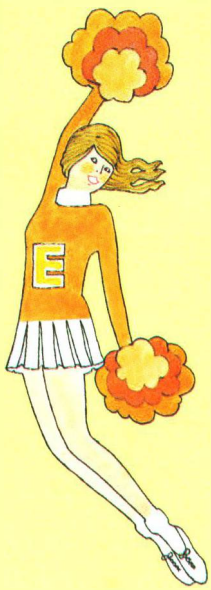


MANGEZ BIEN...

vous serez plein d'entrain!





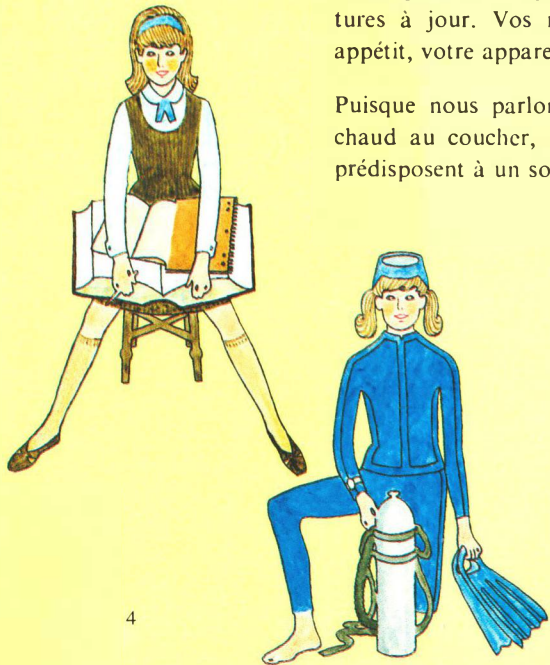
POURQUOI ÊTRE EN SANTÉ?

Ne vous creusez pas la tête, la réponse est toute *simple*: être en santé est beaucoup plus agréable que de *ne pas* l'être. Et voilà! La santé donne la joie de vivre. La santé garde l'esprit éveillé et le corps plein d'entrain, à l'étude et au jeu. La santé vous réserve un avenir heureux. Ça vaut la peine d'y penser et de prendre de saines habitudes de repos, d'exercice et d'alimentation équilibrée.

REPOS. Les adolescents n'ont pas beaucoup de temps à perdre . . . ils ont toujours quelque chose à faire, mais attention! Vous vous développez au même rythme que tout ce qui vous entoure. C'est pourquoi le repos et le sommeil sont indispensables à votre croissance, à votre apparence et à votre caractère.

Vous considérerez peut-être comme une perte de temps de consacrer neuf précieuses heures au repos, et pourtant, quel placement profitable! La vie sociale et l'étude rognent vos heures de sommeil, mais vous pouvez remédier à cette insuffisance par un "petit somme". Réservez-vous tous les après-midi une quarantaine de minutes de détente, pendant lesquelles vous pourrez mettre vos lectures à jour. Vos relations avec votre famille, votre appétit, votre apparence: tout s'en ressentira.

Puisque nous parlons repos, mentionnons qu'un bain chaud au coucher, une chambre propre et bien aérée prédisposent à un sommeil réparateur.



EXERCICE. L'exercice est un important facteur de santé. Il développe la coordination, raffermi et renforce les muscles et aide à régulariser l'appétit.

Mais pour être salubre, l'exercice doit être pris avec *méthode* et *modération*. Il ne s'agit pas d'accumuler en une fin de semaine les exploits de natation, le tennis et les excursions, pour ensuite délaissé tout sport pendant un mois. Profitez des leçons d'éducation physique dispensées à l'école pour développer votre habileté et apprendre, sous la direction d'instructeurs compétents, les règles des sports que vous aimerez ensuite à pratiquer toute votre vie.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. Vous mangez sans doute par appétit, mais vous mangez aussi—et ceci est très important—pour que votre organisme donne son plein rendement. Une bonne alimentation est la source même de l'énergie qu'il vous faut dépenser chaque jour.

Examinez-vous attentivement. Votre poids ou votre épiderme vous inquiètent-ils? Etes-vous souvent d'humeur maussade ou fatigué? Éprouvez-vous de la difficulté à vous concentrer? Etes-vous sujet aux petites infections courantes comme le rhume ou encore la carie excessive des dents?

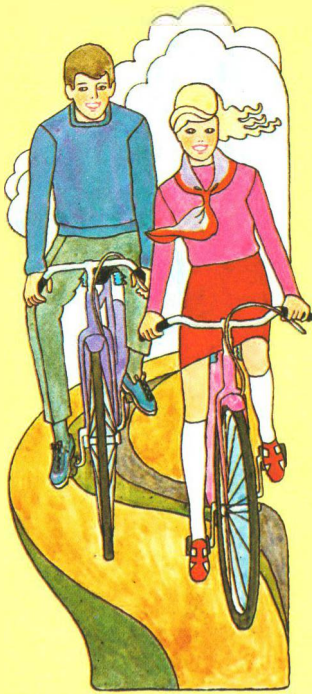
Ces ennuis proviennent partiellement d'une alimentation mal équilibrée. Mais n'allez pas abdiquer si tôt. L'alimentation a certes ses secrets et la recherche en matière de nutrition n'est pas accessible à tous, mais nous pouvons tous acquérir des notions de base en ce qui concerne les protéines qui nous font GRANDIR, les hydrates de carbone et les graisses qui nous aident à AGIR, les minéraux et les vitamines qui nous permettent de nous ÉPANOUIR.

Puisqu'il est si important d'acquérir de saines habitudes alimentaires et de connaître un peu la composition des aliments, voyons ce que nous entendons par produits qui font GRANDIR, AGIR, S'ÉPANOUIR.

Des protéines pour GRANDIR

Le mot "protéine" vient d'un mot grec qui signifiait "premier". En fait, les protéines sont de *première* importance pour la santé. La croissance, l'énergie, le renouvellement des cellules de l'organisme exigent l'assimilation *quotidienne* des protéines. Les oeufs, la viande, le poisson, la volaille et le lait constituent d'excellentes sources de protéines, d'où leur appellation d'"aliments protéiques".





Des hydrates de carbone et des graisses pour AGIR

Les hydrates de carbone ou sucres tels que le saccharose et le lactose constituent pour l'organisme la source principale d'énergie. Quand vous êtes fatigué ou déprimé, un verre de lait ou de jus d'orange aide à vous "remonter", les hydrates de carbone étant assimilés par l'organisme plus rapidement que les protéines et les graisses. Le sucre de table contient des hydrates de carbone à l'état pur; les fruits déshydratés, les bananes et les céréales contiennent aussi beaucoup d'hydrates de carbone. Un de ces aliments à votre menu vous procurera rapidement une bonne dose d'énergie.

