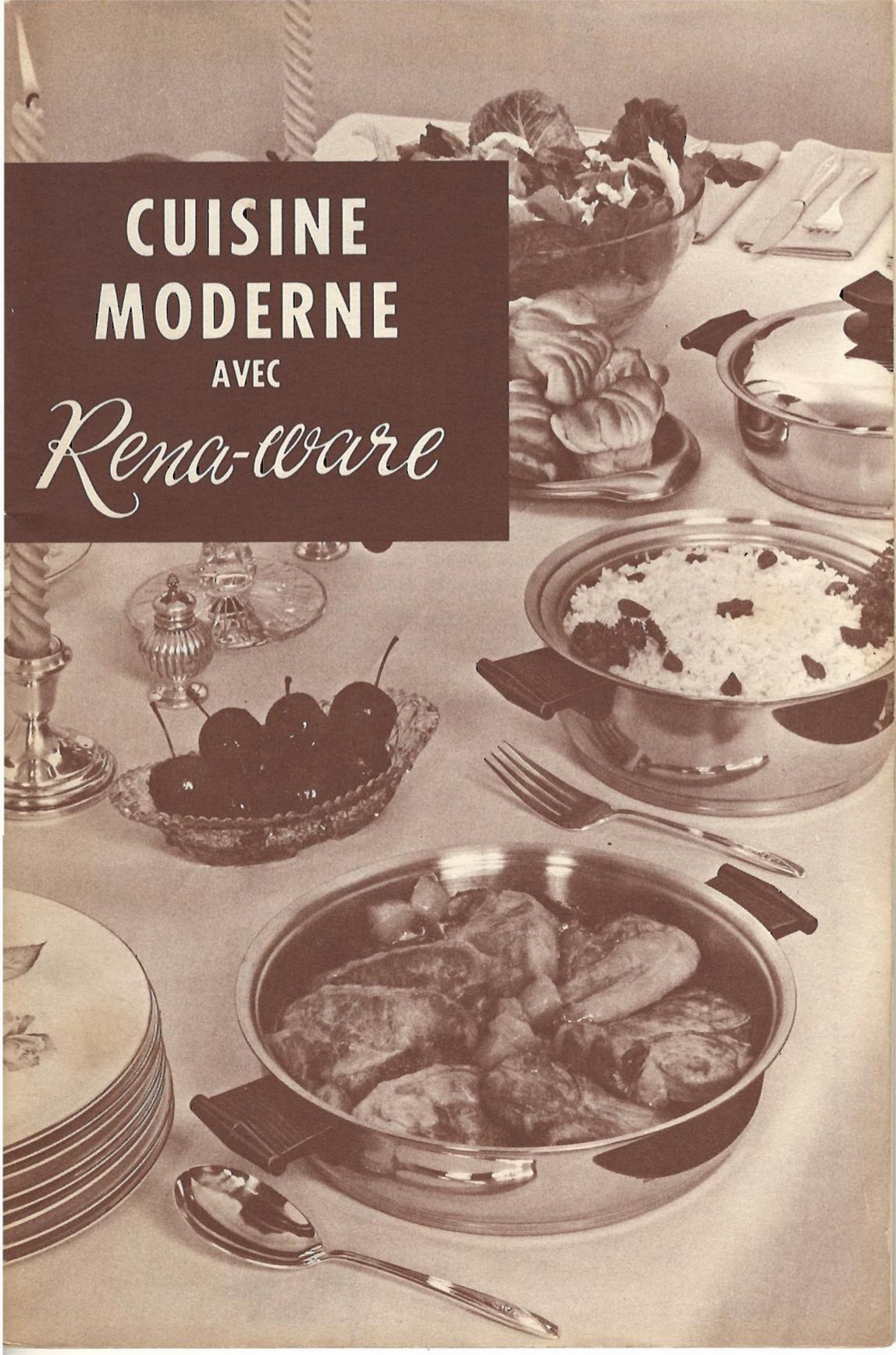
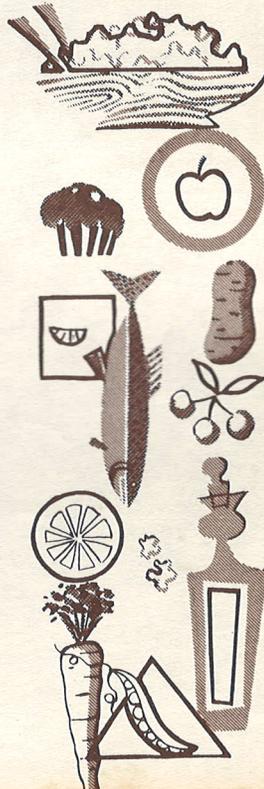


**CUISINE  
MODERNE**  
AVEC  
*Rena-ware*





Ce petit livre a été écrit pour vous qui avez la responsabilité du bien-être et de la santé de vos familles. Une nourriture saine et bien préparée contribue à garder les vôtres en bonne santé. Notre désir est de rendre la préparation de vos repas une de vos tâches les plus agréables. Rena Ware dédie ce livre à vous, notre client.





## *Cher ami:*

Vous aurez encore plus de plaisir à faire la cuisine dans vos nouveaux ustensiles Rena Ware si vous prenez la peine de lire ce livre. Nous aimons tous manger des plats savoureux autant que sains et nutritifs. Si vous n'avez encore jamais goûté de légumes et de fruits préparés sans eau dans des ustensiles Rena Ware, vous aurez une délicieuse surprise. Les fruits et légumes cuits rapidement sans addition d'eau gardent leur saveur naturelle. Les légumes demandent moins d'assaisonnement—les fruits moins de sucre—car il n'y a pas d'eau de cuisson pour les affadir.

Vous apprécierez l'économie de temps, d'énergie et d'argent quand vous emploierez Rena Ware en suivant les indications. Une température de cuisson plus basse vous assure une économie de combustible et une cuisine plus fraîche. La viande préparée sur feu bas diminue moins de volume, et la corvée de vaisselle est bien simplifiée quand vous cuisinez et servez les aliments dans le même plat. Les repas seront une vraie joie parce que les aliments retiendront non seulement leur saveur naturelle mais aussi tous les principes nutritifs nécessaires à votre santé. Toutes ces recettes sont calculées pour six personnes à moins d'indication contraire. Employez les tasses et cuillères à mesurer standard pour obtenir de meilleurs résultats.

S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas avoir lu ce livre et essayé notre Rena Ware, n'hésitez pas à nous écrire. Notre service d'arts ménagers est à votre disposition.

Très cordialement,

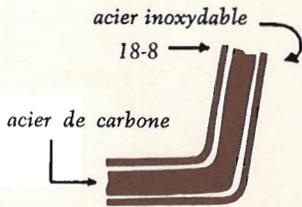
*Dorothy Godfrey*

LISEZ CECI

# Voici ce que vous devez

## COMMENT LE RENA WARE EST FABRIQUE

Le Rena Ware se compose de trois couches d'acier superposées comme dans un sandwich; deux couches d'acier inoxydable séparées par une couche d'acier de carbone. L'acier inoxydable 18-8 se compose de 18 parties de chrome, 8 parties de nickel et 74 parties d'acier Allegheny de haute qualité. La marque 18-8 sur l'acier inoxydable est votre garantie de qualité. L'acier de carbone est un bon conducteur de la chaleur, et l'acier inoxydable 18-8 garde à votre Rena Ware l'aspect du neuf même après des années d'usage quotidien! Le travail et les matériaux sont contrôlés à chacun des stages de la fabrication de Rena Ware. C'est pourquoi votre Rena Ware est garanti pour la vie!



Le laminage augmente la solidité

## COMMENT FONCTIONNE LE "BOUCHON D'EAU"

Les ustensiles et couvercles Rena Ware sont fabriqués avec un haut degré de précision qui permet de les ajuster parfaitement. Quand vous allumez le gaz au début de la cuisson, l'humidité des aliments se transforme en vapeur. L'air s'échappe de l'ustensile et la vapeur se condense en formant une mince couche d'eau entre la casserole et le couvercle. Ceci est le "bouchon d'eau". Pour vérifier si le "bouchon" fonctionne normalement, faites tourner le couvercle. Si le mouvement se fait sans friction, ou si de la vapeur se dégage autour du couvercle, il est temps de baisser le gaz. L'air dilaté par la chaleur se contracte, assurant une fermeture hermétique. La cuisson à la vapeur continue tant que le couvercle reste trop chaud pour que vous puissiez le toucher. Si vous préférez, montez légèrement le feu mais évitez l'échappement de trop de vapeur. Les aliments cuisent mieux à l'abri de l'air et conservent toutes leurs vitamines et saveur.



Les bords sont soudés électroniquement. Pas de bourrelet, donc pas d'encrassement.

## POURQUOI VOUS POUVEZ CUISINER "SANS EAU"

Les ustensiles modernes Rena Ware vous permettent de bénéficier de tous les avantages de la cuisson sans eau. La plupart des aliments contiennent assez d'humidité pour former de la vapeur dans la casserole, sinon vous pouvez ajouter deux à trois cuillerées d'eau. Les aliments cuisent dans un bain de vapeur à une température uniforme. Le "bouchon" d'eau" empêche la pénétration de l'air et conserve toute la saveur et les principes nutritifs. La construction en trois couches emmagasine et répartit la chaleur, permettant une cuisson à basse température. Vos plats sont meilleurs, plus appétissants et nourrissants.

La cuisson "sans eau" indique l'emploi de peu ou pas d'eau

# savoir a propos de votre Rena Ware

## POURQUOI IL EST IMPORTANT DE FAIRE LA CUISINE A FEU BAS AVEC RENA WARE

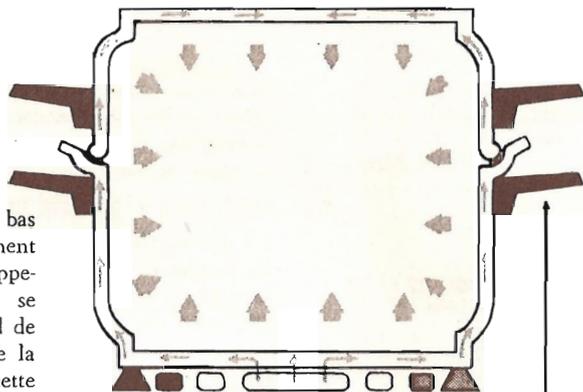
Il est important de faire la cuisine à feu bas car une température élevée non seulement brûle les aliments mais force l'échappement de la vapeur aussitôt qu'elle se dégage. La viande cuite à feu vif perd de 22% à 30% de son volume, alors que la cuisson à basse température réduit cette perte à un minimum. Vos notes de gaz ou d'électricité seront plus basses aussi, et votre cuisine plus fraîche. Le temps de cuisson reste le même.

Commencez la cuisson à feu moyen pour conserver les jus naturels. Si vos brûleurs n'ont pas d'indicateur de température, ajustez la flamme de façon à pouvoir tenir votre main à environ 12 pouces au dessus pendant quelques secondes sans la brûler. Après formation du "bouchon d'eau", baissez le feu. Il suffit que le couvercle reste chaud, sans dégagement de vapeur. Si les queues de l'ustensile sont trop chaudes pour être touchées, la température est trop forte ou l'ustensile se trouve sur un brûleur trop grand. Si vous ne pouvez pas baisser davantage votre feu, employez un réducteur de température que vous pouvez obtenir de Rena Ware. Sur un fourneau électrique, il est préférable d'éteindre durant les dix dernières minutes de cuisson; la chaleur emmagasinée suffit. Si la température la plus basse est encore trop élevée, utilisez une plaque d'amiante après formation du "bouchon d'eau". Vous en trouverez dans la plupart des grands magasins. Vous pouvez aussi déplacer l'ustensile sur un brûleur plus petit.

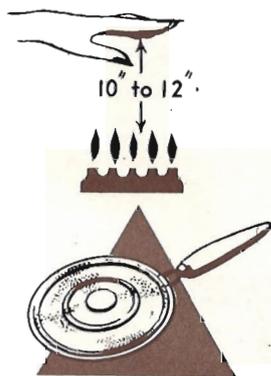
## COMMENT RENA WARE VOUS EPARGNE TEMPS ET TRAVAIL

La commodité de Rena Ware comblera tous vos rêves. Vous préparez un plat dans Rena Ware, le faites cuire sur le fourneau, le servez à table et mettez ensuite les restes dans le réfrigérateur, tout cela sans changer d'ustensile. Et quand vous voulez réchauffer les restes, vous employez encore le même casseroles. Ce service moderne du fourneau-à-la-table-au-réfrigérateur diminuera votre vaisselle d'un tiers.

Et voici encore un autre agréable avantage de Rena Ware: un lavage facile et rapide. La beauté de Rena Ware est permanente et vous pourrez facilement la conserver avec un entretien normal.



Les queues sont courtes pour la beauté de la casserole et votre sécurité.



Vous pouvez obtenir un réducteur de température en envoyant un dollar à Rena Ware, port payé



La beauté classique de Rena Ware dans un style moderne

Vous n'avez pas besoin de recettes spéciales quand vous vous servez de Rena Ware

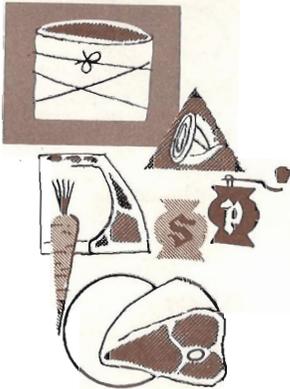
Maintenant vous pouvez préparer des repas meilleurs avec moins de travail et ménager votre budget en suivant quelques simples indications. Suivez vos recettes favorites mais n'oubliez pas que le temps de cuisson sera *le même à feu plus bas*.

Votre Rena Ware vous permet de préparer des repas entiers, y compris la viande, les légumes et le dessert sur un seul brûleur du fourneau. Un des arrangements que vous utiliserez le plus souvent est la cocotte (6 litres) avec la plaque perforée, la casserole intérieure et le couvercle profond (4 litres). Cet arrangement vous permet de préparer des repas sains et appétissants avec aisance et économie.

Essayez cet excellent dîner pour votre premier repas avec Rena Ware.

Essayez ce menu pour votre premier repas Rena Ware et faites la cuisine sans souci

- Rosbif ★ Sauce  
 Pommes de terre ★ Carottes au beurre  
 Oignons à la vapeur  
 Salade de gélatine de fruit  
 Pudding au chocolat à la vapeur  
 ou  
 Plum-pudding moderne



**Pour préparer ce repas**

**Rôti.** Ménagez votre budget en achetant un morceau de boeuf économique, tel que l'épaule, la culotte ou le rumsteck. Ces morceaux seront tendres si cuits sans eau, environ 35 minutes par livre. Mettez le rôti dans la cocotte froide, et faites revenir à feu moyen environ six minutes. La viande s'attachera légèrement au début, mais les jus naturels la détacheront. Tournez le rôti pour le faire dorer sur toutes ses faces. Salez et poivrez de chaque côté et, à volonté, ajoutez un peu de sel parfumé à l'ail. Pendant que le rôti se dore, lavez les légumes et préparez le pudding.

Pommes de terre, carottes, oignons. Lavez soigneusement pommes de terre et carottes à l'aide d'une brosse douce pour ne pas abîmer la peau. Selon leur taille, laissez les légumes entiers ou coupez-les en deux. La nature accumule la plupart des sels minéraux et des vitamines juste sous la peau des légumes qui poussent dans la terre. Pour conserver ces importants principes nutritifs, il vaut mieux ne pas les éplucher. Il est facile de les peler après la cuisson et les aliments gardent ainsi toute leur saveur naturelle. Enlevez la peau extérieure des oignons et mettez les légumes autour du rôti bien doré.

Suivez cette méthode pour tous les rôtis. Voir le tableau page 51 pour le temps de cuisson.

# repas commencent ici

Ajustez la plaque perforée et posez dessus la casserole intérieure contenant le pudding. Recouvrir du couvercle profond. Dès formation du "bouchon d'eau" baissez le feu.

Remarque—Le "bouchon d'eau" est différent quand vous vous servez de ce couvercle car vous pouvez voir de l'eau autour du couvercle. Il est normal que quelques bulles s'échappent, mais si l'eau commence à déborder, c'est que le feu est trop vif. Si vous ne pouvez pas le baisser, placez l'ustensile sur un brûleur plus petit.

Si votre rôti est très gros et demande plusieurs heures de cuisson, ajoutez les légumes et le pudding durant la dernière heure ou heure et demie. Montez immédiatement le feu jusqu'à formation de vapeur, baissez ensuite et laissez terminer la cuisson. La saveur des différents aliments reste intacte quand ils cuisent, mais ne les laissez pas refroidir ensemble.

Quand la cuisson est terminée, mettez le pudding sur le plat de service. Servez les légumes autour du rôti ou suivez les indications ci-contre.

**Sauce.** Après avoir enlevé le rôti et les légumes, ajoutez 1 ou 2 tasses d'eau chaude suivant la quantité de sauce désirée au jus brun qui s'est accumulé dans la cocotte. Si vous préférez une sauce épaisse, employez 2 cuillerées à soupe d'eau froide et 1 cuillerée à soupe de farine pour chaque tasse de liquide. Faites une pâte homogène avec l'eau et la farine en battant à la fourchette ou en agitant dans un récipient bouché. Portez le jus de viande à ébullition à feu modéré et ajoutez le mélange de farine peu à peu en remuant constamment. Laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 5 minutes. Salez et poivrez.

