

CA.2.1999-  
2548  
C.2

# RECETTES POUR LEGUMES



## LÉGUMES SECHÉS A DOMICILE



- No 1. Betteraves nouvelles.      No 2. Têtes de betteraves.  
No 3. Pois de jardin.      No 4. Carottes.      No 5. Haricots verts.

Les produits séchés à domicile après qu'ils sont enlevés des baquets sont placés dans des jarres scellées, sacs de papier ou autre receptacles. Les jarres scellées ne sont aucunement une nécessité et le produit est également bon s'il est conservé dans des boîtes de carton ou autres receptacles non dispandieux. Chaque jarre, tel qu'illustré ici, contient le matériel qui, avant d'être séché, remplissait deux plateaux. Après avoir été trempés dans l'eau, les haricots verts, par exemple, seraient amplement suffisants pour plusieurs repas pour trois ou quatre personnes.

*Commission  
des Vivres* 15.10  
d  
Kd  
PE  
B12  
628  
B5

## COMMENT LES MÉNAGÈRES PEUVENT COMPLÉTER L'OEUVRE DES JARDINIERS DE GUERRE

**L**E public a très bien répondu à l'appel en faveur de l'augmentation, de la production des légumes cette année, tant chez les habitants des villes que chez les cultivateurs. Non seulement la production des fermes a été considérablement augmentée, mais des milliers de jardins de guerre et des centaines de mille jardiniers de guerre, dans toutes les parties de la Puissance, promettent une importante contribution à la Provision Nationale des vivres.

Maintenant que nous avons nos jardins potagers sur un plan beaucoup plus général que les années précédentes, il nous faut nécessairement utiliser les produits de ces jardins, afin de répondre le mieux possible à la propagande pour l'économie des vivres. De cette façon l'œuvre des jardiniers de guerre sera complétée et son objectif atteint.

A mesure que les légumes frais sont mangeables, ils peuvent servir à confectionner une grande variété de mets nutritifs, appétissants et hygiéniques. Ils sont une addition importante à la provision des vivres et tout l'avantage devrait en être retiré.

Ces jardins devront faire plus que pourvoir à la présente consommation. Le surplus devra être mis en conserves où séché et emmagasinés pour les mois d'automne et d'hiver.

Le but de ce livret est d'aider à rendre les jardins potagers plus avantageux en suggérant aux ménagères diverses manières d'apprêter les légumes frais et ceux conservés pour l'hiver. Les recettes sont toutes simples et économiques, elles offrent l'avantage de la variété. C'est le devoir de nos ménagères de compléter l'œuvre, de nos jardiniers de guerre en utilisant au mieux les produits végétaux de l'année.

COMMISSION DES VIVRES DU CANADA,

*J. D. Thurston.*

# INDEX

<b>POMMES DE TERRE</b>	Page	<b>CÉLERI :</b>	Page
Pommes de terre en robe de chambre.....	3	Crème de céleri.....	9
Pommes de terre bouillies.....	3	Salade de céleri et de pommes.....	10
Pommes de terre au riz.....	3	<b>BLÉ D'INDE :</b>	
Pommes de terre pilées.....	3	Blé d'Inde sur épi.....	10
Pommes de terre à la crème.....	3	<b>OGNONS :</b>	
Pommes de terre à la Delmonico	4	Soupe aux oignons.....	10
Omelette de pommes de terre avec fromage.....	4	Oignons frits.....	10
Bordure de pommes de terre.....	4	Oignons à la crème.....	10
Escalopes de patates.....	4	Oignons farcis.....	11
Biscuits aux pommes de terre.....	4	Oignons avec poisson.....	11
Pain aux pommes de terre.....	4	Oignons bouillis.....	11
Pâté aux pommes de terre.....	4	<b>PANETS :</b>	
Galettes aux pommes de terre.....	4	Comment faire frire.....	11
Pâté aux pommes de terre avec tomates.....	5	Comment piler.....	11
Beignets aux pommes de terre.....	5	Beignets au panet.....	11
Farce aux pommes de terre.....	5	<b>POIS :</b>	
Pommes de terre soufflées.....	6	Pois et pommes de terre nouvelles.....	11
Soupes aux pommes de terre.....	6	Pois à la crème.....	11
<b>ASPERGES</b> .....	6	Pain aux pois.....	11
<b>FÈVES</b> .....	6	<b>TOMATES :</b>	
Fèves vertes ou jaunes.....	6	Tomates rondes tranchées.....	12
Soupe aux fèves.....	6	Tomates farcies cuites au four.....	12
Fèves au four.....	7	Soupe aux tomates.....	12
Rôti aux fèves.....	7	Bisque aux tomates.....	12
Salade de fèves rognon.....	7	Tomates mûres frites.....	12
Fèves de Lima en casserole.....	7	Tomates à l'étuvée.....	12
Etouffé de fèves aux tomates.....	7	Tomates vertes avec oignons.....	12
Succotash.....	7	<b>NAVETS</b>	
<b>BETTERAVES :</b>		Navets pilés.....	12
Betteraves au beurre.....	7	<b>LEGUMES VERTES :</b>	
Betteraves cuites au four.....	7	Epinards.....	12
Betteraves marinées.....	8	Cardons suisses.....	13
Salade aux betteraves.....	8	<b>LEGUMES DIVERS :</b>	
<b>CHOUX :</b>		Artichauts.....	13
Choux à la crème.....	8	Concombres à l'étuvé.....	13
Chou cuit au four.....	8	Courge bouillis.....	13
Salade aux choux.....	8	Courge d'été frite.....	13
<b>CAROTTES :</b>		Courge d'hiver à la vapeur.....	13
Crème aux carottes.....	8	Courge d'hiver bouillie.....	13
Salade aux carottes.....	8	Citrouilles.....	13
Autre salade.....	8	<b>SALSIFIS :</b>	
Pouding aux carottes.....	8	Courge à la moëlle.....	14
Pâté aux carottes.....	9	Étuvé de légumes.....	14
Rissoles de carottes.....	9	Emploi des produits séchés.....	14
Carottes au gratin.....	9	Préparations générales.....	15
<b>CHOUX FLEURS :</b>		Recettes diverses.....	16
Chou fleurs au gratin.....	9		

# RECETTES POUR LÉGUMES

**Comment confectionner des mets appétissants et nutritifs qui aident à économiser les denrées essentielles pour nos soldats et nos alliés**

**L**ES légumes sont avantageux dans la nourriture parce qu'ils augmentent la quantité de sels minéraux requis par la constitution, fournissent le volume et agissent de médium pour d'autres articles de nourriture tel que lait, beurre, etc., quand ceux-ci servent d'assaisonnement ou comme sauce. Tous les légumes verts, tubercules et racines doivent être sains et frais. Leur préparation demande des soins. La laitue, les chou-fleurs, les choux, les choux de Bruxelles, et les légumes verts tels que les épinards, cardons etc., doivent être plongés dans l'eau froide salée, pour quelques minutes. Quand les légumes verts sont cuits dans l'eau, celle-ci doit être maintenue au point d'ébullition durant tout le temps de la cuisson et ils doivent être égoutés dès qu'ils sont suffisamment cuits.

