

MAY 19 1921

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC
SERVICE DE L'APICULTURE
ET DE L'INDUSTRIE SUCRIÈRE

SEPTEMBRE 1920

BULLETIN No 68

EMPLOI DU MIEL

ET DU

SUCRE D'ÉRABLE

A LA CUISINE

— PAR —

MADAME BLANCHE LAJOIE-VAILLANCOURT



Rien de meilleur

Publié par ordre de l'Hon. J.-Ed. Caron, Ministre de l'Agriculture.

630.4
Q36
68

MANGEONS
DU
MIEL

LE MIEL EST
UN REGAL SAIN
POUR LES ENFANTS,
UN PRESERVATIF
CONTRE LES MALADIES,
UN ALIMENT
POUR LES TRAVAILLEURS

Comp

Sans
affirmer, c
miel cont

1°. E
plus gran
les $\frac{3}{4}$ de
longtemp
pable de r

2°. D
intégrante
nobles, tel
une forme

3°. D
capables

4°. D
chaux et
certaines e

5°. D
C'est le de
des organis

Le mi
pouvoir re

Le mi
ments qui
phosphates
pour les es

Nous r
à notre ép
viandes et c

1-2-3-4-5.
sur: Les tr

Composition et Valeur Nutritive du Miel

Sans vouloir faire passer le miel pour un aliment complet, nous pouvons affirmer, en se basant sur des expériences et des recherches scientifiques, que le miel contient :

1°. **Du Glucose et du Levulose** producteurs de chaleur, constituant la plus grande partie des substances dont le miel est composé, ils forment environ les $\frac{3}{4}$ de son poids. Leur valeur alimentaire ne peut être discutée ; depuis bien longtemps, on a démontré qu'ils constituaient un aliment de premier choix capable de réparer les pertes de l'organisme. (1).

2°. **De l'acide phosphorique**, corps essentiellement utile qui fait partie intégrante de notre squelette et que nous retrouvons dans les organes les plus nobles, tels que le cerveau, par exemple. Le miel contient les phosphates sous une forme éminemment digestible, parfaitement assimilable. (2).

3°. **De la chaux**. Les os pauvres en chaux sont rachitiques, grêles et incapables du moindre effort. (3).

4°. **Des azotates, des sulfates, des carbonates**, associés à des **sels de chaux et de fer**, donnant au miel, dans une certaine proportion, la propriété de certaines eaux minérales. (4).

5°. **Du fer** sous une forme éminemment soluble, digestible et assimilable. C'est le dessert révé de nos organes avides de fer, le reconstituant par excellence des organismes surmenés physiquement et cérébralement. (5).

LE MIEL EST INDISPENSABLE

Le miel est un mets indispensable parce qu'il nous fournit l'avantage de pouvoir remplacer partout le Sucre, actuellement à un prix si élevé.

Le miel est encore un mets indispensable parce qu'il renferme tous les éléments qui forment la base même de notre organisme humain : sucres, chaux, phosphates et carbonates, fer ; sous des formes très digestibles. Quel avantage pour les estomacs délicats !

LE MIEL EST UN METS NECESSAIRE

Nous avons tous besoin de son action rafraîchissante, tonique et calmante, à notre époque de nervosité, d'échauffement interne, résultant de l'abus des viandes et de l'usage habituel de produits factices et falsifiés.

1-2-3-4-5.—Extraits d'une conférence donnée par M. Alin Caillas, ingénieur agricole, sur : Les trésors d'une goutte de miel.

LE MIEL EST UTILE

Ce sucre naturel, don précieux du Créateur, dépasse de beaucoup en valeur les sucres artificiels, obtenus à grand renfort de chimie et de fabrication si peu appétissante. Pourquoi ne pas employer de préférence un aliment (le miel) plutôt qu'un simple condiment (le sucre de raffineries.).

VALEUR NUTRITIVE DU MIEL

7 onces de miel ont une valeur nutritive de :

15 onces de morue,	8 oranges,
5-6 de fromage à la crème,	8 onces de noix,
1 pinte de lait,	12 onces de bifteck.
5 bananes,	

On doit compter la valeur alimentaire d'un aliment par la chaleur qu'il produit.

Voici un tableau comparant la valeur énérgitique du miel à celle des différents sucres ou substituts que l'on vend sur nos marchés.

Miel : 1 cuillerée à table fournit 100 calories.

Sucre granulé : 2 cuillerées à table fournissent 100 calories.

Sirup d'érable : 1½ cuillerée à table fournit 100 calories.

Mélasses : 1½ cuillerée à table fournit 100 calories.

Sirup blé-d'inde : 1¾ cuillerée à table fournit 100 calories.

Sucre brun : 2 cuillerées à table fournissent 100 calories.

Ce tableau prouve assez clairement la supériorité du miel sur tous ces produits sucrés qu'on lui préfère parce qu'ils sont à plus bas prix.

LE MIEL FOURNIT

Un régal sain pour les enfants

Il permet de mieux satisfaire ce besoin de choses sucrées qui existe chez eux. On devrait leur en donner autant qu'ils en peuvent manger.