Vous pouvez remplacer le pudding dans la casserole intérieure par d'autres aliments, tels que betteraves, haricots verts ou jaunes, fèves, pommes ou autres fruits.

Si vous ne voulez pas vous servir de la casserole intérieure, il est inutile d'employer la plaque perforée. Couvrez la cocotte avec le couvercle de la poêle.

Pour faire cuire des rôtis plus petits sans dessert, vous pouvez employer les ustensiles de 3 ou 4 litres en les recouvrant du couvercle approprié. Vous trouverez un arrangement pour tous vos besoins.

Vous pouvez servir les légumes entiers autour du rôti ou . . .

## PURÉE DE POMMES DE TERRE

Epluchez et écrasez les légumes. Ajoutez du lait chaud, sel et poivre, et battez jusqu'à ce que le mélange soit moussoux.

## OIGNONS

S'ils sont cuits avec leur peau, enlevez la pelure extérieure et servez avec du beurre, sel et poivre.

## CAROTTES

Servez-les entières salées et beurrées, ou coupez-les en quartiers et accomodez-les d'une sauce béchamel.



Pour éviter les grumeaux quand vous épaississez une sauce, agitez l'eau et la farine dans un récipient bouché et incorporez au jus de viande bouillant.

# Choisissez votre dessert

## PLUM PUDDING MODERNE

Voici une version moderne du pudding traditionnel, simple et économique.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Mélangez .....                       | 1 tasse de carottes crues râpées avec leur peau        |
|                                      | 1 tasse de pommes de terre crues râpées avec leur peau |
|                                      | 1/2 tasse de raisins secs                              |
|                                      | 1/2 tasse de dattes hachées                            |
|                                      | 2 cuillerées à soupe de margarine ou beurre fondu      |
|                                      | 3/4 de tasse de cassonade                              |
|                                      | 3/4 de tasse de farine                                 |
| Tamisez ensemble, puis ajoutez ..... | 1/2 tasse de farine complète                           |
|                                      | 1 cuillerée à thé de cannelle                          |
|                                      | 1/2 cuillerée à thé de noix muscade                    |
|                                      | 1/2 cuillerée à thé de clous de girofle                |
|                                      | 1 cuillerée à thé de bicarbonate de soude              |
|                                      | 1 cuillerée à thé de sel                               |

Mélangez soigneusement. Versez dans la casserole intérieure beurrée. Faites cuire à la vapeur 1 heure ou jusqu'à complète cuisson. Voir les explications page 11. Quand le pudding est cuit, le renverser sur le plat de service. Servez chaud avec la sauce ci-dessous. Pour ajouter une note d'élégance, juste avant de servir trempez trois morceaux de sucre dans de l'extrait de citron et mettez-les sur le pudding. Allumez-les et apportez flambant à la table. Les yeux des enfants brilleront de joie!

Les carottes et les pommes de terre fournissent toute l'humidité nécessaire.



Essayez ce dessert flambant!

## SAUCE POUR LE PUDDING

- Tournez jusqu'à consistance de crème .....
- |  |
|--|
| 1/2 tasse de beurre ou de margarine                  |
| 1 tasse 1/2 de sucre à glacer                        |
| 2 cuillerées à thé d'extrait de vanille ou de sherry |

Pour une sauce plus légère, ajoutez .....

1 blanc d'oeuf battu en neige ferme
-------------------------------------

Servez très froid sur le pudding chaud.

## PUDDING AU CHOCOLAT

- Faites fondre à feu très doux .....
- |   |   |
|---|---|
| 2 carrés 1/2 de chocolat                    |   |
| Mélangez jusqu'à consistance de crème ..... | 3 cuillerées à soupe de beurre ou margarine |
|   | 2/3 de tasse de sucre                       |
| Ajoutez et battez bien ...                  | 1 oeuf                                      |
| Tamisez ensemble .....                      | 2 tasses de farine                          |
|   | 3 cuillerées à thé de levure                |
|   | 1/4 de cuillerée à thé de sel               |
| Ajoutez en alternant avec                   | 1 tasse de lait                             |

Mélangez le chocolat fondu. Versez dans la casserole intérieure beurrée et faites cuire à la vapeur en suivant les instructions page 11.

Servez avec de la crème fouettée ou de la sauce à la vanille page 25.



**Vous pouvez employer une farine à biscuit préparée commerciale ou 2 tasses de mélange de la page 27 avec du babeurre.**

## BISCUIT ROULE AUX POMMES

- Tamisez ensemble . . . . . 2 tasses de farine  
 2 cuillerées à thé de levure  
 1 cuillerée à thé de sel  
 Ajoutez . . . . . 3 cuillerées à soupe de beurre ou margarine en morceaux

Mettez cette pâte molle sur une planche saupoudrée de farine. Pétrissez légèrement. Étendez au rouleau en rectangle d'une épaisseur de ¼".

- Recouvrez avec un mélange de . . . . . 2 cuillerées à soupe de beurre fondu  
 2 tasses de pommes coupées en tranches\*  
 ¾ de tasse de sucre  
 ½ cuillerée à thé de cannelle  
 2 cuillerées à thé de zeste de citron râpé

Roulez en commençant par le côté le plus long. Mouillez les bords et pincez-les ensemble pour que le jus ne puisse s'écouler. Placez le biscuit recourbé dans la casserole intérieure beurrée. Recouvrez de papier ciré. Faites cuire à la vapeur 1 heure ½. Servez avec une sauce à la vanille, au citron, ou à la noix muscade. (Page 25)

\*Vous pouvez remplacer les pommes par des pêches ou des baies.

## PUDDING AUX PÊCHES

- Mélangez . . . . . 1 boîte No. 2 de pêches en tranches ou  
 3 tasses de pêches fraîches  
 ¼ de tasse de sucre  
 ½ cuillerée à thé d'extrait d'amande

Versez dans la casserole intérieure beurrée.

- Mettez dans un bol . . . . . 2 tasses de farine à biscuit préparée (Page 27)

- Ajoutez . . . . . 1 tasse de babeurre

La pâte sera trop molle pour pouvoir l'étendre au rouleau. Disposez-la sur les pêches. Faites cuire à la vapeur 1 heure. Servez avec de la crème ou une sauce au rhum. (Page 25)

## PUDDING A LA VANILLE

- Prenez . . . . . 3 tasses de farine à gâteau préparée  
 Ajoutez et mélangez . . . . . 2 oeufs entiers  
 ½ cuillerée à thé de vanille  
 ⅔ de tasse d'eau

Fouettez à vitesse moyenne 4 minutes. Versez dans la casserole intérieure beurrée. Faites cuire à la vapeur 25 à 30 minutes. Servez avec une sauce au chocolat ou aux cerises. (Voir les recettes de sauces Page 25)

## PUDDING AU GINGEMBRE

- Prenez . . . . . 3 tasses de farine à gâteau préparée (Page 26)  
 Ajoutez . . . . . 2 cuillerées à thé de gingembre  
 1 oeuf  
 ¾ de tasse de lait ou d'eau

Mélangez bien. Battez à vitesse moyenne 4 minutes. Versez dans la casserole intérieure beurrée. Faites cuire à la vapeur 30 à 40 minutes ou 1 heure par-dessus la viande et les légumes. Servez avec une sauce au citron ou à la vanille. (Page 25)



### pudding à la neige

Suivez la recette pour le pudding à la vanille en employant seulement le blanc des oeufs. Servez avec une sauce au citron, aux cerises, ou au chocolat.

# *cuits à la vapeur*



1. Faites cuire les puddings, soufflés, crèmes, céréales et légumes à la vapeur dans la casserole intérieure placée sur la plaque perforée. Employez la cocotte ou la grosse poêle. Recouvrez le tout du couvercle profond (4 litres)



2. Recouvrez la casserole intérieure de papier ciré ou de papier d'aluminium pour empêcher les gouttes d'eau qui se condensent sous le couvercle de tomber dans les aliments qui y cuisent.



3. Quand vous faites cuire d'autres aliments sous la plaque perforée leur humidité fournit assez de vapeur, et il est inutile d'ajouter de l'eau dans l'ustensile inférieur.



4. Quand il n'y a pas d'autres aliments dans l'ustensile inférieur il faut alors ajouter 4 tasses d'eau. Commencez la cuisson à feu modéré et mettez en veilleuse dès que la vapeur commence à se dégager.



5. Faites cuire les légumes sur la plaque autour de la casserole intérieure. Quand vous ajoutez des aliments froids ou soulevez le couvercle n'oubliez pas de monter le feu jusqu'à dégagement de vapeur, remettez en veilleuse ensuite.



6. Pour servir: Retournez les puddings sur le plat de service. Placez la casserole intérieure avec les légumes, soufflés ou céréales dans l'ustensile de 3 litres. Couvrez pour garder au chaud.

**JAMBON**  
**GRATIN DE MACARONI**  
**ET D'ASPERGES**  
**SALADE DE POMMES**  
**ET DE CELERI**  
**GALETTES CHAUDES**  
**GELATINE AUX FRUITS**  
**BOISSONS**

Voici un repas qui attendra votre retour de l'église. Le gratin et le dessert peuvent être préparés le jour précédent et placés dans le réfrigérateur. Le jambon et le gratin cuiront pendant votre absence. Vous ferez cuire les petits pois et les galettes pendant que vous mettez la table et faites la salade.

**JAMBON** Employez une tranche épaisse, un morceau d'épaule fumée, ou un jambon en boîte d'au moins 3 livres. Mettez le jambon dans la cocotte à feu moyen. Mettez la plaque perforée en place. Mettez le gratin de macaroni sur la plaque perforée. Recouvrez du couvercle profond. Pendant la cuisson, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le jambon soit à point. (Page 50)

**GRATIN DE MACARONI ET D'ASPERGES**

Versez dans la casserole  
de 2 litres ..... 2 tasses 1/2 d'eau  
Ajoutez ..... 1 cuillerée à thé de sel  
Mettez à feu vif sur un petit brûleur et quand l'eau bout.  
Ajoutez ..... 1 tasse de macaroni  
Baissez le feu. Laissez cuire, couvert, 10 minutes.  
Mélangez ..... 1 boîte de soupe aux champignons condensée  
..... 1 boîte No. 2 d'asperges coupées avec leur liquide

Versez dans la casserole intérieure. Garnissez de rondelles d'oeufs durs. Faites cuire à la vapeur au-dessus du jambon. (Vous pouvez aussi mettre ce plat au four et laissez cuire 1/2 heure à 350 degrés. Parsemez le tour de chapelure beurrée avant de servir.

**PETITS POIS** Suivre les instructions page 51. Mettez à feu moyen jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Placez sur la rotissoire pour terminer la cuisson. Juste avant de servir, ajoutez ..... 1/2 cuillerée à thé de menthe fraîche hachée

Placez la casserole intérieure dans l'ustensile Rena Ware de 3 litres pour servir.



Les ragoûts ne doivent jamais bouillir, mais mijoter dans une casserole couverte.

**RAGOUT DE BOEUF, DE VEAU OU DE MOUTON**

Dans la grosse poêle ou la cocotte, à feu moyen,  
Faites fondre ..... 1 cuillerée à soupe de beurre  
Faites brunir ..... 1 oignon coupé en morceaux  
Enlevez l'oignon. Faites brunir sans graisse  
supplémentaire ..... 2 livres de boeuf, veau ou mouton en dés  
Ajoutez ..... 2 cuillerées à thé de sel  
..... 1/2 cuillerée à thé de poivre  
..... 1 tasse d'eau chaude  
..... 2 tasses de jus de tomates  
..... l'oignon bruni

Couvrez la cocotte. Quand la vapeur commence à s'échapper, réduisez la cuisson et laissez mijoter environ 1 heure.  
Ajoutez ..... 2 tasses de carottes crues coupées en dés  
..... 2 tasses de pommes de terre coupées en dés

Couvrez. Remettez à feu vif jusqu'à formation de vapeur, puis baissez le feu. Faites cuire 15 minutes environ, jusqu'à complète cuisson des légumes. Epaississez la sauce si vous voulez. (Voir la sauce page 7)

Un pudding peut cuire à la vapeur en même temps que la viande.

# simplifiées avec Rena Ware

## FRICASSEE DE POULET

Voici une bonne recette pour une poule ou un poulet tendre. A votre goût, vous pouvez faire revenir le poulet et le laisser prendre couleur ensuite. Employez les aromates de votre choix. Voici notre recette favorite.

Coupez en morceaux . . . . . 1 poule ou poulet de 4 à 5 livres  
Faites fondre . . . . . 3 cuillerées à soupe de graisse végétale  
Mélangez dans un sac  
en papier . . . . . 1/2 tasse de farine  
2 cuillerées à thé de sel  
1/2 cuillerée à thé de poivre

Secouez les morceaux de poulet dans le sac. Faites revenir dans la graisse chaude. Egouttez et mettez la graisse de côté.

Ajoutez au poulet . . . . . 1 tasse d'eau

Couvrez. Fermez les orifices d'échappement. Mijotez à feu très doux pendant 8 heures 1/2 ou 3 heures. Choisissez parmi les aromates suivants si vous le désirez: 1 oignon, 1/2 feuille de laurier, le jus d'un demi citron, 1/2 tasse de vin blanc sec, 1/2 cuillerée à thé de sauge, de romarin ou de thym. Épaississez la sauce avec le restant de la farine assaisonnée.

## FRICASSEE AVEC DES DUMPLINGS

Suivez la recette ci-dessus mais laissez tomber les dumplings sur le poulet avant de faire la sauce. Employez 2 tasses de farine à biscuit préparée (page 27) ou tamisez

ensemble . . . . . 2 tasses de farine  
3 cuillerées à thé de levure  
1 cuillerée à thé de sel

Ajoutez . . . . . 3 cuillerées à soupe de beurre ou margarine

Formez une pâte molle en ajoutant peu à peu . . . 3/4 de tasse de lait

Mettez à haute température jusqu'à ce que de la vapeur se dégage autour du couvercle. Enlevez le couvercle et laissez tomber des cuillerées de pâte sur le poulet. Remettez le couvercle. Quand la vapeur se forme à nouveau, baissez le feu et continuez la cuisson 12 minutes. Épaississez la sauce. (Page 7).

## FOIE A LA CREOLE

Passez un linge humide sur le foie et enlevez la peau et les veines.

Coupez en tranches de 3/4" 2 livres 1/2 de foie  
Roulez-les dans . . . . . 4 cuillerées à soupe de farine

Mettez la grosse poêle Rena Ware sur un feu moyen.

Faites revenir . . . . . 3 tranches de bacon coupées en dés

Dans la graisse du bacon chaude,

Faites revenir le foie avec 4 oignons hachés  
1 poivron vert haché

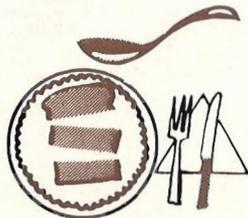
Ajoutez . . . . . 2 tasses de tomates en boîte  
1 cuillerée à thé de sel

1/8 de cuillerée à thé de poudre de cari

Couvrez. Baissez le feu et laissez mijoter 45 minutes.

Dans une fricassée la viande cuit lentement dans la vapeur dégagée par le liquide.

Si la vapeur continue à se dégager autour du couvercle même quand le feu est très bas, placez une plaque d'amiante sous l'ustensile pour les aliments qui demandent une longue cuisson.



Servez brûlant sur de minces bandes de pain grillé et beurré.

# Quand il y a un

Les hommes, et le reste de la famille, seront toujours satisfaits de ce repas vite fait:

## Bifteck grillé

Pommes de terre frites      Salade verte

### QUELS MORCEAUX CHOISIR POUR LES GRILLER A LA POELE

**Boeuf:** entrecôte, filet, faux-filet, romsteck, aloyau, viande hachée.

**Porc fumé:** bacon, bacon canadien, tranchies de jambon.

**Agneau:** côtelettes, côtelettes de filet, épaule et viande hachée.

### SUGGESTIONS POUR REUSSIR VOS GRILLADES A LA POELE

1. La notion qu'il faut d'abord saisir la viande est maintenant démodée. Votre grillade sera meilleure si vous faites revenir votre viande lentement et si vous la tournez de temps en temps.

2. Il n'est pas nécessaire de faire chauffer la poêle.

3. Aucune matière grasse n'est employée pour les grillades à la poêle sauf pour la viande hachée très maigre. Il faut alors frotter la poêle avec un morceau de gras de rognon ou une cuillerée à thé de graisse.

4. Mettez les biftecks qui doivent être saignants à feu moyen, et les autres viandes à feu doux. Voir le tableau page 50.

5. Les biftecks gelés n'ont pas besoin d'être dégelés avant la cuisson. Prévoyez un temps de cuisson plus long, faites rissoler à feu doux et continuez comme avec les autres viandes.

Les grillades à la poêle sont faites sans graisse ni eau et à découvert.