## POMMES DE TERRE \*

Aucun légume n'est aussi, couramment en usage que la pomme de terre et aucun n'est si mal préparé. La méthode de cuisson doit être variée pour éviter la monotonie. Les recettes suivantes sont recommandées:

**POMMES DE TERRE EN ROBE DE CHAMBRE.**—Choisissez des patates de grosseur moyenne. Lavez avec une brosse à légumes et placez dans une casserole. Faites cuire dans un fourneau chaud pendant quarante minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez du fourneau, brisez la pelure pour laisser échapper l'humidité et servez immédiatement.

**POMMES DE TERRE BOUILLIES.**—Choisissez des pommes de terre de grosseur moyenne. Lavez, pelez et mettez immédiatement dans l'eau froide pour éviter la décoloration; laissez tremper une demie-heure durant l'automne et de une à deux heures durant l'hiver et le printemps. Faites bouillir dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez, faites sécher au-dessus du feu et tenez découverts à la chaleur jusqu'au temps de servir.

**POMMES DE TERRE AU RIZ.**—Passez dans un hache-patates ou de force à travers une passoire, des patates chaudes bien assaisonnées. Servez dans un plat chaud.

**POMMES DE TERRE PILÉES.**—A cinq tasses de pommes de terre au riz, ajoutez trois cuillerées à table de margarine une cuillerée à thé de sel, quelques grains de poivre et un tiers de tasse de lait chaud; fouettez avec une fourchette pour rendre léger, réchauffez et placez en monceau dans un plat chaud.

**POMMES DE TERRE A LA CREME.**—Réchauffez deux tases de pommes de terre froides bouillies, coupez en petits morceaux dans une tasse et demi de sauce blanche.

**POMMES DE TERRE A LA CREME AVEC MIETTES DE PAIN.**—Placez des pommes de terre à la crème dans un plat creux, graissé, couvrez avec des miettes de pain, faites cuire sur un gril, à feu moyen, jusqu'à ce que la mie de pain soit brune.

\* C'est à cause de la grande importance de ce produit dans l'alimentation et des diverses manières de l'appréter pour l'usage de la table que la place prépondérante lui a été accordé dans ce livret. Les recettes pour la préparation des autres légumes suivent dans leur ordre alphabétique.

**POMMES DE TERRE A LA DELMONICO.**—Aux pommes de terre à la crème avec mie de pain ajoutez un tiers de tasse de fromage au gratin mettant les pommes de terre et le fromage en couches alternatives avant de couvrir avec la mie de pain.

**OMELETTE DE POMMES DE TERRE AVEC FROMAGE.**—Préparez des pommes de terre pilées, placez dans une casserole graissée avec une cuillerée à soupe de margarine, étendez uniformément, ajoutez un peu de fromage et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient brunes en dessus et repliez ou roulez comme une omelette.

**BORDURE DE POMMES DE TERRE.**—Placez un moule graissé dans un plat, faites autour un mur de pommes de terre pilées chaudes, neuf pommes de terre environ, trois pouces et demi de haut par un pouce d'épaisseur, égalisez avec un couteau. Retirez le moule emplissez avec de la viande ou du poisson à la crème et réchauffez dans le fourneau avant de servir.

**ESCALOPES DE PATATES.**—Lavez, pelez, trempez et coupez quatre pommes de terre en tranches de un quart de pouce d'épaisseur. Placez par couche superposées, dans un plat creux graissé, ajoutez sel et poivre et un peu de farine quelques petits morceaux de beurre ou de succédané après chaque couche. Ajoutez du lait chaud jusqu'à ce qu'il paraisse à travers la couche supérieure. Faites cuire dans le fourneau jusqu'à ce qu'elles soient tendres environ une heure et quart.

**BISCUITS AUX POMMES DE TERRE.**—

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 2 tasses de farine règlementaire    | 1 cuillerée à thé de sel           |
| 1 tasse de pommes de terre          | 1 cuillerée à soupe de gras        |
| 3 cuillerées à thé de poudre à pâte | 1 cuillerée à thé de sucre ou miel |

Liquide pour faire une pâte molle

Sassez la farine, la poudre à pâte le sel et le sucre ensemble; mélangez le gras à la farine, ajoutez les pommes de terre pilées, ensuite ajoutez le lait pour faire une pâte molle. Roulez à une épaisseur de un demi pouce, coupez avec un moule à biscuits, et faites cuire dans un fourneau chaud pendant 15 minutes.

**PAIN AUX POMMES DE TERRE**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1 lb de pommes de terre (bouillies et pilées)   | 1 once de sel      |
|   | 1 once de gras     |
| 1 pinte de liquide (eau, ou lait écrémé et eau) | 1 once de levain   |
| 1 once de sucre ou miel                         | 3 livres de farine |

Faites bouillir le liquide. Ajoutez le levain à  $\frac{1}{4}$  de tasse de liquide, refroidi à température moyenne. Faites dissoudre le sucre, le sel et le gras dans ce qui reste du liquide. Quand le liquide sera tiède ajoutez le levain et les pommes de terre pilées. Fouettez bien. Ajoutez la farine et pétrissez. Laissez lever jusqu'à ce qu'il soit doublé de volume. Formez en pain, laissez lever encore et faites cuire.