Les graisses aussi sont source d'énergie. Mais comme l'organisme les assimile lentement, elles aident à assurer la continuité de votre pouvoir d'AGIR. Les graisses s'accumulent dans l'organisme et constituent une réserve d'énergie. Le beurre, les jaunes d'œufs, les huiles sont des graisses presque à l'état pur; par ailleurs, les avocats, le porc et les noix sont aussi très riches en matières grasses.

Des minéraux et des vitamines pour S'ÉPANOUIR

Les minéraux dont l'organisme a besoin sont nombreux. Il y en a environ dix-sept dont la nomenclature rappelle le carnet de notes d'un mineur. Il convient, toutefois, d'accorder une attention spéciale au calcium et au phosphore. La consommation quotidienne d'une quantité convenable de calcium est nécessaire à la solidité de l'ossature, à la santé des dents et à l'équilibre émotionnel. Contrairement aux graisses, les réserves de calcium ne s'accumulent pas, aussi faut-il boire du lait tous les jours.

Le phosphore agit de pair avec les autres éléments nutritifs. Son rôle consiste principalement à favoriser le renouvellement des tissus et à mettre à profit l'énergie fournie par les hydrates de carbone. Le son, les produits laitiers et le foie sont d'importantes sources de phosphore.

Les vitamines, dont il faut assimiler une plus grande variété et une plus petite quantité que les autres éléments nutritifs, vous permettent vraiment de vous épanouir. Vous épuiseriez presque tout l'alphabet à nommer ces substances organiques qui protègent contre les maladies et les infections et activent la croissance. Contentez-vous de reconnaître les vitamines A, B, C, D, et G, que vous retrouverez dans la présente brochure.

PARLONS CALORIES

La valeur énergétique des aliments s'exprime en calories. "Calorie" est le mot technique pour désigner l'unité de chaleur indiquant le montant d'énergie produit par différents aliments et utilisé dans l'organisme.

Les calories ne se voient pas, mais vous ne pouvez les ignorer. Il suffit de quelques petites gourmandises pour qu'elles vous fassent perdre "votre ligne". Par ailleurs, leur insuffisance vous cause toutes sortes de malaises, comme la fatigue, la nervosité et l'impatience, à l'état chronique.

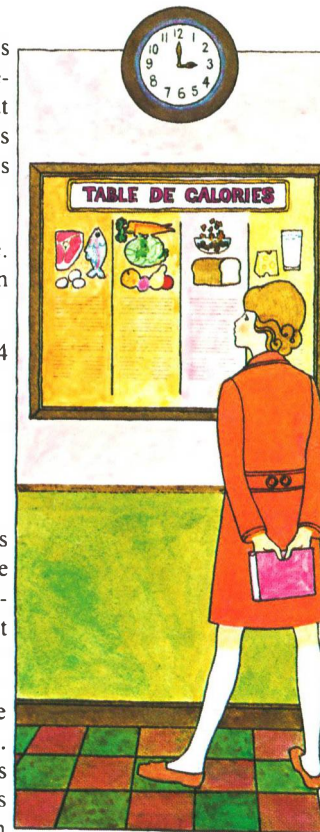
La croissance peut entraîner chez vous et chez vos amis des problèmes de poids qui ne découlent pas nécessairement de l'alimentation. Dans ce cas, seul le médecin peut recommander un régime approprié. Par contre, si vous avez presque le poids normal, votre connaissance des valeurs calorifiques peut être très précieuse.

Les aliments n'ont pas tous la même valeur calorifique. S'il était possible d'isoler les matières nutritives, on verrait que:

- 1 gramme d'hydrate de carbone à l'état pur produit 4 calories.
- 1 gramme de graisse à l'état pur produit 9 calories.
- 1 gramme de protéine à l'état pur produit 4 calories.

Comme la plupart des aliments contiennent à la fois plusieurs de ces matières énergétiques, les techniciens de la nutrition ont compilé des tables de la valeur calorifique des aliments. Pour éviter la confusion, on a traduit des données en mesures à la portée de tous.

Si vous devez suivre un régime bien déterminé, votre médecin vous remettra sans doute une table de calories. Mais si vous réglez vous-même votre alimentation, vous trouverez probablement tous les renseignements voulus dans votre livre de cuisine. Vous pouvez aussi vous en remettre aux indications données en pages 8 et 9 de la présente brochure.



LE "GUIDE ALIMENTAIRE AU CANADA"

Et maintenant, si vous vous demandez comment différencier une calorie d'une carotte ou d'un hydrate de carbone, ne vous en faites pas trop . . .

En cas de graves problèmes, remettez-vous-en à votre médecin; mais si tout va bien, contentez-vous de savoir reconnaître les aliments qui vous conserveront votre santé, votre entrain, votre apparence. Vous trouverez d'utiles suggestions dans le "Guide alimentaire au Canada", établies par des autorités en matière de nutrition. Ces autorités déclarent que nous devons prendre trois repas par jour et elles suggèrent plusieurs combinaisons d'aliments ainsi que les quantités appropriées, reproduites en italique sur la présente page et la page suivante.

VIANDE ET POISSON: *Une portion de viande, poisson ou volaille. Du foie de temps en temps. On peut remplacer la viande par des oeufs, du fromage, des haricots ou des pois secs. De plus, des oeufs et du fromage au moins trois fois par semaine.*

Ces produits constituent d'excellentes sources de protéines, ces protéines nécessaires à la croissance, au renouvellement de l'organisme et à la vitalité. Ils contiennent peu de calories et vous font AGIR et GRANDIR.

LÉGUMES: *Une portion de pommes de terre. Deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes ou verts, souvent crus.*

FRUITS: *Deux portions de fruits ou de jus de fruits. Oranges, pamplemousses ou tomates trois fois par semaine.*

Sources de minéraux et de vitamines, les légumes et les fruits vous aident à vous ÉPANOUIR. Ils rendent le teint clair et l'oeil brillant. Les aliments jaunes, par la vitamine A qu'ils contiennent, ont un effet direct sur la vue. Par ailleurs, la vitamine C des agrumes et des tomates favorise la santé des dents et la résistance aux infections. (La vitamine C additionnée au lait évaporé Carnation aide à conserver une bonne santé.)