## BIFTECK GRILLE

### 1" d'épaisseur

1. Disposez les biftecks, selon leur taille et leur nombre, dans la grosse ou la petite poêle Rena Ware.

2. N'ajoutez ni graisse ni eau. Ne mettez pas de couvercle.

3. Faites revenir des deux côtés à feu moyen, environ six minutes de chaque côté.

4. Baissez légèrement le feu. Tournez les biftecks de temps en temps.

Pour un bifteck saignant, faites cuire de 6 à 8 minutes par côté.

Pour un bifteck bien cuit, 8 à 10 minutes par côté.

Pour un bifteck très cuit, 10 à 12 minutes par côté.

5. Salez et poivrez et servez immédiatement.



Salez et poivrez après cuisson.

## SAUCE

Après avoir enlevé le bifteck de la poêle, ajoutez ¼ ou une ½ tasse d'eau chaude. Remuez pour bien mélanger le jus. Rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire et versez sur le bifteck.

# homme dans la maison

## FRITURE

La construction robuste de vos ustensiles Rena Ware leur permet de réussir toutes les fritures. Les aliments frits à la température voulue ne sont pas difficiles à digérer. Un thermomètre à friture facilite la cuisson et assure le succès de vos plats.

Si la graisse employée pour la friture n'est jamais surchauffée au point de fumer, vous pouvez la filtrer et vous en servir à nouveau. Gardez-la dans le réfrigérateur et ajoutez une petite quantité supplémentaire après chaque usage.

Quand vous faites frire des pommes de terre, choisissez une poêle assez grande pour que la friture continue à bouillir quand vous ajoutez les pommes de terre. Employez la poêle de 3 litres quand vous faites cuire 2 ou 3 pommes de terre, et celle de 6 litres ou la cocotte quand vous en faites frire plus de 4.

## PLATS SAUTES

Les viandes qui sont enfarinées, enrobées de pâte à frire, ou d'oeuf et de chapelure comme le bifteck suisse, le bifteck de campagne, le veau et le poulet panés, doivent être cuites dans une faible quantité de graisse. La cuisson des viandes sautées doit être calculée pour que le plat soit à point quand bien doré. La viande contient des protéines, et pour qu'elle soit tendre sa cuisson doit s'effectuer à basse température.

## POMMES DE TERRE FRITES

Pour rafraîchir de vieilles pommes de terre, lavez-les et placez-les dans un récipient couvert dans le réfrigérateur. Après quelques heures ou une nuit, elles retrouveront leur fraîcheur. Il est pratique d'en garder assez dans le réfrigérateur pour un ou deux repas.

Mettez 3 ou 4 tasses de graisse végétale dans la poêle de 3 litres. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le thermomètre enregistre 390 degrés. Si vous n'avez pas de thermomètre, la graisse est à point lorsque vous pouvez y faire dorer un morceau de pain en 20 ou 30 secondes.

Pendant que la graisse chauffe, coupez 3 ou 4 pommes de terre non épluchées bien lavées en bâtonnets de 1/4".

Avec des pincettes ou une écumoire, jetez soigneusement les pommes de terre par petites quantités dans la friture bouillante. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egouttez-les sur une serviette en papier. Salez et servez immédiatement.

## POMMES DE TERRE SAUTEES

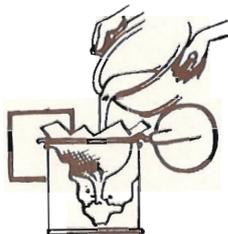
Employez la grosse poêle Rena Ware à feu moyen.

Faites fondre ..... 2 cuillerées à soupe de graisse

Lavez ..... de 4 à 6 pommes de terre moyennes

N'épluchez pas. Coupez les pommes de terre en rondelles d'une épaisseur de 1/4" et mettez-les dans la graisse chaude. Couvrez la poêle et fermez les orifices d'échappement. Laissez cuire 10 minutes jusqu'à bien doré. Tournez et assaisonnez. Laissez frire à découvert jusqu'à complète cuisson. Servez chaud- apportez la poêle à table.

La friture se fait dans une grande quantité de graisse bouillante.



Filtrez la graisse dans une boîte de conserve à travers un morceau de papier de soie ou une serviette en papier posé dans une petite passoire.

Les aliments sautés sont cuits dans une petite quantité de graisse.

Vous aimerez des branches de chou-fleur ou des pointes d'asperges frites.

# Plats de fete pour vendredi

## POMMES DE TERRE REVENUES

Employez la grosse poêle Rena Ware à feu moyen.

Faites fondre ..... 2 cuillerées à soupe de graisse  
Coupez en dés ..... 3 ou 4 pommes de terre cuites  
(Voir pommes de terre à la vapeur page 21)

Mettez les pommes de terre dans la graisse chaude. Quand elles sont dorées d'un côté retournez-les à l'aide d'une spatule. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées de l'autre côté. Salez et poivrez. Apportez la poêle à table et posez-la sur un sous-plat.

Assaisonnez de persil ou ciboulette hache ou de sel au céleri.

## POMMES DE TERRE POELES

Mélangez ..... 3 tasses de pommes de terre cuites en dés  
(Voir page 21)  
1 cuillerée à thé de sel  
3 cuillerées à soupe de farine  
¼ de tasse de crème légère ou crème de lait  
Poivre et oignon à volonté

Mettez la grosse poêle Rena Ware sur le plus grand brûleur.

Faites fondre à feu moyen 3 cuillerées à soupe de graisse de bacon ou autre matière grasse

Répartissez les pommes de terre dans la poêle. Pressez légèrement et laissez cuire à petit feu de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Vous pouvez alors soit les tourner et faire dorer l'autre côté, soit les replier comme pour une omelette. Pour 4 à 6 personnes. Si vous apportez la poêle à table, ce plat reste chaud et vous pouvez le repasser.

## DU FOURNEAU A LA TABLE

## SAUMON A LA VAPEUR

Merlan, Esturgeon ou Pompano à la Sauce Verte

Nettoyez ..... un morceau de poisson de 4 à 5 livres

Enduisez d'huile ou de beurre fondu et salez. Recouvrez le poisson de ..... plusieurs minces rondelles de citron

Enduisez l'intérieur d'un sac en papier brun d'huile à salade ou de graisse végétale. Placez le poisson dans le sac et fermez en pliant les bords. Versez 2 tasses d'eau dans votre grosse poêle Rena Ware. Ajustez la plaque perforée et placez le sac contenant le poisson dessus. Recouvrez du couvercle profond. Mettez à feu vif jusqu'à dégagement de vapeur. Baissez alors le feu et continuez la cuisson environ 30 minutes. Enlevez le couvercle, déchirez le papier, et glissez soigneusement le poisson sur le plat de service. Enlevez la peau et servez avec la sauce verte.

Essayez cette vieille recette de pêcheur



## SAUCE VERTE

Mélangez ..... 1 tasse de mayonnaise  
1 cuillerée à soupe de persil haché  
2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée

Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire vert pour donner à la sauce une teinte vert pâle. Salez et poivrez à volonté.



## LEGUMES FRUITS

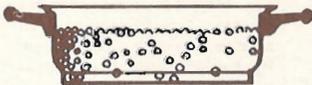
# Appétissants

La cuisson sans eau se fait avec peu ou pas d'eau

Voir le tableau du temps de cuisson de tous les légumes page 50.

Employez les ustensiles de 1 litre, 1 litre 1/2 ou 2 litres sur les petits brûleurs

Pour obtenir le meilleur résultat, remplissez l'ustensile aux 3/4



Vous pouvez ajouter 2 cuillérées à soupe d'eau pour accélérer la formation du "bouchon d'eau"

## LEGUMES ET FRUITS

Nous aimons tous déguster des plats savoureux, plutôt qu'une nourriture seulement bonne pour notre santé. Si vous n'avez jamais mangé de fruits et de légumes cuits sans eau dans Rena Ware, un véritable régal vous attend. L'expression "sans eau" veut dire avec moins d'eau. Les légumes et les fruits cuits dans peu ou pas d'eau conservent toute leur saveur naturelle. Les légumes demandent moins d'assaisonnement et les fruits moins de sucre. De plus, vous ne perdez aucun des sucs qui seraient rejetés avec l'eau de cuisson.

Il n'est généralement pas nécessaire d'ajouter de l'eau, car les légumes et fruits frais se composent de 70 à 90% d'eau. Les couvercles hermétiques de Rena Ware empêchent l'humidité de s'échapper. Les trois couches d'acier de chaque ustensile retiennent la chaleur et la propagent uniformément. Une basse température est donc suffisante pour faire cuire ces aliments.

*Quand vous empilez les différents ustensiles Rena Ware, n'oubliez pas de commencer la cuisson à feu direct jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Empilez ensuite les ustensiles et continuez la cuisson.*

Les aliments cuisent dans la vapeur et non dans l'eau bouillante. Les légumes et les fruits cuisent aussi rapidement qu'avec la vieille méthode, et quelquefois leur temps de cuisson est même plus court. Il est important de baisser le feu dès que la vapeur commence à se dégager et de s'assurer que la vapeur ne s'échappe pas autour du couvercle. Ceci ne ralentit pas la cuisson et vous fait réaliser d'importantes économies; économie de combustible d'abord, économie encore plus importante des vitamines et sels minéraux si nécessaires à la santé, et enfin les aliments conservant leurs principes nutritifs sont meilleurs.

**Quatre règles faciles pour la cuisson des légumes et des fruits.**

1. Faites cuire dans une casserole couverte sans remuer
2. Ajoutez peu ou pas d'eau
3. Ne laissez pas bouillir à gros bouillons
4. Ne prolongez pas le temps de cuisson

Une autre règle est aussi importante: Faites si possible cuire les légumes et les fruits avec leur peau. La nature a placé la plupart des sels minéraux juste sous la peau des légumes qui poussent dans la terre et vous perdez ces principes nutritifs en les pelant. Après cuisson, vous pouvez facilement et rapidement enlever la mince peau qui recouvre les légumes.

*Les légumes et les fruits doivent être lavés rapidement à l'eau froide. Ne les laissez tremper ni avant ni durant la cuisson. Ils seront ainsi meilleurs et plus nutritifs.*

Les légumes à goût fort peuvent être délicieux s'ils sont bien préparés. Ils ne doivent jamais être trop cuits-car c'est ce qui cause la saveur désagréable.

## CHOU A LA VAPEUR

Enlevez les feuilles flétries d'un beau chou vert. Coupez-le en lanières ou hachez-le grossièrement. Lavez rapidement dans de l'eau froide. Egouttez et secouez énergiquement pour enlever le plus d'eau possible. Choisissez une casserole assez pour contenir le chou. Couvrez et mettez à feu moyen jusqu'à formation du "bouchon d'eau", environ 5 minutes. Baissez le feu et laissez frémir de 7 à 10 minutes selon la taille des morceaux de chou. Assaisonnez de sel et de beurre.

## CHOU-FLEUR A LA VAPEUR

Enlevez les feuilles et la grosse côte du milieu. Lavez rapidement à l'eau froide. Pour le faire cuire entier, mettez-le dans un ustensile de 2 à 3 litres selon la taille du chou-fleur. Ajoutez  $\frac{1}{4}$  de tasse de lait et 1 cuillerée à thé de sel. Mettez à feu moyen jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Baissez le feu et laissez cuire doucement de 20 à 30 minutes. Le chou est cuit quand il est juste tendre. Pour diminuer le temps de cuisson, coupez le chou-fleur en bouquets. L'humidité qu'ils retiennent après avoir été lavés suffit pour la cuisson. Mettez-les dans une casserole couverte à feu moyen jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Baissez ensuite le feu et continuez la cuisson de 10 à 12 minutes.

## RHUBARBE

Dans une casserole de 1 litre  $\frac{1}{2}$  mettez . . . . . 1 tasse de sucre  
 $\frac{1}{2}$  tasse d'eau

Tournez jusqu'à ce que le sucre soit dissous et portez à ébullition à feu vif. Continuez à bouillir jusqu'à ce que le sirup forme un fil quand vous le laissez couler d'une cuillère. Eteignez le feu.

Ajoutez . . . . . 4 tasses de rhubarbe non pelée coupée en morceaux de 1".

Couvrez et laissez refroidir 10 minutes. La rhubarbe conservera sa forme et sa teinte rouge.

## BETTERAVES A L'ORANGE

Lavez les betteraves. Enlevez les feuilles et les racines. Dans une casserole de 1 litre  $\frac{1}{2}$ .

Coupez en tranches . . . . . 5 ou 6 betteraves moyennes

Ajoutez . . . . . 2 cuillerées à soupe d'eau

Couvrez. Commencez la cuisson à feu moyen jusqu'à formation du "bouchon d'eau", et continuez ensuite à feu doux jusqu'à ce que les betteraves soient cuites. Pour la sauce, faites fondre à feu moyen dans une casserole de

1 ou 2 litres . . . . . 1 cuillerée à soupe de beurre

Ajoutez et tournez

jusqu'à homogène . . . . . 1 cuillerée à soupe de farine  
2 cuillerées à soupe de cassonade  
 $\frac{1}{4}$  de cuillerée à thé de sel  
 $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau

Laissez cuire 3 minutes.

Ajoutez . . . . .  $\frac{1}{2}$  tasse de jus d'orange  
1 cuillerée à thé de zeste d'orange râpé

Versez sur les betteraves. Réchauffez et servez.

Faites tourner le couvercle. Si le mouvement se fait sans friction, le "Bouchon d'eau" s'est formé normalement.



Faites fondre 2 ou 3 cuillerées à soupe de beurre. Ajoutez  $\frac{1}{3}$  de tasse de chapelure. Parsemez sur le chou-fleur à la vapeur.



Vous pouvez obtenir la casserole de 1 litre chez votre marchand habituel ou directement de la fabrique Rena Ware.

Les betteraves, les carottes et les navets coupés en minces lanières, ne demandent que 10 minutes de cuisson et sont délicieux assaisonnés de beurre, sel et poivre.



### POMMES DE TERRE A LA VAPEUR

Lavez des pommes de terre moyennes, mais ne les essuyez pas. Placez-les dans la casserole de 1½ ou 2 litres. Couvrez. Mettez à feu moyen jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Baissez le feu et laissez cuire, sans soulever le couvercle, de 30 à 40 minutes selon la taille des pommes de terre. Si les pommes de terre sont vieilles, vous pouvez ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau pour accélérer la formation du "bouchon d'eau". (Voir l'explication du "bouchon d'eau" page 4) Si vous avez peur que les pommes de terre ne s'attachent, secouez la casserole une ou deux fois sans soulever le couvercle. Les pommes de terre cuites de cette façon seront souples, délicieuses, et retiendront tous leurs principes nutritifs.

Délicieuses servies avec de la crème aigre à laquelle vous ajouterez de la ciboulette hachée ou du fromage râpé.

### POMMES DE TERRE A LA BECHAMEL

Voici une bonne façon d'accommoder les restes de pommes de terre: recouvrez de Sauce Béchamel légère ou moyenne (page 22) les pommes de terre cuites coupées en rondelles ou en dés, ou de petites pommes de terre nouvelles cuites. Parsemez de persil ou de ciboulette hachés. Apportez la casserole à table.

### PUREE DE POMMES DE TERRE

Suivez la recette ci-dessus pour les pommes de terre à la vapeur. Quand elles sont cuites, pelez-les. Ecrasez en ajoutant un peu de lait chaud, (environ ¼ de tasse pour 4 pommes de terre), du beurre et du sel. Battez jusqu'à ce que la purée soit lisse et mousseuse. Pour réduire le temps de cuisson, coupez les pommes de terre lavées en quatre. Mettez-les dans la casserole de 2 litres avec leur peau touchant les parois. Couvrez et laissez cuire de 15 à 20 minutes. Les pommes de terre cuisent ainsi plus rapidement que quand elles sont recouvertes d'eau et bouillies selon la vieille méthode. Et il va sans dire qu'elles seront aussi meilleures et plus nutritives. Pour garder le plat au chaud: pendant que vous épluchez les pommes de terre cuites, faites chauffer le lait dans la casserole intérieure placée dans l'ustensile de 3 litres contenant 1 tasse ½ d'eau chaude. Mettez les pommes de terre dans le lait chaud, écrasez et assaisonnez. Apportez le plat à table.

Faites cuire les patates douces comme les autres pommes de terre.



### BETTERAVES AU VINAIGRE

Nettoyez ..... 4 ou 5 betteraves

Coupez les feuilles et les racines. N'épluchez pas. Coupez en rondelles minces et mettez dans la casserole de 1 litre ou 1 litre ½.

Mélangez et versez sur

les betteraves ..... ⅓ de tasse de sucre  
½ tasse de vinaigre blanc  
½ tasse d'eau  
¼ de cuillerée à thé de sel  
⅓ de cuillerée à thé de poivre

Couvrez. Commencez la cuisson à feu vif jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Baissez le feu et continuez la cuisson de 20 à 40 minutes.

Pour garder au chaud Placez la casserole intérieure dans l'ustensile de 3 litres contenant 2 tasses d'eau chaude.

## SAUCE BECHAMEL LEGERE

Pour les soupes, pommes de terre au four ou à la béchamel.

1 cuillerée à soupe de beurre ou margarine	1 tasse de lait ¼ de cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à soupe de farine	⅛ de cuillerée à thé de poivre

## SAUCE BECHAMEL MOYENNE

Pour les sauces, plats au four ou a la béchamel.