**PÂTE AUX POMMES DE TERRE**

- |  |  |
|--|--|
| $\frac{1}{2}$ lb de pommes de terre pilées | $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poudre à pâte et de sel |
| 1 tasse de farine règlementaire            | Lait écrémé ou eau pour mêler                            |
| $\frac{1}{2}$ tasse de gras                |  |

Mélez la farine, sel et poudre à pâte, mais remarquez que, si les pommes de terre sont bien salées à la première cuisson, moins de sel est requis. Mélez légèrement le gras à la farine, et pétrissez avec les pommes de terre. Ajoutez suffisamment de liquide pour faire une pâte ferme. Pétrissez légèrement et roulez à une épaisseur d'un quart de pouce. Employez cette pâte en couverture comme la pâte ordinaire.

**GALETTES AUX POMMES DE TERRE**

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ lb de pommes de terre pilées   | 1 œuf                            |
| 1 cuillerée de soupe de farine règlementaire | Un peu de lait écrémé si requis  |
|  | Sel, saindoux ou gras pour frire |

1 cuillerée à thé de poudre à pâte

Mélez la farine avec sel et poudre à pâte et travaillez bien avec les pommes de terre. Fouettez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit léger, ajoutez-le et mélangez parfaitement. Le tout doit être assez liquide pour s'étendre légèrement lorsqu'il est placé dans le moule. Servez-vous d'une poêle ou casserole épaisse, chauffez, graissez avec une coïne de lard et lorsqu'elle commence à fumer mettez-y la pâte par cuillerées séparément les unes des autres. Faites cuire lentement, jusqu'à ce qu'elles soient brunes d'un côté, tournez avec un couteau et faites brunir de l'autre côté. Beurrez chaque une sitôt cuite, et placez dans un plat dans le fourneau pour conservez chaud jusqu'à ce qu'il soit temps de servir.

#### GALETTES CHAUDES AUX POMMES DE TERRE

1 lb pommes de terre pilées (froides) 3 cuillerées à soupe de beurre ou margarine  
1/4 tasse de farine d'avoine 1 cuillerée de sel et de poudre  
1/4 tasse de farine d'orge Eau si nécessaire [à pâte]

Mélez bien les farines, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez, préalablement mélangez, les pommes de terre avec le beurre ou son succédané. Ajoutez assez d'eau pour faire une pâte ferme. Roulez la pâte légèrement à un quart de pouce d'épaisseur, taillez en ronds ou carrés, placez les ronds ou carrés sur une casserole graissée et faites cuire dans un fourneau très chaud à peu près dix minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brunes des deux côtés. Séparez ensuite les galettes. Mettez entre, un peu de beurre ou de margarine, et envoyez de suite à la table. N'employez pas de farine de blé sur la planche en faisant ces galettes mais servez-vous plutôt de farine d'orge ou d'avoine.

#### PATÉ AUX POMMES DE TERRE ET TOMATES

1/2 lb de pommes de terre cuites 1 cuillerée à soupe de noix hachés, ou mie de pain brun  
1/2 lb de tomates  
1 cuillerée à soupe d'oignon hachés 1 cuillerée à soupe de suif fondu  
2 cuillerée à thé de persil haché Epices au goût  
1 tasse de sauce au fromage, aux œufs ou sauce brune

Graissez un plat à pâté, placez-y des tranches épaisses de pommes de terre et de tomate, les oignons et le persil coupés fins. Assaïonnez bien, et versez dessus la sauce chaude, et puis les noix hachés ou la mie de pain. Mettez ici et là, dessus quelques morceaux de suif, et faites cuire au four jusqu'à ce que le tout soit chaud et bruni.

**BEIGNETS AUX POMMES DE TERRE** (Peuvent être servis à la place des pommes de terre bouillies ordinaires)

1 lb de pommes de terre bien pilées 2 cuillerées à soupe de suif  
1 œuf Epices au goût  
6 cuillerées à soupe de farine de blé d'Inde

Mélez bien tous les matériaux secs, avec assez d'œuf battu pour en faire une masse ferme; faites-en des petites boules, roulez-les dans la farine de blé d'Inde et jetez-les dans l'eau bouillante et faites cuire pendant quinze minutes ou faites cuire dans la soupe. Le couvert ne doit pas être enlevé pendant la cuisson et l'eau doit bouillir à gros bouillons. Pour varier le goût on peut ajouter le persil les oignons, ou fromage râpé. Ou si elles doivent être servies avec des confitures ou des fruits, substituez du sucre, aux épices ou des amandes hachés.

#### FARCE AUX POMMES DE TERRE

1 chopine de pommes de terre pilées 3 cuillerées à soupe de lait écremé  
1 cuillerée à soupe d'oignons hachés 1 œuf battu  
1 cuillerée à soupe de persil autant de farine de blé d'Inde ou miettes Epices au goût  
de pain

Mélez les matériaux secs ensemble, avec l'œuf battu et le lait suffisant pour faire une pâte ferme, employez à discrétion. Pour farcir le veau, la volaille ou le poisson mettez très peu d'oignon. Si vous n'aimez pas le goût d'oignon vous pouvez remplacer par l'écorce de citron et les herbes sèches.

### POMMES DE TERRE SOUFLÉES

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1 lb de pommes de terre pilées              | 1 once de fromage haché ou rapé   |
| 1 œuf                                       | 1 cuillerée à thé de persil haché |
| 2 cuillerées à soupe de beurre ou margarine | 4 cuillerées à soupe de lait      |
|   | Épices au goût                    |

Faites fondre le beurre ou son succédané dans une casserole, ajoutez les pommes de terre et le persil. Fouettez jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et légères. Ajoutez le lait, le jaune d'œuf et les épices, laissez chauffer encore. Battez le blanc d'œuf en neige, ajoutez-le avec une partie du fromage aux patates, et mettez le tout dans un plat graissé ou sur moule. Couvrez avec un peu de fromage rapé, placez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans le fourneau jusqu'à ce que le dessus soit brun et renflé. Servez immédiatement. Si le mélange a été préparé trop épais il ne lèvera pas bien. De la menthe fraîche est préférée par plusieurs au persil avec les pommes de terre. Elles sont très bonnes avec les deux.

### SOUPES AUX POMMES DE TERRE

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 2 tasses de patates chaudes pilées | 2 cuillerées à soupe de farine élémentaire   |
| 1 pinte de lait écremé             | 1½ cuillerées à thé de sel, céleri et poivre |
| 2 tranches d'oignon                | 1 cuillerée à thé de persil haché            |
| 2 cuillerées à soupe de gras       |  |

Mélez la farine avec un peu du lait froid et le reste du lait aux pommes de terre pilées. Mélangez le tout et ajoutez les autres matériaux à l'exception du persil et faites bouillir pendant une minute, brassant continuellement. Ajoutez le persil haché et servez.

