

BETTERAVES MARINÉES.—Tranchez des betteraves cuites ; ajoutez un peu de sucre et une quantité égale de vinaigre et d'eau. Servez comme marinades.

SALADE AUX BETTERAVES.—Faites bouillir des betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, coupez en petits carrés et servez arrosées d'une mayonnaise, avec les bouillies, seules ou en combinaison avec d'autres légumes.

CHOUX

Hachez un chou très fin, faites bouillir, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez bien, assaisonnez et ajoutez un peu de gras. Réchauffez et laissez sur le poêle pour faire évaporer l'eau qui vient du chou. Servez très chaud.

CHOU A LA CRÈME.—Le chou cuit peut être servi avec une sauce à la crème, ou avec une sauce à laquelle on ajoute un peu de fromage râpé et un peu de poivre rouge.

CHOU CUIT AU FOUR.—Mêlez au chou bouilli et coupé fin de la sauce à la crème. Placez dans une casserole. Mettez dessus de la mie de pain et du fromage râpé. Laissez dans le fourneau jusqu'à ce que le plat soit bruni.

SALADE AU CHOU

2 tasses de chou haché fin

2 onces de pistaches (peanuts)

½ boîte de pois verts en conserve

Hachez le chou, lavez et égouttez les pois, mélangez avec de la mayonnaise et ajoutez les pistaches salées.

CAROTTES

Les carottes jeunes et tendres peuvent être préparées en les brossant dans l'eau froide, mais les carottes plus avancées, principalement en hiver doivent être grattées, tranchées et trempées dans l'eau froide quelques heures avant leur cuisson.

CRÈME AUX CAROTTES.—Faites bien cuire une tasse et demi de carottes hachées. Conservez l'eau de la cuisson des carottes. Passez les carottes à travers un tamis. Faites une sauce blanche claire avec :

1 tasse d'eau de carottes

1 cuillerée à soupe de beurre

1 tasse de lait écrémé

ou succédané

1½ cuillerées à soupe de farine réglementaire

1 cuillerée à soupe d'oignon haché fin. Poivre et sel

Ajoutez les carottes pilées, réchauffez et servez.

SALADE AUX CAROTTES.—Parties égales de fèves de Lima, carottes et petits pois, avec sel, poivre et sel de céleri. Servez avec mayonnaise.

AUTRE SALADE AUX CAROTTES

1 tasse de carottes coupées en petits carrés.

1 tasse de petits pois bouillis

1 tasse de pommes de terre coupées en carrés

Oignon râpé au goût

Faites une sauce blanche, ajoutez une petite quantité d'épices au goût et réchauffez les légumes dans la sauce. Servez chaud.

POUDING AUX CAROTTES

1½ tasse de farine réglementaire

1 cuillerée à thé d'épices mêlées

1 grande tasse de suif haché

1 cuillerée à thé de sel

1 tasse de sucre, cassonade

1 cuillerée à thé de soda dissous dans assez de lait écrémé pour faire une pâte épaisse

1 tasse de raisins

1 tasse de carottes crues râpées

1 tasse de raisins de Corinthe

1 tasse de pommes de terre crues râpées

Faites cuire à la vapeur pendant trois heures et demie et servez avec une sauce piquante.