2 cuillerées à soupe de beurre ou margarine	1 tasse de lait ¼ de cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à soupe de farine	⅛ de cuillerée à thé de poivre

## SAUCE BECHAMEL EPAISSE

Pour les soufflés et croquettes.

4 cuillerées à soupe de beurre ou margarine	1 tasse de lait ¼ de cuillerée à thé de sel
4 cuillerées à soupe de farine	⅛ de cuillerée à thé de poivre

**Méthode 1.** Faites fondre le beurre à feu moyen dans la casserole de 1 litre ½. Ajoutez la farine, le sel et le poivre, et tournez pour bien mélanger. Ajoutez le lait petit à petit en remuant constamment jusqu'à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire environ 3 minutes.

**Méthode 2. Au bain-marie.** Mettez 2 tasses d'eau dans l'ustensile de 2 litres. Couvrez et mettez à feu vif. Quand l'eau bout, baissez le feu, enlevez le couvercle et placez la casserole intérieure au-dessus de l'eau bouillante. Faites-y fondre le beurre, ajoutez la farine, le sel et le poivre et mélangez bien. Ajoutez le lait petit à petit en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Eteignez le feu, couvrez et laissez attendre environ 5 minutes.

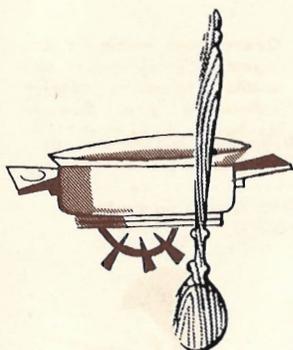
**Variantes.** A une base de 1 tasse de sauce béchamel moyenne, ajoutez un des assaisonnements suivants et servez sur des légumes cuits à l'eau: ½ tasse de céleri haché; 3 cuillerées à soupe de câpres hachées; 1 oeuf dur haché; ¼ de tasse d'olives fourrées hachées; ½ tasse de champignons en lamelles; ⅓ de tasse de piment haché; ¼ de tasse d'oignon haché..

## IMITATION DE SAUCE HOLLANDAISE

Ajoutez 2 jaunes d'œufs battus, 2 cuillerées à soupe de jus de citron et 2 cuillerées à soupe de beurre à 1 tasse de sauce béchamel moyenne. Fouettez énergiquement et servez immédiatement.

## SAUCE AU FROMAGE

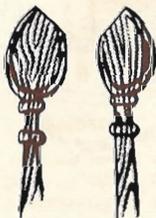
Ajoutez ¼ de cuillerée à thé de moutarde en poudre à la sauce béchamel moyenne salée et poivrée. Quand la sauce est chaude, incorporez ½ tasse de fromage américain râpé ou en lamelles.



Une cuillère de bois est préférable pour remuer les sauces et les puddings.

Si vous êtes  
goucher

Si vous êtes  
droitier



Frottez un côté de votre cuillère de bois au papier de verre. Elle se conformera mieux à la forme de la casserole et vos sauces ne s'attacheront plus.

# recettes économiques de légumes SOUFFLES

Les soufflés de légumes sont faciles à faire dans votre Rena Ware. Une faible quantité de restes de légumes suffit à faire un plat pour servir toute votre famille. Vous pouvez employer des légumes crus ou cuits, ou même une boîte de légumes passés pour bébés. Souvent les membres de votre famille accepteront de cette façon un légume qu'ils n'aiment généralement pas car le goût est plus délicat. Les soufflés sont cuits à la vapeur dans la casserole intérieure comme les puddings. (Voir page 11)

Une Sauce béchamel épaisse est la base de tous les soufflés.

## SOUFFLE AUX EPINARDS

Dans un grand bol,

- Mélangez . . . . .
- 1 tasse de sauce béchamel épaisse
  - 2 jaunes d'oeufs légèrement battus
  - 1 tasse d'épinards cuits hachés, ou
  - 1/2 paquet d'épinards gelés hachés
  - ou 1 boîte d'épinards passés pour bébés
  - 1/8 de cuillerée à thé de noix muscade
  - 1/4 de cuillerée à thé de poivre
  - 1/2 tasse de fromage râpé, à volonté
- Mélangez soigneusement 2 blancs d'oeufs en neige ferme

Versez dans la casserole intérieure. Laissez cuire à la vapeur de 35 à 45 minutes. Voir les indications pour les puddings à la vapeur page 11. Servez tel quel, ou parsemez la surface de chapelure beurrée. Pour faciliter le service, placez la casserole intérieure dans l'ustensile de 3 litres.

## SOUFFLE AU BROCCOLI

Suivez la recette ci-dessus en remplaçant les épinards par du brocoli.

## SOUFFLE AUX CAROTTES ET AU CELERI

Suivez la recette du soufflé aux épinards en les remplaçant

- par . . . . .
- 1/2 tasse de carottes crues râpées
  - 1/2 tasse de celeri haché

Omettez la noix muscade. Après cuisson, saupoudrez de paprika.

## SOUFFLE AU FROMAGE

- Mélangez . . . . .
- 1 tasse de sauce béchamel épaisse
  - 3 jaunes d'oeufs
  - 1/4 de livre de fromage râpé
  - 1/8 de cuillerée à thé de poivre de cayenne

Ajoutez soigneusement . . . 3 blancs d'oeufs en neige ferme

Versez dans la casserole intérieure et faites cuire à la vapeur de 40 à 50 minutes. Ce plat remplace avantageusement la viande pour le déjeuner ou le souper.

Quand vous employez des légumes gelés pour vos soufflés, laissez-les dégeler suffisamment pour pouvoir les hacher facilement.



Le soufflé est cuit quand la lame d'un couteau, enfoncée près du centre, en ressort sèche.



### CHAPELURE

Faites sécher du pain à four chaud (250°). Ecrasez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie dans un sac en plastique ou sur du papier ciré. Gardez dans un récipient couvert. Pour employer sur les gratins, mélangez-y du beurre fondu. Vous pouvez aussi en saupoudrer les macarons et les légumes à la vapeur. Il est pratique d'en avoir toujours un bocal prêt.

**PUDDING DE PAIN**

Portez à ébullition à feu modéré dans votre casserole Rena Ware de 2 litres,

- Ajoutez ..... 4 tasses (1 litre) de lait  
 4 cuillerées à soupe de beurre  
 1/2 tasse de sucre  
 1/2 cuillerée à thé de sel  
 1 cuillerée à thé de vanille  
 1/2 tasse de raisins secs

Battez et ajoutez ..... 3 oeufs  
 Incorporez ..... 4 tasses de pain coupé en cubes de 1".

Versez dans la casserole intérieure beurrée. Saupoudrez de cannelle ou de noix muscade. Faites cuire à la vapeur 40 à 50 minutes. Le pudding est cuit quand une lame de couteau enfoncée près du centre ressort sèche. (Voir page 11)

**CREME A LA VANILLE**

Portez à ébullition à feu moyen dans l'ustensile Rena Ware de 2 litres,

4 tasses (1 litre de lait)

Dans la casserole intérieure, battez légèrement,

4 gros ou 5 petits oeufs

1/2 tasse de sucre

1/2 cuillerée à thé de sel

1 cuillerée à thé de vanille

Mélangez soigneusement au lait bouillant. Saupoudrez de noix muscade. Faites cuire à la vapeur de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que la lame de couteau enfoncée près du centre ressorte sèche. (Voir page 11)

**PUDDING DE RIZ**

Suivez la recette de la crème ci-dessus, mais employez 3/4 de tasse de sucre et ajoutez ..... 2 tasses de riz cuit

1/2 tasse de raisins secs

**CREME AU CHOCOLAT**

Suivez la recette de la crème au la vanille. Ebouillantez le lait et

Ajoutez ..... 2 carrés de chocolat fondus

ou ajoutez au sucre ..... 4 cuillerées à soupe de cacao

**SAUCE AU CHOCOLAT**

Faites fondre à feu doux dans votre poêle Rena Ware de 1 litre 1/2

2 carrés de chocolat

Ajoutez ..... 3 cuillerées à soupe de beurre

3/4 de tasse de sucre

1/2 tasse d'eau

1/8 de cuillerée à thé de sel

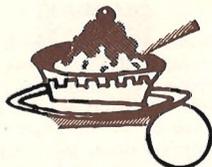
2 cuillerées à soupe de sirop de maïs

Laissez bouillir 3 minutes.

Ajoutez ..... 1 cuillerée à thé de vanille

Vous aurez 1 tasse de sauce. Servez chaud ou froid.

Le lait est bouillant quand de petites bulles apparaissent au bord de la casserole.



Délicieux sur une glace à la vanille ou sur le Pudding à la Neige.

Mélangez 2 cuillerées à soupe de sauce à 3/4 de tasse de lait pour un chocolat chaud rapide.

# .. chauds ou froids

## SAUCES POUR PUDDINGS

### SAUCE A LA VANILLE

Servez-vous de votre casserole Rena Ware de 1 litre ou 1 litre  $\frac{1}{2}$ .

Mélangez .....  $\frac{1}{2}$  tasse de sucre  
1 cuillerée à soupe de féculé  
 $\frac{1}{8}$  de cuillerée à thé de sel

Ajoutez peu à peu ..... 1 tasse d'eau bouillante

Laissez bouillir 1 minute à feu modéré en remuant constamment.

Ajoutez ..... 2 cuillerées à soupe de beurre  
1 cuillerée à thé de vanille

Servez chaud sur les portions de pudding.

Si vous avez du Pudding Moderne de reste, servez cette sauce chaude sur le pudding froid.

### SAUCE AU CITRON

Suivez la recette de la sauce à la vanille, mais en remplaçant la vanille par .....  $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de zeste de citron râpé  
2 cuillerées à soupe de jus de citron

Pour accompagner le pain d'épices

### SAUCE AU RHUM OU AU MADERE

Suivez la recette de la sauce à la vanille, mais en remplaçant la vanille par ..... 1 cuillerée à soupe de rhum ou de madère  
ou 1 cuillerée à thé d'extrait de rhum  
ou de madère

A servir sur les puddings aux fruits ou un gâteau mousseline.



### SAUCE A LA NOIX MUSCADE

Suivez la recette de la sauce à la vanille.

Ajoutez ..... 1 cuillerée à thé de noix muscade

← Délicieux sur le Biscuit Roulé aux Pommes!

### SAUCE DOREE

Suivez la recette de la sauce à la vanille en remplaçant la vanille par ..... 2 cuillerées à soupe de carotte râpée  
1 cuillerée à soupe de jus de citron  
1 cuillerée à soupe de jus d'orange



Essayez cette sauce sur le pudding aux pêches

### SAUCE AUX CERISES

Mélangez dans votre casserole Rena Ware de 2 litres

$\frac{3}{4}$  de tasse de sucre  
2 cuillerées à soupe de féculé  
 $\frac{1}{4}$  de cuillerée à thé de cannelle

Ajoutez ..... 1 boîte No. 2 (2 tasses  $\frac{1}{2}$ ) de griottes avec leur jus

Amenez à ébullition à feu modéré en remuant constamment, et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange éclaircisse.

Ajoutez ..... 2 cuillerées à soupe de beurre  
 $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé d'extrait d'amande

Servez chaud sur les portions de pudding.

Pour une note de couleur sur le Pudding à la Neige.

Vous pouvez employer 1 litre de cerises fraîches dénoyautées ou 1 paquet de cerises gelées. Si elles sont déjà sucrées, diminuez la quantité de sucre dans la recette.

Voir les recettes de puddings à la vapeur faits avec cette préparation page 10.



Employez n'importe quel fruit en boîte

**FARINE PREPAREE POUR GATEAU**

Un mixer électrique facilitera votre tâche. Ces préparations économiseront votre temps et votre argent. Chaque recette remplira un grand bol, et si vous possédez des récipients assez grands, vous pouvez multiplier ces proportions et conserver le mélange plusieurs mois à l'abri de l'air et de l'humidité. Employez pour toutes sortes de gâteaux et de puddings.

Dans un grand bol, battez à petite vitesse.

- 6 tasses de farine tamisée
- 3 tasses de sucre
- 1/2 tasse de lait en poudre
- 2 cuillerées à soupe de levure
- 1 cuillerée à thé de sel

Ajoutez ..... 1 tasse 1/2 de graisse végétale et mélangez jusqu'à même consistance que le produit commercial.

**GATEAU RENVERSE A L'ANANAS**

Gros gâteau pour 8 à 10 personnes

Garnissez la grande poêle d'une épaisseur de papier ciré. Le papier peut couvrir les parois.

Faites fondre à feu doux . 3 cuillerées à soupe de beurre ou margarine

Faites bien attention de ne pas déchirer le papier ciré.

Ajoutez ..... 3/4 de tasse de cassonade

Disposez des tranches d'ananas en boîte égouttées sur le mélange de sucre. Garnissez de cerises confites.

Faites une pâte avec .... 3 tasses de farine préparée  
2 oeufs entiers  
1/2 tasse de jus d'ananas

Battez à vitesse moyenne 4 minutes. Versez la pâte sur l'ananas. Couvrez et fermez les orifices d'échappement. Faites cuire 5 minutes à feu modéré, puis 30 minutes à feu très bas. Si la surface n'est pas sèche, ouvrez les orifices d'échappement sur le couvercle de la poêle et continuez la cuisson 5 minutes. Renversez immédiatement sur un plat et enlevez le papier ciré.

Petit gâteau pour 4 à 6 personnes

Suivez la recette ci-dessus, mais employez la petite poêle et les proportions suivantes ... 2 cuillerées à soupe de beurre

1/2 tasse de cassonade

Faites la pâte avec ..... 1 tasse 1/2 de farine préparée

1 oeuf

1/3 de tasse de jus d'ananas

Faites cuire 5 minutes à feu modéré, et 25 à 30 minutes à feu très bas.



Coupez les tranches par moitié et disposez-les en ailes de papillon

# avec ces préparations de base

## FARINE PREPAREE POUR BISCUITS

Cette préparation se fait de la même façon que pour la farine à gâteau, et se conservera si placée dans un récipient couvert à température normale. Vous pouvez l'employer pour les biscuits, dumplings, desserts à la vapeur, crêpes et tartes.

Tamisez ensemble . . . . . **8 tasses de farine**  
**3 cuillerées à soupe de levure**  
**2 cuillerées à thé de bicarbonate de soude**  
**1 cuillerée à soupe de sel**  
Ajoutez . . . . . **¾ de tasse de graisse végétale**

*Si vous préférez le lait . . .  
Ne mettez pas de bicarbonate de soude et augmentez la proportion de levure à 4 cuillerées à soupe dans la recette de base.*

## BISCUITS

La quantité de farine préparée dépendra du nombre de biscuits désirés. Ajoutez assez de babeurre pour former une pâte molle. Placez sur une planche farinée et pétrissez légèrement. Abaissez à une épaisseur de ½" et découpez en ronds. Mettez à four chaud (450 degrés) de 8 à 12 minutes.

## CREPES EPAISSES

Prenez . . . . . **2 tasses de farine préparée**  
Ajoutez . . . . . **1 oeuf battu**  
**1 tasse ¾ de babeurre**

Vous pouvez varier la quantité de babeurre suivant la consistance désirée.

Pour remplacer le babeurre, vous pouvez ajouter une cuillerée à soupe de vinaigre ou de jus de citron à 1 tasse de lait. Laissez reposer quelques minutes avant usage.

## DUMPLINGS

Ajoutez environ ¾ de tasse de babeurre à 2 tasses de farine préparée pour former une pâte molle.

## TARTELETTES FRITES

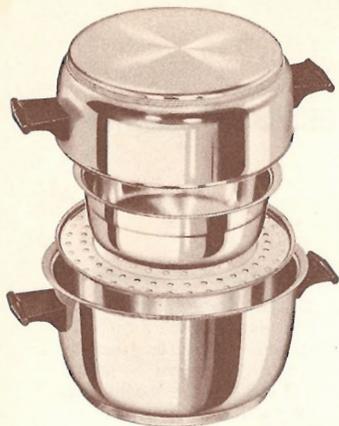
Prenez . . . . . **2 tasses de farine préparée**  
Ajoutez . . . . . **assez de lait pour former une pâte molle**

Abaissez la pâte sur une planche farinée à une épaisseur de ¼". Découpez-la en ronds à l'aide d'une boîte de café ou une soucoupe. Ecrasez . . . . . **2 tasses de pêches, pommes ou abricots secs cuits**

Sucrez à volonté. Sur chaque rond de pâte placez 2 ou 3 cuillerées à soupe de fruits. Mouillez les bords d'eau froide, repliez la pâte pour former un demi cercle et pincez les bords ensemble.

Faites fondre . . . . . **2 cuillerées à soupe de matière grasse** dans la grosse poêle à feu modéré. Faites dorer les tartelettes des deux côtés. Servez chaud avec du beurre, ou froid saupoudré de sucre.

Servez chaud avec du beurre au petit déjeuner, ou comme dessert au déjeuner ou au souper. Aussi froid dans le panier du déjeuner ou du pique-nique.



### Pour cuire tout un repas

Votre repas entier peut cuire sur un seul brûleur. La viande dans l'ustensile inférieur, les légumes sur la plaque perforée et un délicieux dessert ou pudding dans la casserole intérieure.