Un préservatif contre les maladies

Par son acide formique, il exerce une action préservatrice remarquable, dans toutes les maladies de la gorge et de la poitrine. A ceux qui en font un usage régulier et suffisant, il fait éviter bien des maux.

Un aliment pour les travailleurs

Puisqu'il fournit à l'organisme de l'énergie et de la chaleur vitale.

L'e
meillés
tes sauy
Le
plus ric
le miel :

Le
toujour
favorab
Av
sucre. I
comme
bain-ma

Le
froide q
perd air
conserve

Le
bord en
extrait, s

Le
Ce
mé par
consiste
cheuses

Nou
délicates

DIFFÉRENTES SORTES DE MIEL

L'on distingue trois catégories de miel : *Le miel blanc*, provenant des sues cueillis sur le trèfle blanc ; *le miel ambré*, provenant d'à peu près toutes les plantes sauvages ; *le miel brun*, extrait en particulier du sarrasin.

Le plus doux et le plus recherché est, sans contredit, le miel blanc. Le brun, plus riche en substances minérales a le désavantage d'être un peu fort au goût, le miel ambré tient le milieu.

CONSERVATION DU MIEL

Le miel doit être conservé dans un endroit où la température y est à peu près toujours la même ; la cuisine est l'endroit par excellence. La cave, lui est défavorable, surtout à cause de l'humidité qui y est constante.

Avec le temps, le miel finit par se cristalliser, c'est-à-dire qu'il devient en sucre. La cristallisation prouve souvent la pureté du miel, et non son infériorité, comme on le pense généralement. Avant d'utiliser ce dernier, le faire fondre au bain-marie.

DE QUELLE MANIÈRE LIQUEFIER LE MIEL

Le bocal contenant du miel cristallisé doit être placé dans un vase d'eau froide que l'on fait chauffer graduellement. Eviter de le faire bouillir, car il perd ainsi une grande partie de sa saveur. Redevenu liquide, le miel peut se conserver longtemps en cet état, en refermant soigneusement le bocal.

LA VENTE DU MIEL SUR LE MARCHÉ

Le miel est généralement présenté de deux manières sur le marché. D'abord en sections, c'est-à-dire, sous forme de rayons ou gâteaux. Puis, le miel extrait, séparé de son enveloppe de cire au moyen de l'extracteur.

EMPLOI DU MIEL A LA CUISINE

Le miel est une nourriture des plus saines.

Ce précieux liquide peut être défini : le nectar des fleurs cueilli et transformé par l'abeille. Sa supériorité comme aliment, au point de vue hygiénique, consiste en ce qu'il n'engendre pas de douleurs d'estomac ; conséquences fâcheuses de l'usage des sucres ordinaires.

LE MIEL EST UN METS EXQUIS

Nourriture saine et substantielle, le miel est encore un mets exquis. Quelle délicatesse et quelle propreté minutieuse dans ce travail intelligent des abeilles,

qui butinent de fleur en fleur, le nectar savoureux qu'elles déposent ensuite, dans de petits vases si élégamment construits ! Quoi de plus délicieux qu'un de ces rayons !

LE MIEL DANS LA PREPARATION DES ALIMENTS

Tous les mets qui exigent du sucre comme toutes les pâtisseries, peuvent être confectionnés au miel avec l'avantage d'être de qualité supérieure, plus riches et se conserver alors plus longtemps.

Malheureusement, l'on n'est pas assez familiarisé avec ces idées; les préjugés que l'on conserve au sujet du miel ont été combattus, mais n'ont pas encore complètement disparu, malgré les connaissances acquises à ce sujet. L'on regarde encore le miel, soit comme un petit dessert ou comme une douce et délicieuse médecine, capable de combattre et guérir un rhume. Le miel n'est pas un aliment complet comme les œufs, le lait et le pain, mais il peut être considéré comme pouvant régulièrement s'associer à ces aliments de premier ordre et tous les autres de moindre valeur, afin d'en augmenter la richesse alimentaire.

Nous donnons ici, une collection de recettes choisies entre mille, qui seront de nature à démontrer aux cuisinières ingénieuses, de combien de manières différentes, le miel s'emploie en art culinaire.

Il ne faudra pas entendre par là, qu'on devra se borner à ce nombre de recettes pour utiliser du miel; loin de là, toutes les recettes ordinaires peuvent servir à une cuisinière avertie, connaissant les règles qui doivent présider à la manière de substituer le miel au sucre.

Voici ces règles toutes élémentaires et faciles à observer :

1°. Lorsqu'il s'agit de remplacer la mélasse par le miel, ajouter moins de soda; $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé par tasse suffit.

2°. En employant du lait sûr et du miel, ajouter $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poudre à pâte par tasse de farine; la pâte est ainsi plus succulente et de plus belle apparence.

3°. Tenir compte de la quantité d'eau que contient le miel avant d'ajouter le liquide, ne mettre que les 4-5 de tasse, par tasse de lait ou d'eau mentionnée puisque le miel en contient 1-5.

