). Laisser dorer 2 minutes. Placer sur du papier absorbant avant de servir.

POMMES DE TERRE "BARBECUE"

(6 portions)

- 4 grosses pommes de terre pelées et tranchées
 - 1 gros oignon haché
 - $\frac{1}{2}$ tasse de lait
 - 2 c. à table de beurre
 - 1 c. à thé de sel
 - $\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre
 - $\frac{1}{2}$ tasse de sauce piquante (catsup)
 - 1 c. à thé de sauce Worcestershire
 - souçon de sauce Tabasco
 - 1 c. à table de persil haché
1. Amalgamer tous les ingrédients dans une grande casserole.
 2. Couvrir et laisser mijoter, remuant à l'occasion, $\frac{1}{2}$ à 2 heures ou jusqu'à tendreté.

AUBERGINE GRATINÉE

(6 portions)

- 1 aubergine moyenne
- 1/4 tasse de piment vert haché
- 1 tasse de lait
- 2 c. à table de beurre
- 2 c. à table de sauce piquante (catsup)
- 1 tasse de fromage Cheddar canadien doux (1/4 livre) en cubes
- 1 oeuf battu
- 1 petit oignon haché
- 3/4 tasse de miettes de biscuits
- 1/4 tasse de fromage Cheddar canadien râpé

1. Beurrer une casserole de 1 1/2 pinte. Préchauffer le four à 350°F.
2. Peler l'aubergine; la couper en cubes de 1 pouce (environ 4 tasses). Cuire à l'eau salée 5 à 6 minutes. Egoutter.
3. Combiner l'aubergine avec le reste des ingrédients (sauf le 1/4 tasse de fromage). Placer dans la casserole. Cuire à four préchauffé 25 à 30 minutes. Retirer du four; saupoudrer de fromage râpé. Remettre au four 10 minutes pour faire fondre et dorer le fromage.

CASSEROLE DE PIONNIER

- 2 tasses de lait
- 1 c. à thé de sel
- 3 tasses de panais ou de pommes de terre tranchées fin
- 2 tasses de carottes tranchées
- 1/2 tasse d'oignon tranché fin
- 1/4 tasse de céleri haché
- 1/4 tasse de piment vert haché
- 1 1/2 c. à table de beurre
- 1 tasse (1/4 livre) de fromage transformé ou de Cheddar râpé
- 6 c. à table de miettes de biscuits soda
- 1/8 c. à thé de poivre

1. Amener le lait à ébullition; ajouter le sel et les légumes. Mijoter, couvert, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que tendres. Ne pas égoutter.
2. Incorporer les autres ingrédients. Chauffer, couvert, jusqu'à ce que le bouillon épaississe et le fromage fonde.

Pour une bonne santé permanente

Rappelons-nous que les Règles alimentaires au Canada incluent le lait parmi les aliments quotidiens nécessaires à la santé. Les adultes ont besoin d'au moins 1/2 chopine soit un verre de 10 onces. Les adolescents requièrent trois fois plus c'est-à-dire une chopine et demie. Tous les autres enfants devraient recevoir au moins une chopine par jour.

RAGOÛT D'AGNEAU

(6 portions)

- 2 livres d'agneau pour ragoût
- 1 c. à thé de glutamate de sodium (facultatif)
- 1/2 c. à thé de graine de carvi, au goût
- environ 4 tasses d'eau chaude
- 2 tasses de céleri coupé en morceaux de 1"
- 3 carottes moyennes coupées en morceaux de 2"
- 1 oignon moyen tranché
- 1 tasse de lait
- 2 c. à table de persil haché
- 1/2 c. à thé de menthe séchée
- 1 tasse de mélange à petits pains instantanés (mix)
- environ 1/3 tasse de lait

1. Essuyer l'agneau avec un linge humide; le couper en petits morceaux. Le mettre dans une grande casserole; ajouter 1/2 c. à thé de sel, un peu de poivre, de glutamate de sodium et la graine de carvi s'il y a lieu.
2. Ajouter juste assez d'eau chaude pour couvrir à peine la viande. Sous couvercle laisser mijoter 1 à 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que partiellement tendre.
3. Ajouter les légumes et laisser cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.
4. Incorporer le lait et le persil et baisser le feu.

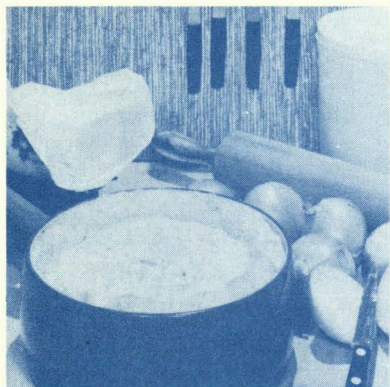
5. Ajouter la menthe au mélange à petits pains; délayer avec 1/3 tasse de lait pour obtenir une pâte à grands-pères. Déposer la pâte par petites cuillerées sur le mélange de viande-légumes. Couvrir et laisser cuire sur feu moyen 10 minutes sans déranger le couvercle.

CASSEROLE AU BLÉ D'INDE ET AU CRABE

(6 portions)

- 3 oeufs
- 2 tasses de lait
- 1/4 tasse de biscuits soda écrasés fin
- 1 1/2 tasse de blé d'Inde en grains cuit ou en conserve
- 1 boîte de 6 1/2 onces de crabe déchiété (1 1/4 tasse)
- 1/2 c. à thé de sel
- 2 c. à table de persil haché
- 2 c. à table de piment rouge haché

1. Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une casserole de 1 1/2 pinte ou 6 moules individuels.
2. Battre les oeufs légèrement; leur incorporer le reste des ingrédients. Verser dans la casserole ou dans les moules. Disposer dans une lèchefrite remplie d'eau chaude.
3. Cuire à four préchauffé 50 à 60 minutes ou jusqu'à consistance ferme (un couteau inséré au centre ressort propre)



PÂTE AUX OIGNONS (6 portions)

Croûte au fromage

- 1 tasse de farine à pâtisserie tamisée
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
- $\frac{1}{3}$ tasse de graisse (shortening)
- $\frac{1}{4}$ tasse de fromage Cheddar canadien râpé

environ 2 c. à table d'eau

Garniture à l'oignon

- 8 oignons moyens
- $\frac{1}{4}$ tasse de beurre
- $\frac{1}{4}$ tasse de farine
- souçon de thym
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de basilic
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 2 tasses de lait

1. Préparer une pâte à tarte ordinaire, mêlant le fromage avant d'ajouter l'eau. Rouler la pâte pour former des cercles de 9" de diamètre.
2. Préchauffer le four à 350°F. Peler les oignons; les couper en tranches et cuire dans l'eau bouillante salée 25 minutes ou jusqu'à tendreté. Egoutter.

3. Fondre le beurre dans une poêle. Mêler la farine et les assaisonnements. Incorporer graduellement le lait. Cuire sur feu bas remuant sans arrêt jusqu'à épaississement.
4. Mettre les tranches d'oignons dans la sauce. Verser dans une assiette à tarte de 9" de diamètre. Recouvrir de la pâte au fromage. Cuire à four préchauffé 45 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement brunie.

SALADE TROPICALE EN GELÉE (6 portions)

1 petit paquet de gelée en poudre à la lime

- $\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud
 - 1 carotte, râpée gros ($\frac{1}{2}$ tasse)
 - $\frac{1}{2}$ tasse d'olives farcies tranchées
 - $\frac{1}{2}$ tasse de noix de grenoble hachées
1. Dissoudre la gelée en poudre dans le lait chaud (il caillera un peu). Battre à la main jusqu'à ce que lisse. Refroidir pour laisser prendre partiellement.
 2. Incorporer la carotte, les olives et les noix. Verser dans 6 moules individuels ou un grand moule. Refroidir jusqu'à fermeté. Servir sur de la laitue avec de la mayonnaise. Délicieuse salade pour le lunch !

SOUFFLÉ AUX ASPERGES AVEC SAUCE AU FROMAGE

(6 portions)

- 6 c. à table de beurre
- 6 c. à table de persil
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 3 tasses de lait
- 2 oeufs battus
- 3/4 tasse de fromage Cheddar canadien râpé
- 2 échalotes hachées
- 1 c. à table de persil haché
- 2 tasses d'asperges cuites ou en conserve coupées en morceaux de 1"
- 3/4 tasse de panure
- 1 c. à table de beurre

1. Beurrer une lèchefrite de 8x5". Préchauffer le four à 350°F.
2. Fondre le beurre dans une casserole. Mêler la farine et les assaisonnements et incorporer graduellement le lait. Cuire sur feu bas, remuant sans arrêt, jusqu'à ce que suffisamment lié.
3. Ajouter graduellement, aux oeufs, 2 tasses de cette sauce.
4. Incorporer le fromage au reste de la sauce; mettre de côté et garder chaud.
5. Incorporer à la première sauce les oignons, le persil, les asperges et 1/2 tasse de panure. Verser le tout dans la lèchefrite préparée.
6. Saupoudrer le dessus du reste de panure (1/4 tasse). Parse-

mer de noisettes de beurre. Mettre au four préchauffé 45 à 50 minutes.. Servir avec la sauce au fromage chaude.

CASSEROLE À LA COURGE ET AUX ARACHIDES

(6 à 8 portions)

- 4 tasses de courge pilée (environ 4 livres non cuites)
- 1/3 tasse de beurre fondu sel et poivre
- 3/4 tasse de lait
- 1/3 tasse de beurre d'arachide
- 1/3 tasse de lait
- 1 petit paquet d'arachides salées (3 c. à table)

tranches de saucisse et de pomme

1. Préchauffer le four à 450°F. Beurrer une casserole de 2 pintes.
2. Mêler la courge avec le beurre fondu, les assaisonnements et 3/4 tasse de lait.
3. Diluer le beurre d'arachide avec 1/3 tasse de lait; incorporer à la courge. Verser dans la casserole préparée; saupoudrer d'arachides salées.
4. Cuire à four préchauffé 10 minutes; faire dorer sous le grill. Servir avec de la sauce grillée et des tranches de pomme sautées.



DESSERTS

FABULEUX

de Marie Fraser

À LA

Crème Glacée



*Division de la publicité
Les Fermiers-laitiers du Canada,
180 est, Boul. Dorchester, Montréal.*



ROULÉ À LA CRÈME GLACÉE

(6 portions)

1 brique de crème glacée
(arôme au choix)
biscuits au chocolat
noix hachées

1. Trancher la crème glacée en 8 morceaux carrés.
2. Entre chaque tranche placer un biscuit et presser ferme. Recouvrir le dessus de noix hachées.
3. Placer au congélateur jusqu'à ce que bien ferme. Pour servir, couper en diagonale.

LAIT À LA TANGERINE

(12 portions)

- 1 boîte (6 on.) de jus de tangerine congelé
1 c. à table de jus de citron
 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
pincée de sel
6 tasses de lait
1 chopine de crème glacée à la vanille
1. Combiner les jus de fruits, le sucre et le sel. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
 2. Pour 2 portions, mélanger ensemble 2 c. à table de mélange de fruits, 1 tasse de lait et une boule de crème glacée à la vanille.

MELBA AUX FRAISES

(6 portions)

- 1 chopine de crème glacée aux fraises
6 coquilles "Marie-Anne", ou carrés de gâteau éponge
6 demi-pêches bien égouttées
1 paquet (10 on.) de fraises congelées, décongelées
1. Placer une boule de crème glacée dans chaque coquille Marie-Anne ou sur chaque carré de gâteau éponge.
 2. Placer une demi-pêche bien égouttée, côté coupé, sur la crème glacée.
 3. Enrober le tout de fraises décongelées.

TARTELETTES BRÉSILIENNES À LA BANANE

(12 portions)

- 4 grosses bananes écrasées
 - $\frac{1}{3}$ tasse de sucre
 - $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
 - 1 c. à table de beurre
 - 1 c. à table de jus de citron
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de gingembre
 - 12 croûtes à tartelettes cuites
crème glacée à la vanille
1. Dans une casserole, combiner la banane, le sucre, le sel et le beurre. Cuire remuant jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir. Retirer du feu. Laisser refroidir.
 2. Incorporer le jus de citron et le gingembre. Verser dans les croûtes à tartelettes. Recouvrir de boules de crème glacée.

UNE FRIANDISE ? NON, UN ALIMENT !