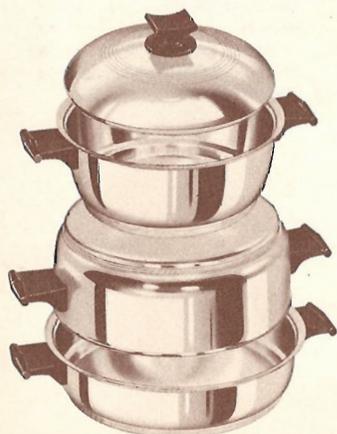


### Cocotte-rôtissoire

Cet ensemble vous rendra mille services. Il est facile d'y cuire un repas pour un groupe (voir pages 45 et 46) et la cocotte accomodera de gros rôtis.

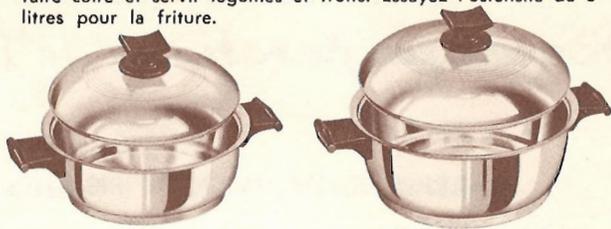
### Arrangement pratique

Pendant que les côtelettes de porc ou le bifteck suisse mijotent dans l'ustensile inférieur, vous pouvez faire cuire les légumes.



### Ustensiles de 2 et 3 litres

Vous pouvez vous en servir séparément ou les combiner pour faire cuire et servir légumes et fruits. Essayez l'ustensile de 3 litres pour la friture.



# Rena-ware



### Ustensile de 4 litres et couvercle profond

Cette casserole se prête à de nombreux arrangements avec d'autres ustensiles. Vous vous en servirez aussi pour préparer les aliments ou comme saladier.



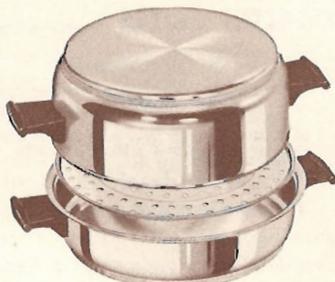
### Bain-marie

Ustensile de 2 litres, idéal pour les céréales et les sauces.



### Casserole intérieure

Pour la cuisson au four, les légumes et les desserts.

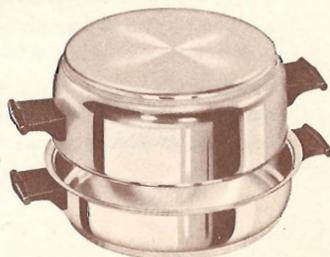


### Pour la cuisson à la vapeur

Il est facile de faire cuire à la vapeur des légumes entiers ou des portions individuelles de dessert. S'emploie aussi pour ébouillanter les aliments avant de les congeler.

### Rôtissoire

Pratique pour les poulets entiers, les petits rôtis ou les jambons. Il reste assez de place pour pouvoir entourer la viande de pommes de terre et carottes.





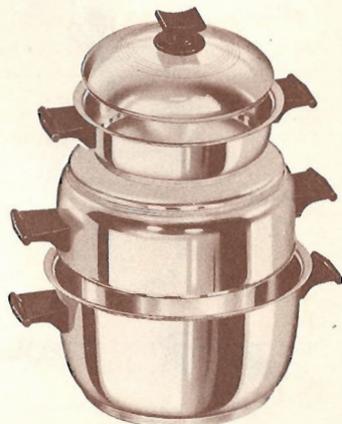
### Petite Poêle

Cet ustensile de 1 litre 1/2 est pratique pour la cuisine pour deux ainsi que pour la cuisson des légumes.



### Grosse Poêle

Vous emploierez cet ustensile solide pour la friture et les grillades à la poêle, biftecks, côtelettes, poulet, crêpes, bacon et oeufs.



... un arrangement  
parfait pour  
chaque occasion



### Service à Table

La casserole intérieure garde les plats et les pommes de terre au chaud. Voir page 21.

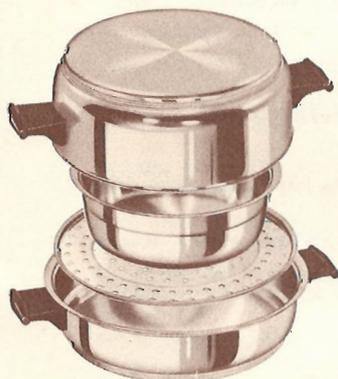
### Une Idée Pour Commencer

Vos ustensiles Rena Ware à multiples usages se prêtent à différents arrangements pour faciliter votre travail.

Votre Rena Ware va sur  
le fourneau, à table  
et dans le réfrigérateur

### Arrangement Pour un Groupe

Il est facile de préparer un repas pour seize personnes avec cet arrangement. La viande, les pommes de terre, les carottes et les oignons cuisent dans l'ustensile inférieur, et un autre légume par-dessus.



### Cuisson à la Vapeur

Pendant que la viande mijote dans l'ustensile inférieur, du riz, des légumes ou un délicieux dessert ou pudding cuisent à la vapeur au-dessus. Votre travail est simplifié.



*Etes-vous jamais à court d'idées?*

Etes-vous perdue dans toutes les discussions sur la valeur des vitamines et des sels minéraux, êtes-vous hésitante sur la valeur nutritive de vos menus?

Voici une simple réponse à ces questions. Les savants sont d'accord que les aliments sont la meilleure source de vitamines et de sels minéraux. Le plan de nutrition ci-dessous à l'approbation des experts en médecine et nutrition. Les aliments ont été divisés en quatre groupes pour former la base de l'alimentation quotidienne.

Si votre famille mange la quantité minimum de chacun des quatre groupes tous les jours, ils auront la base d'un régime bien balancé, comprenant les sels minéraux, les vitamines et les autres éléments nutritifs indispensables à la santé. Des calories supplémentaires seront apportées par le sucre, les graisses et huiles employées dans la cuisine et à table.

**Consultez ce plan de nutrition quotidiennement pour sauvegarder votre santé.**



## **GROUPE DES LAITAGES**

*chaque jour un peu de lait*

Enfants .....	3 à 4 tasses
Adolescents .....	4 tasses minimum
Adultes .....	2 tasses minimum
Femmes enceintes .....	4 tasses minimum
Mères nourricières .....	6 tasses minimum

Le fromage et les glaces peuvent remplacer une partie du lait.



## **GROUPE DE LA VIANDE**

*à servir au moins deux fois*

Boeuf, veau, porc, agneau, volailles, poissons et oeufs. Des haricots secs, pois cassés et noix peuvent de temps en temps prendre leur place.



## **GROUPE DES LEGUMES ET DES FRUITS**

*A servir au moins quatre fois*

Un légume vert ou jaune foncé, source importante de vitamine A, au moins un jour sur deux.

Des agrumes ou un autre fruit ou un légume cru, sources de vitamine C, chaque jour.

D'autres fruits et légumes y compris les pommes de terre.



## **GROUPE DU PAIN ET DES CEREALES**

*A servir au moins quatre fois*

Pain ou céréales, pain complet ou enrichi de vitamines. (Ce groupe comprend les pâtes)

# Un moment de détente

Vous vous servirez constamment de cette cafetière verseuse à multiples usages. Pratique pour deux, assez grande pour un groupe, profitez de tous ses avantages. Si vous ne l'avez pas encore, commandez-la dès aujourd'hui.

**Café.** Vous aurez toujours un café à votre goût si vous mesurez soigneusement le café et l'eau. Les proportions moyennes sont 2 cuillerées à soupe rases de café moulu fin par tasse d'eau bouillante. Changez ces proportions suivant votre goût. Vous préparerez généralement 6 à 8 tasses de café dans votre cafetière Rena Ware, mais si vous le désirez, vous pouvez n'en faire que deux.

Suivez ces indications pour un café parfait chaque fois:

1. Chauffez la cafetière en rinçant à l'eau très chaude.
2. Mesurez le café dans le filtre et posez-le dans la cafetière.
3. Ajustez le distributeur d'eau. Versez la quantité voulue d'eau bouillante (jusqu'à la marque de six tasses pour six tasses, jusqu'au bord pour huit tasses).
4. Quand le café est fait, enlevez le filtre et tournez le liquide. Couvrez et laissez à feu très bas pour que le café reste chaud.

**Café glacé.** Préparez un café très fort en employant seulement la moitié de la quantité d'eau pour la quantité normale de café. Versez chaud sur des cubes de glace dans de grands verres. Vous pouvez aussi préparer des cubes de café en versant du café ordinaire dans les compartiments à glace de votre réfrigérateur. Versez du café ordinaire sur ces cubes dans de grands verres.

**Thé.** Préparez le thé comme le café en remplaçant celui-ci par 1 cuillerée à soupe de thé dans le filtre.

Versez de l'eau bouillante jusqu'à la marque de 6 tasses.

**Thé glacé.** Mettez 2 cuillerées à soupe de thé dans le filtre. Ajoutez de l'eau bouillante jusqu'à la marque de 6 tasses. Versez le thé chaud sur des cubes de glace dans de grands verres. Garnissez d'une rondelle de citron.

## PUNCH AU GINGER ALE

Mélangez dans la verseuse le jus de 4 citrons  
1/2 litre de jus de raisin sucré à volonté

Remuez pour faire fondre le sucre. Couvrez et gardez dans le réfrigérateur.

Juste avant de servir,  
ajoutez ..... 1 litre de ginger ale glacé

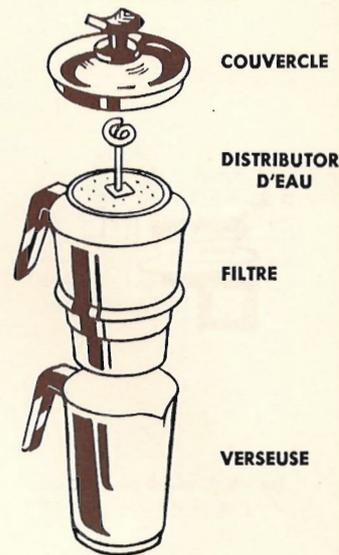
Versez sur de la glace pilée dans de grands verres. Pour 8 à 10 personnes.

**Autres usages.** Comme récipient couvert pour rafraîchir et servir les jus de fruits, les jus de tomates ou de légumes ou n'importe quelle boisson froide. Versez avec ou sans le couvercle.

Employez comme pot à lait ou à eau; d'un joli effet sur la table.

Aussi pour les boissons chaudes comme le chocolat, le cacao et le bouillon.

## BOISSONS

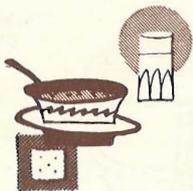


Employez la cafetière pour servir le café instantané!



Commandez cette magnifique cafetière verseuse Rena Ware chez votre fournisseur ou directement à la fabrique Rena Ware.

Le récipient peut contenir 2 litres de liquide sans être rempli jusqu'au bord pour que vous puissiez verser facilement.



### POTAGES A LA CREME

Une sauce béchamel légère est la base de toutes les soupes à la crème. Les légumes sont généralement cuits et écrasés. Si vous n'avez pas de centrifugeur pour écraser les légumes, employez des légumes passés en boîte pour bébés. Calculez 1 tasse de sauce béchamel légère et 2 ou 3 cuillerées à soupe de légumes passés par personne. Ces potages sont excellents pour la santé à cause du lait qu'ils contiennent. Le lait en poudre vous permettra de faire des économies, et vous pouvez même rendre vos soupes plus nutritives en augmentant la proportion de lait en poudre prévue pour chaque tasse d'eau.

### POTAGE A LA CREME D'EPINARDS

Faites ..... 4 tasses de sauce béchamel légère  
(page 22)  
Ajoutez ..... 1 boîte d'épinards passés pour bébés  
ou ..... 1/2 paquet d'épinards gelés hachés  
ou ..... 1 tasse d'épinards cuits écrasés  
Servez très chaud, saupoudré d'un peu de fromage râpé.

### SOUPE AUX POIS CASSES

Lavez ..... 2 tasses (1 livre) de pois cassés  
Recouvrez de ..... 2 litres d'eau froide dans votre cocotte  
Rena Ware. Laissez-les tremper toute la nuit.  
Ajoutez ..... 1 livre de jambon  
1/4 de tasse d'oignon en dés  
1 cuillerée à thé de sel

Couvrez et fermez les orifices d'échappement. Portez à ébullition à feu modéré, baissez ensuite le feu et laissez mijoter 2 heures 1/2 à 3 heures.

### POTAGE AUX HUITRES

Dans la casserole Rena Ware de 2 litres, à feu modéré,  
Faites fondre ..... 2 cuillerées à soupe de beurre ou margarine  
Egouttez (gardez le liquide) ..... 1/2 litre d'huîtres  
Faites cuire les huitres dans le beurre fondu jusqu'à ce que les bords se recourbent.  
Ajoutez ..... 2 tasses de lait  
1/8 de cuillerée à thé de poivre  
1/8 de cuillerée à thé de sel au céleri  
1 cuillerée à thé de sel  
1/8 de cuillerée à thé de paprika

Portez à ébullition à feu modéré et servez.

### SANDWICHS GRILLES AU FROMAGE

Beurrez une tranche de pain-mie, recouvrez d'une lamelle de fromage américain puis d'une seconde tranche de pain enduite de moutarde. Etendez du beurre fondu sur les faces extérieures du sandwich. Disposez les sandwichs dans la grosse poêle Rena Ware et faites dorer des deux côtés à feu modéré. Servez chaud avec des cornichons.

#### Un menu rapide pour déjeuner

Potage à la crème de petits pois  
Sandwichs grillés au fromage  
Cornichons  
Glace

Pour varier, ajoutez des piments.

# souper a la maison

## PATES

Les macaroni et les spaghetti fourniront le plat principal dans beaucoup de vos menus. Ces produits sont enrichis, ce qui veut dire que certains sels minéraux et vitamines perdus lors de la fabrication ont été remplacés. Vous conservez la plupart des éléments nutritifs si vous faites cuire les pâtes, comme le riz ou les céréales, dans une très petite quantité d'eau que vous n'avez pas à jeter. (Voir page 42)

### MACARONI ET SPAGHETTI

Employez ..... 6 tasses d'eau  
Pour ..... 4 tasses (paquet de 1 livre)

### NOUILLES

Employez ..... 4 tasses d'eau  
Pour ..... 3 tasses (paquet de 1/2 livre)

Pour empêcher les macaroni, spaghetti et nouilles de coller, laissez cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, ajoutez ensuite un peu de beurre, margarine ou huile d'olive, juste assez pour les enrober légèrement. L'huile d'olive est préférable dans les recettes italiennes. Un peu d'ail ajouté pendant la cuisson donne un goût agréable.

Vous pouvez varier vos menus en servant des pâtes de différentes formes. Les enfants sont intéressés par les petites pâtes en forme d'alphabet qui les aident à apprendre leur A B C.

Employez la quantité de sel recommandée sur le paquet.

## RIZ A LA VAPEUR

Employez la casserole Rena Ware de 2 litres sur le petit brûleur.

Mélangez ..... 2 tasses d'eau froide  
1 tasse de riz non lavé\*  
1 cuillerée à thé de sel

Couvrez et portez à ébullition à feu moyen. Sur une cuisinière électrique, éteignez et laissez attendre 20 à 25 minutes sans soulever le couvercle. Sur un fourneau à gaz, mettez la flamme en veilleuse 10 minutes, éteignez ensuite et laissez attendre 15 minutes. Remuez et servez. Le riz sera gonflé.

Si vous préférez le riz plus sec, ou au contraire plus moelleux, vous pouvez varier la quantité d'eau selon vos goûts, de 1 tasse 1/2 à 3 tasses.

\* Le riz en paquets est prêt à cuire. Une partie des vitamines B perdues lors de l'emballage ont été remplacées. Ces précieuses vitamines seront perdues si vous lavez le riz.

Le riz est cuit quand un grain frotté entre le pouce et l'index ne laisse aucune particule dure.

## RIZ SAUTE

Mettez votre casserole Rena Ware de 1 litre 1/2 ou 2 litres à feu modéré.

Faites fondre ..... 2 cuillerées à soupe de beurre  
Ajoutez ..... 1 tasse de riz cru

Remuez jusqu'à ce que le riz soit bien doré.

Faites cuire comme  
ci-dessus avec ..... 2 tasses d'eau ou de bouillon

**RIZ A L'ESPAGNOLE AVEC DU BOEUF**

**VITE FAIT**

Riz à l'espagnole:  
Petits pains chauds,  
Beurre  
Salade de laitue  
Gélatine aux fruits  
Lait

Employez la grosse poêle ou l'ustensile de 3 litres à feu modéré.

Faites revenir . . . . . 1 livre de boeuf haché

Il est inutile d'ajouter de la graisse. Lorsque la viande a pris couleur, ajoutez . . . . . 1 tasse d'oignon en dés

1/2 tasse de poivron vert émincé

1 tasse de céleri en dés

3/4 de tasse de riz cru

1 boîte de champignons de 4 onces, queues, morceaux et liquide

2 tasses 1/2 de tomates en boîte

1 cuillerée à soupe de sel

1 cuillerée à thé de paprika

1/2 cuillerée à thé de poivre

Couvrez. Après formation du "bouchon d'eau" mettez le gaz en veilleuse et laissez cuire 25 minutes.