4°. La cuisson des pâtisseries au miel dans lesquelles il n'entre pas de beurre se conservent mieux; ce dernier devient rance après quelques semaines.

RECETTES DIVERSES

Pain, gâteaux, pâtes, biscuits, poudings, salades, crèmes, conserves, liqueurs, etc.

Pain

Les ménagères désireuses de faire du bon pain, qui soit frais longtemps et toujours savoureux, y mettront du miel à la place du sucre.

Rô

tre
tez
peu
frir

Gâ

à t
fari
en c
lem
dér

Auf

thé
rine

Gât

5 et
leré
L'o
con

Peti

tass
l et
 $\frac{1}{2}$ t
le n
l'ajc
les 1
ble
mou

Peti

tass
esse
le m
puis

Aut

de la

Rôties au miel

Coupez des tranches de pain d'un demi-pouce d'épaisseur environ. D'autre part, faites fondre du miel en quantité suffisante dans du lait auquel vous ajoutez un œuf battu en plus, suivant la quantité de rôties à faire. Beurrez quelque peu les tranches de pain que vous trempez dans ce liquide sucré au miel et faites frire ensuite dans du beurre ou de la graisse de bonne qualité. Servez chaud.

Gâteau au miel

Deux tasses de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, 2 œufs, 2 cuillerées à table de beurre, 1 tasse de sucre, 1 tasse de miel. — Tamiser plusieurs fois la farine, la mesurer, puis tamiser encore avec la poudre à pâte ; défaire le beurre en crème, ajouter les œufs battus avec le sucre et le miel, puis incorporer graduellement la farine. Verser dans un moule beurré et fariné ; faire cuire à four modéré.

Autre gâteau au miel

1 tasse de beurre, 2 tasses de miel, 2 œufs, 1 tasse de lait sur, 2 cuillerées à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à thé de gingembre, clou, cannelle, 4 tasses de farine. Procéder tel qu'indiqué précédemment.

Gâteau aux fruits

4 œufs, 5 tasses de farine, 2 tasses de miel, 1 tasse de beurre, 1 tasse de lait, 5 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 livre de raisins, 1 livre de groseilles, 1 cuillerée à thé de cannelle, clou de girofle et muscade. Faire cuire à four modéré. L'on peut continuer la cuisson au bain-marie au fourneau. Ce gâteau peut se conserver frais plusieurs mois.

Petits gâteaux au miel

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 jaunes d'œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de miel, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine, 1 cuillerée à thé de cannelle, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de clous de girofle, 1 cuillerée à thé de muscade, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 2 blancs d'œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins, $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées. Défaire le beurre en crème, ajouter le miel, puis les jaunes d'œufs légèrement battus ; mettre le soda dans le lait, l'ajouter au premier mélange ainsi que la farine tamisée avec les épices. Hacher les raisins, les noix, les saupoudrer de farine afin qu'ils ne se prennent pas ensemble ; monter les blancs d'œufs, les incorporer au mélange. Beurrer de petits moules et les emplir aux trois-quarts ; cuire à four chaud 45 minutes.

Petit gâteau au seigle

$\frac{3}{4}$ de tasse de miel, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de suif, $\frac{3}{4}$ de cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine de seigle, essence au goût. Emitter le suif dans le miel, battre les œufs avec le lait, faire le mélange parfaitement. Ajouter les ingrédients secs après les avoir tamisés, puis mettre l'essence. Faire cuire à four modéré pendant 25 minutes.

Autre gâteau aux fruits et au miel

$\frac{1}{2}$ tasse de graisse, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre brun, $\frac{1}{2}$ tasse de miel, 1 œuf, $\frac{3}{4}$ tasse de lait, 2 tasses de farine, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel,

½ cuillère à thé de gingembre, ½ cuillère à thé de muscade, ½ cuillère à thé de clou de girofle, ½ cuillère à thé de cannelle, 1 tasse de raisins secs hachés, currants ou des dattes coupées et saupoudrées légèrement d'un peu de farine. Fouetter en crème la graisse et le sucre, ajouter le miel et l'œuf bien battu. Mélanger et tamiser tous les ingrédients secs et les ajouter alternativement avec le lait au premier mélange. Battre bien, ajouter les fruits et faire cuire dans une casserole profonde, beurrée et farinée, à feu modéré.

Gâteau roulé aux figues

Une tasse de figues hachées fin, 2 tasses de miettes de pain, 1 tasse de miel, ½ tasse de suif haché fin, 2 œufs, l'écorce râpée et le jus d'un citron, 1 cuillère à table de mélasse, 1 cuillère à thé de muscade, ½ tasse de farine et du lait pour faire une pâte épaisse. Faire cuire à la vapeur durant 3 heures.

Gâteau aux dattes

3 tasses de farine, ½ tasse de miel, 3 cuillérées à thé de poudre à pâte, 1 livre de dattes, suffisamment de lait pour faire une pâte épaisse. Faire cuire au four-neau ou à la vapeur, dans un moule beurré.