La crème glacée est beaucoup plus qu'un dessert élégant. Nutritivement c'est un très bon aliment. Comme le lait, elle nous fournit beaucoup de calcium et de riboflavine de même que de la vitamine A et des protides. Tous ces nutriments sont essentiels si l'on veut jouir d'une bonne santé et d'une grande vitalité.

CARRÉS AUX FRAISES ET À L'ANANAS

(9 portions)

- 2 tasses de miettes de biscuits
graham à la cannelle
 - $\frac{1}{4}$ tasse de beurre fondu
 - 1 chopine de crème glacée aux
fraises
 - 1 boîte de 20 onces d'ananas
écrasé, bien égoutté
1. Réduire les biscuits en miettes. Asperger les miettes de beurre fondu et bien mêler. Presser la moitié des miettes sur le fond d'un moule à gâteau beurré de 8 x 8 x 2".
 2. Mettre la crème glacée dans un bol et la fouetter jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Mêler l'ananas égoutté.
 3. Étendre sur les miettes dans le moule à gâteau. Recouvrir de l'autre moitié des miettes et tasser légèrement. Congeler ferme. Couper en neuf carrés pour servir.



MERINGUES AU CHOCOLAT

(8 portions)

- 4 blancs d'œufs
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de crème de tartre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille
- 10 biscuits croquants non salés, écrasés en gros morceaux
- $\frac{1}{4}$ tasse de cacao
- 1 chopine de crème glacée à la vanille

1. Beurrer généreusement un moule rond à gâteau de 9" de diamètre. Préchauffer le four à 275°F.
2. Battre les blancs d'œufs ferme et lisse. Incorporer en battant le sucre, la crème de tartre et la vanille. Continuer à battre jusqu'à formation de pics fermes. Incorporer les miettes combinées avec le cacao.

3. Étendre la meringue dans le moule préparé, formant une couronne en bordure du moule et une cavité au centre.
4. Cuire dans le four préchauffé environ 1 heure ou jusqu'à ce que la meringue soit sèche en dehors. Refroidir à l'abri de courants d'air.
5. Retirer la meringue du moule; remplir la cavité de crème glacée. Garnir de fruits frais.

SAUCE CAFÉ-CRÈME

(1 $\frac{1}{2}$ tasse)

- 1 tasse de cassonade pressée légèrement
 - 1 c. à table de café instantané
 - $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
 - 1 c. à thé de fécule de maïs
 - 2 c. à table de beurre
 - $\frac{1}{2}$ tasse de crème claire
 - 1 c. à thé de vanille
1. Dans une casserole mélanger la cassonade, le café, le sel et la fécule de maïs. Ajouter le beurre et la crème.
 2. Amener au point d'ébullition sur feu bas, remuant sans arrêt; laisser bouillir 1 minute. Retirer du feu; refroidir légèrement. Incorporer la vanille. Refroidir complètement et servir sur de la crème glacée.

MOUSSE GLACÉE À L'ÉRABLE

(6 portions)

- 1 tasse de sirop d'érable
 - 1 1/2 c. à thé de gélatine non aromatisée
 - 2 c. à table d'eau froide
 - 2 jaunes d'oeufs
 - 1 chopine de crème glacée à la vanille
1. Chauffer le sirop au point d'ébullition; cuire jusqu'à ce que le sirop soit réduit à 1/2 tasse.
 2. Amollir la gélatine dans l'eau froide; l'ajouter au sirop. Verser le sirop lentement dans les jaunes d'oeufs, battant sans arrêt. Ajouter la crème glacée; bien mélanger.
 3. Verser ce mélange dans des moules individuels; faire congeler. Pour démouler, tremper les moules dans l'eau chaude quelques secondes.

SAUCE AU CARAMEL ET AUX FRUITS POUR CRÈME GLACÉE

(4 portions)

- 1 paquet (2 onces) de caramel
- 1/3 tasse de lait évaporé
- 1/4 tasse de dattes hachées
- 1/4 tasse de figues hachées

- 1/4 tasse d'avelines hachées finement
- 4 cerises au marasquin hachées finement

1. Chauffer le caramel et le lait au bain-marie jusqu'à ce que le caramel soit fondu. Incorporer les fruits et les noix hachées.
2. Servir chaud sur n'importe quelle crème glacée.

PARFAIT À LA MENTHE

(6 portions)

- 1 1/2 tasse de gelée à la menthe claire
 - 1/2 tasse de crème à fouetter
 - 2 c. à thé de sucre
 - 1 chopine de crème glacée à la vanille
1. Battre la gelée à la menthe lisse à l'aide du fouet.
 2. Fouetter la crème; la sucrer et la mélanger à la gelée.
 3. Remplir des verres à parfait de rangs alternatifs de crème glacée et du mélange de gelée et de crème fouettée. Parnacher de crème fouettée ou de noix.
- N.B.—Pour varier on peut utiliser de la gelée de raisin au lieu de la gelée à la menthe.

IGLOOS À LA CRÈME GLACÉE

(8 tartelettes)

- 8 croûtes à tartelettes (env. 3" de diamètre) cuites et refroidies.
- $\frac{3}{4}$ tasse de confiture aux fraises ou de fraises en conserve
- 1 chopine de crème glacée à la vanille
- 2 blancs d'oeufs
 - 1 c. à thé d'eau froide
 - 2 c. à table de sucre en poudre
 - $\frac{1}{8}$ c. à thé de poudre à pâte
 - $\frac{1}{8}$ c. à thé de vanille
- 1. Déposer à la cuillère la confiture ou la conserve dans les croûtes refroidies. Couvrir de boules de crème glacée. Conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.
- 2. Préchauffer le four à 450°F.
- 3. Battre les blancs d'oeufs et l'eau jusqu'à formation de pics fermes. Ajouter graduellement le sucre et la poudre à pâte, battre ferme et lisse. Incorporer la vanille.
- 4. Empiler la meringue sur la crème glacée dans les tartelettes, isolant complètement la crème glacée. Cuire immédiatement au four préchauffé 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit légèrement dorée. Servir immédiatement.

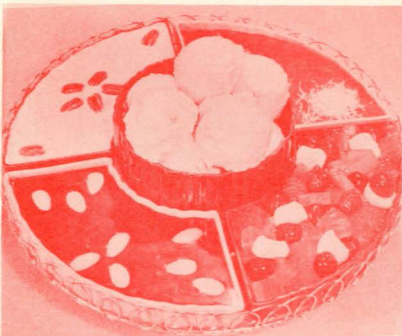
GIVRE AUX FRAISES

(6 portions)

- 1 chopine de fraises fraîches
- $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
- pincée de sel
- $3\frac{1}{2}$ tasses de lait froid
- 1 chopine de crème glacée aux fraises
- feuilles de menthe
- 1. Nettoyer les fraises et les écraser; sucrer et saler. Déposer dans un grand pot et y verser le lait.
- 2. Placer une grosse boule de crème glacée dans chacun des 6 grands verres. Remplir de lait aux fraises. Garnir de menthe.

POUR LES COMPTEURS DE CALORIES...

La crème glacée en contient moins que vous pensez, seulement 163 calories, en fait, pour $\frac{1}{2}$ tasse, ce qui est beaucoup moins que la valeur calorifique d'une portion moyenne de n'importe quelle tarte. Vous pouvez aussi faire des coupes glacées ou des parfaits très pauvres en calories grâce aux fruits non sucrés et aux jus de fruits concentrés.



BREUVAGE DES CARAÏBES RAFRAÎCHISSANT

(4 portions)

- 2 tasses de fruits mélangée coupés en dés, frais ou en conserve
- 2 c. à table de sucre
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 tasse de jus d'ananas
- 4 grosses boules de crème glacée à la vanille
- eau carbonatée froide
- bâtonnets de cannelle

1. Combiner les fruits mélangés (baies, pêches tranchées, ananas écrasé, etc.) et le sucre. Mettre $\frac{1}{2}$ tasse de fruit dans chacun des 4 verres.
2. Ajouter à chaque verre $\frac{1}{4}$ tasse de jus d'orange, la même quantité de jus d'ananas et une grosse boule de crème glacée à la vanille.
3. Remplir les verres d'eau carbonatée. Servir avec un bâtonnet de cannelle dans chaque verre.

SAUCE AU CHOCOLAT

(1 tasse environ)

- 2 carrés (1 on. chacun) de chocolat non sucré
 - 1 c. à table de beurre
 - $\frac{1}{3}$ tasse d'eau bouillante
 - 1 tasse de sucre
 - 2 c. à table de sirop de blé d'Inde
 - 1 c. à thé de vanille
 - amandes
1. Fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Ajouter l'eau bouillante; bien mélanger.
 2. Ajouter le sucre et le sirop de blé d'Inde et bien mélanger. Laisser bouillir lentement sans remuer 4 à 5 minutes.
 3. Refroidir le mélange légèrement; ajouter la vanille. Saupoudrer d'amandes et servir tiède.

GÂTEAU AUX FRAISES

(8 à 10 portions)

- 1/4 tasse de beurre ramolli
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1/4 tasse de cassonade
- 1 paquet de mélange à gâteau jaune
- crème glacée aux fraises
- fraises fraîches

• • •

- 1 1/2 c. à table de fécule de maïs
- 1/3 tasse de sucre
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 tasse de fraises mûres écrasées
- 2 c. à thé de jus de citron
- colorant rouge (facultatif)

GÂTEAU

1. Badigeonner de beurre mou un moule en forme d'anneau contenant 6 tasses. Préchauffer le four à 350°F.
2. Combiner la noix de coco et la cassonade; presser fermement le mélange sur le fond et les parois du moule beurré.
3. Préparer le gâteau d'après les instructions sur le paquet. Remplir le moule préparé aux 2/3 (la pâte qui reste peut être cuite dans des moules à muffins).

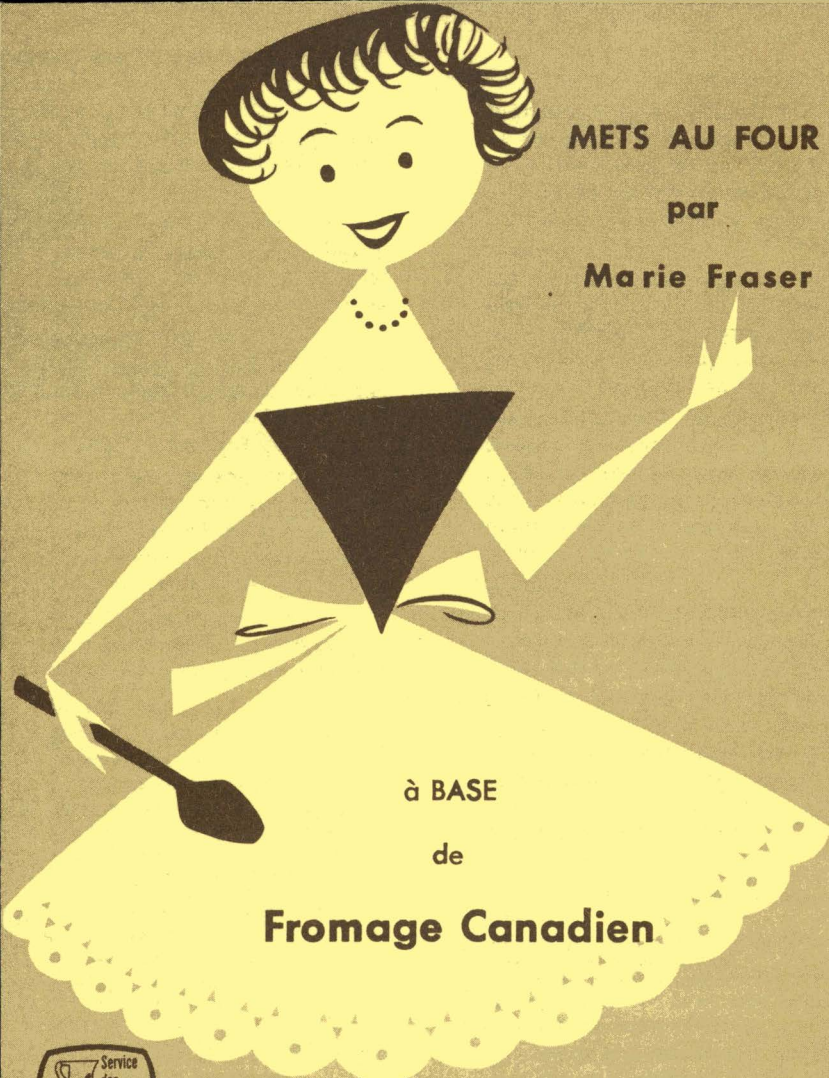
4. Cuire le gâteau à four préchauffé 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que cuit. Laisser reposer 10 minutes. Renverser sur un treillis; refroidir.
5. Recouvrir le centre de crème glacée. Garnir de fraises fraîches et napper de sauce aux fraises.