**CHOUCROUTE GARNIE DE COTES DE PORC**

Mettez votre grosse poêle Rena Ware à feu modéré.

Faites revenir . . . . . 2 ou 3 livres de côtes de porc découpées en portions individuelles

Ajoutez . . . . . 2 cuillerées à thé de sel

1/4 de cuillerée à thé de poivre

Couvrez et fermez les orifices d'échappement. Baissez le feu et laissez cuire 1 heure 1/2.

Disposez sur les côtes . . . 1 livre (boîte No. 2 1/2) de choucroute

Couvrez et mettez à feu modéré jusqu'à dégagement de vapeur. Baissez alors le feu et continuez la cuisson 10 minutes.

Si vous préférez, la choucroute cuite à la vapeur, mettez-la dans la casserole intérieure Rena Ware.

Assaisonnez avec . . . . . 4 cuillerées à soupe du jus de la viande

Posez la plaque perforée au dessus des côtes et placez la casserole intérieure sur la plaque. Mettez à feu modéré jusqu'à dégagement de vapeur sous le couvercle profond. Baissez alors le feu et laissez cuire 20 minutes.

**HAMBURGERS**

Mélangez . . . . . 1 livre de boeuf haché

1/4 de tasse d'oignon haché

1 cuillerée à thé de sel

1/2 cuillerée à thé de poivre

1 cuillerée à soupe de sauce catsup

1 cuillerée à thé de moutarde

Divisez le mélange en 6 portions. Mettez dans une poêle froide à feu modéré. Faites sauter des deux côtés jusqu'à ce que la viande soit cuite à votre goût. Pour des hamburgers bien cuits, 5 à 8 minutes de chaque côté suffisent.

*(voir les arrangements pages 28 et 29)*

Si vous avez une nombreuse famille, vous pouvez obtenir plus de portions de cette recette en ajoutant à la viande 1/2 tasse de flocons d'avoine et 1/4 de tasse de lait.

# les coins du monde

## BIFTECK SUISSE

Demandez à votre boucher de vous couper une tranche de 1½" d'épaule ou de culotte de boeuf, pesant de 1 livre ½ à 2 livres.

Mélangez et frottez sur  
le bifteck ..... ½ tasse de farine  
1 cuillerée à thé de sel  
½ cuillerée à thé de poivre

Mettez la grosse poêle Rena Ware à feu modéré.

Faites fondre ..... 2 cuillerées à soupe de graisse

Faites revenir lentement le bifteck des deux côtés.

Ajoutez ..... 1 petit oignon coupé en rondelles  
½ poivron vert haché

Recouvrez de ..... 1 boîte No. 2 de tomates

Couvrez et fermez les orifices d'échappement. Baissez le feu et laissez mijoter 1 heure ½ à 2 heures.

## COTELETTES DE PORC HAWAÏENNES

Disposez ..... 4 à 6 côtelettes de porc

dans la grosse poêle Rena Ware, sans graisse supplémentaire. Faites revenir, sans couvrir, 6 minutes de chaque côté à feu modéré. Retirez les côtelettes de la poêle et ne conservez que 2 cuillerées à soupe de la graisse.

Ajoutez et faites dorer  
légèrement ..... 1 oignon moyen en dés  
1 tasse d'ananas en dés

Mélangez et versez dans la poêle:

2 cuillerées à thé de fécule  
1 cuillerée à thé de sel  
1 pincée de poivre  
2 cuillerées à soupe de cassonade  
½ tasse de jus d'ananas en boîte  
¼ de tasse de jus de citron

Faites cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Disposez les côtelettes dans la sauce. Couvrez et fermez les orifices d'échappement et laissez mijoter environ 45 minutes.

## SHANGAI SPECIAL

Employez la casserole Rena Ware de 3 litres ou la grosse poêle à feu modéré.

Faites sauter ..... ½ livre de veau, agneau ou porc en morceaux

Ajoutez ..... 3 tasses de céleri haché  
2 tasses d'arachides hachées  
1 tasse d'oignons coupés en rondelles  
½ tasse d'eau  
2 cuillerées à soupe de sauce de soya  
ou de sauce à viande  
1 cuillerée à thé de sel  
⅓ de cuillerée à thé de poivre

Couvrez. Après formation du "bouchon d'eau" baissez le feu et laissez cuire 30 à 45 minutes. Servez avec des nouilles chinoises ou du riz.

*Voici un déjeuner pratique pour le Dimanche. Vous pouvez aller à l'église pendant qu'il cuit. Les légumes ou le dessert cuiront à la vapeur sur la plaque. Couvrez du couvercle profond. Le plum pudding moderne est un parfait dessert pour ce repas.*

Servez avec du riz cuit à la vapeur et une salade de légumes.



Le riz peut être cuit à la vapeur au-dessus des côtelettes de porc. Voir page 11.

Voici une excellente façon d'accomoder un reste de rôti.

## DEJEUNERS OU SOUPERS

# Simple et nourrissant

### POULET FRIT A LA MODE DU SUD

Le poulet gelé peut être dégelé seulement assez pour pouvoir séparer les morceaux. Ajoutez alors 10 à 15 minutes au temps de cuisson. Cependant, la farine adhère mieux si le poulet est complètement dégelé.

Ce poulet sera doré et croustillant tout en restant tendre!

Mettez la grosse poêle Rena Ware à feu modéré.

Faites fondre . . . . . 1/2 tasse de graisse végétale

Mélangez dans un sac en

papier 1/2 tasse de farine . 1/2 tasse de farine

2 cuillerées à thé de sel

1/2 cuillerée à thé de poivre

1 cuillerée à thé de paprika a volonté

Placez dans le sac . . . . . 1 poulet de 2 livres 1/2 à 3 livres coupé en morceaux

et secouez bien. Gardez le restant de farine pour la sauce. Enlevez les morceaux de poulet et faites-les dorer d'un côté dans la graisse chaude 6 à 10 minutes. Retournez-les et couvrez mais laissez les orifices d'échappement ouverts. Baissez le feu et laissez mijoter environ 30 minutes. Tournez les morceaux de poulet une autre fois et laissez cuire sans couvercle 5 minutes. Mettez sur un plat de service chaud.

#### Pour faire la sauce

Ne gardez que 3 cuillerées à soupe de la graisse. Sur un feu modéré ajoutez le restant de la farine assaisonnée. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit sans grumeaux. Ajoutez peu à peu 1 tasse 1/2 à 2 tasses de lait ou d'eau en remuant constamment. Laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.

### BIFTECK DE CAMPAGNE

Achetez une tranche de culotte de boeuf d'une épaisseur de 1/2". Découpez en morceaux et faites cuire comme le poulet mais en employant seulement 2 cuillerées à soupe de graisse.

### COTES DE PORC A LA SAUCE TOMATE

Mettez la cocotte Rena Ware à feu modéré.

Faites revenir . . . . . 3 ou 4 livres de côtes de porc coupées en morceaux

Enlevez les côtes et

faites sauter . . . . . 1 gros oignon haché

Jetez la graisse. Remettez les cotes dans la cocotte.

Mélangez et ajoutez . . . . 2 ou 3 cuillerées à thé de sel

2 cuillerées à soupe de vinaigre

4 cuillerées à soupe de jus de citron

2 cuillerées à soupe de cassonade

1/8 de cuillerée à thé de poivre de cayenne

1 tasse de sauce catsup

2 cuillerées à thé de moutarde en poudre

1 tasse d'eau

1/2 tasse de céleri haché

1 cuillerée à thé de paprika

Couvrez. Quand la vapeur commence à se former baissez le feu et laissez cuire 1 heure 1/2 à 2 heures. Vous pouvez en même temps cuire des légumes ou un dessert à la vapeur au-dessus des côtes.



Il est facile d'enfariner des morceaux de viande ou de poulet en les secouant dans un sac en papier où vous aurez mis de la farine et du sel et du poivre.





Le succès de vos salades dépend de leur variété. Vous pouvez facilement l'obtenir en changeant les différents cônes du coupoir à salade Rena Ware. Si vous n'avez pas encore ce petit appareil si pratique, il est facile de vous le procurer chez votre fournisseur habituel ou directement de la fabrique.

**Suggestions Pour le Succès de Vos Salades**

Choisissez des salades et légumes bien frais. Lavez-les à l'eau froide et laissez-les soigneusement égoutter avant de les ranger dans le réfrigérateur. Ceci empêche la décoloration.

Enlevez les feuilles fanées et toutes les parties inutilisables. Vous gagnez ainsi de la place. Placez les salades et légumes lavés et égouttés dans un sac en plastique ou dans le tiroir à légumes de votre réfrigérateur. Ils se conserveront frais et secs jusqu'à usage.

Pour préserver la fraîcheur, il vaut mieux séparer la salade en morceaux que la couper.

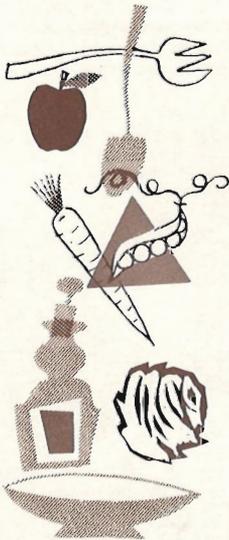
N'ajoutez l'assaisonnement qu'au moment de servir.

Les restes de haricots verts, betteraves, chou-fleur, petits pois et brocoli sont meilleurs en salade que réchauffés, et aident à varier vos menus.

Si vous aimez le goût de l'ail, frottez le bol avec une gousse coupée, ou employez du vinaigre ou du sel parfumés à l'ail.

Mettez toujours les bols et plats à salade à refroidir.

Les fruits se marient bien avec le poulet et le porc tandis que les légumes s'accommodent avec du boeuf, du veau ou du mouton.



**ASSAISONNEMENT CUIT**

Mélangez dans la casserole intérieure Rena Ware

- 1 cuillerée à soupe 1/2 de sucre
- 1 cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à thé de moutarde en poudre
- 1 pincée de poivre de cayenne

Mettez la casserole dans l'ustensile de 2 litres au-dessus de 2 tasses d'eau bouillante.

Mélangez et ajoutez . . . . 1 oeuf légèrement battu  
3/4 de tasse d'eau chaude

Laissez cuire jusqu'à épaississement, environ 10 minutes, en remuant constamment.

Ajoutez . . . . . 2 cuillerées à soupe de beurre  
1/4 de tasse de vinaigre léger

Laissez refroidir et conservez dans le réfrigérateur. Vous pouvez diluer cet assaisonnement avec du jus de fruit ou de la crème fouettée quand vous l'employez sur une salade de fruits.

*Servez sur la salade de chou ou sur la salade Waldorf*

# colorées et appetissantes

## SALADE DE SANTE

Passez au coupoir à salade assez de légumes pour en avoir 1 litre. Vous pouvez employer des carottes, du céleri, du chou, du persil et du chou-fleur. Placez-les dans un plat peu profond et gardez au frais.

Mettez dans un bol . . . . . 1 paquet de gélatine au citron  
Ajoutez . . . . . 1 tasse d'eau très chaude  
Tournez jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.  
Ajoutez . . . . . 1 tasse d'eau froide  
2 cuillerées à soupe de jus de citron  
1 cuillerée à soupe de sel

Versez sur les légumes et laissez prendre dans le réfrigérateur. Découpez en carrés et servez sur de la laitue avec l'assaisonnement cuit.

La casserole intérieure peut servir de moule pour les salades en gelée.

## ASSAISONNEMENT CUIT A L'HUILE

Dans la casserole de 1 litre ou 1 litre 1/2,

Mélangez . . . . . 1/3 de tasse de farine  
1 cuillerée à thé de sucre  
1 cuillerée à thé de sel  
1 cuillerée à thé de moutarde en poudre

Ajoutez peu à peu . . . . . 3/4 de tasse d'eau  
1/4 de tasse de jus de citron

Portez à ébullition à feu doux. Laissez bouillir 1 minute et enlevez du feu. Versez dans un bol.

Ajoutez en battant . . . . . 2 oeufs ou 4 jaunes d'oeufs  
1 tasse d'huile à salade

Conservez dans le réfrigérateur dans un récipient couvert.

### MELANGEZ

Chou haché  
Pommes non pelées hachées  
Noix en morceaux

Morceaux d'ananas  
Rondelles de bananes  
Céleri en dés

Tranches d'ananas  
Mbitiés de pêches  
Fromage frais

Carottes râpées  
Raisins secs  
Quartiers d'oranges

Epinard haché  
Betterave hachée  
Laitue

Rondelles de concombres  
Rondelles d'oignon

### SERVEZ AVEC

Assaisonnement cuit à l'huile  
salé à volonté

Assaisonnement cuit à l'huile

Assaisonnement cuit à l'huile  
allongé de jus d'ananas

Assaisonnement cuit à l'huile  
allongé de jus d'orange

Assaisonnement cuit mélangé à  
un volume égal de crème aigre

Assaisonnement cuit à l'huile  
mélangé à du raifort

Essayez ces salades imprévues pour ajouter de l'intérêt à vos menus.



# Pour bien commencer la journée

*Vous aurez toujours le temps de préparer . . .*

## PETIT DEJEUNER EN 10 MINUTES

### FLOCONS D'AVOINE

Employez votre casserole Rena Ware de 1 litre ou 1 litre ½.

Mélangez . . . . . 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide  
2 tasses d'eau froide  
½ cuillerée à thé de sel

Couvrez et mettez sur le petit brûloir à feu modéré. Surveillez la cuisson et éteignez aussitôt que la vapeur commence à se dégager. Laissez en attente le temps voulu, environ 5 minutes, sans soulever le couvercle. Remuez et servez. Si vous évitez de tourner pendant la cuisson, les flocons ne s'attacheront pas.

### BACON

Disposez au plus 6 tranches de bacon dans la grosse poêle. Couvrez et fermez les orifices d'échappement. Laissez cuire à feu modéré 5 à 7 minutes selon l'épaisseur du bacon et votre goût. Six minutes est la moyenne pour du bacon en tranches minces bien cuit. Enlevez le couvercle, retournez le bacon dans la graisse chaude et laissez égoutter sur des serviettes en papier. Cette méthode élimine la surveillance constante. Après une ou deux fois, vous saurez exactement le temps de cuisson nécessaire pour que le bacon soit cuit à votre goût.

### OEUFs SUR LE PLAT

Pendant que le bacon cuit, cassez le nombre d'oeufs nécessaire dans un bol, et mesurez 2 cuillerées à soupe d'eau dans une tasse. Quand vous enlevez le bacon de la poêle, jetez à peu près la moitié de la graisse. Laissez couler les oeufs dans la poêle, ajoutez l'eau, couvrez et éteignez le feu. Laissez en attente jusqu'à ce que les oeufs soient cuits à votre goût. Trois minutes laissent le jaune encore liquide. Les oeufs cuits de cette façon sont tendres et faciles à digérer comme les oeufs pochés, mais ont le goût et l'apparence des oeufs sur le plat. Retournez les oeufs sur l'assiette, la vapeur a cuit le dessus.

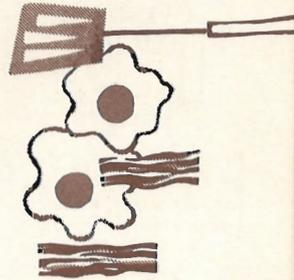
### FRUITS SECS

Vous devez remplacer l'eau qui a été extraite des fruits secs comme les pommes, abricots, figues, pêches, prunes et raisins. Pour cela, lavez-les rapidement à l'eau chaude. Mettez 1 livre de fruits dans la casserole de 1 litre ½, et ajoutez assez d'eau pour les recouvrir, environ 2 tasses. Couvrez et commencez la cuisson à feu modéré. Quand la vapeur commence à se dégager, baissez le feu et laissez mijoter environ 15 minutes. Sucrez à volonté. Il n'est pas nécessaire de faire tremper les fruits secs, mais si vous désirez le faire, cuisez les fruits dans l'eau où ils ont trempé.

FRUITS DE SAISON  
FLOCONS D'AVOINE  
OEUFs AU BACON  
PAIN GRILLE    CONFITURE  
BEURRE        CAFE  
THÉ            LAIT

Faites cuire les céréales dans du lait pour les rendre plus nutritives.

Vous aurez le temps de mettre table et de verser le jus de fruit pendant que le bacon cuit.



## PETITS DEJEUNERS

# Petits dejeuners

Les céréales peuvent être cuites soit directement sur le feu, soit au bain-marie. Cette dernière méthode est préférable pour les céréales qui demandent une longue cuisson.

**Cuisson à la casserole.** Suivez les proportions de céréales et d'eau indiquées sur le paquet. Portez l'eau salée à ébullition à feu vif dans un ustensile couvert. Quand l'eau bout, éteignez le feu et ajoutez les céréales peu à peu en remuant constamment. Couvrez et laissez attendre le temps normalement requis pour la cuisson, environ 5 minutes.