### ASPERGES

Enlevez les têtes des asperges, coupez le reste en bouts de un pouce de longueur et faites bouillir pendant dix minutes. Ajoutez les têtes et laissez bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez, assaisonnez et servez. Une sauce blanche peut être ajoutée pour des asperges à la crème, et alors elles peuvent être servies sur du pain rôti.

Les asperges peuvent servir pour les soupes, les crèmes ou pour les salades, soit seules ou en combinaison avec d'autres légumes verts et frais.

### FÈVES

**HARICOTS VERTS OU JAUNES.**—Choisissez les fèves jeunes et tendres. Faites bouillir, entières ou coupées, dans l'eau et vers la fin de la cuisson ajoutez le sel. Egouttez lorsqu'elles sont devenues tendres et servez avec poivre et sel et un peu de beurre ou un succédané, ou ajoutez un peu de sauce blanche.

Les fèves vertes cuites peuvent être servies en salade seules ou avec d'autres légumes. Elles peuvent être mises en conserve pour l'hiver, séchées, salées ou marinées.

**FÈVES SÉCHÉES.**—Toutes les variétés de fèves contiennent une grande quantité de protéine et peuvent remplacer la viande.

**SOUPE AUX FÈVES.**—Faites tremper le soir dans l'eau froide deux tasses de fèves séchées, avec un peu de soda. Le matin, égouttez et mettez au point d'ébullition, égouttez de nouveau et remplacez le liquide par de l'eau bouillante fraîche. Ajoutez un os de lard salé ou un os de jambon, ou encore quelques petits morceaux de lard salé et continuez de faire bouillir pendant deux ou trois heures. Assaisonnez bien avec sel et poivre et un petit oignon. Cette soupe est très nourrissante et peut remplacer la viande.

La soupe aux pois secs peut être faite de la même manière.

## FÈVES AU FOUR

- 1/2 lb de fèves
- 3 cuillerées à thé de sel
- 1/4 cuillerée à thé de poivre
- 2 tasses de lait écremé
- 2 tasses de miettes de pain sec
- 2 œufs bien battus
- 1 petit oignon coupé fin

Faites bouillir les fèves avec le sel. Lorsqu'elles sont cuites égouttez, pilez et laissez refroidir. Ajoutez les autres ingrédients. Faites cuire dans le fourneau, dans un plat creux pendant une demie-heure. Servez avec beaucoup de sauce aux tomates.

## FÈVES ROTIES

- 1 tasse de fèves blanches rôties
- 1 tasse de pistaches (peanuts) broyées
- 1/2 tasse de miettes de pain
- 1 cuillerée à thé de sel
- Un peu de poivre
- 1/2 tasse de lait écremé

Broyez les fèves et les peanuts, ajoutez les miettes de pain, les épices et le lait, formez un pain, faites cuire dans le fourneau pendant trente minutes. Servez chaud avec de la sauce aux tomates.

## SALADE AUX FÈVES DE COULEUR

- 2-tasses de fèves en compote
- 1 tasse de céleri haché
- 3 cornichons marinés coupés

Marinez les fèves, le céleri et les cornichons. Mêlez avec de la mayonnaise et servez froid sur la laitue.

## FÈVES DE LIMA EN CASSEROLE

- 2 tasses de fèves de Lima cuites
- (1 tasse)
- 1 oignon de moyenne grosseur
- 1/4 lb lard salé
- 2 à 3 tasses de bouillon de fèves

Faites tremper les fèves pendant la nuit. Faites bouillir lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, et égouttez. Faites rôtir l'oignon coupé fin et le lard salé dans une poêle à frire. Ajoutez les fèves et le liquide. Placez dans une casserole et faites brunir au four.

## ÉTUVÉE DE FÈVES AUX TOMATES

- 2 1/4 tasse de fèves blanches bouillies
- 2 tasses de jus de tomates,
- 1/2 d'un oignon tranché (attendri dans le jus de tomates,
- 2 cuillerées à soupe de suif fondu
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1/4 cuillerée à thé de paprika
- Une pincée de soda à pâte

Mélangez les tomates et les oignons, ajoutez aux fèves, assaisonnez et ajoutez le suif. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour servir sur les assiettes.

**SUCCOTASH.**—Quantité égales de blé d'Inde cuit et de fèves sèches cuites. Faites cuire ensemble avec assez d'eau pour les empêcher de brûler. Assaisonnez bien et servez chaud.

## BETTERAVES

**BETTERAVES AU BEURRE.**—Lavez les betteraves, nettoyez et laissez à peu près un pouce de la tige. Faites bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres plongez dans l'eau froide et enlevez la pelure. Tranchez mince, ajoutez du sel du poivre, une cuillerée à soupe de sucre et un peu de graisse. Servez chaud.

## BETTERAVES CUITES AU FOUR

- 4 betteraves moyennes bouillies
- 1 cuillerée à soupe d'oignon haché
- 3 cuillerées à soupe de suif ou gras
- 4 cuillerées à soupe d'amandes râpées
- Epices au goût
- Sauce épaisse

Faites fondre la moitié du gras dans une poêle à frire, ajoutez l'oignon et faites brunir au four. Passez les betteraves dans un hachoir, ajoutez la moitié des amandes, sel et poivre au goût. Graissez un moule à gâteau, mettez-y le mélange et mettez le reste des amandes dessus. Coupez le reste du suif en petits morceaux et placez ici et là sur les amandes. Faites cuire au four jusqu'à ce que les amandes soient brunes et servez avec de la sauce bien assaisonnée.



## 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 réglementaire.   |

Faites mijoter pendant dix minutes et servez très chaud.

Cette soupe peut être variée par l'addition de deux tasses de pommes de terre pilées et aromatisées avec un petit oignon salé.

**CÉLÉRI À LA CRÈME**—Coupez le céleri en bouts de un pouce et demi, faites bouillir dans l'eau salée jusqu'à tendre, avec juste assez d'eau pour faire bouillir. Egouttez et faites une sauce blanche avec moitié lait et moitié eau. Replacez le céleri dans la sauce, réchauffez et servez sur du pain rôti.