SAUCE AUX FRAISES

1. Combiner la fécule de maïs et le sucre dans une casserole; délayer avec l'eau et ajouter les fraises écrasées. Cuire, remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement.
2. Couvrir et cuire à feu bas 5 minutes de plus. Incorporer le jus de citron et, au choix, le colorant rouge. Passer au tamis. Refroidir.

SAVIEZ-VOUS ?

Que la texture de la crème glacée est à son mieux lorsqu'elle a ramolli légèrement. Au sortir du congélateur elle est généralement trop ferme. Quelques minutes à la température ambiante ou un peu plus longtemps au réfrigérateur et elle sera prête à servir.



METS AU FOUR

par

Marie Fraser

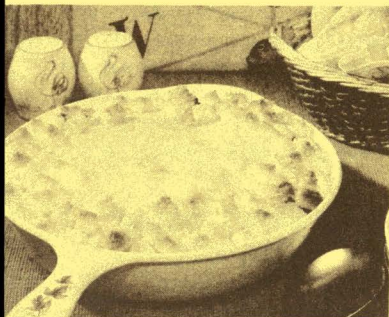
à BASE

de

Fromage Canadien



*Division de la publicité
Les Fermiers-laitiers du Canada,
180 est, Boul. Dorchester, Montréal.*



CASSEROLE AUX OEUFS ET AU FROMAGE

(4 portions)

6 oeufs

1 paquet (10 on.) de brocoli congelé

2 c. à table de beurre

2 c. à table de farine

1/2 c. à thé de sel

Quelques grains de poivre

1 1/4 tasse de lait

1/2 c. à thé de sauce Worcestershire

1 tasse de fromage Cheddar
canadien filant

1 tasse de cubes de pain blanc frais
Fromage Parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 375°F. Beurrer une casserole peu profonde.
2. Cuire les oeufs dur; les écaler et les trancher.
3. Cuire le brocoli d'après les instructions sur le paquet jusqu'à tendreté; égoutter. Le mettre dans la casserole; disposer les oeufs par dessus.
4. Fondre le beurre dans une poêle épaisse. Lui ajouter la

farine, le sel et le poivre. Incorporer graduellement le lait. Cuire sur feu moyen, remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement.

5. Incorporer la sauce Worcestershire et le fromage à la sauce chaude. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Verser la sauce sur les oeufs et le brocoli. Disposer les cubes de pain le long des parois de la casserole et les saupoudrer de fromage Parmesan râpé.
7. Cuire à four préchauffé environ 20 minutes.

Un fromage différent chaque semaine ?

Pourquoi pas . . . quand l'industrie fromagère canadienne nous offre une telle variété de fromage ? En plus de notre fameux Cheddar et de nos populaires fromages transformés, nos fabricants nous offrent des douzaines d'autres types. Essayez donc par exemple l'Oka, le Suisse, l'Edam, le Gouda, le Camembert, le Brie, le Romano, le Bleu le Parmesan, le Mozzarella pour n'en nommer que quelques-uns.

PÉTONCLES À LA SUISSE

- 2 lbs de pétoncles fraîches ou congelées
 - $\frac{1}{4}$ tasse de beurre
 - $\frac{1}{3}$ tasse de farine
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
 - Pincée de poivre blanc
 - 1 boîte (10 on.) de soupe au poulet et au riz
 - $\frac{1}{4}$ tasse de lait évaporé
 - $\frac{1}{2}$ tasse de jus de tomate
 - 2 jaunes d'oeufs
 - 2 c. à thé de jus de citron
 - $\frac{1}{2}$ tasse de fromage canadien filamenteux
1. Rincer les pétoncles fraîches à l'eau froide (omettre s'il s'agit de pétoncles congelées). Si les pétoncles sont grosses, les couper en deux ou en quatre.
 2. Fondre le beurre dans une poêle épaisse; incorporer la farine, le sel et le poivre.
 3. Incorporer graduellement la soupe et une tasse du lait évaporé. Cuire sur un feu moyen, remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Incorporer le jus de tomate. Chauffer jusqu'à ébullition.
 4. Déposer les pétoncles dans la sauce bouillante. Cuire sur feu bas, remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les pétoncles soient cuites, environ 8 min.
 5. Battre les jaunes d'oeufs avec l'autre quart de tasse de lait évaporé. Ajouter à la sauce le jus de citron et le mélange d'oeufs et de lait.

6. Verser dans 6 moules allant au four, contenant 1 tasse chacun. Saupoudrer le dessus de fromage. Faire dorer sous le gril.

SOUFFLÉ AU FROMAGE ET AU BACON

(6 portions)

- 4 tranches de bacon
 - 8 tranches de pain
 - 8 tranches de fromage canadien transformé
 - 2 oeufs battus légèrement
 - 2 tasse de lait
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
 - $\frac{1}{8}$ c. à thé de moutarde sèche
 - Pincée de paprika
1. Préchauffer le four à 350°F. Cuire le bacon, l'égoutter et l'émietter.
 2. Badigeonner de graisse de bacon les deux côtés des tranches de pain. Faire 4 sandwichs avec le pain et le fromage utilisant 2 tranches de fromage pour chaque sandwich.
 3. Couper les sandwichs en quartiers; les placer la pointe en l'air dans une casserole de 2 pintes. Saupoudrer de miettes de bacon.
 4. Combiner le reste des ingrédients; verser sur les sandwichs.
 5. Placer la casserole dans une lèchefrite d'eau chaude. Cuire à four préchauffé jusqu'à ce que gonflé et doré, environ 1 heure.



CHILI AU FROMAGE

(4 à 6 portions)

- 1 gros oignon tranché finement
 - 2 c. à table de beurre
 - 1/2 tasse de tomates en conserve
 - 2 boîtes (15 on.) de fèves rognons
 - 2 c. à thé de poudre chili
 - 1 tasse de fromage transformé canadien filanté
1. Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une casserole de une pinte.
 2. Couper les tranches d'oignon en deux. Les faire sauter dans le beurre jusqu'à tendreté.
 3. Combiner l'oignon, la tomate, les fèves et la poudre chili dans la casserole préparée.
 4. Couvrir et cuire à four préchauffé environ 25 min. Juste avant de servir, saupoudrer de fromage ou garnir de rôties saupoudrées de fromage. (tel qu'illustré).

HARICOTS ET CHAMPIGNONS AU FOUR

(6 à 8 portions)

- 1/2 lb de champignons frais tranchés
 - 1 petit oignon tranché
 - 1/4 tasse de beurre
 - 5 c. à table de farine
 - 1 1/2 tasse de lait
 - 1 1/2 tasse de fromage Cheddar canadien filanté
 - Quelques gouttes de Tabasco
 - 1 c. à thé de sauce soya
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1/8 c. à thé de poivre
 - 1 lb de haricots verts frais, coupés sur la longueur
 - 2 c. à table de piment rouge haché
 - 1/3 tasse d'arachides hachées
 - 1/2 tasse de flocons de céréales écrasés
1. Préchauffer le four à 375°F. Beurrer une casserole de 2 pintes.
 2. Sauter les champignons et l'oignon dans le beurre. Incorporer la farine puis graduellement le lait, ensuite le fromage et les assaisonnements. Cuire, remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement.
 3. Cuire partiellement les haricots. Les ajouter à la sauce avec le piment rouge et les arachides. Verser dans la casserole préparée. Saupoudrer de flocons de céréales.
 4. Cuire à four préchauffé environ 20 minutes.

NOUILLES AU JAMBON ET AU FROMAGE

(5 à 6 portions)

- 1½ tasse de nouilles non cuites
- ½ c. à thé de sel
- 2 tasses d'eau bouillante
- 2 c. à table de beurre
- 2 c. à table de farine
- 1¾ tasse de lait
- 1¼ tasse de fromage Cheddar canadien filant
- ½ c. à thé de sel
- 3 c. à table de sauce piquante (ketchup)
- 1½ c. à table de raifort préparé
- 1½ tasse de jambon coupé en dés (env. ½ lb.)
- 2 c. à table d'oignon râpé
- 1 tasse de pois cuits congelés ou en conserve
- 2 c. à table de beurre fondu
- 1 tasse de miettes de pain frais

1. Préchauffer le four à 375°F. Ajouter à l'eau bouillante les nouilles et ½ c. à thé de sel. Bouillir 5 minutes; égoutter.
2. Fondre le beurre dans une poêle épaisse; incorporer la farine, ensuite graduellement le lait en remuant. Cuire sur feu doux, remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Retirer du feu.
3. Ajouter le fromage à la sauce; remuer jusqu'à ce que le fromage fonde.
4. Ajouter les nouilles égouttées, ½ c. à thé de sel, la sauce piquante, le raifort, le jambon,

l'oignon et les pois; mêler légèrement. Verser dans une casserole de 1½ pinte.

5. Combiner le beurre fondu et les miettes de pain; saupoudrer sur la casserole. Cuire à four préchauffé jusqu'à ce que doré, environ 25 minutes.

CHOU-FLEURS DORÉS

(6 portions)

- 1 chou-fleur moyen
- ½ lb. de haricots verts frais
- ½ c. à thé de sel
- Pincée de paprika
- Pincée de muscade
- 2 c. à table de piment rouge sucré haché
- 2 c. à table de beurre fondu
- ½ tasse de lait
- 1 tasse de fromage Cheddar canadien

1. Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une casserole de 2 pintes.
2. Défaire le chou-fleur en bouquets; le laver parfaitement. Laver les haricots; les couper en morceaux de 1 pouce.
3. Saupoudrer les légumes de sel, de paprika, de muscade et de piment rouge. Arroser de beurre fondu puis de lait. Saupoudrer de fromage.
4. Couvrir et cuire à four préchauffé 45 minutes. Cuire non couvert encore 15 minutes de plus.

COQUILLES ITALIENNES

(6 à 8 portions)

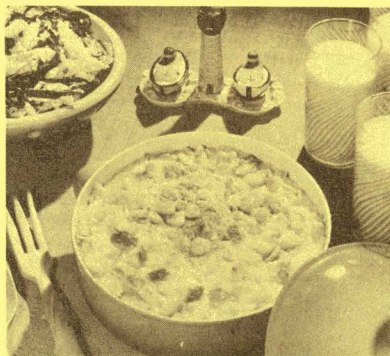
- 1 tasse de coquilles de macaroni non cuites
 - 3 c. à table de beurre
 - 1 lb de boeuf haché
 - 2 oignons moyens hachés
 - 1 c. à thé de sel
 - $\frac{1}{4}$ c. à thé de poudre d'ail
- Quelques grains de poivre
- 3 tasses de fromage Cheddar canadien râpé
 - 1 boîte (10 on.) de soupe à la tomate
 - 1 tasse de champignons tranchés (frais ou en conserve égouttés)
1. Préchauffer le four à 325°F. Beurrer une casserole de 2 pintes.
 2. Cuire les coquilles de macaroni à l'eau bouillante salée jusqu'à tendreté. Egoutter.
 3. Fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le boeuf haché, l'oignon, le sel, la poudre d'ail et le poivre. Sauter jusqu'à ce que la viande soit cuite.
 4. Ajouter deux des trois tasses de fromage, la soupe à la tomate et les champignons; laisser mijoter jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
 5. Placer les coquilles dans le fond de la casserole préparée. Verser la sauce sur les pâtes. Couvrir avec 1 tasse de fromage.
 6. Cuire à four préchauffé jusqu'à ce que très chaud, environ 40 minutes.