PAIN ET CÉRÉALES: *Du pain (avec du beurre ou de la margarine enrichie). Une portion de céréale de grain entier.*

Cette catégorie d'aliments vous procure des protéines, des hydrates de carbone, des vitamines B et des minéraux qui vous font AGIR et VOUS ÉPANOUIR.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais dire un mot du repas où les céréales ont tant d'importance: le déjeuner. Vous n'avez peut-être pas le même horaire que le reste de la famille, mais ce n'est pas une raison pour mal commencer la journée. Il suffit d'un fruit, d'un bol de céréales cuites ou nature avec du lait et du sucre, et d'une rôtie de blé entier pour constituer un déjeuner bien équilibré. Et vous voilà prête à AGIR! Ne cherchez pas à diminuer vos calories en passant le repas du matin; vous diminueriez en même temps votre pouvoir de concentration et toute votre matinée s'en ressentirait.

LAIT: *Enfants (jusqu'à 11 ans environ) 2½ tasses (20 oz liq.)*
Adolescents 4 tasses (32 oz liq.)
Adultes 1½ tasse (12 oz liq.)
Femmes enceintes et nourrices 4 tasses (32 oz liq.)

VITAMINE D: *400 unités internationales chaque jour pour toutes les personnes en croissance, les femmes enceintes et les nourrices.*

Au moment de la croissance, les jeunes ont besoin d'un supplément de calcium, de riboflavine et de protéines, et c'est dans les produits laitiers à leur portée qu'ils les trouveront le plus facilement. Le Lait Evaporé Carnation est additionné de vitamine D₃ pure et cristalline.

Pour avoir des dents saines et un sourire éclatant, une ossature solide, de bonnes épaules et de belles jambes, vous ne pouvez vous passer du calcium que procure le lait. Malgré mes beaux discours, vous ne boirez sans doute pas une pinte de lait par jour, car vous invoquerez probablement des raisons d'esthétique. Mais vous pouvez assimiler le lait sous plusieurs formes. Les recettes à base de Lait Evaporé Carnation que vous trouverez dans la présente brochure vous aideront à améliorer la valeur de vos repas et de vos goûters.



C'EST POUR VOUS!

Le repos, la détente et une bonne alimentation *aident* à conserver le teint clair, les cheveux luisants, les dents saines et les os solides. Soit. Mais ce n'est pas tout, et personne ne devrait négliger sa tenue et son apparence. Tenez-vous droite; vos vêtements tomberont mieux et vous aurez moins de maux de dos et de maux de tête. Ne vous traînez pas les pieds, ne vous asseyez pas mollement. Pour vous détendre vraiment, marchez la tête haute et les épaules droites, d'un pas assuré; quand vous étudiez, asseyez-vous confortablement et attention à l'éclairage. Le bon maintien est chose très importante.

Regardez-vous dans le miroir. Brossez-vous vos dents, nettoyez-vous vos ongles, vous peignez-vous et vous lavez-vous souvent? Ces soins ont beaucoup d'influence sur votre santé et c'est à vous de vous donner une discipline dans ce domaine, sans attendre les recommandations de vos parents.

Et maintenant, faites le tour de votre chambre. Avez-vous pendu vos vêtements, hier soir, au retour de la réception? C'est le meilleur moyen de s'éviter des lavages et des repassages et d'avoir à portée de la main des robes pimpantes, gage d'apparence soignée.

Les prix de beauté sont rares, mais avec un peu de temps et d'attention, nous pouvons toutes améliorer notre physique. Et c'est *maintenant* qu'il faut prendre l'habitude de vous donner les soins essentiels à votre apparence.

À VOTRE SERVICE

La croissance ne se fait pas en criant lapin. Votre dentiste et votre médecin sont là pour vous le rappeler et surtout pour vous aider. La plupart des adolescents souffrent de carie dentaire et ont des problèmes de poids. Mais ce n'est pas une raison pour négliger vos dents, suivre un régime à marotte ou encore passer un repas. Remettez-vous-en plutôt à votre médecin et à votre dentiste et *suivez leurs recommandations à la lettre.*

VOUS N'ÊTES PAS SEULE À MANGER

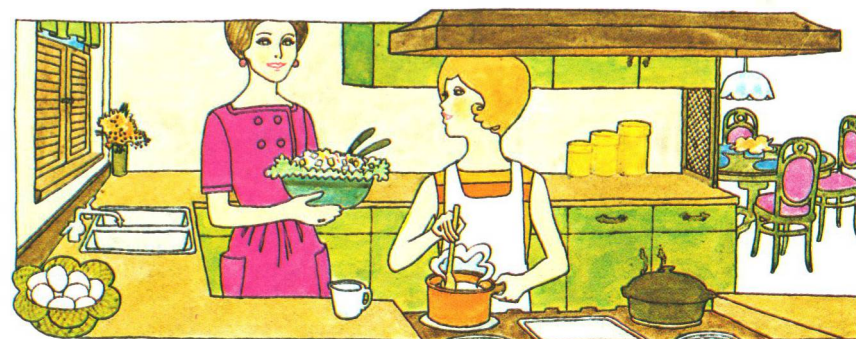
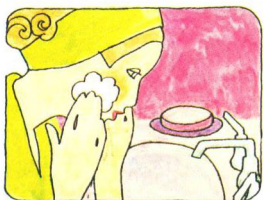
La plupart des repas se prennent "en compagnie": en compagnie de vos parents, de vos amis ou de nouvelles connaissances. Vos goûts peuvent être différents de ceux de votre entourage; il en sera d'ailleurs toujours ainsi et c'est pourquoi vous devez éviter les caprices.

ACCUEILLES AVEC ENTHOUSIASME les repas servis à la maison. Vous ne raffolez peut-être pas des courges, du ragoût d'agneau ou des asperges, mais n'oubliez pas que votre mère a plusieurs bouches à contenter et sans doute avec un budget limité et peu de temps à sa disposition.

NE VOUS LIMITEZ PAS. Au lieu de rejeter systématiquement tout nouveau plat, apprenez à développer vos goûts.

COLLATIONNEZ AVEC DISCERNEMENT. Il se peut, parfois, que vos trois repas ne vous suffisent pas, mais attention à l'esthétique! N'allez pas prendre trop de "sundaes", de boissons gazeuses et de desserts riches. Pour calmer vos fringales tout en conservant votre ligne et votre teint, rien de mieux que du céleri, des oeufs cuits dur, des fruits ou l'un des petits plats suggérés en pages 18 et 19.

INTÉRESSEZ-VOUS À LA CUISINE. Les repas supposent plusieurs opérations, vous savez. Vous voudriez dire votre mot au sujet du menu familial? C'est un privilège que vous devez mériter en donnant un coup de main à votre mère. De temps en temps, faites les emplettes, nettoyez la cuisine sans maugréer et allez même jusqu'à préparer un ou deux repas par semaine. Quand les invités envahissent la maison, chargez-vous des rafraîchissements. Apprenez à aimer ces tâches que vous aurez à remplir un jour dans un foyer bien à vous.