**Note** : La même méthode, peut être employée pour les Cardons suisses, pois verts et les asperges.

**SALADE DE CÉLÉRI ET DE POMMES**—Choisissez du céleri ferme et frais. Coupez le céleri et une égale quantité de pommes. Marinez avec de la mayonnaise et servez sur des feuilles de laitue.

## BLÉ D'INDE

**BLÉ D'INDE SUR ÉPI**—Ceci est la meilleure manière de servir le blé d'Inde. Enlevez les feuilles et les soies des épis et faites bouillir ceux-ci dans assez d'eau pour bien couvrir, dix minutes puis couvrez-le avec les feuilles laissez bouillir jusqu'à qu'ils soient tendres. Ce qui resterait de ce blé d'Inde peut être coupé de l'épi et séché.

## OIGNONS

Les oignons sont très salubres. Ils sont souvent employés comme assaisonnement, mais pas assez comme légume. Ci-après nous donnons plusieurs méthodes de les préparer.

### SOUPE AUX OIGNONS

4 tasses de lait écrémié

1 cuillerée à soupe de beurre ou suc-  
cédané

1 cuillerée à soupe de farine de blé  
d'Inde

1 tasse d'oignons hachés

1 tasse de pommes de terre cui-  
tes et pilées

Poivre et sel au goût

Faites bouillir lentement sur le dessus du poêle jusqu'à ce que les oignons soient cuits, ou faites cuire au bain mari ou au fourneau sans feu. Cette soupe peut être variée par l'addition d'une tasse de céleri haché.

**OIGNONS FRITS**—Faites bouillir dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez bien. Mettez ensuite dans une poêle à frire chaude avec une cuillerée à soupe de gras fondu. Faites frire légèrement et assaisonnez avec du sel et du poivre.

**ESCALOPES D'OIGNONS**—Mettez en rangées alternatives des tranches de pommes de terre et des tranches minces d'oignons dans un plat. Ajoutez un peu de farine, poivre et sel. Mettez assez de lait pour paraître à la tranche supérieure. Mettez au fourneau et faites cuire lentement.

**OIGNONS À LA CRÈME**—Sur des tranches d'oignons minces ajoutez une sauce blanche claire pour couvrir. Faites cuire dans le fourneau jusqu'à ce qu'elles soient faciles à piquer à la fourchette. Enlevez du fourneau, couvrez avec des miettes de pain, remettez au fourneau pour rôtir.

### SAUCE PIQUANTE AUX OIGNONS

3 pintes d'eau bouillante

1 chopine d'oignons hachés

1 pinte de pommes de terre coupées  
en petits carrés

3 cuillerées à thé de sel

1/2 cuillerée à thé de poivre

3 cuillerées à soupe de suif

1 cuillerée à soupe de fines her-  
bes

Faites cuire les oignons et le gras ensemble pendant une demi-heure, mais lentement afin que les oignons ne brunissent pas. Après ce temps ajoutez l'eau bouillante, les pommes de terre, le sel et le poivre, et faites cuire pendant une autre heure. Ajoutez ensuite les fines herbes et servez.

**OIGNONS FARCIS**—Préparez des oignons de bonnes grosseur et faites bouillir pendant dix minutes dans de l'eau salée. Enlevez une partie du centre et emplissez la cavité avec parties égales de volaille haché fin et de miettes de pain assaisonnée et les oignons enlevés du centres hachés très fin. Ajoutez un peu de succédané de beurre, une pincée de poivre et de sel et faites cuire dans un plat couvert jusqu'à ce que les oignons soient tendres.

**OIGNONS AVEC POISSON**—Tranchez et faites cuire des oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Placez dans une poêle, par couches, des tranches d'oignons et de poisson en quantités égales. Mettez un peu de poivre et de sel et quelques petits morceaux de beurre. Ajoutez dessus une sauce blanche pour presque couvrir. Couvrez le tout avec des miettes de pain et mettez au fourneau jusqu'à ce que le plat soit rôti.

**OIGNONS BOUILLIS**—Placez des oignons dans de l'eau froide et pelez dans l'eau. Egouttez et mettez dans un chaudron et recouvrez d'eau bouillante salée. Faites bouillir pendant une heure, pour qu'ils soient tendres mais non défaits. Egouttez et ajoutez une petite quantité de lait, faites cuire pendant cinq minutes et assaisonnez avec sel, poivre et beurre.

## PANET

**PANETS**—Lavez et faites bouillir pendant 45 minutes égouttez et plongez dans l'eau froide afin que la pelure s'enlève facilement.

**POUR FRIRE**—Coupez dans le sens de la longueur en quatre parties et faites frire dans une poêle avec un peu de gras assaisonnez avec sel et poivre.

**POUR PILER**—Placez dans un chaudron sur le poêle et pilez bien avec un pilon en bois. Ajoutez un peu d'assaisonnement et servez.

**BEIGNETS**—Servez-vous de panets pilés, formez-en de petites galettes rondes, roulez dans la farine et faites frire jaune clair avec un peu de graisse dans une poêle à frire.

## POIS

**POIS ET POMMES DE TERRE NOUVELLES**—Faites bouillir ensemble des pois en gousse et de très petites pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez. Assaisonnez avec du poivre, du sel et un peu de beurre ou de succédané. Epandez dessus une cuillerée à soupe de farine. Ajoutez ensuite une tasse de lait frais, replacez sur le feu et faites cuire jusqu'à ce que la farine soit cuite ou pendant à peu près cinq minutes.

**POIS À LA CRÈME**—Après avoir fait bouillir et égoutter des pois nouveaux, épandez à la surface une cuillerée à thé de farine d'avoine, ou farine ordinaire, et deux cuillerées à thé de beurre ou de margarine. Ajoutez une demitasse de lait et brassez tranquillement jusqu'à ébullition. Assaisonnez et servez avec des biscuits dans la farine d'avoine chauds.

### PAIN AUX POIS

2 tasses de pois bouillis

1 tasse de miettes de pain

1 cuillerée à thé de persil

1 cuillerée à thé de céleri haché

1 œuf battu

1 cuillerée à thé d'oignons haché

Passez les pois bouillis dans un broyeur. Mélangez les ingrédients. Faites cuire pendant trente minutes.