HACHIS DE VIANDE

ET DE NAVET

(6 à 8 portions)

- 1 navet moyen, coupé en dés (env. 4 tasses)
 - 3 c. à table de beurre fondu
 - 1 tasse de miettes de pain sec
 - $\frac{3}{4}$ tasse de fromage Cheddar canadien filamente
 - 1 boîte (15 on.) de lait évaporé
 - 1 c. à thé de sel
- Soupe de poivre
- 1 boîte (12 on.) de viande en conserve coupée en dés
1. Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une casserole de 2 pintes.
 2. Cuire le navet à l'eau bouillante jusqu'à tendreté env. 20 minutes. Egoutter et conserver $1\frac{2}{3}$ tasse d'eau de cuisson du légume.
 3. Fondre le beurre dans une poêle épaisse; incorporer les miettes de pain et le fromage. Mélanger environ $\frac{3}{4}$ tasse de ces miettes beurrées avec le lait évaporé et l'eau de cuisson.
 4. Cuire ce mélange au lait sur feu moyen, remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Assaisonner de sel et de poivre. Incorporer le navet et la viande.
 5. Verser le tout dans la casserole préparée. Saupoudrer du reste des miettes au beurre et au fromage. Cuire à four préchauffé 25 à 30 min.



SOUFFLÉ AU CRABE

(6 portions)

- 4 tasses de cubes de pain blanc frais
- 4 c. à table de beurre
- 2 boîtes (6½ on. chacun) de crabe, égoutté et déchiqueté
- 3 tasses de fromage Cheddar canadien filanté
- 4 oeufs bien battus
- 1 c. à table d'oignon râpé
- ¾ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de moutarde préparée
- ¼ c. à thé de sauce Tabasco
- 2 tasses de lait chaud

1. Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une casserole de 2 pintes.
2. Sauter les cubes de pain dans le beurre. Placer dans la casserole des rangs de cubes de pain, de crabe et de fromage.
3. Combiner le reste des ingrédients; verser sur les rangs dans la casserole.

4. Placer la casserole dans une lèchefrite d'eau chaude. Cuire à four préchauffé jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre — environ 1 heure.

FILETS DE POISSON GRATINÉS

(6 à 8 portions)

- 3 livres de filets de poisson frais ou congelé
- 1 tasse de fromage Cheddar canadien filanté
- 6 c. à table de beurre
- ¼ tasse d'oignon haché
- 1 boîte (10 on.) de soupe à la tomate
- ¼ tasse de sauce chili
- ½ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de thym
- ½ tasse de miettes de biscuits salés

1. Préchauffer le four à 450°F.
2. Placer le poisson dans une lèchefrite peu profonde. Saupoudrer de fromage.
3. Combiner le beurre, l'oignon, la soupe à la tomate, la sauce chili, le poivre et le thym; bien mélanger. Verser cette sauce sur le poisson; couvrir de miettes.
4. Cuire à four préchauffé jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement avec une fourchette environ 15 min. pour le poisson frais ou 25 min. pour le poisson congelé.

AIGLEFIN THERMIDOR

(4 à 6 portions)

- 1 livre d'aiglefin congelé
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 2 c. à table de farine
- 1/2 c. à thé de moutarde préparée
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé d'oignon râpé
- 1/4 c. à thé de flocons de céleri séché
- Quelques grains de cayenne
- 1 oeuf légèrement battu
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1/4 tasse d'amandes hachées, rôties
- 1/2 tasse de fromage canadien transformé filamenteux
- 1/2 tasse de panure fraîche

1. Préchauffer le four à 450°F.
2. Bien essuyer le poisson avec un linge humide. L'envelopper bien serré dans du papier d'aluminium beurré; plier les bouts deux fois pour retenir la vapeur.
3. Placer sur une tôle à pâtisserie et cuire 20 min. par pouce d'épaisseur.
4. Fondre le beurre dans une casserole. En mettre de côté 2 c. à table. Dans une poêle épaisse mêler la farine et la moutarde avec le reste du beurre fondu. Ajouter graduellement le lait et les assaisonnements. Cuire sur feu moyen, remuant sans arrêt jusqu'à épaississement.
5. Incorporer un peu de sauce chaude à l'oeuf battu. Ajouter l'oeuf à la sauce avec le

jus de ce citron et les amandes.

6. Déchiqueter le poisson; le placer dans une casserole de 1 1/2 pinte. Couvrir de la sauce, ensuite du fromage.
7. Combiner le beurre mis de côté avec la panure; saupoudrer ce mélange sur la casserole.
8. Cuire 30 minutes à four chaud (400°F.) Faire griller légèrement pour dorer le dessus.

MACARONI VITE FAIT

(6 à 8 portions)

- 3 tasses de macaroni non cuit
 - 3/4 tasse de lait
 - 2 boîtes de 10 onces de crème de poulet
 - 12 tranches de fromage canadien transformé
 - 4 tomates tranchées
1. Préchauffer le four à 325°F. Beurrer une casserole large et peu profonde.
 2. Cuire le macaroni dans l'eau bouillante jusqu'à tendreté, environ 20 minutes. Egoutter.
 3. Mêler le lait à la soupe; chauffer. Combiner avec le macaroni cuit. Placer dans la casserole préparée. Garnir de rangs de fromage et de tomate.
 4. Cuire à four préchauffé jusqu'à ce que le fromage fonde et dore, environ 25 minutes.



S A U C E S

POUR TOUS
LES GOÛTS
de Marie Fraser

FAITES AU

**LAIT
ÉVAPORÉ**

SERVICE DES PRODUITS DU LAIT

*Division de la publicité
Fédération Canadienne des Producteurs de Lait,
180 est, Boul. Dorchester, Montréal.*



SAUCE AU CARI

(4 tasses)

- 4 c. à table de farine
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de poudre de cari
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sucre
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de gingembre
- 4 c. à table de beurre
- 2 tasses d'eau de cuisson des légumes
ou d'eau
- 2 tasses de lait évaporé
- 2 c. à thé de jus de citron

1. Mêler les 6 premiers ingrédients. Fondre le beurre dans une casserole; y incorporer les ingrédients secs.
2. Mouiller d'eau ou de bouillon de légumes. Cuire en remuant jusqu'à ce que légèrement épaissi.
3. Ajouter graduellement le lait évaporé. Cuire et remuer jusqu'à ce que épaissi. Incorporer le jus de citron. Servir sur des légumes chauds, ou mêler avec 3 à 4 tasses de produits marins cuits, tels que du saumon ou du thon, et servir avec du riz bouilli.

Il n'y a pas lieu de s'étonner si les sauces au lait évaporé sont si riches et si crémeuses. Ce produit laitier concentré ne renferme que la moitié de l'eau contenue dans le lait frais. Non dilué, le lait évaporé est donc doublement riche en protéides, calcium, riboflavine et vitamine A.

FONDUE AU BLÉ D'INDE

(environ 6 portions)

- 2 c. à table de beurre
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 1/2 tasse de piment vert haché
- 1 boîte de 6 on. de purée de tomate
- 1 tasse de lait évaporé
- 2 tasses de fromage Cheddar canadien râpé
- 1 boîte de 20 on. de Blé d'Inde en crème
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1/4 c. à thé d'origan

1. Dans une poêle fondre le beurre et y faire sauter l'oignon et le piment vert. Ajouter les autres ingrédients.
2. Mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que très chaud. Servir sur des pointes de rôties ou sur du riz ou des nouilles.

SAUCE AU FROMAGE ET À L'AIL

(1 1/4 tasse)

- 1 c. à table de beurre
- 1 gousse d'ail, fendue en deux
- 1 tasse de lait évaporé
- 1 tasse de fromage Cheddar canadien râpé
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre

1. Fondre le beurre au bain-marie. Ajouter l'ail; cuire cinq minutes.
2. Retirer l'ail; ajouter le lait évaporé et chauffer. Incorporer le fromage et laisser fondre. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Délicieux avec du macaroni, des légumes tels que les asperges et des oeufs pochés sur rôties.

SAUCE BLANCHE DE BASE

(fait environ 2 tasses)

	Sauce CLAIRE	Sauce MOYENNE	Sauce EPAISSE
lait évaporé (non dilué).....	1 grosse boîte	1 grosse boîte	1 grosse boîte
beurre.....	1 c. à table	2 c. à table	3 c. à table
farine.....	1 c. à table	2 c. à table	3 c. à table
sel.....	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé

1. Au bain-marie, fondre le beurre puis ajouter la farine et le sel. Cuire ce roux directement sur le poêle en remuant jusqu'à ce qu'il commence à faire des bulles.
2. Placer sur l'eau chaude et ajouter le lait évaporé en trois fois, remuant constamment après chaque addition jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse.

N.B. — Cette recette fait une belle sauce lisse, qui peut s'utiliser comme base de potages, de sauces variées et de tout mets à base de sauce blanche.

SAUCE MOCHA AUX PACANES

(environ 1 tasse)

- 1 tasse de sucre
- $\frac{1}{3}$ tasse de café fort, frais fait
- 3 carrés de 1 once de chocolat non sucré fondu au-dessus de l'eau chaude
- $\frac{1}{3}$ tasse de lait évaporé
- $\frac{1}{2}$ tasse de pacanes

1. Chauffer le sucre et le café jusqu'à 240°F sur le thermomètre à bonbon ou jusqu'à ce que l'on puisse obtenir une boule molle en jetant un peu de sirop dans l'eau froide.
2. Verser lentement sur le chocolat fondu, remuant pour rendre lisse. Ajouter le lait évaporé; battre jusqu'à ce que crémeux. Ajouter les pacanes; servir chaud ou froid sur de la crème glacée.

SAUCE AMBROISIE

(1½ tasse)

- $\frac{1}{2}$ tasse de lait évaporé très froid
- 1 oeuf
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre en poudre
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille
- quelques gouttes d'essence d'amande
- $2\frac{1}{2}$ c. à table de jus de citron

1. Battre l'oeuf jusqu'à ce qu'il tourne pâle et épais. Ajouter le sucre graduellement; bien battre.
2. Fouetter ferme le lait évaporé froid. Ajouter les essences, le jus de citron et l'oeuf; battre ensemble parfaitement. Garder au réfrigérateur. Délicieux avec du pouding à la vapeur et du pouding cottage.

SAUCE AU FROMAGE

VITE FAITE

(3½ tasses)

- 2 tasses de lait évaporé
- 2 tasses de fromage canadien transformé coupé en dés (½ livre)
- 1 c. à thé de sel
- quelques grains de poivre

1. Combiner les ingrédients dans une casserole; cuire, remuant, sur feu moyen jusqu'à ce que le fromage fonde et le mélange bouillonne.

SAUCE MOUSSEUSE

À LA MARINADE

(environ 1⅓ tasse)

- ⅓ tasse de lait évaporé très froid
- 1 c. à table de jus de citron
- ½ c. à thé de sucre
- ½ tasse de marinade à la moutarde

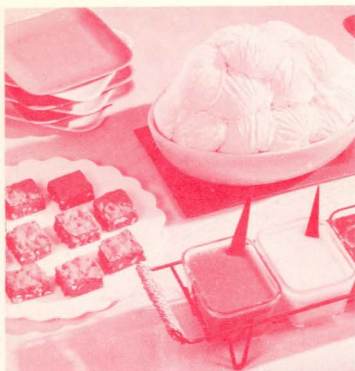
1. Fouetter très ferme le lait évaporé froid. Ajouter le jus de citron et le sucre; fouetter jusqu'à ce que bien homogène.
2. Incorporer la marinade à la moutarde. Délicieux avec du jambon, du pain de viande, du poisson ou des produits marins.

FLAN

(3 tasses environ)

- 2 oeufs
- ⅓ tasse de sucre
- ⅛ c. à thé de sel
- 1 boîte de 15 onces de lait évaporé
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 c. à thé de vanille

1. Battre les oeufs légèrement au bain-marie, avec le sucre et le sel. Ajouter le lait puis l'eau chaude graduellement.
2. Cuire sur l'eau chaude mais non bouillante, remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange adhère à la cuillère (environ 7 à 8 minutes). Trop cuire pourrait faire cailler cette sauce.
3. Retirer du feu et refroidir vite dans l'eau froide; remuer jusqu'à ce que refroidi. Ajouter la vanille. Mettre au froid.