VOTRE PREMIER REPAS sera simple, rationnel et VRAIMENT DÉLICIEUX

Pour acquérir l'habitude de préparer et de prendre des repas bien équilibrés, il faut d'abord se dire que c'est facile. Au lieu de vous laisser intimider par les menus détaillés de l'élaboration de votre premier grand repas, suivez point par point la marche à suivre que je vous suggère.



INDICATIONS POUR LA PRÉPARATION DE VOTRE PREMIER REPAS

- 1. PRÉPAREZ** un menu simple. Ne vous lancez pas dans les repas d'apparat de votre mère, mais par ailleurs, ne négligez pas les contrastes de couleurs, de substances et de saveur.
- 2. DRESSEZ** une liste d'emplètes après lecture de vos recettes. Notez les ingrédients nécessaires à ces recettes et les autres produits à votre menu.
- 3. ACHETEZ** avec circonspection. Lisez les étiquettes; vous y trouverez une foule de renseignements utiles.
- 4. LISEZ** attentivement les recettes et suivez-les à la lettre. La première fois, vous n'irez pas vite. Consolez-vous en vous disant que votre mère non plus n'a pas toujours eu la virtuosité que vous admirez chez elle . . .
- 5. SERVEZ** votre repas de la façon la plus attrayante possible. Même les napperons de papier ou de matière plastique et les serviettes de papier peuvent mettre en valeur les petits plats dont vous serez si fière.

"GUIDE ALIMENTAIRE AU CANADA"

Viande et poisson
Légumes
Céréales et pain
Lait (et ses produits)
Fruits

PREMIER MENU COMPLET

Petits pains de viande
Tranches de carottes et haricots verts
Rôties ou petits pains de blé entier
Beurre ou margarine
Glace citron-et-baies

VALEUR NUTRITIVE

Protéines pour GRANDIR
Vitamines et minéraux pour S'ÉPANOUIR
Hydrates de carbone et graisses pour AGIR

SUGGESTIONS AUX COMMENÇANTES

Si vous en êtes à votre premier repas complet, tracez-vous un horaire. Par exemple, le menu ci-dessous peut se préparer à l'avance. Faites le dessert congelé tôt, et laissez-le jusqu'au moment de le servir dans le compartiment à glace de votre réfrigérateur. Vous pouvez aussi préparer à l'avance vos petits pains de viande. Comme ils ne requièrent que 20 minutes de cuisson, vous aurez le temps de dresser la table, et d'apprêter les légumes avec détente. Attention aux minéraux et aux vitamines des légumes, durant la cuisson. Pour les conserver, employez peu d'eau et ne laissez pas trop cuire.

PETITS PAINS DE VIANDE

(pour 6 personnes)

¾ t. (petite boîte)
LAIT ÉVAPORÉ
CARNATION
non dilué
1½ lb. boeuf haché
¾ t. de chapelure

¼ t. oignon haché
¼ t. piment vert haché
2 c. à table moutarde préparée
1½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger légèrement. Remplir aux trois quarts des moules à petits pains. Faire cuire à four moyen (375° F.) pendant 12 à 15 minutes. Si l'on veut faire des pains de viande individuels, mouler le mélange de viande de façon à former 6 pains d'environ 4 po. x 2½ po. x 1½ po. Cuire à four moyen (375° F.) pendant environ 20 minutes.

GLACE CITRON-ET-BAIES

(Donne environ 1½ pinte)

1½ t. LAIT ÉVAPORÉ
CARNATION
non dilué
¼ lb. (16) guimauves

¾ t. (bte de 6 oz) limonade concentrée à moitié dégelée
1 paquet (15 oz) fraises ou framboises congelées

Faire chauffer au bain-marie, en brassant de temps en temps, ½ tasse de lait Carnation et les guimauves, jusqu'à ce que celles-ci soient fondues. Laisser refroidir, puis ajouter la limonade concentrée. Verser la tasse de lait Carnation non utilisée dans un plateau à glace et laisser au congélateur jusqu'à l'apparition de petits cristaux de glace sur les parois du plateau (15 à 20 minutes). Fouetter jusqu'à consistance ferme (2 à 3 minutes). Incorporer graduellement le mélange de guimauve. Fouetter jusqu'à consistance très ferme (2 à 3 minutes de plus). Faire congeler dans un plateau à glace (2 à 3 heures). Servir avec les baies dégelées.

PARLONS VITAMINES

Apprenez à apprécier l'importance des vitamines contenues dans vos aliments. Les carottes et les garnitures pour pain constituent d'excellentes sources de vitamine A . . . si importante pour la croissance et la vue.

La vitamine B que vous procure le pain de blé entier vous protège contre les maladies du système nerveux.

La vitamine C aide à conserver la santé; la vitamine D, c'est la vitamine soleil. Lisez attentivement l'étiquette sur les boîtes de lait évaporé Carnation! Chaque boîte Carnation contient un supplément de vitamines C et D qui contribuent à vous donner force et santé.





LES SAUCES...

font des merveilles. Apprenez à faire vos sauces à la crème avec du Lait Evaporé Carnation; elles seront lisses et dorées, à *tout coup!* Les recettes suivantes donneront un air de fête aux légumes et aux viandes.

SAUCE À LA CRÈME LISSE (donne environ 1 tasse)

1 c. à table de beurre	½ c. à thé de sel
1 c. à table de farine	1 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION non dilué

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et le sel. Brasser pour obtenir un mélange lisse. Incorporer graduellement le lait Carnation. Cuire à feu doux, en brassant continuellement, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse (environ 10 minutes).

SAUCE AU FROMAGE ET AU PIMENT. Quand la sauce commence à épaissir, y ajouter ½ tasse de fromage de type "fondu", râpé. Brasser jusqu'à ce que le fromage fonde et la sauce épaississe. Ajouter 2 cuillerées à table de piment rouge haché. Servir avec du chou-fleur cuit, bien égoutté.

SAUCE "CONFETTI". Ne pas mettre de sel dans la sauce. Y incorporer ¼ de tasse d'olives farcies hachées. Servir avec des pommes de terre coupées en cubes, bien égouttées.



PETIT FESTIN IMPROVISÉ AU RETOUR DE LA JOUTE

Servez une crème de boeuf en conserve sur des rôties, ou encore un curry. C'est toujours la même sauce à la crème, mais avec un visage nouveau.