Pâté au raisin et au chocolat

Faire une pâte lisse avec une cuillère à table de farine et ¼ de tasse de lait. Ajouter une cuillère à table de chocolat dissous avec un peu d'eau, une cuillère à table de beurre, trois cuillérées à table de miel, une pincée de sel et ¾ de tasse de lait. Faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que ce soit assez épais ; alors, ajouter 2 œufs bien battus et ½ cuillère à thé d'essence de vanille. Verser dans une croûte cuite et faire prendre au four.

"Mince pie"

Faire cuire une demi-tasse de riz dans l'eau bouillante salée ; l'égoutter, y ajouter ½ tasse de raisin à pouding, ½ tasse de currants, ½ tasse de miel, 2 cuillérées à table de zeste d'orange (écorce râpée), la pelure râpée d'un petit citron, 1 cuillère à table de beurre, ½ cuillère à thé d'épices mées ; mélanger bien le tout. Garnir un plat à pâte d'une pâte brisée fine et remplir avec le mélange. Recouvrir et presser un peu les bords. Au moyen d'une plume ou d'un pinceau, étendre une légère couche de blanc d'œuf, saupoudrer avec du sucre blanc et faire cuire.

Biscuits au miel

1 tasse de miel frais, ½ tasse de crème chaude, 2 œufs, ½ tasse de beurre de bonne qualité, 2 tasses de farine bien tamisée en y ajoutant au préalable ½ cuillère à café de soda à pâte et ½ cuillère à thé de crème de tartre. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire sur une tôle farinée, à fourneau modéré.

Biscuits aux pommes de terre au miel

2 tasses de farine, 1 tasse de pommes de terre pilées, 3 cuillérées à thé de sel, 1 cuillère à soupe de beurre ou graisse, 2 cuillérées à soupe de miel, lait pour faire une pâte molle. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble ; mélanger le gras à la farine avec deux couteaux, ajouter les pommes de terre pilées, puis le lait pour faire une pâte pouvant se rouler facilement. Rouler à

une c
four

Muf

1
cuille
miel,
gez l
à fou

Croq

1
1 cui
roule

Autr

1
sence
lerées
cuissc
d'œuf
façon
faire c
drer le
neau

Poud

L
nutes.
de lait
lerées
tasse c
ter gr
beurré
faite d
bouilli

Poudi

A
rées à
poudin
cuissor

"Plun

La
heures,
ser 4 t
1 lb de
girofle

une épaisseur de un demi-pouce, coupez à l'emporte-pièce et faites cuire dans un fourneau chaud 15 minutes environ.

Muffins au miel

Sassez ensemble 1 tasse de farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda à pâte, $\frac{1}{4}$ d'une cuillerée à thé de sel. Ajoutez une cuillerée à table de beurre fondu, $\frac{1}{2}$ tasse de miel, $1\frac{1}{2}$ tasse de lait, $\frac{3}{4}$ d'une tasse de noix de Grenoble hachées fin. Mélangez le tout. Versez le mélange dans de petits moules à biscuits et faites cuire à four chaud pendant 25 à 30 minutes.

Croquebouches au miel

2 œufs, 1 tasse de sucre, 1 tasse de miel, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à table de gingembre, 1 cuillerée à table de cannelle. Farine pour rouler la pâte.

Autres biscuits au miel

1 tasse de miel, 3 cuillerées à table de beurre, 1 blanc d'œuf, 4 gouttes d'essence d'amandes amères, une pincée de sel, 1 à $1\frac{1}{2}$ tasse de farine, quelques cuillerées d'amandes hachées et sucre blanc pour saupoudrer les biscuits avant la cuisson. Tamiser la farine dans un bol, faire la fontaine, y verser le miel, le blanc d'œuf, le sucre, l'essence, le sel et le beurre. Mélanger tous ces ingrédients de façon à obtenir une pâte qui s'étende au rouleau. Couper à l'emporte-pièce et faire cuire sur une feuille à gâteaux beurrée et farinée, à feu modéré. Saupoudrer les biscuits d'un peu d'amandes hachées, avant la cuisson ; au sortir du fourneau saupoudrer de sucre blanc.

Pouding aux prunes et au miel

Laver $1\frac{1}{2}$ de prunes ; les laisser couvertes d'eau chaude durant vingt minutes. Les égoutter, enlever la pelure et les trancher. Ajouter $\frac{1}{2}$ chopine de lait doux, 1 tasse de miettes de pain, l'écorce râpée d'un demi-citron, 3 cuillerées à table de miel et 3 cuillerées à table de beurre fondu. Ensuite tamiser 1 tasse de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 cuillerée à thé de sel. Ajouter graduellement la farine. Verser la préparation jusqu'aux 2-3 du moule beurré et recouvert. Faire cuire à la vapeur $2\frac{1}{2}$ heures. Servir avec une sauce faite d'un œuf battu, une tasse de miel et deux cuillerées à thé de jus de citron bouillis ensemble. Ajouter de l'eau pour une sauce plus claire.