SAUCE PRALINE AU COCO RÂPÉ

(environ 1 tasse)

- $\frac{1}{3}$ tasse de beurre
- $\frac{3}{4}$ tasse de coco râpé
- $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade
- 2 c. à table de sirop de blé d'Inde
- souçon de sel
- $\frac{3}{4}$ tasse de lait évaporé
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille

1. Fondre le beurre dans une casserole. Ajouter le coco râpé. Cuire, remuant sans arrêt, jusqu'à ce que doré.
2. Enlever le coco et remettre le beurre bruni dans la casserole. Ajouter le sucre, le sirop de blé d'Inde et le sel; cuire sur feu lent jusqu'à ce que le mélange boue vigoureusement.

3. Incorporer graduellement le lait évaporé; mijoter sur feu bas, environ 2 minutes. Incorporer la vanille et le coco (émietter ce dernier à la fourchette si nécessaire). Servir froid sur de la crème glacée, du gâteau, etc.

GARNITURE FOUETTÉE POUR DESSERTS

(1 $\frac{1}{2}$ tasse)

- $\frac{1}{2}$ tasse de lait évaporé très froid
- 1 c. à table de jus de citron
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- essence au choix

1. Verser le lait évaporé dans un tiroir du congélateur. Réfrigérer jusqu'à ce que des cristaux se forment sur les bords.
2. Fouetter le lait froid jusqu'à ce qu'il se tienne en pics. Ajouter le jus de citron; fouetter jusqu'à ce que bien homogène.
3. Incorporer le sucre et l'essence.

SAUCE AU CARAMEL

(environ 2 tasses)

- 1½ tasse de cassonade
- ⅔ tasse de sirop de blé d'Inde clair
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de beurre
- ⅔ tasse de lait évaporé

1. Combiner la cassonade, le sirop et l'eau dans une casserole. Chauffer au point d'ébullition remuant pour bien mêler.
2. Cuire jusqu'à 236°F sur le thermomètre à bonbon ou jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle lorsque jeté par gouttes dans de l'eau froide.
3. Ajouter le beurre et refroidir. Incorporer le lait évaporé graduellement; battre jusqu'à consistance lisse. Servir sur crème glacée, poudings, flans ou autres desserts.

SAUCE CHOCOLATÉE AU MIEL

(environ 1¾ tasse)

- 1 paquet de 6 onces de morceaux de chocolat semi-sucré
- ½ tasse de miel
- ¾ tasse de lait évaporé

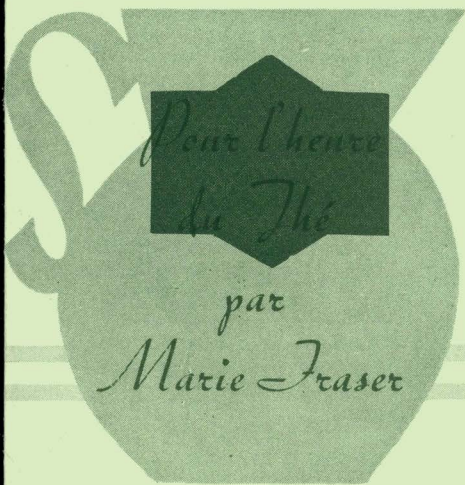
1. Ajouter le chocolat au miel dans une casserole et remuer sur feu lent jusqu'à ce que le chocolat fonde et le mélange soit bien homogène.
2. Ajouter le lait évaporé et remuer jusqu'à ce que bien onctueux. Refroidir. Délicieux sur des choux à la crème, des éclairs ou de la crème glacée.

Employez le lait évaporé dans une foule d'autres mets: potages substantiels, casseroles savoureuses, desserts onctueux, riches salades en gelée et bonbons.

FÉVRIER 1961



RECETTES
AU FROMAGE
COTTAGE



Pour l'heure
du Thé
par
Marie Fraser

SERVICE DES PRODUITS DU LAIT
Division de la publicité
FÉDÉRATION CANADIENNE DES PRODUCTEURS DE LAIT
180 est, Boul. Dorchester, Montréal



GÂTEAU AU FROMAGE DE LUXE

(tel qu'illustré)

(8 à 10 portions)

- $\frac{3}{4}$ tasse de miettes de biscuits Graham
- 3 c. à table de sucre
- 3 c. à table de beurre fondu
- 5 oeufs
- 1 tasse de sucre
- 3 paquets de 4 onces de fromage-crème amolli
- $\frac{3}{4}$ livre de fromage cottage
- jus d'un demi citron
- zeste de 1 citron râpé

1. Combiner les 3 premiers ingrédients; presser le tout dans le fond d'un moule en forme d'anneau.

2. Battre les oeufs parfaitement; incorporer lentement, en battant, 1 tasse de sucre. Ajouter les fromages; battre jusqu'à consistance lisse.
3. Incorporer le jus et le zeste de citron. Verser dans le moule tapissé de miettes de biscuits.
4. Cuire à four moyen (350°F) environ 45 minutes. Refroidir; étendre la garniture choisie.

GARNITURE AUX FRAISES ET AUX ANANAS

- 2 c. à table de fécule de maïs
- $\frac{2}{3}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{4}$ tasse de jus d'ananas
- $1\frac{1}{4}$ tasse de fraises écrasées
- 2 à 3 gouttes de colorant rouge
- 1 chopine de fraises fraîches, lavées et nettoyées.

1. Combiner les 3 premiers ingrédients. Ajouter les fraises écrasées. Cuire jusqu'à ce que épais et transparent, remuant sans arrêt.
2. Ajouter le colorant rouge. Passer au tamis; refroidir. Incorporer les fraises entières.
3. Démouler le gâteau; recouvrir de garniture aux fraises. Laisser prendre avant de servir.

GARNITURE À LA CRÈME SURE

- 1 tasse de crème sure
- 1/2 tasse de miettes de biscuits Graham
- 2 c. à table de sucre
- 2 c. à table de beurre fondu
- 1/2 c. à thé de cannelle.

1. Étendre la crème sure sur le gâteau au fromage refroidi. Cuire à four très chaud (450°F) 5 minutes.
2. Combiner le reste des ingrédients; saupoudrer sur le dessus. Servir immédiatement.

LASAGNA VITE FAIT

(6 à 8 portions)

- 1 lb de boeuf haché
- 1/2 tasse de biscuits soda écrasés
- 1 oeuf battu légèrement
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- farine
- 2 c. à table de beurre
- 2 boîtes de 14 onces de sauce à spaghetti
- 1 gousse d'ail émincé (ou 1/2 c. à thé de jus d'ail)
- 1/4 c. à thé de thym ou d'origan
- 2 tasses de grosses nouilles cuites
- 3/4 tasse de fromage Cheddar canadien râpé
- 3/4 tasse de fromage Suisse canadien coupé en dés

- 1/2 tasse de fromage cottage
- 1/4 tasse d'olives mûres hachées

1. Mélanger parfaitement les 4 premiers ingrédients. Former en petites boulettes de 1 pouce; enrober de farine.
2. Fondre le beurre dans une grande poêle; faire dorer les boulettes de viande également sur tous les côtés. Ajouter la sauce spaghetti, l'ail, le thym ou l'origan. Laisser mijoter 10 minutes.
3. Verser par cuillerées environ la moitié des boulettes de viande et la sauce dans le fond d'une casserole de 2 pinces allant au four. Disposer la moitié des nouilles sur le dessus.
4. Saupoudrer dessus 1/2 tasse de fromage cheddar, le fromage suisse, le fromage cottage et les olives.
5. Mettre de côté 1/2 tasse de sauce. Verser par cuillerées le reste des boulettes et de la sauce sur les olives.
6. Recouvrir de nouilles, ensuite de la demi-tasse de sauce. Saupoudrer dessus le 1/4 de tasse de fromage cheddar qui reste. Cuire à four moyen (350°F) environ 15 minutes.



POUDING COTTAGE AU RIZ

(4 portions)

- $\frac{1}{2}$ tasse de riz à cuisson rapide
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
- $\frac{3}{4}$ tasse d'eau
- $\frac{1}{3}$ tasse de lait
- 1 jaune d'oeuf battu
- 2 c. à table de sucre
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de muscade
- $\frac{1}{2}$ tasse de fromage cottage
- $\frac{1}{4}$ tasse de raisins
- $\frac{1}{4}$ tasse de marmelade à l'orange

1. Combiner le riz, le sel et l'eau dans une casserole épaisse ou dans la partie supérieure d'un bain-marie. Bouillir 4 minutes; retirer du feu.
2. Ajouter le lait, le jaune d'oeuf, le sucre,

la cannelle, le fromage cottage et les raisins.

3. Amener au point d'ébullition, retirer du feu; incorporer la marmelade. Couvrir; laisser reposer 10 minutes. Servir chaud.

SALADE SOLEIL DU SUD

(8 portions)

- 2 oranges moyennes
- 1 paquet de gelée à l'orange en poudre
- 1 tasse de fromage cottage
- $\frac{1}{2}$ tasse de pacanes hachées
- 2 bananes moyennes, écrasées
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait évaporé, refroidi très froid

1. Peler les oranges et défaire en sections, conservant le jus. Placer 2 sections dans chacun des 8 moules à flans. Mesurer le jus et ajouter assez d'eau chaude pour remplir une tasse. L'ajouter à la gelée en poudre; dissoudre. Refroidir jusqu'à ce que partiellement prise. Incorporer le fromage cottage et les pacanes puis les bananes.
2. Fouetter le lait évaporé en pics; l'incorporer à la gelée. Verser par cuillerées sur les sections d'oranges dans les moules.
3. Refroidir jusqu'à fermeté, environ 1 heure. Pour servir, démouler sur des feuilles de laitue.

MACARONI ROMANOFF

(4 à 6 portions)

- 3 tasses de macaroni cuit (1½ tasse non cuit)
- 1 tasse de fromage cottage
- 1 tasse de crème sure
- ¼ tasse d'oignon haché
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 4 gouttes de sauce Tabasco
- 2 c. à table de persil haché
- ¼ tasse de fromage Cheddar canadien râpé

1. Combiner tous les ingrédients sauf le fromage Cheddar.
2. Placer dans une casserole beurrée de 1½ pinte. Saupoudrer de fromage.
3. Cuire à four moyen (350°F) environ 40 minutes.

Le Sandwich "Tambour Major" sera populaire parmi les jeunes friands de parades

Entre deux tranches de tomate, empiler du fromage cottage à 1 pouce d'épais. Disposer des lanières de piment vert en sens vertical sur le fromage cottage pour imiter les lignes d'un tambour. Comme bâtons, utiliser des cure-dents, des pretzels ou des lisières de piment vert et des olives farcies.

COUPES BLEUETS-PÊCHES

(6 portions)

- 1½ tasse de sucre
- ¾ tasse d'eau
- 6 moitiés de pêches
- ⅓ tasse de crème sure
- 2 c. à table de noix de coco râpée
- 2 c. à table de sucre
- 1 c. à table de jus d'orange concentré congelé
- quelques grains de macis
- 1½ tasse de fromage cottage
- ¼ tasse de bleuets

1. Combiner le sucre et l'eau dans une casserole. Amener au point d'ébullition, remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous et le liquide clair.
2. Ajouter les moitiés de pêches; cuire jusqu'à tendreté. Refroidir.
3. Mêler légèrement le reste des ingrédients. Remplir les cavités des pêches; servir sur des nids de laitue.

N.B. — Si l'on utilise des pêches en conserve, il ne sera pas nécessaire de faire un sirop. Simplement omettre le sucre et l'eau dans la recette et remplir les pêches comme ci-dessus.

GARNITURE-TROIS-FROMAGES

(1 tasse)

- 2 c. à table de beurre
- 1/4 tasse de piment vert haché
- 1/4 livre de fromage canadien transformé,
coupé en morceaux
- 1/2 tasse de fromage bleu canadien émietté
- 1/2 tasse de fromage cottage
- 1 c. à table de farine
- 1/4 c. à thé de poivre de cayenne
- 2 c. à table de crème légère

1. Fondre le beurre dans une casserole. Ajouter le piment vert; cuire 5 minutes. Ajouter les fromages et remuer sur feu lent jusqu'à ce que fondus.
2. Combiner la farine et la cayenne; délayer avec la crème et ajouter au mélange de fromages; chauffer, remuant fréquemment, jusqu'à consistance crémeuse. Verser dans un récipient bien couvert et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

N.B. — Pour obtenir une consistance plus lisse, battre avec un fouet rotatif. Servir à la température ambiante accompagné de chips et de biscuits.