CRÈME DE BOEUF SALÉ SERVIE SUR RÔTIES (pour 4 à 6 personnes)

2 t. (bte 12 oz) boeuf salé	2 c. à table de piment vert haché
2 t. de sauce à la crème (voir recette précédente)	2 c. à table d'oignon haché
½ t. de céleri haché	2 c. à table de piment rouge haché

Des rôties ou des gaufres

Couper le boeuf salé en cubes d'un pouce. Faire chauffer la sauce à la crème. Y incorporer le boeuf, le céleri, le piment vert, l'oignon et le piment rouge. Faire mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Servir sur des rôties ou des gaufres et finissez votre repas avec une salade de fruits.

LA SAUCE À LA CRÈME PEUT VOUS RENDRE D'INESTIMABLES SERVICES. Quand vous avez beaucoup d'invités à la maison, servez un curry éclair. Ajoutez une ou deux cuillerées à thé de poudre de cari au sel et à la farine nécessaires à la préparation de deux tasses de sauce à la crème. Ajoutez aussi, en brassant, une tasse de poulet cuit coupé en dés. Servir sur du riz chaud. Préparez des petits plats de chutney, d'échalotes finement hachées, d'arachides et de raisins hachés et laissez chaque convive se servir à sa guise.

THON À LA REINE AVEC SAUCE CARNATION "PRESTO"

(Se prépare à quelques minutes d'avis; idéal pour une douzaine de personnes)

2 btes (10¼ oz) crème de céleri	1½ c. à table d'oignon râpé
1 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION non dilué	2 c. à table de piment rouge haché fin
	1 bte (8 oz) de thon

Mélanger la crème de céleri et le lait Carnation pour obtenir un mélange lisse. Y incorporer l'oignon et le piment. Faire chauffer à feu doux, en brassant. Ajouter les morceaux de thon bien égouttés. Quand le tout est à la température désirée, servir avec du riz.

Quelle salade pourrait accompagner ces repas vite faits? Essayez la . . .

GELÉE DE LÉGUMES QUATRE-SAISONS (pour 4 à 6 personnes)

1 paquet de 3 oz de gelée en poudre au citron	½ t. de carottes crues râpées
1 t. d'eau chaude	1 c. à thé de sel d'oignon
½ t. de mayonnaise	2 c. à table de jus de citron
1 t. de céleri haché fin	¾ t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION non dilué
½ t. de pois cuits égouttés	

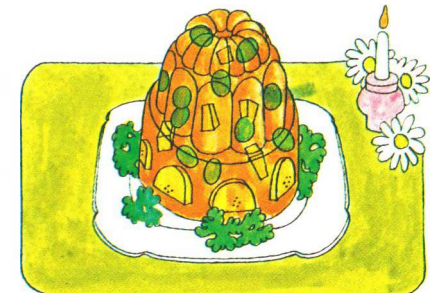
Mettre la gelée en poudre et l'eau dans un grand bol à mélanger et brasser jusqu'à dissolution. Incorporer la mayonnaise, le céleri, les pois, les carottes et le sel. Faire refroidir (environ 45 minutes), mais ne pas laisser prendre complètement. Incorporer graduellement le jus de citron au lait Carnation. Ajouter à la gelée et bien brasser. Verser à la cuiller dans un moule d'une pinte. Mettre au réfrigérateur et laisser prendre. Démouler et garnir de radis découpés en roses ou de branches de persil.

GELÉE DE LÉGUMES ESTIVALE. Employer seulement ¾ de tasse d'eau chaude et remplacer les pois par 1 tasse de concombres hachés.

GELÉE DE FRUITS D'AUTOMNE. Remplacer la gelée en poudre au citron par la gelée en poudre aux framboises. A la place des légumes et du sel d'oignon, employer 1 tasse de pommes crues coupées en dés, 1 tasse de bananes coupées en dés et ¼ de tasse de noix hachées.

PETIT CONSEIL AU SUJET DES SALADES

Vous ne savez comment démouler une salade en gelée? C'est pourtant facile. Il suffit de mettre le moule dans l'eau chaude pendant quelques secondes, de le retirer de l'eau et de le recouvrir d'une assiette. Vous n'avez plus qu'à renverser et garnir de légumes verts, de fruits ou de légumes de différentes couleurs.





IDÉES VARIÉES POUR REPAS "SOIXANTE-MINUTES"

Ce n'est pas compliqué de préparer un bon repas. Choisissez comme plat principal une des recettes suivantes et complétez votre menu avec des légumes, une salade et un dessert, en vous guidant sur le "Guide alimentaire au Canada", comme vous l'avez fait pour votre premier repas (p. 12 et 13). Vous apprendrez vite à préparer ces repas en une heure à peine.

CASSEROLE DE MAÏS

(pour 4 personnes)

- | | |
|--|--|
| 1 3/4 t. (bte de 15 oz) de maïs en crème | 3/4 t. (petite bte) de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION <u>non dilué</u> |
| 2 c. à table d'oignon haché fin | 1/4 c. à thé de sel |
| 2 c. à table de piment vert haché fin | 1/8 c. à thé de poivre |
| 1 t. de biscuit grossièrement écrasés | 2 c. à table de beurre |

Mélanger dans un bol le maïs, l'oignon et le piment vert. Verser la moitié du mélange dans une casserole d'une pinte, à fond beurré. Saupoudrer la moitié des biscuits écrasés sur le mélange. Ajouter le reste du mélange et recouvrir de biscuits écrasés. Mélanger le lait Carnation et les assaisonnements et verser sur le contenu de la casserole. Couvrir de morceaux de beurre. Cuire à four moyen (350° F.) environ 30 minutes et servir sans délai avec des tranches de bacon, si vous le désirez.



N'oubliez pas de manger *au moins* quatre oeufs par semaine. Les oeufs contiennent beaucoup de fer et de vitamine B₂ (parfois appelée vitamine G ou riboflavine); ils vous aident à conserver votre teint frais, vos yeux clairs et votre jeunesse. Essayez cette manière *rapide* de préparer des oeufs.

OEUF BROUILLÉS AU FOUR, POUR 2 PERSONNES. Hacher deux tranches de bacon et faire brunir à feu moyen, dans une petite poêle à frire. Enlever la graisse (n'en laisser qu'une cuillerée à thé). Battre 2 oeufs avec 1/2 tasse de Lait Evaporé Carnation *non dilué*, 1 cuillerée à thé de farine, 1/4 de cuillerée à thé de sel et quelques grains de poivre. Ajouter le tout au bacon, dans la poêle. Cuire à feu doux jusqu'à l'apparition de bulles (de 3 à 5 minutes). Mettre au four (400° F.) pour 5 minutes. (Les oeufs doivent toujours cuire à feu doux, lentement, et ne jamais venir durs). Servir sans délai.