**Cuisson au bain-marie.** Suivez les proportions de céréales et d'eau indiquées sur le paquet. Dans la casserole intérieure couverte, portez l'eau salée à ébullition à feu vif. Éteignez le feu et ajoutez les céréales. Couvrez et placez la casserole dans l'ustensile de 2 litres où vous aurez mis 2 tasses d'eau bouillante. Laissez cuire le temps nécessaire sur feu très bas.



L'ustensile de 2 litres avec son couvercle et la casserole intérieure vous permettent de faire cuire les aliments au bain-marie. Mettez 2 tasses d'eau dans le récipient intérieur.

## BOUILLIE DE FARINE DE MAÏS

Faites cuire au bain-marie 15 à 20 minutes:

- 3 tasses d'eau
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 tasse de farine de maïs

## HOMINY GRITS

Faites cuire au bain-marie 50 à 60 minutes:

- 4 tasses d'eau bouillante
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 tasse de grits

## CREPES EPAISSES

Faites chauffer la grosse poêle à feu modéré pendant que vous préparez la pâte.

- Battez ..... 1 oeuf
- Ajoutez ..... 1 tasse  $\frac{1}{4}$  de babeurre
- 3 cuillerées à soupe d'huile à salade ou de beurre ou margarine fondu

Tamisez ensemble et

- ajoutez ..... 1 tasse  $\frac{1}{4}$  de farine
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de sel
- 1 cuillerée à thé de levure
- 1 cuillerée à thé de sucre

Battez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Quand  $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé d'eau versée dans la poêle se sépare en gouttelettes, celle-ci est assez chaude. Laissez tomber des cuillerées de pâte dans la poêle pour former 6 à 7 crêpes. Retournez-les quand des bulles apparaissent au centre et que les bords sont dorés. Tournez les crêpes seulement une fois. Il n'est pas nécessaire de graisser la poêle, mais si vous le préférez, employez seulement  $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de graisse. Voir les recettes page 27.



Si vous employez du lait, ne mettez pas de bicarbonate de soude, mais 2 cuillerées à thé de levure.

Si vous employez de la farine de gruau, augmentez la quantité de  $\frac{1}{4}$  de tasse

Si vous aimez les crêpes aux myrtilles, ajoutez  $\frac{1}{2}$  tasse de baies fraîches ou congelées juste avant la cuisson.

# solides pour ceux qui travaillent

## CEREALES FRITES

Avec vos restes de céréales cuites, vous pouvez faire d'appétissantes croquettes dorées.

Versez les restes de bouillie de maïs, grits ou blé dans un plat peu profond. Quand les céréales sont bien refroidies, découpez en carrés ou baguettes de 1" par 3". Roulez soigneusement dans de la farine. Faites chauffer la poêle à feu moyen avec 2 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse. Faites dorer les croquettes de tous côtés et servez chaud avec du beurre et du sirop.

Quand vous faites frire une petite quantité, employez la petite poêle de 1 litre 1/2 au lieu de la grande.

## JAMBON A LA POELE

Achetez ..... du jambon en tranches de 1/4 à 1/2"

Laissez une partie du gras et cisaillez les bords pour les empêcher de se retourner. Mettez le jambon dans la poêle à feu modéré et laissez dorer doucement. Retournez et laissez cuire l'autre côté. Si le jambon n'a pas subi de préparation commerciale pour le rendre plus tendre, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et couvrez les 5 premières minutes. Enlevez le couvercle et continuez la cuisson comme ci-dessus.

## SAUCE ROUGE

Après avoir enlevé le jambon de la poêle, ajoutez une cuillerée à soupe de beurre. Laissez prendre couleur et ajoutez 1/3 à 1/2 tasse d'eau chaude. Mélangez bien et versez sur le jambon ou servez en saucière. Si vous préférez une sauce plus foncée, remplacez l'eau par du café chaud.

## OEUF'S BROUILLES

Mettez votre poêle Rena Ware à feu modéré.

Faites fondre ..... 1 cuillerée à soupe de beurre

Calculez 1 oeuf 1/2 à 2 oeufs par personne. Battez légèrement en ajoutez ..... 1 cuillerée à soupe de lait par oeuf sel et poivre

Quand le beurre est bien chaud, versez les oeufs. Quand les bords commencent à se prendre, soulevez le mélange avec une spatule pour que le liquide s'écoule en dessous et amenez les parties cuites vers le centre. Laissez cuire plus ou moins suivant votre goût. Pour varier, vous pouvez ajouter du jambon haché ou des rondelles de saucisse ou 1 cuillerée à soupe de fromage râpé par oeuf juste avant la cuisson. Délicieux.

Servez immédiatement

## POMMES DE TERRE POELES

Mettez la poêle Rena Ware à feu modéré et faites fondre 2 cuillerées à soupe de graisse de bacon, beurre ou margarine. Ajoutez des pommes de terre cuites coupées en dés et faites dorer de tous côtés en remuant avec une spatule. Salez et poivrez. Voir aussi la recette page 16.

Pour varier, découpez les pommes de terre avec le cône "A" du coupoir à salade.

## BACON CANADIEN

Le bacon canadien est très maigre. Faites-le soit griller à la poêle comme le jambon, soit sauter dans 1 cuillerée à soupe de beurre. Entaillez les bords pour les empêcher de se recourber.

## BOULETTES DE CHAIR A SAUCISSE

Formez 6 boulettes

aplaties de ..... 1 livre de chair à saucisse

Mettez dans la grosse poêle à feu doux sans couvrir. Faites dorer des deux côtés. Le porc doit toujours être très cuit.



Servez avec du bacon croustillant et des biscuits chauds pour un petit déjeuner ou souper délicieux

## POMMES FRITES

Lavez, pelez et coupez

en rondelles ..... 4 tasses de pommes acides

Dans votre grosse poêle Rena Ware à feu modéré

Faites fondre ..... 2 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon

Ajoutez les pommes et .. ¼ de tasse de sucre ou de cassonade  
¼ de cuillerée à thé de sel

Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 10 minutes. Enlevez le couvercle et laissez dorer à feu modéré en remuant de temps en temps.

## POMMES FOURREES

Lavez et videz des pommes en laissant intact le côté de la queue. Prévoyez 1 cuillerée à soupe de sucre, ¼ de cuillerée à thé de cannelle et 1 cuillerée à thé de beurre pour chaque pomme. Remplissez le creux du milieu avec des noix et des raisins secs, des figues hachées et des amandes ou de la marmelade d'oranges. Saupoudrez de sucre et de cannelle et couvrez d'un morceau de beurre. Disposez les pommes dans un ustensile couvert avec ¼ de tasse d'eau. Mettez à feu modéré jusqu'à formation du "bouchon d'eau". Baissez le feu et laissez mijoter de 40 minutes à une heure selon la grosseur des pommes. Servez chaud ou froid délicieux comme dessert avec de la crème fouettée-un régal au petit déjeuner servi froid avec de la crème.

Les pommes "Rome Beauties" restent entières

## TOAST A LA FRANÇAISE

Faites chauffer la grosse poêle à feu modéré. Trempez des tranches de pain rassis dans un

mélange de ..... 2 oeufs battus

¼ de cuillerée à thé de sel

½ tasse de lait

Faites dorer dans la poêle chaude dans du beurre fondu. Vous pouvez aussi ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile à salade aux oeufs et ne pas graisser la poêle. Servez avec du sirop, de la cassonade et de la cannelle, ou de la compote chaude de pommes ou de rhubarbe.

Si facile →

# Quand vous avez des invites

## CUISINE POUR UN GROUPE

### SPAGHETTI A LA VIANDE pour 25

Mettez la cocotte Rena Ware à feu modéré.

Coupez en dés ..... 6 tranches de bacon  
Ajoutez ..... 1/2 tasse d'oignon haché

Remuez et laissez cuire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.  
Jetez le surplus de graisse.

Ajoutez ..... 4 livres de boeuf haché  
1 cuillerée à soupe de sel

Laissez prendre couleur en remuant.

Mélangez et ajoutez .... 4 litres de jus de tomate  
1 cuillerée à soupe de sucre  
1 cuillerée à thé de poivre  
1 cuillerée à soupe de sel  
2 gousses d'ail en fines lamelles

Rompez et ajoutez ..... 3 paquets de 8 onces de spaghetti

Répartissez les spaghetti. Couvrez et fermez les orifices d'échappement. Après formation du "bouchon d'eau" baissez le feu et laissez mijoter 30 à 35 minutes.

### CHILI CON CARNE pour 25

Mettez la cocotte Rena Ware à feu modéré.

Faites sauter ..... 4 livres de boeuf haché  
Ajoutez ..... 2 cuillerées à soupe de poudre de chili  
2 cuillerées à soupe de sel  
2 gousses d'ail en fines lamelles  
4 boîtes No. 2 de haricots secs rouges  
4 boîtes No. 2 de tomates (10 tasses)  
3 tasses d'oignon haché  
2 tasses de céleri haché  
2 tasses d'eau (à volonté)

Mélangez bien, couvrez. Après formation du "bouchon d'eau", laissez mijoter 1 heure. Servez avec des crackers.

### SALADE VARIEE pour 25

Lavez et égouttez les légumes. Vous pouvez les préparer à l'avance et les garder dans le réfrigérateur dans un sac en plastique.

Séparez en morceaux ... 4 laitues  
Coupez en lamelles ..... 1 chou-fleur moyen

Striez à l'aide d'une fourchette, puis coupez en rondelles

Râpez ..... 1 concombre moyen  
1 botte de carottes

Coupez en rondelles .... 2 oignons moyens  
1 botte de radis

Enlevez les queues de ... 1/2 livre d'épinards  
Hachez ..... 1 petite botte de céleri

Coupez en fines lamelles 2 petits poivrons verts  
Retournez la salade avec un mélange de ..... 1 tasse 1/2 d'assaisonnement à la française  
1 gousse d'ail finement hachée  
1 pot de 4 onces de fromage bleu



Il est facile de découper du bacon pour des sandwichs, gratins et autres plats avec des ciseaux de cuisine.



Le couvercle profond fait un plat à salade amusant.

## CUISINE POUR UN GROUPE

# Fe Pour un groupe

### PARFAIT!

en hiver comme  
en été . . .  
à la maison comme  
en plein air!

Est-ce votre tour d'inviter le groupe? Votre Cocotte vous facilite la tâche.

## HARICOTS SECS A LA MODE DE BOSTON pour 25

Lavez et triez . . . . . 7 tasses (3 livres) de haricots secs  
Placez-les dans la  
cocotte avec . . . . . 3 litres d'eau chaude

Laissez tremper une nuit. Le lendemain,

Ajoutez . . . . . 2 tasses  $\frac{1}{4}$  (1 boîte No. 2) du jus de  
tomate  
 $\frac{1}{2}$  tasse de mélasse  
1 tasse de cassonade  
2 cuillerées à thé de moutarde en poudre  
2 cuillerées à thé de sel

Mélangez bien. Enfoncez dans les haricots de façon à ne laisser que la couenne exposée . . 1 livre de petit salé

Couvrez et mettez sur le petit brûleur à feu doux pour que la cuisson commence très lentement. Quand la vapeur commence à se dégager, baissez le feu aussi bas que possible et laissez cuire 8 à 10 heures. Cette longue cuisson est ce qui les rend si bons. Vous pouvez faire cuire du pain bis à la vapeur au-dessus des haricots la dernière heure et demie.

## CAFÉ POUR UN GROUPE — 30 tasses

Attachez dans un sac d'étamine en laissant un peu de place.  
4 tasses de café moulu pas trop fin

Mettez le sac dans la cocotte et

Ajoutez . . . . . 5 litres  $\frac{1}{2}$  d'eau froide

Couvrez et portez à ébullition à feu vif. Retirez du feu et laissez attendre 5 minutes. Enlevez le couvercle, agitez le sac de café dans l'eau et enlevez-le. Recouvrez et gardez au chaud.

## CACAO — 30 tasses

Préparez un sirop en faisant bouillir ensemble dans la cocotte à feu modéré . . . . . 1 tasse  $\frac{1}{2}$  de sucre

1 tasse  $\frac{1}{4}$  de cacao  
 $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de sel

Ajoutez et mélangez . . . . 5 litres de lait  
2 cuillerées à thé de vanille

Laissez chauffer jusqu'au premier frémissement et servez avec une cuillerée de crème fouettée dans chaque tasse.

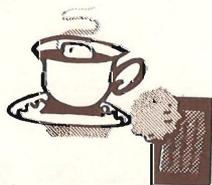
## PUNCH RAPIDE AUX LIMONS

### pour 25 personnes

Votre cocotte peut servir de bol à punch. Placez-la sur un grand plateau et entourez-la de fleurs ou de lierre.

Mettez dans la cocotte . . 2 litres de sorbet au limon  
Ajoutez . . . . . 3 litres de ginger ale glacée

Remuez légèrement et servez dans des tasses à punch.



# Remplissez vos Etageres

CONFITURES

## PATE DE POMMES

Lavez, videz et coupez  
en quartiers ..... 10 livres de pommes à cuire  
Mettez dans la cocotte  
avec ..... 1 litre de cidre doux

Couvrez et portez à ébullition à feu modéré. Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Passez-les au tamis et remettez dans la cocotte.

Ajoutez ..... 8 tasses (4 livres) de sucre  
1 cuillerée à thé  $\frac{1}{2}$  de clous de girofle  
1 cuillerée à thé  $\frac{1}{2}$  de noix muscade  
2 cuillerées à soupe de cannelle  
1 cuillerée à thé de sel

Remuez à feu modéré jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez cuire sans couvrir à feu modéré en remuant d'abord de temps en temps, ensuite continuellement à mesure que le mélange épaissit. Laissez cuire à volonté. Versez dans des pots stérilisés et couvrez immédiatement. (Voir au bas de la page)

## GELEE DE FRAISES, FRAMBOISES OU MURES

Préparez et lavez ..... 4 litres de fruits  
Mettez dans la cocotte Rena Ware et écrasez-les.  
Ajoutez ..... 2 tasses d'eau

Couvrez et portez à ébullition à feu modéré. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes. Versez ensuite dans un sac en flanelle et laissez égoutter plusieurs heures. Mesurez le jus et ajoutez  $\frac{3}{4}$  de tasse de sucre par tasse de jus. Remuez pour faire fondre le sucre. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange coule d'une cuillère en deux gouttes. Enlevez du feu, écumez, versez dans des pots stérilisés encore chauds et recouvrez de paraffine fondue.

## PICKLES AU VINAIGRE

Lavez et coupez en très fines rondelles 25 à 30 concombres moyens.

Hachez et mélangez .... 8 gros oignons blancs  
2 gros poivrons verts

Ajoutez  $\frac{1}{2}$  tasse de sel et laissez attendre 3 heures.

Mélangez dans la cocotte 5 tasses de vinaigre de cidre  
1 cuillerée à thé de curcuma  
 $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de clous de girofle

Portez à ébullition à feu vif. Ajoutez le mélange de concombres bien égoutté et faites chauffer sans laisser bouillir. Versez dans des pots stérilisés et couvrez immédiatement.

Pour stériliser les biberons, pots ou bocaux:

Lavez et rincez soigneusement les biberons. Mettez 1 litre d'eau dans la grosse poêle Rena Ware et placez la plaque perforée par-dessus. Renversez les biberons sur la plaque et recouvrez le tout de la cocotte de 6 litres. Mettez à feu vif, et quand l'eau bout ajoutez le feu pour maintenir l'ébullition et continuez l'opération 20 minutes. Procédez de même pour les pots ou bocaux.

## RECOMMENDED CANNING BOOKS

"Book of Recipes"  
Hazel-Atlas Glass Co.  
Wheeling, West Virginia

"Ball Blue Book" — Home Canning  
Ball Brothers Company  
Muncie, Indiana

"Kerr Home Canning Book"  
Kerr Glass Manufacturing Corp.  
Sand Springs, Oklahoma

"Home Canning of Fruits & Vegetables"  
U. S. D. A. Washington, D.C.

Il est préférable de préparer la gelée par petites quantités—4 tasses de jus à la fois. Employez la cocotte pour qu'il y ait assez de place pour un bouillon rapide. Un feu modéré maintiendra la gelée en ébullition.

Si les pots ou biberons sont trop hauts, remplacez la plaque par une grille à gâteau ronde que vous placez au fond de la cocotte. Recouvrez du couvercle profond.



# Une douceur

## BONBONS

### BONBONS AUX DATTES

Mélangez dans l'ustensile  
de 3 litres .....

- 2 tasses de sucre
- 1 tasse de lait
- 2 cuillerées à soupe de beurre

Portez à ébullition à feu moyen en remuant.

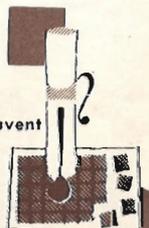
Ajoutez ..... 1 livre de dattes hachées

Laissez cuire en remuant jusqu'à ce que une petite quantité du mélange plongée dans de l'eau froide forme une boule molle.

Enlevez du feu et ajoutez 1 tasse de noix noires

Laissez refroidir suffisamment pour pouvoir travailler le mélange. Avec vos mains graissées, formez deux morceaux d'environ 1" par 2". Quand le bonbon est complètement froid, découpez en tranches de 1/4".

La confection des bonbons est facile et rapide dans votre Rena Ware. Choisissez un ustensile assez grand pour nepas déborder.