OIGNONS AU FROMAGE COTTAGE ET AUX FINES HERBES

(6 portions)

- 2 livres de petits oignons, pelés
- 4 c. à table de beurre
- 4 c. à table de farine
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 c. à thé de sel
- un soupçon de poivre
- 3/4 c. à thé de marjolaine
- 1 1/2 tasse de fromage cottage
- panure beurrée

1. Cuire les oignons entiers 20 minutes dans l'eau bouillante salée; égoutter; placer dans une lèchefrite peu profonde.
2. Fondre le beurre dans une poêle épaisse. Incorporer la farine. Ajouter le lait tout à la fois. Cuire, remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Retirer du feu. Ajouter le sel et le poivre, la marjolaine, le fromage cottage.
3. Etendre également sur les oignons. Saupoudrer de panure. Cuire à four moyen (375°F) environ 25 minutes.



CORNETS AU FROMAGE COTTAGE

(tels qu'illustrés)

(6 à 8 portions)

2 tasses de fromage cottage à la crème
 1/4 tasse de lait condensé sucré
 6 à 8 cornets pour crème glacée
 framboises, bleuets, éclats de chocolat ou
 dattes hachées

1. Mêler légèrement les deux premiers ingrédients. Mettre dans les cornets.
2. Décorer les cornets à votre choix avec les fruits ci-haut mentionnés ou les éclats de chocolat.

SALADE FUSÉE

(telle qu'illustrée)

1. Pour chaque portion, ratisser une carotte; faire une petite incision dans le bout.
2. Disposer de la laitue sur une assiette. Y placer des anneaux d'ananas; recouvrir d'une boule de fromage cottage.
3. Faire tenir la carotte dans le fromage cottage; insérer du persil dans l'incision du bout. Disposer des tranches de piment vert autour du fromage cottage.

SANDWICH OUVERT AU SAUMON

(5 portions)

2 tasses de saumon, égoutté et déchiqueté
 1 tasse de fromage cottage
 1/2 tasse de céleri coupé en dés
 1/4 tasse de marinade sucrée "relish"
 2 c. à table de jus de citron
 1 c. à thé de sel
 1/4 c. à thé de poivre
 10 tranches de pain beurré
 2 oeufs cuits dur, tranchés

1. Mêler légèrement les 7 premiers ingrédients. Étendre sur le pain. Garnir de tranches d'oeufs cuits dur.

GÂTEAU BAVARIEN AU FROMAGE AVEC SAUCE À L'ORANGE

(12 portions)

2 enveloppes de gélatine
1 tasse de sucre
 $\frac{3}{4}$ c. à thé de sel
2 blancs d'oeufs, battus ferme
2 jaunes d'oeufs
1 tasse de lait
zeste de 1 citron râpé (2 c. à thé)
jus de 1 citron (3 c. à table)
3 tasses de fromage cottage tamisé
1 tasse de crème à fouetter, fouettée
miettes de biscuits à la vanille

1. Mélanger la gélatine, le sucre et le sel dans la partie supérieure d'un bain-marie. Battre les jaunes d'oeufs avec le lait et verser dans le bain-marie.
2. Cuire au-dessus de l'eau chaude jusqu'à ce que le mélange adhère à la cuillère. Refroidir.
3. Incorporer le zeste et le jus de citron. Incorporer les blancs d'oeufs battus et la crème fouettée.
4. Verser dans un moule de 8 ou 9 pouces carré, légèrement recouvert de miettes de biscuits à la vanille. Refroidir au

réfrigérateur. Lorsque ferme, couper en carrés; servir avec la sauce à l'orange.

SAUCE À L'ORANGE

1 tasse de sucre
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
2 c. à table de fécule de maïs
1 tasse de jus d'orange
 $\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron
 $\frac{3}{4}$ tasse d'eau bouillante
1 c. à table de beurre
1 c. à thé de zeste d'orange râpé

1. Mélanger le sucre, le sel et la fécule dans une casserole. Ajouter le jus d'orange, le jus de citron et l'eau. Amener au point d'ébullition; cuire 2 minutes.
2. Retirer du feu. Ajouter le beurre et le zeste d'orange. Refroidir.

Celles qui surveillent leur ligne et leur porte-monnaie seront contentes d'apprendre que le fromage "cottage" est leur ami. Quatre onces ($\frac{1}{2}$ tasse) de fromage "cottage" à la crème fournissent plus de protides et moins de calories qu'un petit bifeck de $3\frac{1}{2}$ onces (160 calories vs 279). Le fromage "cottage" sec est encore plus pauvre en calories (106 par $\frac{1}{2}$ tasse).

RECETTES ECONOMIQUES

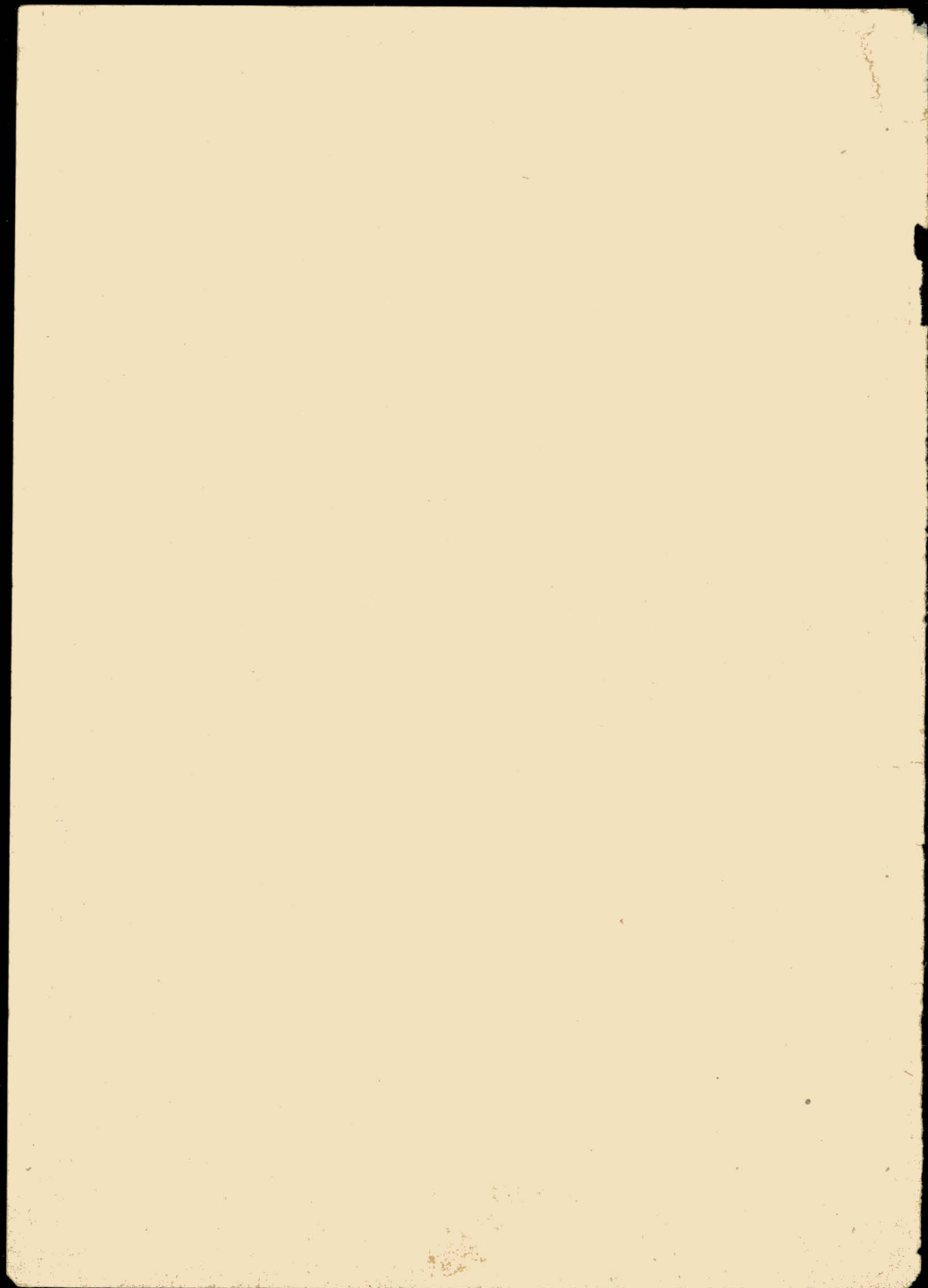
LE LAIT

DOUBLE

LE VOLUME ET
LA VALEUR NUTRITIVE
DES RECETTES



LE LAIT EST LE MEILLEUR ALIMENT
POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
DE LA FAMILLE. C'EST POURQUOI
IL FAUT LE CHOISIR EN TOUTES LES OCCASIONS.



Chère Madame:

AU COÛT ACTUEL de la vie, le budget alimentaire devient un problème quasi insoluble pour la ménagère qui ignore la valeur nutritive des aliments et aussi pour la maman qui doit satisfaire l'appétit de plusieurs enfants.

Dans le but de vous aider, nous avons préparé pour vous ces recettes à base de lait, qui vous donneront des plats substantiels et assureront à chacun les éléments nutritifs essentiels à une croissance normale et à un bon état de santé.

Car vous n'ignorez pas que le lait renferme des protéines de la plus haute qualité qui servent à former et à réparer les tissus; de plus, il constitue la seule source importante de calcium, minéral qui préside à la formation des os et des dents.

Le lait fournit aussi une grande quantité de Riboflavine (Vitamine B₂) nécessaire à la croissance, il contient des hydrates de carbone et un peu de gras, sources d'énergies; de la Vitamine A et de la Thiamine (Vitamine B₁) et plusieurs autres éléments nutritifs.

Ainsi que vous le diront médecins et nutritionnistes, le lait est l'aliment le plus parfait de la nature tout en étant le plus économique en raison de sa grande valeur nutritive. Le prix du lait se compare très avantageusement avec celui de tout autre breuvage ou aliment, si vous considérez qu'une pinte fournit 40 onces de lait.

A vous, chère ménagère, nos souhaits les plus sincères de succès avec ces recettes et à votre famille, nos vœux de Bonne Santé !

FRANCE DORÉ

RECETTE DE BASE :

SAUCES BLANCHES

1 tasse de sauce

	CLAIRE	MÉDIUM	ÉPAISSE
<i>LAIT</i>	1 tasse	1 tasse	1 tasse
<i>Beurre</i>	1 c. à table	2 c. à table	3 c. à table
<i>Farine</i>	1 c. à table	2 c. à table	3 c. à table
<i>Sel</i>	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé
<i>Poivre</i>	quelques grains	quelques grains	quelques grains

PRÉPARATION :

1. Dans la partie supérieure d'un bain-marie. faire fondre le beurre. Mêler à la farine et aux assaisonnements. Cuire au-dessus du feu jusqu'à ce que le mélange fume.
2. Placer au-dessus de l'eau chaude et ajouter le lait en trois parties égales, brassant continuellement après chaque addition, pour que la sauce soit lisse et épaisse. Cuire 15 minutes.

NOTE : Suggestions pour les trois sortes de sauces :

SAUCE CLAIRE : Employée comme crème pour soupes. A chaque tasse de sauce, ajouter une tasse de légumes en purée tels que carottes, pois, asperges, fèves et céleri.

SAUCE MEDIUM : Employée comme crème pour légumes, poulets ou viandes; ou encore comme base à des sauces qu'on varie en y ajoutant du fromage, du persil haché, des champignons, du céleri ou des cornichons sûrs. On peut également y ajouter des assaisonnements différents — un soupçon de sauce piquante, de la moutarde ou currie en poudre. Un jus de citron et des blancs d'oeufs la transforment en une imitation de sauce hollandaise. La *sauce médium* peut aussi entrer dans la préparation de shortcakes avec dessus écramé, de plats au gratin, ou de sauces douces qu'on sert avec la viande ou les légumes.

SAUCE EPAISSE : Employée dans la préparation de casseroles, le plat qui contient tout-dans-un, de soufflés délicieux et de croquettes savoureuses.