SPAGHETTI ET BOULETTES DE VIANDE

(pour 8 personnes)

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 1/2 lb. de boeuf haché | 1/2 c. à thé de marjolaine |
| 3/4 t. de chapelure fine | 1/4 c. à thé de poivre |
| 2 c. à thé de sel d'oignon | 1 paquet (16 oz) de spaghetti |
| 1 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION <u>non dilué</u> | 1 bte (15 oz) de sauce à spaghetti |
| 3 c. à table de farine | 1 t. de catsup |
| 3 c. à table de shortening | |

Bien mélanger le boeuf, la chapelure, les assaisonnements et le lait Carnation. Faire avec ce mélange 32 boulettes. Enrober de farine. Faire fondre le shortening dans une poêle à frire et y faire brunir les boulettes. Préparer le spaghetti selon le mode de cuisson indiqué sur la boîte. Faire chauffer la sauce et le catsup jusqu'à ce que ce mélange soit assez chaud pour être servi. Verser le spaghetti dans une assiette de fantaisie et disposer autour les boulettes de viande. Arroser de sauce et servir.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES terminent bien le repas et permettent de se conformer au "Guide alimentaire au Canada". Mettez dans un bol à salade vos légumes cuits ou crus non utilisés et quelques feuilles de laitue. Assaisonnez au goût et arrosez ce plat de vitamines de

VINAIGRETTE POUR "PETITES SALADES"

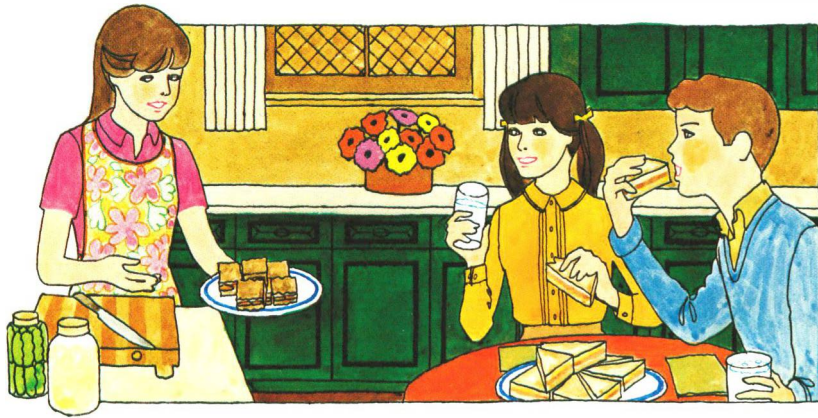
(Donne environ 1 1/2 tasse)

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 c. à table de jus de citron | 2 c. à table de "relish" sucré |
| 2 c. à table de vinaigre | 1 c. à thé de sauce Worcestershire |
| 1 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION <u>non dilué</u> | 1 c. à thé de basilic |
| 1/2 t. de catsup | 1 c. à thé de sel d'oignon |

Incorporer graduellement le jus de citron et le vinaigre au lait Carnation. Ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger. Mettre dans un bocal ou un pot couverts. Mettre au réfrigérateur et bien agiter avant d'arroser la salade.

COMPLÉTEZ VOS REPAS ET VOS GOÛTERS PAR UNE TASSE DE CHOCOLAT CHAUD. Mettre dans une casserole 1/4 de tasse de cacao et 1/2 tasse de sucre. Ajouter graduellement une tasse d'eau, en brassant bien, de façon à obtenir un mélange lisse. Ajouter 1 7/8 tasse (grande boîte) de Lait Evaporé Carnation non dilué. Faire chauffer à feu doux, en brassant. Ajouter 1/2 cuillerée à thé de vanille. Donne trois tasses. Servir avec guimauve, au goût.





À L'HEURE DU GOÛTER

Quel que soit le nombre de vos convives, les recettes suivantes vous seront utiles. Et elles sont nourrissantes, parce qu'elles contiennent toutes du Lait Evaporé Carnation.

BÂTONNETS AUX PÊCHES

(Donne environ 24 bâtonnets)

Garniture

1/4 t. (bte 20 oz) de pêches, tranchées
 2 t. de raisin sans pépin
 1/4 t. de sucre
 1/4 t. de farine
 1/2 c. à thé de muscade
 1 c. à thé de cannelle
 3/4 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION non dilué
 1/4 c. à thé d'essence d'amande

Croûte

1 t. de cassonade bien foulée
 2 t. de farine tamisée
 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
 1/2 c. à thé de sel
 3/4 t. de shortening
 1/3 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION non dilué
 1/3 t. de noix hachées

Garniture. Egoutter les pêches tranchées et les mettre dans une casserole avec le raisin, le sucre, la farine, les épices et 3/4 de tasse de lait Carnation. Faire chauffer à feu doux en brassant constamment, jusqu'à épaississement. Bien laisser refroidir. Ajouter l'essence d'amande. **Croûte.** Mettre ensemble tous les ingrédients, sauf les noix, et les mélanger avec ses mains (on obtient une pâte qui s'émiette). Mettre les trois quarts de cette pâte dans le fond d'un moule rectangulaire (13 po. x 9 po. x 2 po.). Y déposer la garniture de fruits et recouvrir avec le reste de la pâte et les noix. Cuire à four moyen (350° F.) de 40 à 45 minutes. Mettre sur un gril et laisser refroidir. Tailler en bâtonnets.

FONDUE. Pour obtenir 5 tasses de fondue, faire fondre dans une grande casserole 3 cuillerées à table de beurre. Retirer du feu. Ajouter 3 cuillerées à table de farine, 1/2 cuillerée à thé de sel, 1 cuillerée à thé de moutarde sèche, 1/4 de tasse d'oignon haché fin et 2 cuillerées à thé de persil séché. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter graduellement 3 3/4 tasses (2 grandes boîtes) de Lait Evaporé Carnation non dilué. Cuire à feu doux en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse. Ajouter 4 tasses (1 livre) de fromage râpé du type "fondue". Brasser jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir sur un "plat-réchaud", avec des biscuits sodas ou des rôties, coupées en triangle.

GARNITURE DE SANDWICH DE TYPE SALADE-AUX-OEUFS. Pour faire 16 sandwiches, mélanger 2 cuillerées à table de vinaigre et 2/3 de tasse (petite boîte) de Lait Evaporé Carnation non dilué, jusqu'à épaississement du lait. Ecraser dans un bol 10 jaunes d'oeufs cuits dur. Ajouter le mélange de lait et vinaigre et 1/2 tasse de mayonnaise. Hacher les blancs d'oeufs et les ajouter aux jaunes. Ajouter aussi 1/2 tasse de céleri haché fin, 1/2 tasse de "relish" sucré, 1 cuillerée à thé de sel d'oignon et 1 tasse de chapelure fine. Bien mélanger le tout et en tartiner 16 tranches de pain, à raison de 1/4 de tasse par tranche. Recouvrir de laitue et des autres tranches de pain.