## PATATES

(A cause de leur importance relative, les recettes pour l'usage des pommes de terre sont au commencement de ce livre. Voir la page 3).

## TOMATES

**TOMATES TRANCHÉES**—Servez les tomates tranchées, soit comme salade avec mayonnaise ou avec sucre, ou sel, poivre et vinaigre.

**SALADE DE TOMATES RONDES**—Tranchez le dessus de la tomate, retirez le dedans et emplissez avec un mélange de légumes et de viande hachée et mayonnaise. Les dedans et les dessus peuvent servir à faire de la soupe.

**TOMATES FARCIES CUITES AU FOUR**—Tranchez le dessus des tomates et retirez le centre et les graines. Placez dans un chaudron couvert et emplissez avec un fort mélange de miettes de pain, viande froide hachée et céleri avec fromage à la crème ou piment. Faites cuire tendre et servez chaud.

**SOUPE AUX TOMATES**—Prenez trois grosses tomates mûres tranches-les et faites mijoter dans leur propre jus. Lorsqu'elles sont chaudes, ajoutez une pincée de soda et après effervescence ajoutez une pinte de lait chaud et une cuillerée à soupe de beurre ou margarine. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez des biscuits broyés immédiatement avant de retirer du poêle.

**BISQUE AUX TOMATES**—Une partie de tomates étuvées et écrasées; deux parties d'eau bouillante; une pincée de soda; assaisonnez avec sel, poivre, sel de céleri et oignons. Chauffez bien. Retirez du poêle et ajoutez assez de lait doux pour blanchir la soupe à volonté. Assaisonnez avec très peu de maïs en poudre et servez immédiatement.

**TOMATES MURES FRITES**—Ne pelez pas mais coupez en tranches comme on le ferait d'une pomme. Roulez dans des biscuits broyés et faites frire dans du beurre ou du suif à parfum agréable.

**TOMATES A L'ÉTUVÉ**—Pelez des tomates mûres, mettez au-dessus du feu dans une bouilloire et faites bouillir pendant dix minutes ou jusqu'à tendre. Assaisonnez avec un oignon, ou un peu d'oignon rapé, poivre et sel et une petite quantité de graisse. Servez très chaud.

**TOMATES VERTES AVEC OIGNONS**—Tranchez des tomates vertes et des oignons en tranches d'un quart de pouce et placez dans une poêle à frire avec un peu de graisse. Ajoutez poivre et sel, un peu de succédané de beurre. Mettez le couvert et faites cuire jusqu'à tendre.

## NAVETS

**NAVETS PILÉS.**—Pelez les navets et tranchez mince, couvrez avec de l'eau bouillante, ajoutez une cuillerée à soupe de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et remettez au feu, ajoutez sel, poivre, graisse, beurre ou succédané et pilez bien, avec un pilon en bois, laissez sur le poêle jusqu'à ce que la majeure partie de l'humidité soit disparue. Les navets d'hiver demande trois quarts d'heure à une heure pour leur cuisson.

Les navets peuvent servir dans la soupe, ou coupés en dés, cuits et en mélange avec d'autres légumes, comme salade; ou seul avec une sauce claire.

## LÉGUMES VERTS

**ÉPINARDS.**—Lavez bien les épinards pour ôter tout le sable. Enlevez la grosse côte de la feuille. Faites bouillir pendant vingt-cinq minutes et s'ils ne sont pas suffisamment cuits vous ajouterez de l'eau à raison de  $\frac{1}{2}$  gallon pour  $\frac{1}{4}$  de minot. Egouttez bien, coupez, réchauffez et servez avec du beurre, poivre et sel.

**TÊTES DE BETTERAVES.**—Celles-ci quand elles sont jeunes font un excellent plat et peuvent être préparées de la même manière que les épinards.

**CARDONS SUISSES.**—Les cardons suisses lorsqu'ils sont jeunes sont préparés de la même manière que les épinards. Lorsqu'ils sont plus mûrs il est préférable d'enlever les grosses côtes des feuilles. Ces tiges centrales serviront le lendemain, coupées en morceaux de quatre pouces de longueur et servies comme les asperges auxquelles elles ressemblent.

## LÉGUMES DIVERS

**ARTICHAUTS (de Jérusalem ou tubéreux.)**—Lavez bien. Mettez dans l'eau froide pour quelque temps et pelez avec soin. Remettez dans de l'eau froide à laquelle vous ajoutez quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron pour conserver la couleur. Pour faire bouillir les artichauts mettez-les dans une casserole contenant de l'eau bouillante et ajoutez du sel environ une cuillerée à dessert pour chaque pinte d'eau. Faites bouillir jusqu'à ce qu'ils puissent être piqués facilement avec une fourchette, pas davantage. Les artichauts peuvent être bouillis dans le lait et celui-ci peut ensuite servir pour la préparation de la sauce avec laquelle ils doivent être servis. Servez chauds.

**CONCOMBRES À L'ÉTUVÉE**—(Une bonne manière de préparer les vieux concombres).—Pelez le concombre, coupez en morceaux de deux pouces et divisez en quatre dans le sens de la longueur. Placez dans une casserole couverte, avec du lait additionné d'autant d'eau et salé légèrement. Faites bouillir tranquillement jusqu'à ce qu'il soit tendre. Le temps peut varier avec la grosseur et l'âge des légumes. Pour un demiard de liquide ajoutez deux cuillerées à thé de farine règlementaire. Mettez dans une casserole et brassez jusqu'à ébullition, laissez bouillir environ dix minutes. Placez ensuite le concombre dans un plat chaud. Ajoutez la sauce blanche et servez avec la viande ou seul.

Les oignons, le céleri et tous les légumes à l'exception des légumes verts peuvent être cuits de cette façon. Ajoutez du fromage ou des œufs cuits durs à la sauce si vous le désirez.

**COURGE D'ÉTÉ BOUILLI.**—Lavez les courges et coupez en tranches épaisses ou quartiers. Faites bouillir pendant vingt minutes dans de l'eau salée, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Faites égoutter à fin, dans un morceau de coton à fromage. Pilez et assaisonnez avec beurre, sel et poivre.

**COURGE D'ÉTÉ FRITE.**—Lavez et coupez en tranche de un demi pouce, salez, poivrez et recouvrez de miettes, enduisez d'œuf battu et roulez dans les miettes de pain. Faites frire dans la graisse.