CRÈME AUX TOMATES :

4 services

2 tasses de SAUCE CLAIRE	1/4 tasse d'eau
2 tasses de tomates en boîtes	1 c. à thé de sucre
	2 tranches d'oignons

PRÉPARATION :

1. Préparer deux tasses de *sauce claire*, suivant les indications données dans la première recette.
2. Juste avant de servir, cuire les oignons hachés fin et le sucre dans 1 tasse d'eau (2 ou 3 minutes).
3. Ajouter les tomates et porter le mélange au point d'ébullition.
4. Ecraser les tomates en purée, ou les passer dans un tamis.
5. Quand on est prêt à servir, chauffer la purée de tomates et la sauce

- à la crème jusqu'à très chaud, mais sans faire bouillir.
6. Verser lentement la purée de tomates dans la sauce à la crème, en brassant continuellement pour bien mélanger.
 7. Servir immédiatement dans des plats chauds.

NOTE : Vous serez récompensée si vous suivez à la lettre cette recette de soupe aux tomates, car vous obtiendrez une soupe qui aura une saveur excellente. Et si vous vous rappelez d'ajouter les tomates à la sauce, et non la sauce aux tomates, votre soupe ne figera pas. C'est très simple à retenir: ajouter le ROUGE au BLANC.

CHOWDER AUX LÉGUMES :

6 services

3 tasses de patates	} coupés	2 tasses de tomates en boîte,
2 tasses de carottes		chaude
$\frac{1}{2}$ tasse d'oignon		2 tasses de LAIT
1 piment vert		$\frac{1}{4}$ livre lard salé coupé en dés
		2 c. à table de farine
		Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Couvrir les légumes avec de l'eau ou du bouillon et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Faire frire le lard salé, l'oignon et le piment environ 5 minutes; éviter de trop brunir.
3. Ajouter la farine et mélanger.
4. Ajouter le lait en brassant constamment jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Ajouter les tomates, les légumes et l'eau dans laquelle ils ont cuit.
6. Servir immédiatement.

GALETTES AUX PATATES :

4 services

1 tasse de LAIT	1 c. à thé d'oignon haché
$\frac{1}{2}$ tasse de chapelure	2 tasses de patates crues rapées
1 oeuf	$1\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
	Gras de bacon

PRÉPARATION :

1. Verser le lait sur la chapelure qui doit être complètement mouillée par le lait.
2. Ajouter l'oeuf, l'oignon, les patates et le sel
3. Mettre le gras de bacon dans la poêle ou sur le gril.
4. Verser la pâte par cuillerée à table; presser pour donner la forme d'une galette mince;
5. Cuire lentement jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes; rôtir des deux côtés.

OIGNONS AU GRATTIN :

5 services

- 2 tasses de LAIT
- 2 tasses d'oignons cuits
- $\frac{1}{2}$ tasse de fromage coupé
finement
- 4 c. à soupe de beurre

- 4 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de moutarde
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel de céleri
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de paprika
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre

PRÉPARATION :

1. Faire fondre le beurre et ajouter la farine. Mélanger bien.
2. Ajouter le reste des ingrédients sauf l'oignon et le paprika.
3. Faire cuire jusqu'à consistance crémeuse, en remuant constamment.
4. Ajoutez l'oignon.
5. Verser dans un plat à rôtir peu profond, beurré; saupoudrer de paprika.
6. Faire cuire 30 minutes à four modéré (350°F)

PAIN DORÉ :

6 services

- 6 tranches de pain
- 1 oeuf

- 1 tasse de LAIT
- 3 c. à table de gras
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

PRÉPARATION :

1. Battre l'oeuf avec le lait, ajouter le sel.
2. Tremper le pain dans ce mélange.
3. Faire frire avec le beurre jusqu'à ce que le pain soit brun et croustillant de chaque côté.
4. Servir immédiatement.

NOTE : Le pain peut être saupoudré légèrement de sucre en poudre ou servi avec une petite quantité de gelée ou sirop.

CASSEROLE DE LÉGUMES :

6 services

- 5 tasses de légumes mélangés et
cuits, coupés en lanières et
rondelles d'un pouce d'épais-
seur (carottes, fèves, céleri,
patates et oignons font un bon
mélange)
- 3 c. à table de farine

- 3 c. à table de beurre
- 2 tasses de LAIT
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre de cayenne
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre blanc, mou-
tarde en poudre et paprika
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de Worcestershire
sauce

PRÉPARATION :

1. Si on utilise des légumes en boîte, il n'y a qu'à les réchauffer.
2. Faire une sauce blanche en combinant le beurre, la farine et le lait.
3. Ajouter l'assaisonnement.
4. Mélanger avec les légumes et verser dans une casserole beurrée.
5. Cuire $\frac{1}{2}$ heure dans un four lent. (300°F)

TIMBALES DE VEAU OU DE JAMBON AVEC CHOU:

6 services

- | | |
|--|------------------------------|
| 2 tasses de LAIT | 1 c. à table de persil haché |
| 2 tasses de veau ou jambon cuit,
coupé en cubes | 1 c. à thé d'oignon haché |
| $1\frac{1}{2}$ tasse de croutons | 4 oeufs légèrement battus |
| 4 c. à table de beurre | 1 chou vert |
| | Sel et paprika |

PRÉPARATION :

1. Faire fondre le beurre, ajouter les croutons et le lait. Cuire 5 minutes en brassant constamment.
2. Ajouter la viande, le persil, l'oignon haché et les oeufs. Assaisonner.
3. Verser dans des moules beurrés.
4. Placer les moules dans une casserole d'eau chaude et faire cuire 30 minutes dans un four modéré (375°F). Le mélange est cuit lorsqu'un couteau plongé dans le centre sort complètement propre.
5. Retourner la timbale au centre de chaque assiette.
6. Entourer de chou cuit.

HAMBURGER AU FOUR :

8 services

- | | |
|--|---|
| 2 livres de boeuf haché avec un
peu de suif | Oignon, quelques grains de
muscade pour augmenter la
saveur |
| 2 tasses de LAIT | Farine |
| Sel et poivre au goût | Beurre |

PRÉPARATION :

1. Ajouter l'assaisonnement à la viande, le lait, et bien mélanger.
2. Placer dans une casserole, saupoudrer légèrement de farine et généreusement de beurre.
3. Cuire sur le gril, la flamme étant assez haute pour faire brunir rapidement.
4. Retirer du gril et placer au four pour finir la cuisson qui prend environ 20 minutes dans un four à 350°F. Si on désire, couvrir entièrement de pommes de terre pilées.
5. Faire dorer.

ROULEAU À LA SAUCISSE CUIT AU FOUR :

8 services

1 livre de saucisses	2 tasses de LAIT
$\frac{1}{2}$ tasse d'oignon haché	4 c. à thé de moutarde en poudre
4 tasses de farine à pâtisserie	4 c. à soupe d'eau froide
tamisée une fois ou:	6 c. à thé de poudre à pâte
$3\frac{1}{2}$ tasses de farine de blé dur	1 c. à thé de sel
tamisée une fois	8 c. à soupe de shortening re-froidi

PRÉPARATION :

1. Couper les saucisses en morceaux de $\frac{1}{2}$ pouce; faire frire jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées; égoutter.
2. A la graisse de saucisse qui se trouve dans la poêle, ajouter l'oignon et faire revenir; égoutter.
3. Mélanger la saucisse et l'oignon.
4. Mesurer la farine tamisée et tamiser de nouveau (2 fois) avec la poudre à pâte et le sel.
5. Couper finement le shortening dans la farine.
6. Faire un creux dans les ingrédients secs, ajouter le lait et mélanger légèrement. Verser sur une planche à pâtisserie légèrement enfarinée et abaisser au rouleau en un rectangle d'environ $\frac{1}{3}$ pouce d'épaisseur.
7. Délayer la moutarde dans l'eau froide, étaler sur la pâte.
8. Recouvrir du mélange de saucisse et rouler comme un gâteau roulé à la gelée.
9. Humecter les bords, bien sceller.
10. Placer sur une plaque graissée et faire cuire environ 30 minutes à four chaud (425°F). Couper en tranches et servir avec une sauce aux tomates.

PAIN DE VIANDE :

8 services

1 livre de boeuf haché	2 tasses de chapelure
1 oeuf	$1\frac{1}{2}$ tasse de LAIT
$1\frac{1}{2}$ c. à thé de sel	$1\frac{1}{2}$ tasse d'oignon finement haché

PRÉPARATION :

1. Mélanger la viande, l'oeuf, le sel, l'oignon, le lait et la chapelure.
2. Verser dans une casserole beurrée et cuire au four (350°F) 30 à 45 minutes.

SOUFFLÉ AU VEAU :

6 services

2 tasses de veau cuit haché

1 tasse de LAIT

3 c. à table de farine

2 c. à table de shortening

1 c. à thé d'oignon râpé

Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mettre dans une casserole le shortening et la farine.
2. Délayer avec le lait et faire cuire en brassant jusqu'à épaississement.
3. Assaisonner au goût de sel et poivre.
4. Retirer du feu, ajouter le veau, l'oignon râpé et les jaunes d'oeufs légèrement battus.
5. Mousser les blancs fermes sans être cassants et incorporer au mélange.
6. Verser dans un plat beurré au fond seulement et faire cuire à 350°F 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le soufflé soit bien léger et légèrement bruni. Servir aussitôt.

OEUFS EN ESCALOPPES :

8 services

6 oeufs cuits dur

2 tasses de LAIT

1 tasse de croutons rôtis au four

2½ c. à table de farine

2 c. à table de beurre fondu

1 c. à table de beurre

½ c. à thé de sel

PRÉPARATION :

1. Trancher les oeufs.
2. Préparer une sauce blanche avec le beurre, la farine, le sel et le lait.
3. Placer une rangée d'oeufs en tranches dans une casserole beurrée.
4. Recouvrir de sauce blanche. Répéter.
5. Couvrir avec les croutons rôtis.
6. Faire brunir 30 minutes dans un four à 375°F.

SOUFFLÉ AU SAUMON :

6 services

2 tasses de LAIT

1½ tasse de saumon

1 c. à table de jus de citron

12 biscuits soda

4 oeufs

1 petit oignon haché

Muscade et sel

PRÉPARATION :

1. Ajouter le jus de citron au saumon échiffé.
2. Verser le lait chaud sur les biscuits soda, ajouter l'oignon râpé et les jaunes d'oeufs bien battus.
3. Assaisonner au goût avec sel et muscade.
4. Y verser le saumon et les blancs d'oeufs bien battus toujours en brassant.
5. Faire cuire dans une casserole beurrée environ 30 à 40 minutes dans un four à 325°F.

CASSEROLE DE MORUE :

6 services

- | | | | |
|----|---|----|-------------------------------|
| 1 | livre de morue salée | 1½ | c. à soupe de graisse de rôti |
| 4 | pommes de terre moyennes,
coupées en cubes | | pas trop assaisonnée |
| 1½ | tasses de LAIT | 1 | c. à soupe d'oignon haché |
| 2½ | c. à soupe de farine | ½ | c. à thé de moutarde |
| | | | Chapelure |

PRÉPARATION :

1. Faire tremper la morue plusieurs heures, égoutter.
2. Couvrir d'eau fraîche et faire mijoter 15 minutes.
3. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, égoutter et garder ⅓ tasse du liquide.
4. Faire cuire l'oignon doucement dans la graisse de rôti jusqu'à ce qu'il soit tendre.
5. Mettre dans un bain-marie. Ajouter, en remuant, la moutarde et la farine.
6. Ajouter petit à petit le lait et faire cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
7. Ajouter l'eau des pommes de terre, les pommes de terre, la morue et quelques grains de poivre.
8. Ajouter du sel si désiré.
9. Verser dans un plat-casserole graissé et couvrir de chapelure.
10. Faire cuire environ 25 minutes à four modéré. (375°F)

MACARONI À LA CRÈME :

8 services

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| 2 | tasses de macaroni cru | 4 | c. à table de beurre |
| 2 | tasses de panure | 2 | c. à table de persil haché fin |
| 2 | tasses de fromage canadien
"CHEDDAR" râpé
(½ livre) | 2 | c. à table d'oignon finement
coupé |
| 2 | oeufs bien battus | 2 | c. à table de piment haché |
| 2 | tasses de LAIT chaud | 2 | c. à thé de sel |
| | | ¼ | c. à thé de poivre |

PRÉPARATION :

1. Cuire le macaroni dans de l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egoutter.
2. Mélanger tous les autres ingrédients, et y ajouter le macaroni.
3. Verser la préparation dans un moule en couronne (10 pces) bien graissé et mettre dans une casserole d'eau (1 pouce de profondeur).
4. Cuire dans un four à T° modérée (350°F) de 30 à 35 minutes.
5. Renverser sur un plat chaud, et remplir le centre avec une crème au poisson, au poulet ou aux légumes.