SANDWICHS GRILLÉS, POUR LE GOÛTER

(6 sandwiches)

1 bte (12 oz) de viande en pain	1 c. à table d'oignon râpé
1 t. (1/4 lb.) de fromage du type "fondue", râpé	12 tranches de pain Moutarde préparée
1/4 t. de mayonnaise	2 oeufs
1/4 t. de cornichons sucrés, hachés	3/4 t. de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION <u>non dilué</u>

Défaire la viande dans un bol. Y ajouter le fromage, la mayonnaise les cornichons et l'oignon. Bien mélanger. Au goût, beurrer légèrement le pain avec la moutarde. Etendre également, à la cuiller, la préparation de viande sur 6 tranches de pain. Recouvrir avec les six autres tranches. Couper en diagonale. Battre légèrement les oeufs dans une assiette à tarte et y incorporer le lait Carnation. Saucer les sandwiches dans ce mélange, des deux côtés. Mettre sur une tôle à biscuits et faire griller environ 5 à 7 pouces de la source de chaleur, dans une rôtissoire réchauffée. Retourner une fois. Laisser dorer chaque côté de 5 à 7 minutes. Servir chaud.

SANDWICHS AU THON GRILLÉS. Dans la recette précédente, remplacez la viande par deux boîtes de 7 onces de thon en morceaux, bien égoutté.



HOLA! les amis. Avez-vous laissé la cuisine propre? Pour être à nouveau bienvenus dans ce royaume, vous devez tout nettoyer en un clin d'oeil, si vous le faites d'une manière ordonnée.

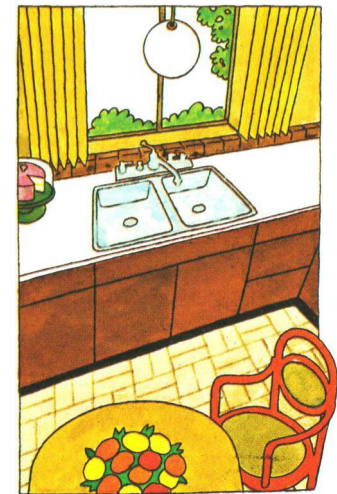
EMPILEZ les casseroles et les ustensiles.

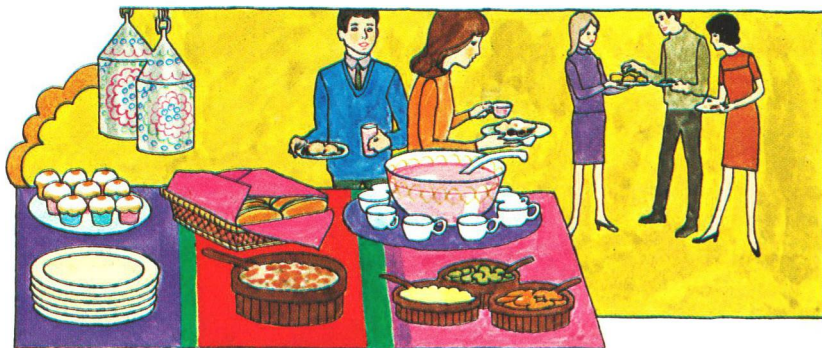
RINSEZ la verrerie et l'argenterie. Nettoyez, rincez et empilez la vaisselle.

METTEZ LES RESTES AU RÉFRIGÉRATEUR (si vos amis avaient faim, il ne doit pas y en avoir beaucoup).

LAVEZ d'abord la verrerie et l'argenterie, puis essuyez-les. (Si vous employez un détergent, vous pourrez laisser sécher la verrerie et la vaisselle.)

P.S. L'emploi d'assiettes de carton et de serviettes de papier facilite le nettoyage.





LES SOIRÉES

Qui dit soirée dit s'amuser. Et l'hôtesse bonne cuisinière a toujours beaucoup de succès. Pas d'extravagances; pas de gaspillage (pensez à la prochaine soirée, ou à cette robe que vous convoitez . . .) C'est à ce moment-là que vous apprécierez le Lait Evaporé Carnation; il est si économique. Quand vous aurez des visiteurs, essayez une des recettes suivantes.

PÂTE À LA MEXICAINE

(sert environ 12 personnes)

3 c. à table de shortening	2 t. de maïs en crème
2 lb. de boeuf haché	4 t. (2 btes 15 oz) de tomates
2 t. d'oignon haché	2 c. à table de poudre de chili
2 t. (bte 16 oz) d'olives	2 c. à thé de sel
dénoyautées et tranchées	1 c. à thé de sel d'ail
1 t. de céleri haché	

Faire fondre le shortening dans une grande poêle à frire. Y faire brunir la viande; enlever la graisse de cuisson. Ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter 15 minutes. Recouvrir deux casseroles de croûte à la farine de maïs (recette ci-dessous). Verser la moitié du mélange dans chaque casserole et cuire à four moyen (375° F.) 40 minutes.

Croûte à la farine de maïs. Mettre dans une poêle de 2 pintes, 2 tasses de farine de maïs, 1 cuillerée à thé de poudre de chili, 2 cuillerées à thé de sel. Ajouter graduellement 3¾ tasses (2 grandes boîtes) de Lait Evaporé Carnation *non dilué* et 1 tasse d'eau. Cuire à feu doux, en brassant continuellement, jusqu'à ce que le mélange devienne très épais. Mettre environ 1/3 du mélange dans le fond beurré de deux casseroles rectangulaires de 2 pintes. (1/3 par casserole). Ajouter la garniture. Recouvrir chaque casserole avec le reste de la pâte à la farine de maïs (environ 6 cuillerées à table).

MADemoiselle L'HÔTESSE, préparez à l'avance votre pâté à la mexicaine et laissez-le au réfrigérateur. Vous n'aurez qu'à le mettre au four 40 minutes avant de le servir.

Décorez votre table de napperons aux teintes vives et au centre placez un fichu rayé sous des plantes cactus.

Accompagnez votre pâté d'une salade arrosée de vinaigrette dont vous trouverez la recette en page 17.



PETITS GÂTEAUX DE FANTAISIE. C'est facile de faire un gâteau, et même de faire des petits gâteaux de fantaisie. Préparez deux paquets de mélange à gâteau selon le mode de préparation indiqué sur la boîte et faites cuire de l'une ou l'autre des manières suivantes:

1. Doublez 72 petits moules à gâteaux de moules en papier de couleurs. Remplir aux ¾ et faire cuire selon le mode indiqué sur la boîte.

