

## PÂTÉ AUX CAROTTES

- |                                                                        |                                    |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2 tasses de carottes crues râpées                                      | 2 œufs bien battus                 |
| 1 cuillerée à soupe de beurre ou margarine                             | 1 cuillerée à dessert de canelle   |
| 2 cuillerées à soupe de farine ou d'empois de blé d'Inde (corn starch) | 1 cuillerée à dessert de gingembre |
| 1 tasse de sucre ou succédané                                          | 1 petite cuillerée de sel          |

Mélez bien avec trois demiards de lait écrémé. Cette quantité fera deux gros pâtés.

## CAROTTES AU MOULE

- |                                                  |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| 2 tasses de carottes pilées                      | 1 œuf bien battu.     |
| 1 ½ cuillerée à soupe de beurre ou un succédané. | Poivre et sel au goût |

Mélangez le gras, les épices et les carottes pilées. Ajoutez ensuite l'œuf et placez dans un moule graissé. Faites cuire parfaitement dans un fourneau à température modérée. Retirez du moule, couvrez de persil haché et servez. Ce plat est excellent au souper.

**RISSOLES AUX CAROTTES**—A deux tasses de carottes pilées et assaisonnées ajoutez un œuf battu et de l'oignon rapé au goût. Ajoutez à ceci deux cuillerées à soupe de riz bouilli et une demie tasse de lait écrémé. Mélez bien et placez le contenant dans un récipient d'eau très chaude jusqu'à ce que le tout soit ferme. Changez de plat pour faire refroidir et mettez en pâté et faites brunir au four.

**CAROTTES AU GRATIN**—Nettoyez et coupez en carrés quelques carottes, faites bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et mettez dans un plat. Faites une sauce blanche avec deux cuillerées à soupe de succédané de farine de blé, deux cuillerées à soupe de graisse, une tasse de lait et eau de légume, parties égales de sel et de poivre. Faites fondre deux cuillerées à soupe de fromage râpé, et sitôt fondu mettez sur les carottes. Ajoutez un peu de fromage sur le dessus et faites rôtir dans le fourneau. Des galettes de farine d'avoine avec du beurre se mangent très bien avec ce plat.

Tous les légumes bien conservés, panets, céleri, navets, artichauts, pois ou fèves peuvent être servis de la même manière et le fromage peut être ajouté à la sauce si le fourneau n'est pas chaud.

**CHOUFLEUR**—Faites tremper le choufleur, la tête renversée dans de l'eau froide salée pour une demi-heure. Plongez-le ensuite dans de l'eau bouillante, la tête renversée et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez de l'eau, et placez dans un plat. Il peut être servi avec un peu de beurre ou de Margerine ou avec une sauce blanche.

Un reste de choufleur peut servir seul ou en mélange avec d'autres légumes pour faire une crème ou soupe.

**CHOUFLEUR AU GRATIN**—Servez un choufleur cuit avec sauce blanche dans laquelle a été dissout du fromage râpé. Mettez dessus des miettes de pain mêlé avec du fromage râpé assaisonnez d'un peu de paprika et de poivre rouge. Servez très chaud.

## CÉLERI

**CRÈME DE CÉLERI**—Faites attendrir, en faisant bouillir, trois tasses de céleri haché, égouttez et conservez le liquide. Faites une sauce claire de parties égales de lait et de l'eau de céleri en ajoutant—

- |                                      |                                                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 chopine de liquide                 | 1 cuillerée à soupe de beurre ou de succédané. |
| Sel, poivre, sel de céleri, au goût. | 1 cuillerée à soupe de farine réglémentaire.   |

Faites mijoter pendant dix minutes et servez très chaud.