PAIN AUX NOIX ET AUX FRUITS : *1 pain 8x5x3*

- | | |
|--|--------------------------------|
| 2 tasses de farine (à pain)
tamisée | $\frac{1}{2}$ tasse de sucre |
| 1 tasse de LAIT | 2 c. à table de beurre fondu |
| 1 tasse de raisins (sans noyaux)
ou de dattes hachées | 1 c. à table de zeste d'orange |
| $\frac{3}{4}$ tasse de noix écrasées | 4 c. à thé de soda à pâte |
| | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel |
| | 1 oeuf bien battu |

PRÉPARATION :

1. Bien graisser une marmite à pain de 8 x 5 x 3 de dimension.
2. Tamiser ensemble la farine, le soda et le sel.
3. Ajouter le sucre, les noix, les raisins ou les dates et le zeste. Bien mélanger.
4. A l'oeuf battu, ajouter le lait et le beurre fondu, verser ensuite dans la farine. Bien mélanger.
5. Verser dans le moule et laisser 20 minutes.
6. Cuire dans un four à T° modérée (350°F) de 55 à 60 minutes.
7. Renverser sur un treillis métallique et laisser refroidir plusieurs heures avant de trancher.

Délicieux pour le goûter de 4 heures, avec du beurre, ou tranché mince et recouvert de fromage à la crème.

TARTELETTES À LA CITROUILLE : *2 services*

- | | |
|-------------------------|---|
| 2 tasses de citrouille | 1 c. à thé de cannelle |
| 2 tasses de cassonade | 1 c. à thé de muscade |
| 2 tasses de LAIT | $\frac{1}{2}$ c. à thé de clou de girofle |
| 1 tasse de noix hachées | $\frac{1}{2}$ c. à thé de gingembre |
| | 3 oeufs. |

PRÉPARATION :

1. Mélanger la citrouille, le sucre et les épices.
2. Ajouter le lait, les oeufs bien battus et les noix hachées.
3. Verser dans de petites croûtes de tarte ou de muffins.
4. Cuire dans un four chaud (450°F) pour 5 minutes.
5. Réduire la chaleur à 325°F et laisser 40 minutes.
6. Décorer de guimauve (marshmallows) et retourner au four pour dorer.

POUDINGUE AU RIZ AVEC SAUCE AU CARAMEL : *8 services*

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 4 tasses de LAIT | $\frac{1}{4}$ tasse de sucre |
| $\frac{3}{4}$ tasse de raisins | $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille |
| $\frac{1}{4}$ tasse de riz non cuit | $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel |

PRÉPARATION :

1. Placer le riz, le sucre, le lait et le sel dans une casserole profonde.
2. Cuire à four modéré (375°F) jusqu'à ce qu'il se forme une croûte dorée.
3. Retourner cette croûte dans le mélange.
4. Dès qu'une autre croûte s'est formée, répéter cette opération une deuxième et troisième fois.
5. Ajouter le raisin, réduire la chaleur à 350°F et cuire jusqu'à ce que le riz soit bien tendre et le mélange crémeux.
6. Retirer et ajouter la vanille.

NOTE : *Ceci constitue un dessert riche et crémeux qui peut être servi chaud ou froid. Délicieux avec sauce au caramel.*

SAUCE AU CAMEL

1 tasse de cassonade
1 tasse de LAIT
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de beurre

PRÉPARATION :

1. Mélanger les ingrédients.
2. Cuire 3 minutes au bain-marie. Servir chaud ou froid sur le poudingue.

COSSETARDE AU BEURRE D'ARACHIDES: (peanuts) 5 services

2 tasses de LAIT
 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre granulé
2 c. à table de beurre de peanuts
 $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
3 oeufs

PRÉPARATION :

1. Verser le lait dans la partie supérieure d'un bain-marie.
2. Placer sur l'eau bouillante, et faire chauffer juste au-dessous du point d'ébullition.
3. Ajouter le beurre d'arachides et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissout.
4. Ajouter le sucre et le sel aux oeufs et battre légèrement.
5. Ajouter lentement le mélange au lait au mélange aux oeufs, et bien mêler.
6. Egoutter dans un tamis fin et verser dans 6 coupes à cossetarde individuelles.
7. Placer les coupes dans une lèchefrite peu profonde remplie d'eau chaude et faire cuire dans un four lent (275°F) pendant 60 à 70 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau d'argent, introduit au centre d'une des coupes, en sorte parfaitement propre.

TARTE MOUSSELINE AU CHOCOLAT :

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 once de chocolat ou 1 carré | 3 c. à table d'eau froide |
| 1 tasse de crème claire | 1 c. à table de gélatine |
| 1 tasse de LAIT | $\frac{1}{2}$ c. à table d'essence d'amande |
| $\frac{1}{2}$ tasse de sucre | 1 c. à thé de vanille |
| | 2 oeufs |

PRÉPARATION :

1. Saupoudrer la gélatine sur 3 c. à table d'eau froide et laisser gonfler 5 minutes.
2. Faire chauffer la crème et le lait, séparer les oeufs, battre les jaunes avec la moitié du sucre, ($\frac{1}{4}$ tasse).
3. Verser au-dessus le lait chaud, délayer et faire cuire au bain-marie jusqu'à consistance de crème.
4. Retirer du feu, y mettre la gélatine et brasser pour la faire fondre parfaitement.
5. Laisser refroidir.
6. Introduire délicatement les blancs d'oeufs battus avec le reste du sucre, ($\frac{1}{4}$ tasse).
7. Diviser le mélange en 2 parties et dans la première partie, ajouter l'essence d'amande, verser dans une croûte de tarte déjà cuite; dans l'autre partie, y mettre le chocolat fondu au-dessus de l'eau chaude et aromatiser avec la vanille.
8. Verser sur la première partie qui doit être blanche et laisser prendre le tout bien fermé.
9. Servir très froid avec une garniture de crème fouettée et des rondelles de bananes.

BLANC-MANGE AU COCO :

6 services

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 4 c. à table de fécule de maïs | 2 blancs d'oeuf bien battus |
| $\frac{1}{4}$ tasse de sucre | 3 tasses de LAIT |
| $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel | 1 tasse de coco râpé |
| | 1 c. à thé de vanille |

PRÉPARATION :

1. Réchauffer le lait au bain-marie.
2. Mélanger la fécule de maïs, le sucre et le sel.
3. Ajouter graduellement au lait réchauffé et cuire en brassant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Ajouter la noix de coco et faire refroidir.
5. Verser les blancs d'oeuf dans le mélange; ajouter la vanille.
6. Faire refroidir et garnir de fruits tranchés.

POUDINGUE AU CITRON :

8 services

$\frac{2}{3}$ de tasse de sucre
6 c. à table de fécule de maïs
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
4 tasses de LAIT

2 jaunes d'oeufs bien battus
 $\frac{1}{3}$ tasse jus de citron
1 c. à table d'écorce de citron
râpé
2 blancs d'oeufs bien battus

PRÉPARATION :

1. Mélanger le sucre, la fécule de maïs et le sel dans la partie supérieure d'un bain-marie.
2. Ajouter le lait graduellement, brasser jusqu'à consistance lisse.
3. Couvrir.
4. Cuire 10 minutes.
5. Enlever du feu, y verser les jaunes d'oeufs.
6. Remettre au feu pour 2 minutes; brasser durant toute l'opération.
7. Retirer du feu.
8. Ajouter le jus et l'écorce de citron.
9. Verser lentement ce mélange sur les blancs d'oeufs bien battus.
10. Laisser refroidir.

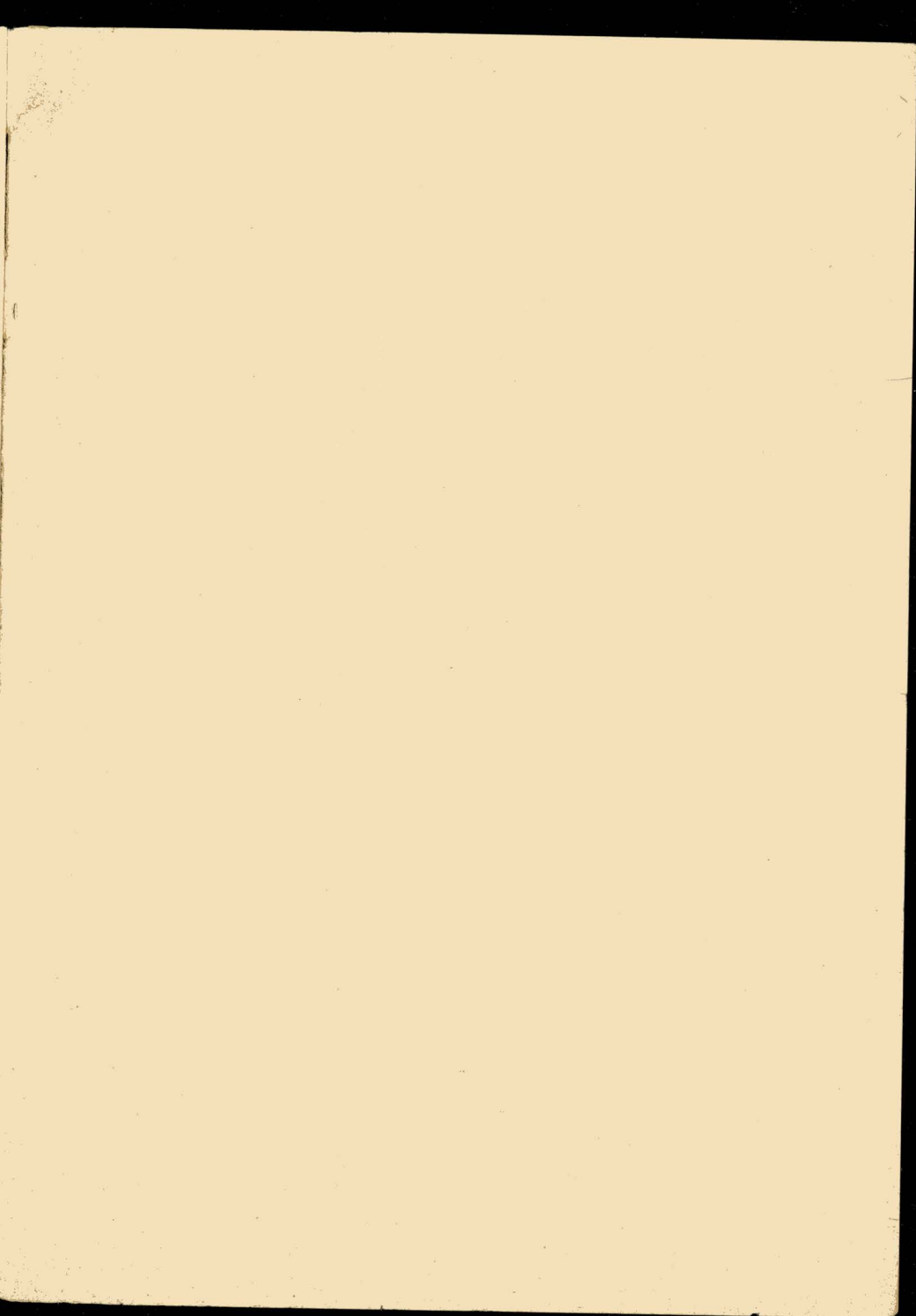
SORBET AU LAIT :

8 services

1 pinte de LAIT
2 tasses de sucre
 $\frac{1}{2}$ tasse de jus de citron

PRÉPARATION :

1. Faire fondre le sucre dans le jus de citron, et ajouter le lait graduellement. (La préparation peut avoir une apparence figée, mais cette apparence disparaît quand le mélange refroidit.)
2. Verser dans les tiroirs du réfrigérateur et laisser geler. Il est recommandé de ne pas brasser. Un dessert des plus rafraîchissants!



*Vous devez ces quelques
recettes choisies au*

Service des Produits du Lait

Division de publicité

FEDERATION CANADIENNE DES PRODUCTEURS DE LAIT

1523 RUE DRUMMOND - MONTREAL



A