Pouding au tapioca et au raisin

A une pinte de lait ajouter deux cuillerées à table de tapioca cru et 2 cuillerées à table de riz, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ tasse de miel et 1 tasse de raisin à pouding. Faire cuire à feux doux en remuant constamment jusqu'à parfaite cuisson. Verser dans un plat à gratin et faire prendre au fourneau.

"Plum pudding"

Laver une livre de prunes ; les laisser tremper dans l'eau froide durant six heures, les égoutter et les couper en petits morceaux. Dans un grand bol, tamiser 4 tasses de farine, 4 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 cuillerée à thé de sel, 1 lb de sucre brun, 2 cuillerées à thé de gingembre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de clou de girofle moulu ; ajouter les prunes, 1 livre de raisin à pouding, $\frac{1}{2}$ livre d'écorce de

citron hachée, 1 tasse de miel, l'écorce rapée et le jus coulé d'une orange, 4 œufs bien battus, 6 tasses de miettes de pain et 1½ tasse de beurre fondu. Bien mélanger, remplir 3 bols à pouding beurrés et faire cuire au bain-marie durant 4 heures.

Pouding*au miel

½ tasse de miel, 6 onces de mie de pain, ½ tasse de lait, ½ cuillerée à thé de gingembre, 2 œufs, 2 cuillerées à table de beurre, l'écorce d'un demi-citron. — Mélez le miel et la mie de pain et ajoutez le lait et les jaunes d'œufs. — Battez bien le mélange, et ajoutez le beurre et les blancs d'œufs bien battus. Faites cuire à la vapeur, environ deux heures dans un moule aux trois quarts rempli.

Charlotte algérienne

Ingrédients : une demi-livre de belles dattes, une tasse et demie d'eau, trois cuillerées à soupe de miel, le jus d'une orange, quelques gouttes de colorant rouge (cochenille) une cuillerée à soupe de gélatine et deux tassés de crème à fouetter. Enlevez les noyaux des dattes. Mettez l'eau, le miel et la gélatine dans une casserole, puis ajouter-y les dattes coupées par moitié, le jus d'orange et le colorant.

Laissez bouillir à feu doux jusqu'à ce que les dattes soient tendres. Versez dans un moule humecté d'eau et placez au frais.

Au moment de servir, retirez du moule et versez dans la crème fouettée.

Bananes à la sauce aux raisins

Prenez trois grosses bananes, une cuillerée à table de margarine, une cuillerée à table de miel coulé, deux cuillerées à table de raisins épépinés, une cuillerée à table de coco râpé, une cuillerée à thé de jus de citron, les trois-quarts d'une tasse d'eau chaude, une cuillerée à table de cornstarch, le huitième d'une cuillerée à thé de sel.

Choisissez des bananes bien fermes, coupez chacune en quatre parties sur la longueur, placez dans une poêle avec la margarine fondue. Mettez les raisins dans l'eau, laissez bouillir, ajoutez le miel et le jus de citron, épaississez avec le cornstarch, mêlé à un peu d'eau et un peu de sel. Quand c'est crémeux, versez sur les bananes, mettez au four pour une demi-heure. Servez avec du coco râpé étendu sur le dessus. Cette recette est bonne pour trois ou quatre personnes.

Crème congelée au miel

Détail : 1 pinte de crème douce, 1 tasse de miel. Mélangez bien et faites congeler.

Il n'est pas nécessaire d'ajouter d'essence, c'est délicieux.

Salade

Détail : 4 oranges, 1 tasse de miel, 3 jaunes d'œufs, le jus de ½ citron, quelques branches de céleri.

Trancher les oranges très minces, les mettre dans un plat à salade, faire chauffer le miel, le verser sur les jaunes d'œufs préalablement fouettés, ajouter le jus de citron, versez cette préparation sur les oranges, garnir avec céleri hâché.

Salade de fruits au miel

$\frac{1}{2}$ tasse d'ananas coupés en dés, $\frac{1}{2}$ tasse de fraises bien mûres, $\frac{1}{2}$ tasse d'oranges coupées en tranches, $\frac{1}{2}$ tasse de cerises fraîches ou en conserves (sans noyau), 1 cuillerée à thé de gélatine. Laisser la gélatine tremper dans l'eau froide cinq minutes. La faire fondre au bain-marie et la battre dans le plat à salade. Ajouter les fruits préparés, mettre dans un moule préalablement trempé à l'eau froide ; faire prendre au froid. Garnir avec de la laitue. Cette salade peut être servie avec des biscuits, du fromage et du café noir.

Cossetarde au miel

3 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de miel, 2 tasses de lait, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel. Faire bouillir le lait et l'ajouter aux jaunes d'œufs légèrement battus, au sel et au miel. Verser dans des moules ou tasses à cossetarde beurrés. Faire cuire au bain-marie au fourneau jusqu'à ce que la cossetarde soit prise.

Sauce au miel pour pouding

Faire cuire ensemble deux cuillerées à thé de farine maïzena (corn-starch) et deux cuillerées à table d'huile végétale. Ajouter une demi-tasse de miel et laisser cuire jusqu'à l'obtention des fils, c'est alors que le miel est cassant dans l'eau froide.