**GOURGE D'HIVER À LA VAPEUR.**—Coupez en morceaux, ôtez les gaines, les parties cordées et pelez. Faites attendre au bain-marie trente minutes. Pilez, assaisonnez avec beurre, sel et poivre. Si elles ne sont pas assez sucrées ajoutez un peu de sucre.

**GOURGE D'HIVER BOUILLIE.**—Préparez de la même manière que pour la cuisson à la vapeur. Faites bouillir dans l'eau salée. Egouttez, pilez et assaisonnez. Si les courges ne sont pas trop sèches elles sont meilleures cuites à la vapeur que bouillies.

**CITROUILLES.**—La citrouille est préparée de la même manière que la courge mais demande une plus longue cuisson.

**SALSIFIS (Equivalent des huitres).**—Lavez, grattez et mettez immédiatement dans l'eau salée acidulée pour empêcher la décoloration. Coupez en tranches. Faites bouillir dans l'eau salée jusqu'à tendre. Egouttez et servez avec une sauce blanche.

**COURGE A LA MOELLE.**—Lavez le légume, coupez en quartiers enlevez les graines et pelez mince. Coupez en plus petits morceaux si nécessaire et mettez dans l'eau froide, salez, poivrez et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. Arrangez les morceaux avec ordre dans un plat à légumes chaud et recouvrez d'une sauce blanche bien assaisonnée. Ils peuvent aussi être cuits dans du lait qui sert ensuite pour faire la sauce.

### ÉTUVÉ DE LÉGUMES

4 pommes de terre	2 cuillerées à soupe de graisse
3 carottes	3 cuillerées à soupe de farine
3 oignons	règlementaire
1 chopine de tomates ou conserves	2 tasses de lait écèrémé
	2 cuillerées à thé de sel

Coupez les pommes de terre et les carottes en petits morceaux, ajoutez de l'eau pour couvrir et faites bouillir pendant vingt minutes. Ne retirez pas l'eau. Faites rôtir les oignons hachés dans la graisse pendant cinq minutes. Ajoutez-les avec les tomates aux légumes. Chauffez jusqu'à ébullition, ajoutez deux tasses de lait écèrémé et épaississez avec de la farine. Des têtes de céleri ou des pimentss verts donnent aussi un bon goût.

**PLATS AUX LÉGUMES.**—Faites bouillir dans l'eau salée ensemble 1 tasse de patates, autant de carottes, et  $\frac{1}{2}$  tasse de navets le tout coupé en petits morceaux. Egouttez et ajoutez une demie tasse de petits pois en conserves et couvrez avec une sauce faite: d'une cuillerée à soupe de succédané de beurre et deux tranches d'oignon, pendant cinq minutes, retirez ensuite l'oignon, et ajoutez deux cuillerées à soupe de farine, les trois quarts d'une cuillerée à thé de poivre quelques grains de sel de céleri et versez avec précaution une tasse de lait échaudé. Garnissez avec un peu de persil haché.

## POUR CUIRE LES LÉGUMES EN QUANTITÉ

Beaucoup de temps est perdu dans les maisons ordinaires par les méthodes de préparation des légumes et autres vivres. Pourquoi une ménagère préparerait-elle des légumes tels que les carottes, dix fois par mois, quand une quantité suffisante pour le mois entier peut être cuite à la fois et serrée dans des jarres stérilisées. Faire cuire en quantité est une économie de temps, de chauffage, et assure une provision toujours prête.

Ceci peut être fait avec toutes sortes de légumes et beaucoup de ménagères ont adoptés cette méthode de cuire à l'avance.

## EMPLOI DES PRODUITS SÈCHÉS

Par F. E. Buck, assistant jardinier de la Ferme Expérimentale d'Ottawa

Beaucoup de personnes qui feront l'essai du séchage de fruits et de légumes cette année seront anxieuses d'apprendre comment préparer ces produits pour l'emploi quotidien. Les produits convenablement séchés ne contiennent pas plus que 25% d'eau et il leur sera nécessaire de ré-absorber une grande proportion d'eau avant qu'ils soient prêts à être utilisés. Un minot de pommes par exemple, qui pèse environ cinquante livres contient environs 42 livres d'eau et 8 livres de matières sèches. En allouant quatre livres de déperdition générale, les 8 livres qui reste contiennent encore 25% d'eau. Séchés au delà d'un certain point il est constaté très difficile pour les produits de ré-absorber l'eau perdue et de revenir à leur état primitif.

Les fruits et les légumes bien séchés, n'ont souffert aucun changement chimique dans leur composition tel que celui qui a lieu lorsqu'ils sont cuits pour être mis en conserves. A défaut d'expérience pour le séchage des produits des jardins, il faut apporter beaucoup d'attention et de soin à l'opération.

Les instructions suivantes, concernant la préparation, ont données satisfaction dans la pratique moderne. Dans certains cas, néanmoins, on trouvera avantage à apporter, quelques légères modifications à ces recettes, dû au fait que la méthode de sécher est le grand facteur du résultat final.

Quelques produits sont meilleurs lorsqu'ils sont séchés au soleil d'autres lorsqu'ils sont séchés au poêle. Les méthodes de sécher les légumes sont discutées dans un autre livret publié par la Commission des Vivres du Canada et intitulé "Fruits et Légumes:" Mise en conserve, séchage et réserve, il n'est pas nécessaire de discuter la question en détail ici. L'attention doit, cependant, être attiré sur le fait que si les produits moisissent c'est souvent dû à ce qu'ils n'avaient pas été suffisamment séchés lors de la mise en réserve. Si, d'un autre côté, ils sont trop durs et cassants et n'absorbent pas l'eau comme ils le devraient, ceci indique qu'ils ont été séchés trop rapidement ou à une température trop élevée. Des produits mal séchés ne peuvent donner des résultats satisfaisants. Des légumes et des fruits bien séchés, devraient être souples comme du cuir. On peut faire l'épreuve suivante: Couper un morceau du fruit ou légume et le presser énergiquement s'il ne casse ni n'expulse d'humidité c'est la preuve qu'il est à point.

On obtient de meilleurs résultats avec les légumes jeunes, tendres et de bonne qualité. Ceux-ci ne se détérioreront pas en séchant. Les fibres des vieux légumes ou fruits ont une tendance à durcir au séchage et lorsqu'ils sont préparés pour l'emploi ne se comparent pas favorablement avec les produits de bonne qualité.