2. Mettre les ¾ de la préparation dans un moule rectangulaire (13 po. x 9 po. x 2 po.) et le reste dans un moule carré de 9 pouces. Faire cuire à four modéré (350° F.) environ 20 minutes.

Laisser refroidir les gâteaux sur un gril puis décorer avec le glaçage de fantaisie à la Carnation. Quel succès! Les glaçages de lait Carnation sont toujours crémeux et lisses.



GLAÇAGE DE FANTAISIE À LA CARNATION

(Pour les 72 petits gâteaux ou les deux gros gâteaux dont on vient de parler)

4 t. de sucre en poudre tamisé	¼ c. à thé de sel
⅓ t. (petite boîte) de LAIT ÉVAPORÉ CARNATION <i>non dilué</i>	½ c. à thé d'essence de menthe
	⅓ t. de shortening
	Colorants pour aliments, au goût
3½ à 4 t. de sucre en poudre tamisé	

Faire un mélange lisse avec 4 tasses de sucre en poudre et le lait Carnation. Ajouter 3½ à 4 tasses de sucre en poudre et le sel. Battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse pendant 1 ou 2 minutes. Ajouter la menthe et le shortening. Battre vigoureusement à la main ou à la machine jusqu'à ce que le glaçage soit bien léger (2 à 3 minutes). Ajouter quelques gouttes de colorants pour aliments, au goût. Glacer les petits ou les gros gâteaux lorsqu'ils sont refroidis.

GÂTEAUX FLEURIS. Cette fois, n'employez pas de colorant et glacez vos gâteaux. (S'il s'agit des gros gâteaux, divisez-les en carrés.) Dans les deux cas, mettez un soupçon de glaçage sur chaque petit gâteau ou carré des gros gâteaux. Trempez un cure-dents dans du colorant rose ou jaune et à l'aide de ce cure-dent, transformez, par petits mouvements circulaires, les soupçons de glaçage en petites fleurs.



SAUCE CHILI ÉCLAIR. S'il vous arrive six amis à l'improviste, ne les laissez pas mourir de faim. Préparez-leur une sauce chili. Faire brunir une livre de boeuf haché dans une poêle à frire. Ajouter 2 tasses (boîte de 15 onces) de haricots nains, rouges et ½ tasse d'oignon haché. Mélanger 1 cuillerée à table de farine, une cuillerée à table de poudre de chili, une tasse de Lait Evaporé Carnation *non dilué* et ½ tasse de sauce chili. Incorporer au mélange de viande en brassant lentement. Cuire à feu moyen jusqu'à épaississement, en brassant continuellement. Servir avec des biscuits sodas et ajouter de la poudre de chili pour ceux qui aiment le piquant!



COÛTE QUE COÛTE, VOUS VOLEREZ DE VOS PROPRES AILES

Vous avez peut-être pris mes suggestions pour des sermons. Vous connaissez sans doute un grand nombre d'adultes qui, malheureusement, sont loin d'accorder beaucoup d'importance à la qualité de leur alimentation. Mais croyez-moi, vous n'en devriez pas moins vous créer votre propre discipline alimentaire. C'est vous, et vous seule, qui irez chez le dentiste quand vous aurez mal aux dents ou qui manquerez une agréable soirée à cause d'un vilain rhume.

Vos parents et vos maîtresses savent ce qu'ils font en vous recommandant de bien manger, de dormir suffisamment, de vous détendre et de prendre soin de votre apparence. Ils veulent en somme vous intéresser à *votre avenir*. La compagnie Carnation s'y intéresse aussi, la présente brochure en fait foi.

Le Lait Evaporé Carnation vous rendra de grands services en cuisine. Vous avez peut-être fait la connaissance de Carnation quand vous étiez tout petit bébé. Et lorsque vous serez maman, votre médecin vous recommandera sans doute ce lait si sain et digestible, pour les biberons.

Il se peut aussi que le médecin ait prescrit à votre jeune frère ou à votre jeune soeur une préparation de lait partiellement écrémé. Le lait Morning est un lait évaporé dont la moitié du gras a été enlevé. Cependant, il conserve toutes ses autres qualités nutritives. Pour préparer les biberons avec le lait Morning, votre mère suit les directives du médecin.

Vous trouverez chez votre épiciers les traditionnelles boîtes blanches et rouges de Lait Evaporé Carnation. La petite boîte de $\frac{2}{3}$ de tasse est idéale pour le pot à crème,



les glaçages et certaines recettes telles que la Casserole de maïs (p. 16). Par ailleurs, quand vous cuisinez pour plusieurs convives, employez la grosse boîte de $1\frac{1}{8}$ tasse. Et essayez les recettes inscrites sur les étiquettes de lait Carnation.

J'espère que ma brochure vous aura convaincue de la nécessité de manger bien pour être pleine d'entrain et qu'elle fera de vous une enthousiaste du lait Carnation. Le Lait Evaporé Carnation est du bon lait frais dont a retranché la moitié de l'eau, par un procédé spécial d'évaporation, exclusif à Carnation.

Grâce à ce procédé spécial, le LAIT ÉVAPORÉ CARNATION est "PLUS DOUX" et donne des résultats identiques à ceux de la crème. Il contient aussi deux fois plus d'éléments nutritifs, de calcium si important pour la croissance, de phosphore et les vitamines du lait frais entier—additionné de vitamines C et D. Quand vous êtes à apprendre à "cuisiner avec Carnation", n'oubliez pas...

EMPLOYEZ-LE COMME LAIT, en le diluant avec une égale quantité d'eau, dans les recettes qui demandent du lait. Tout en étant plus économique, il vous permet de réussir des sauces, des poudings et des soupes merveilleusement lisses.

EMPLOYEZ-LE COMME CRÈME, quand vous aurez atteint l'âge de prendre votre café, comme tout le monde, au petit déjeuner. Il ne coûte que la moitié du prix de la crème.

FOUETTEZ-LE. Couronnez de lait Carnation fouetté vos tartes et vos plats de gélatine. Quel plaisir de préparer des desserts avec ce bon lait nutritif!

Vous voilà maintenant intéressée à l'alimentation et à l'affût de tous les renseignements que vous trouverez sur la nourriture. Un dernier mot: rappelez-vous toujours qu'une bonne table est signe de cordialité et source de joie.

Dorothy Leclair

Directrice-adjointe
Service d'économie ménagère



CARNATION COMPANY LIMITED • SHERBROOKE, P.Q.