Sauce au miel

1 tasse de miel, $\frac{1}{4}$ tasse d'eau, 1 cuillerée à table de beurre, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de canelle, un peu de muscade, le jus d'un citron. Faire bouillir ensemble quinze minutes. Le jus et le zeste d'une orange (écorce râpée) peut remplacer le citron.

Glace au miel

$\frac{1}{2}$ tasse de miel, 2 blancs d'œufs, quelques gouttes d'essence de citron. Faire bouillir le miel jusqu'à ce qu'il forme une boule dans l'eau froide. Versez doucement sous les blancs d'œufs bien battus et continuez à battre jusqu'à ce que le tout soit froid. Aromatisez avec de l'essence de citron. Mettre au-dessus de l'eau chaude, et remuer sans cesse pendant deux minutes. Etendre sur le gâteau.

LIQUEURS — BREUVAGES — BONBONS

Punch

1 tasse de miel, 1 tasse de sucre, 4 tasses d'eau, 2 citrons, 12 oranges, 1 ananas frais ou 1 boîte d'ananas en conserve, 1 boîte de fraises—Glace.

Dans une casserole mettre le miel, le sucre et l'eau, le jus coulé des citrons et les écorces râpées de 4 oranges. Faire chauffer et laisser bouillir 5 minutes, laisser ensuite refroidir. Mettre un gros carré de glace dans un bol à punch, ajouter le jus coulé de 9 oranges, 3 oranges coupées en tranches, l'ananas coupé en petits dés et les fraises. Verser le sirop et servir.

Hydromel

Détail : 100 lbs d'eau, 30 lbs de miel, $\frac{1}{2}$ lb d'acide tartrique, $\frac{1}{4}$ oz. de nitrate de bismuth, $\frac{1}{4}$ de lb de pollen.

Laisser fermenter 5 ou 6 mois pour avoir une liqueur parfaite.

Hydromel²

Verser dans une chaudière : 12 gallons d'eau chaude, plus 40 à 45 livres de miel. Faites fondre et bouillir, en écumant, pendant 2 heures. Remplacez peu à peu l'eau évaporée : vous obtiendrez 17 à 18 gallons d'hydromel, par l'adjonction du miel fondu.

Lorsque la boisson est refroidie, on la verse dans un baril rincé d'avance où elle fermente une quinzaine de jours. On filtre la liqueur à travers une toile épaisse et on la met en bouteilles.

Breuvage rafraîchissant

Détail : 1 cuillerée de jus de fruit, 1 cuillerée de miel dans $\frac{1}{2}$ verre d'eau. Ajouter autant de soda que peut tenir une pièce de monnaie de dix centins, mettre moitié moins d'acide tartrique. Boire immédiatement.

Bonbons français

1 tasse d'eau, 1 tasse de gélatine ; 4 tasses de miel, essence au goût. Verser l'eau sur la gélatine, ajouter le miel chauffé à l'avance.

Remuer vivement, ajouter l'essence colorée si désirée. Verser dans des casseroles beurrées et peu profondes. Laisser durcir quelques jours.

Bonbons au miel

2 cuillerées à table de miel coulé, mêlé à une tasse d'eau bouillante, 2 tasses de sucre blanc, 2 cuillerées à table de beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'un fil se forme. Ajoutez 1 cuillerée à thé d'essence d'amandes amères.

Jetez le sirop bouillant sur deux blancs d'œufs battus en neige. Battez jusqu'à ce mélange soit froid et versez par cuillerée sur un papier huilé et mettez une amande sur chaque.

Bonbons russes

Mélangez 5 onces de miel et en même proportion, beurre frais, chocolat, et sucre en poudre. Faites cuire sur un feu vif, en remuant sans cesse la pâte pour qu'elle ne s'attache pas. Mettez refroidir dans un plat de terre beurré et détaillez avec l'emporte-pièce en fer-blanc.

Tire au miel

Détail : 1 pinte de miel, 3 tasses de sucre.

Opérez comme pour la tire à la mélasse. Ne mettez pas d'eau.

Carrés au miel

Prenez une tasse de miel coulé, une tasse de sucre brun, deux cuillerées à table de graisse, une demi-tasse de crème, le quart d'une cuillerée à thé de sel, une pincée de crème de tartre, une cuillerée à thé d'essence de citron.

Mettez la graisse, le sel, le miel, la crème et le sucre dans un poêlon ; brassez au dessus d'un feu doux pour bien dissoudre le tout, puis ajoutez la crème de tartre. Faites bouillir jusqu'à ce qu'une cuillerée jetée dans l'eau froide fasse une balle. Enlevez du feu, brassez dedans l'essence de citron, et versez dans un plat graissé. Marquez en carrés avant de laisser refroidir. Enveloppez dans du papier ciré quand c'est froid. Cette recette fait vingt-cinq carrés.

Nougat de Montélimar

Détail : 1 lb. de miel, 2 blancs d'œufs en neige, $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées, $\frac{1}{4}$ c. à thé d'essence de vanille ou d'amandes amères.