## PRÉPARATIONS GÉNÉRALES

1.—Laissez tremper pendant plusieurs heures dans l'eau froide ou chaude pour absorber l'humidité perdue par l'évaporation.

2.—Egouttez et faites bouillir les légumes tels que pois, fèves et épinards dans l'eau de soda un huitième de cuillerée à thé de soda pour chaque pinte d'eau.

3.—Une cuillerée à soupe de jus de citron ajouté aux fèves séchées après qu'elles sont trempées améliore le goût.

4.—Assaisonnez les légumes séchés pour les rendre plus agréables au goût,—céleri, moutarde, oignons, fromage, muscade, etc.

5.—Les légumes séchés servent à faire de la soupe ou des purées très agréables. Quatre onces de légumes à soupe séchés (carottes tranchées, pommes de terre, chou, oignons) seraient suffisants pour faire 3 pintes de soupe aux légumes.

---

Pour les recettes du séchage des fruits et légumes à la maison consultez le livret de la "Commission des vivres du Canada" intitulé "Fruits et légumes; mise en conserve, séchage et réserve" vous pouvez vous le procurer pour cinq cents en vous adressant à la "Commission des vivres" Ottawa ou Québec.

## RECETTES DIVERSES

**BETTERAVES.**—Trempez pendant deux heures dans l'eau froide. Faites bouillir, dans la même eau (à peu près une heure et demie). Egouttez servez chaudes avec beurre, poivre et sel ou avec vinaigre laissant refroidir les betteraves dans l'eau dans laquelle elles ont bouillies, égouttez ensuite et ajoutez le vinaigre et des épices à désiré.

**CAROTTES.**—Trempez de quatre à six heures ou durant une nuit. Faites bouillir lentement dans l'eau dans laquelle elles ont trempées jusqu'à tendres (environ une heure et quart). Egouttez, servez chaudes avec beurre, poivre, sel ou avec sauce blanche.

**CHOU.**—Ne demande pas à être trempé. Ajoutez sept fois autant d'eau que de chou. Amenez tranquillement au point d'ébullition et faites bouillir continuellement pendant trente minutes. Ajoutez du sel. Egouttez bien et servez chaud avec beurre, poivre et sel ou avec une sauce blanche.

**BLÉ D'INDE.**—Faites tremper pendant deux à quatre heures et faites bouillir dans l'eau dans laquelle il a trempé (à peu près une heure). Assaisonnez avec beurre, poivre, sel et un peu de sauce au goût. Du lait peut être ajouté à l'eau dans laquelle le blé d'Inde est bouilli.

**POIS.**—Trempez durant une nuit. Faites bouillir dans la même eau jusqu'à tendres (environ une heure et quart). Egouttez. Servez chauds avec beurre, poivre et sel ou avec de la sauce blanche.

**POMMES DE TERRE.**—Trempez pendant une nuit. Faites bouillir dans la même eau pendant vingt à trente minutes. Egouttez bien, pilez, ajoutez poivre, sel et beurre et un peu de lait chaud, fouettez jusqu'à ce qu'elles soient légères et servez très chaudes.

**MELANGE POUR LA SOUPE.**—Trempez une heure dans une petite quantité d'eau et ajoutez à la soupe environ une heure avant de servir. Il est quelques fois nécessaire, particulièrement quand les légumes sont mûres de tremper durant la nuit.

**CARDONS DE SUISSE.**—Trempez pendant deux à six heures. Faites bouillir dans la même eau jusqu'à tendres (à peu près une heure et quart). Ajoutez du sel. Egouttez bien, ajoutez du beurre, poivre et sel. Servez chauds.

**POMMES.**—Trempez pendant une nuit dans trois fois la quantité d'eau. Faites bouillir jusqu'à tendres dans la même eau (environ trente minutes). Passez dans une presseoire ajoutez du sucre au goût, réchauffez afin de dissoudre le sucre entièrement.

**CERISES.**—Trempez pendant six à huit heures ou pendant une nuit usant de quatre chopines d'eau pour chaque livre de cerises ou trois parties d'eau pour une partie de cerises.

**CERISES ETUVÉES.**—Faites bouillir lentement dans la même eau et sucez au goût. Une livre de cerises séchées suffira pour 15 personnes.

**PÂTÉ AUX CERISES.**—Trempez un demi tasse de cerises séchées dans une chopine d'eau pendant six ou huit heures. Réchauffez dans la même eau pendant quinze minutes. Enlevez le jus et employez les cerises dans le pâté de la même manière que les cerises fraîches. Ajoutez un peu de sucre au jus enlevé et faites consommer en sirop, arrosez le pâté chaud avant de servir.

**FRAMBOISES.**—Trempez pendant quatre à cinq heures, dans 6 chopines d'eau pour chaque livre de framboises ou une partie et demie d'eau pour une partie de framboises. Faites bouillir dans la même eau vingt minutes et sucez au goût. Servez de la même manière que les framboises fraîches.

---

---

La série suivante de livrets a été préparée par des experts sous la direction de la Commission des Vivres du Canada.

1. **Fruits et légumes. Mise en conserve, séchage et réserve.**
2. **Plats au Poisson.**
3. **Plats aux Légumes.**
4. **Récettes pour faire du Pain.**

Des exemplaires de tous ces livrets peuvent être obtenus au prix de 5 centins chacun sur demande à la Commission des Vivres, à Ottawa.

---

Les publications suivantes peuvent être obtenues sur demande, au Bureau des Publications, Département d'Agriculture, Ottawa, Canada; pas de timbres requis :

1. **Jardinage à domicile et sur lots Vacants.**
2. **Notes sur la culture des principaux légumes.**
3. **Culture des lots Vacants en 1917.**
4. **Culture des tomates (Brochure No 10).**
5. **Culture des choux (Brochure No 11).**
6. **La pomme de terre au Canada.**
7. **Les insectes nuisibles des Jardins et leur destruction.**
8. **Comment protéger les fruits, les légumes et les fleurs, contre les insectes et les maladies fongueuses.**
9. **Récolte et mise en cave des pommes de terre.**

Des Publications pour la culture, les récoltes et la mise en conserve des légumes peuvent être obtenues sur demande au Ministère Provincial de l'Agriculture.

---

---



PRIX **5** CENTS