CONSERVES ET CONFITURES AU MIEL

Les fruits conservés dans un sirop claire prennent le nom de "conserves" ; tandis que l'on appelle "confitures" des fruits cuits dans un sirop épais.

Les fruits en conserves sont moins riches que les confitures, mais ils ont l'avantage de garder leur saveur naturelle. Par contre ils sont plus difficiles à conserver.

Proportion des éléments

Pour une livre de fruits, un tiers de livre de miel et un tiers de tasse d'eau.

Faire bouillir, miel et eau, quinze minutes sur un feu doux. Ces quantités peuvent varier suivant le degré d'acidité du fruit à traiter ; ajouter alors plus de miel ou diminuer la quantité d'eau.

Prunes dans le miel

Employer des prunes bien mûres. Les blanches sont les meilleures.

Après avoir lavé les prunes dans l'eau froide, asséchez-les avec un coton, et piquez chaque prune à quatre ou cinq endroits avec une aiguille.

Faire bouillir durant cinq minutes un sirop de miel et d'eau. Placez un lit de prunes dans le sirop bouillant et laissez bouillir lentement quatre ou cinq minutes. Enlevez les fruits, placez-les dans des bocaux chauds, stérilisés, remplissez avec du sirop de miel ; ajustez les caoutchoucs, fermez les couvercles partiellement et stérilisez dix minutes dans l'eau bouillante. Fermez hermétiquement.

Poires dans le miel

Prenez des poires bien saines, lavez-les dans l'eau froide, pelez-les, coupez-les en morceaux, enlevez les cœurs. Mettez-les dans l'eau légèrement salée pour prévenir la décoloration. Faites un sirop de miel et d'eau, comme dans la recette précédente. Mettez les poires dans un panier de broche, faites cuire une minute et demie dans l'eau bouillante, ensuite plongez immédiatement dans l'eau aussi froide que possible ; laisser égoutter et placez dans des bocaux chauds, stérilisés. Remplissez les bocaux avec du sirop de miel bouillant, ajustez les caoutchoucs, mettez les couvercles partiellement, et stérilisez dans l'eau bouillante, vingt minutes pour un bocal d'une pinte. Fermez hermétiquement en retirant.

Pommes dans le miel

Même procédé que ci-dessus.

Conserves de petits fruits

Mettez les fruits dans un vase perforé et verser de l'eau fraîche dessus, jusqu'à ce qu'ils soient bien lavés. Puis, mettre en bocaux et ajouter le sirop bouillant. Fermer et faire stériliser quinze minutes.

Les fruits mis en conserves de cette manière ne se briseront pas et garderont leur belle couleur.

CONFITURES

Confitures aux petits fruits

Confitures aux petits fruits tels : fraises, framboises, groseilles. Proportions Pour une livre de fruits, $\frac{3}{4}$ livre de miel, 1-3 tasse d'eau.

Manière de procéder:

Faire bouillir le miel et l'eau jusqu'à l'obtention d'un sirop assez épais. Avoir soin d'écumer; puis laisser refroidir, avant de mettre dans les bocaux stérilisés. On évitera ainsi, que les fruits montent à la surface. Après complet refroidissement, fermer hermétiquement et conserver au sec.

Confitures de citrouilles, melons, poires.

Par 4 livres de ces fruits, 3 livres de miel et quelques cuillerées à table d'eau. Faire cuire à feu doux environ 2 heures. Parfumer avec le zeste de deux citrons. On peut ajouter au goût 1 ou 2 bâtons de cannelle. Remuer souvent. La cuisson terminée, mettre en bocaux hermétiquement fermés.

Confitures aux pommes, prunes, ananas.

Pour une 1 livre de fruits, $\frac{1}{2}$ livre de miel, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau.
Faire bouillir le miel et l'eau jusqu'à l'obtention de fils. Ajouter alors les fruits. Cuire trente minutes.

EMPLOI DU SUCRE D'ÉRABLE

L'Industrie Sucrière

Une autre ressource non moins précieuse, à la portée de tous, en notre pays, est le sucre exquis, extrait de nos érables.

Cette industrie, délaissée, au détriment du progrès et de l'intérêt de notre province surtout, renaît. Le travail raisonné et intelligent qui se fait un peu partout, est le fruit d'une étude sérieuse du sujet, appuyée par l'expérience de nos spécialistes en la matière.

Pourquoi cherche-t-on à relever cette industrie de la production du sucre d'érable? N'est-ce pas faire œuvre patriotique d'utiliser et répandre partout les produits naturels de notre pays? N'a-t-on pas là, un sucre parfait, remplaçant avantageusement les sucres et cassonades falsifiés? Bien que le sucre d'érable ne soit pas d'une valeur alimentaire supérieur au sucre blanc ordinaire, il a l'avantage très grand, qui mérite considération : d'être pur et son goût est exquis, lorsqu'il est bien fait.

Les quelques recettes qui suivent suffisent à démontrer que le sucre du pays, est employé avantageusement par la cuisinière de goût et lui permet de varier agréablement la saveur des desserts.

3
un et
de l'e
sence,
qu'à c
tartel
ringue

1
cuillet
farine
F
mélau
Amalg
coupe
chaqu
quarru

Pudd

M
sucre
minar
conten
enviro

Sauce

I
de blé
F
cornst
taunne
cuire
L
biscuit

Blanc

4
de fari
starch
consta
trempe

Glace

C
avec l
boule
une cr

TARTELETTES AU SIROP D'ÉRABLE

3 cuillerées à table de farine, 1 œuf, 1 tasse de sirop d'érable, gros comme un œuf de beurre, 1 cuillerée à thé d'essence au goût. Humecter la farine avec de l'eau, battre l'œuf légèrement, y ajouter le sirop d'érable, le beurre et l'essence. Incorporer ces ingrédients à la farine. Faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que ce soit un peu épais. Faire refroidir et verser dans des moules à tartellettes. Faire cuire au fourneau. Garnir de crème fouettée ou d'une meringue.

PETITS BISCUITS AU SUCRE D'ÉRABLE

1 œuf, 1 tasse de sucre, 3 cuillerées à table de graisse, 1 tasse de crème, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 3 cuillerées à thé d'eau chaude, une pincée de sel, farine pour épaissir, sucre d'érable.

Fouetter la graisse et le sucre ensemble, ajoutez-y les œufs bien battus, mélangez parfaitement, ajouter la crème, le sel et le soda dissous dans l'eau. Amalgamez la farine de manière à faire une pâte ferme. Etendre la pâte, découper les petits biscuits à l'emporte-pièce. Pulvériser du sucre d'érable sur chaque biscuit. Cuire au fourneau 8 à 10 minutes. (Cette recette suffit pour quarante petits biscuits).

Pudding au sucre d'érable

Mettre dans un plat beurré un rang de tranche de pain beurrées, un rang de sucre d'érable haché ; faire ainsi jusqu'à ce que le plat soit assez plein en terminant par un rang de sucre d'érable. Verser sûr la préparation du lait tiède, contenant un ou deux œufs battus, un peu de muscade. Faire cuire au fourneau environ vingt minutes.

Sauce au sucre d'érable

Deux tasses de sucre haché, deux tasses d'eau, 3 cuillerées à thé de farine de blé d'inde (corn strach), muscade au goût.

Faire fondre le sucre dans l'eau chaude, laisser venir bouillant. Délayer le cornstarch dans un peu d'eau froide, l'y verser doucement en tournant constamment, afin d'éviter les grumeaux. Mettre un peu de muscade si désirée; faire cuire cinq à huit minutes.

Le sirop d'érable est servi avantageusement avec un pudding quelconque, biscuits ou gâteaux.

Blanc-mange au sucre d'érable

4 tasses de lait, $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre d'érable, $\frac{1}{2}$ tasse de lait froid, $\frac{1}{2}$ tasse de farine de blé d'inde (cornstarch) $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de sel. Délayer le cornstarch avec le lait froid, le sucre et le sel. Verser dans le lait chaud en agitant constamment. Cuire quinze minutes. Verser dans un moule préalablement trempé dans l'eau froide. Laisser prendre.

Glace au sucre d'érable

Casser en morceaux 1 livre de sucre d'érable, les mettre dans une casserole avec 1 tasse de crème douce, faire cuire jusqu'à ce que la glace fasse une petite boule dans l'eau froide ; la retirer du feu et battre jusqu'à ce qu'elle devienne une crème épaisse, l'étendre sur le gâteau.

Bonbons à l'érable

1 tasse de sucre d'érable, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre brun, 1 cuillerée à table de graisse, une pincée de sel, 1 cuillerée à thé de vanille, 1 tasse d'eau.

Faire fondre le sucre mélangé dans une poêle, lorsqu'il est bouillant, ajouter la graisse et le sel. Faire bouillir jusqu'à ce que vous obteniez de petites boulettes dures en essayant dans l'eau froide, ajoutez ensuite l'essence et verser dans un plat graissé. Lorsque refroidi, marquer en petits carrés.

Soufflés au sucre d'érable

1 livre de sucre d'érable, $\frac{1}{2}$ livre de cassonade, deux blancs d'œufs, 1 tasse de noix, $\frac{1}{2}$ tasse de figes hachées, $\frac{1}{2}$ tasse d'écorce de citron râpée, $\frac{1}{2}$ tasse de raisins, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau.

Faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention de fils épais et durs. Battre les blancs en neige, verser graduellement le sirop chaud sur les blancs. Lorsque le mélange commence à durcir, ajouter les autres ingrédients.

Sucre à la crème

Pour 3 bols de sucre, 2 bols de crème. Laisser cuire sans brasser pendant la cuisson. Pour s'assurer du degré de cuisson, laisser tomber quelques gouttes dans un bol d'eau très froide. S'il se forme des boulettes retirer la casserole du feu, battre le sucre vivement pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne en une pâte lisse et assez consistante. Verser dans des plats assez profonds et laisser refroidir. Marquer en petits carrés avant complet refroidissement.