Si vous faites souvent des bonbons, un pèse-sirop vous rendra beaucoup de services.

### BONBONS A LA NOIX DE COCO ET AUX FIGUES

Mélangez dans l'ustensile  
de 3 litres .....

- 3 tasses de sucre
- 1/4 de tasse de vinaigre
- 1/2 tasse d'eau
- 1 paquet (4 onces de noix de coco

Laissez cuire à feu modéré en remuant fréquemment jusqu'à ébullition. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'une petite quantité du mélange plongée dans de l'eau froide forme une boule molle.

Enlevez du feu et ajoutez 3/4 de livre de figues sèches hachées

Remuez jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Versez dans un moule beurré de 8 x 8 x 2". Laissez refroidir et découpez en carrés.

### FONDANT AU CHOCOLAT

Mélangez dans l'ustensile  
de 3 litres .....

- 2 tasses de sucre
- 5 cuillerées à soupe de cacao
- 1/8 de cuillerée à thé de crème de tartre  
ou 2 cuillerées à soupe de sirop de maïs
- 3/4 de tasse de lait concentré en boîte

Portez à ébullition à feu modéré en tournant et laissez cuire jusqu'à ce qu'une petite quantité du mélange plongée dans de l'eau froide forme une boule molle.

Ajoutez ..... 2 cuillerées à soupe de beurre

Enlevez du feu et laissez tiédir sans remuer.

Ajoutez ..... 1 cuillerée à thé de vanille

Battez le fondant jusqu'à ce qu'il épaississe et devienne terne. Versez dans un moule beurré de 8 x 8 x 2". Découpez en carrés.



### BONBONS AU GINGEMBRE

Mélangez dans l'ustensile  
de 3 litres .....

- 1 livre de cassonade
- 3/4 de tasse de crème légère

Laissez cuire jusqu'à ce qu'une petite quantité du mélange plongée dans de l'eau froide forme une boule molle. Enlevez du feu et ajoutez .....

- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 1/2 tasse de gingembre confit haché

Battez et quand le mélange est crémeux versez-le dans un moule beurré. Découpez en carrés.

Enlevez toujours la casserole du feu pendant que vous vous assurez du degré de cuisson, car il est facile de laisser cuire le mélange trop longtemps.

## TABLEAUX DES TEMPS DE CUISSON

# Legumes-Fruits

Le temps de cuisson est calculé après la formation du "bouchon d'eau".

### CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Préparez les légumes et lavez-les à l'eau froide. Faites-les cuire entiers et avec leur peau si possible. L'eau qui adhère après leur lavage suffit à leur cuisson. Si toutefois les légumes sont vieux ou farineux vous pouvez ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau pour accélérer la formation du "bouchon d'eau". Commencez la cuisson à feu modéré, et mettez le feu en veilleuse dès la formation du "bouchon d'eau". Les légumes nouveaux cuisent plus vite que les légumes vieux, et le temps de cuisson dépend aussi de la grosseur des morceaux et de votre goût personnel.

### CUISSON DES LEGUMES CONGELÉS

Les légumes congelés cuisent plus vite que les légumes frais. Respectez le temps de cuisson indiqué sur le paquet mais employez la méthode Rena Ware de cuisson sans eau. La plupart des légumes congelés contiennent assez d'humidité pour leur cuisson. Commencez la cuisson sans les décongeler (sauf pour les épis de maïs). Séparez les légumes avant la cuisson si possible. Sinon, soulevez le couvercle et séparez-les rapidement à l'aide d'une fourchette quand la vapeur commence à se dégager.

### LEGUMES EN BOITE

Pour conserver la saveur et la valeur nutritive des légumes en boîte, il faut employer leur liquide. Pour empêcher de trop cuire, videz le liquide dans la casserole de 1 litre ou 1 litre 1/2. Placez sans couvrir à feu modéré sur le petit brûleur de votre fourneau. Laissez réduire jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la quantité que vous désirez servir avec les légumes. Ajoutez les légumes, couvrez et laissez chauffer. Salez, poivrez et ajoutez un morceau de beurre. Si vous voulez servir les légumes avec une sauce béchamel, employez le liquide dans la sauce.



Tableau du Temps de Cuisson des Legumes et Fruits Frais

LEGUME	TEMPS DE CUISSON EN MINUTES	LEGUME	TEMPS DE CUISSON EN MINUTES	LEGUME	TEMPS DE CUISSON EN MINUTES
Artichauts .....	35-45	Chou rave .....	20-30	Patates douces entières ..	30-40
Asperges .....	15-25	Chou-fleur entier .....	25-40	Pêches .....	10-15
Aubergines en tranches ..	15-20	Chou-fleur en bouquets ..	10-20	Petits pois .....	10-20
Betteraves entières .....	30-60	Courges d'été en dès .....	10-20	Pissenlit .....	20-35
Betteraves en rondelles ..	20-30	Courges d'hiver en dès ..	25-30	Pointes d'asperges .....	5-15
Blé d'Inde en épis .....	10-15	Courgettes en rondelles ..	15-20	Poireaux .....	15-25
Blé d'Inde en grains .....	10-12	Epinards .....	5-12	Poirée .....	20-45
Broccoli .....	15-25	Feuilles de betteraves .....	10-20	Poires .....	10-20
Cardons .....	15-30	Feuilles de navets .....	30-60	Pommes de terre entières ..	35-60
Carottes entières .....	25-40	Fèves .....	25-35	Pommes de terre en	
Carottes en julienne .....	10-12	Gumbos .....	25-45	quartiers .....	20-30
Carottes en rondelles .....	15-20	Haricots verts au beurre ..	25-45	Potiron en morceaux .....	30-40
Céleri en morceaux de 1" ..	15-20	Navets .....	20-30	Rois en rondelles .....	10-20
Champignons .....	5-7	Onions entiers .....	20-40	Rutabaga en tranches .....	20-30
Choux de Bruxelles .....	10-20	Panais entiers .....	20-40	Salsifis .....	25-35
Chou en lamelles .....	8-10	Panais en rondelles .....	15-20	Tomates .....	5-15
Chou frisé .....	20-35				

# Viandes et volailles



## DANS LA COCOTTE-ROTISSOIRE

MORCEAU	GROSSEUR MOYENNE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF
<b>BOEUF</b>		
Côtes	4 livres	Saignant 2 heures Bien Cuit 2 heures $\frac{1}{4}$ Très cuit 2 heures $\frac{3}{4}$
Côtes roulées	4 livres	Saignant 2 heures $\frac{1}{2}$ Bien cuit 3 heures Très cuit 3 heures $\frac{1}{2}$
Romsteck, culotte Tranche grasse (bifteck suisse)	3 à 5 livres épais de 1 $\frac{1}{2}$ "	3 heures $\frac{1}{2}$ à 4 heures 2 heures à 2 heures $\frac{1}{2}$
Flanchet Plat de côtes Râgout	1 livre $\frac{1}{2}$ à 2 livres Morceaux de 1 $\frac{1}{2}$ "	2 heures 2 heures à 2 heures $\frac{1}{2}$ 2 heures $\frac{1}{2}$ à 3 heures
<b>AGNEAU</b>		
Gigot	6 à 7 livres	4 heures
Demi-gigot	3 à 4 livres	2 heures $\frac{3}{4}$ à 3 heures $\frac{1}{2}$
Epaule désossée Râgout	3 livres Morceaux de 1 $\frac{1}{2}$ "	2 heures à 2 heures $\frac{1}{2}$ 1 heure $\frac{1}{2}$ à 2 heures
<b>PORC</b>		
Jambon frais Filet Côtes Jambon fumé entier	6 livres 5 livres Côtes 12 livres	4 heures à 4 heures $\frac{1}{2}$ 3 heures à 3 heures $\frac{1}{2}$ 1 heure $\frac{1}{2}$ à 2 heures 4 heures

Pour un jambon qui a déjà subi une partie de sa cuisson, suivez les indications sur le paquet.

**VIANDES CONGEELES**  
La plupart des viandes congelées peuvent être cuites sans les dégeler. Prévoyez un temps de cuisson plus long.

**Volailles Congelées**  
Elles doivent être dégelées, farcies et, cuites comme les volailles ordinaires. Il est dangereux de congeler une volaille farcie.

VEAU	POIDS NET	QUANTITE APPROXIMATIVE DE FARCE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF
Cuisseau	5 livres		2 heures $\frac{1}{2}$ à 3 heures
Longe	5 livres		3 heures à 3 heures $\frac{1}{4}$
Epaule désossée Râgout	3 livres Morceaux de 1"		2 heures $\frac{1}{2}$ 1 heure $\frac{1}{2}$ à 2 heures

	POIDS NET	QUANTITE APPROXIMATIVE DE FARCE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF
<b>POULET</b>	2 livres $\frac{1}{2}$ à 3 livres $\frac{1}{2}$ 3 livres $\frac{1}{2}$ à 4 livres $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ litre à $\frac{2}{3}$ de litre $\frac{2}{3}$ de litre à 1 litre $\frac{1}{4}$	2 heures $\frac{1}{2}$ à 3 heures 3 heures à 3 heures $\frac{1}{2}$
<b>CANARD</b>	3 à 4 livres 4 à 5 livres	$\frac{1}{2}$ litre à $\frac{3}{4}$ de litre $\frac{3}{4}$ de litre à 1 litre	2 heures $\frac{1}{2}$ à 3 heures 3 heures à 3 heures $\frac{1}{2}$
<b>DINDE</b>	4 à 6 livres 6 à 8 livres 8 à 10 livres	$\frac{3}{4}$ de litre à 1 litre 1 litre à 1 litre $\frac{1}{4}$ 1 litre $\frac{1}{4}$ à 2 litres	3 heures à 3 heures $\frac{3}{4}$ 3 heures $\frac{3}{4}$ à 4 heures $\frac{1}{2}$ 4 heures à 4 heures $\frac{1}{2}$

Si vous faites cuire une volaille sans la farcir, le temps de cuisson sera un peu plus court. Commencez la cuisson à feu modéré et mettez le feu en veilleuse après formation du "bouchon d'eau".

## GRILLADES A LA POELE

MORCEAU	EPAISSEUR	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF		
		SAIGNANT	BIEN CUIT	TRES CUIT
<b>BIFTECK</b>				
Entrecôte, faux-filet	$\frac{3}{4}$ " à 1"	12 min.	14 min.	18 min.
Culotte et aloyau	1 $\frac{1}{2}$ "	16 min.	20 min.	26 min.
Bifteck haché	$\frac{3}{4}$ " 1 $\frac{1}{2}$ "	10 min.	12 min. 18 min.	14 min. 22 min.
<b>COTELETES D'AGNEAU</b>				
Filet, épaule	$\frac{3}{4}$ " 1 $\frac{1}{2}$ "		12 min. 18 min.	14 min. 22 min.
<b>MOUTON HACHE</b>	$\frac{3}{4}$ "		12 min.	14 min.
<b>TRANCHE DE JAMBON</b>	$\frac{1}{2}$ "			16 min.

Pour donner couleur aux volailles: Quand elles sont cuites, mettez-les quelques minutes au four ou sous le grilloir sans les couvrir. Faites la sauce en suivant les indications page 36.

Le porc et le veau doivent toujours être très cuits, aussi il est préférable de les couvrir pendant une partie de la cuisson.

# Prenez soin de vos ustensiles pour protéger leur poli

## Contrôle de la température

Le fourneau doit être bien d'aplomb pour que le "bouchon d'eau" reste en place



Une trop forte température est la seule cause de difficultés dans l'emploi ou l'entretien de Rena Ware. Commencez la cuisson à feu modéré pour permettre à l'humidité contenue dans les aliments de former le "bouchon d'eau" (environ 5 minutes). Baissez ensuite le feu et surveillez qu'il n'y ait plus de dégagement de vapeur autour du couvercle. Suivez les indications de ce livre pour profiter de notre méthode qui supprime toutes vos difficultés. Une trainée jaunâtre ou bleutée sur vos ustensiles en acier inoxydable provient d'une trop forte température. Elle n'affecte vos ustensiles en aucune façon et peut être facilement enlevée avec Rena-Lite ou un produit commercial pour nettoyer l'acier inoxydable. Employez Rena-Lite sur un chiffon ou une éponge humide mais pas trop mouillée. Après le nettoyage, faites briller Rena Ware en frottant l'ustensile sec avec un chiffon sec en suivant la texture du métal.

## Si un aliment brûle

Nous avons tous des moments d'oubli où nous laissons la nourriture brûler. Quand ceci arrive, il est généralement suffisant de laisser tremper l'ustensile à l'eau chaude pour pouvoir détacher les particules brûlées. Vous pouvez aussi laisser refroidir la casserole, la remplir à moitié d'eau froide, et porter ensuite l'eau à ébullition à feu modéré. Laissez refroidir l'ustensile et lavez comme d'habitude. S'il est nécessaire de frotter, employez un tampon en plastique, pas en métal. Frottez en rond en suivant la texture du métal. N'employez jamais de paille de fer.



Commandez une réserve de Rena-Lite dès aujourd'hui. 3 boîtes de 8 onces pour \$1.50, port payé. Écrivez à la fabrique.

## Empêchez l'ustensile de se déformer

Il est toujours imprudent de mettre un ustensile chaud dans de l'eau froide ou vice versa. Un changement soudain et extrême de température peut déformer le métal et cabosser le fond d'une casserole. Si ceci arrivait, vous pouvez y remédier en plaçant un bloc de bois sur le fond et le martelant jusqu'à ce que le fond soit plat.

## Protégez la beauté des poignées

Pour éviter d'endommager les poignées, ne placez pas les ustensiles dans un four de plus de 400 degrés. Baissez la flamme des brûleurs suffisamment afin qu'elle n'atteigne pas les parois de l'ustensile.

## Protégez la beauté des ustensiles

Quand vous préparez un plat qui demande à être tourné constamment, il est recommandé de se servir d'une cuillère de bois. Ne coupez pas les aliments directement dans Rena Ware car un objet tranchant peut rayer même l'acier inoxydable. Lavez, rincez et séchez les ustensiles comme le reste de votre vaisselle. Vous pouvez suspendre les couvercles sur le mur au-dessus de votre fourneau, ce qui est pratique pour vous et donne du cachet à votre cuisine.

Si le couvercle s'attache, faites chauffer l'ustensile pendant une minute ou deux. Il sera alors facile de l'enlever



Arrangements .....	28-29	Friture .....	15	pudding aux pêches .....	10
Assaisonnements .....	38-39	Fruits .....	18	pudding de riz .....	24
Bacon .....	41	Fruits secs .....	41	pudding à la neige .....	10
Bacon canadien .....	44	Gâteau renversé à l'ananas ..	26	pudding à la vanille .....	10
Bain-Marie .....	27-42	Gelée .....	47	Punch au ginger ale .....	31
Betteraves à l'orange .....	19	Gratin d'asperges .....	12	Punch aux limons .....	46
Betteraves au vinaigre .....	21	Gratin de macaroni et		Purée de pommes de terre ....	16-21
Bifteck .....	14	d'asperges .....	12	Ragoût de Boeuf .....	12
Bifteck de campagne .....	36	Grits .....	42	Ragoût de mouton .....	12
Bifteck grillé à la poêle .....	14	Hamburgers .....	34	Ragoût de boeuf, mouton	
Bifteck suisse .....	35	Haricots secs à la mode		et veau .....	12
Biscuit roulé aux pommes .....	10	de Boston .....	46	Recettes pour un groupe .....	45-46
Bonbons .....	49	Hominy grits .....	42	Régime sain .....	30
Bouchon d'eau .....	4-18	Imitation de sauce hollandaise	22	Renseignements .....	4-5
Bouillie .....	42	Jambon à la casserole .....	12	Rhubarbe .....	19
Boulettes de chair à saucisse ..	44	Jambon grillé à la poêle .....	43	Riz sauté .....	33
Cacao .....	46	Jus de rôti .....	7	Riz et boeuf à l'espagnole ....	34
Café .....	31-46	Légumes congelés .....	50	Rosbif .....	6-50
Cafetière verseuse .....	31	Macaroni .....	33	Salades .....	38-39
Céréales frites .....	43	Nouilles, voir macaroni .....	33	Salade de Santé .....	39
Chapelure .....	23	Oeufs frits .....	41	Sandwiches grillés au fromage .	32
Chilli con carne .....	45	Oeufs brouillés .....	43	Sauce au fromage .....	22
Chou-fleur .....	19	Oignons .....	7-50	Sauce au chocolat .....	24
Chou à la vapeur .....	19	Patates douces .....	21	Sauce pour le poulet .....	36
Choucroute .....	34	Pâte de pommes .....	47	Sauce pour le pudding .....	8
Choucroute garnie de côtes		Petits déjeuners .....	41-44	Sauce rouge .....	43
de porc .....	34	Petits pois .....	12-50	Sauce béchamel .....	22
Composition des menus .....	30	Pickles au vinaigre .....	47	Sauce verte .....	16
Côtes de porc à la sauce tomate	36	Plum pudding moderne .....	8	Saumon à la vapeur .....	15
Côtelettes grillées à la poêle ..	14	Poisson à la vapeur .....	16	Shangai spécial .....	35
Côtelettes de porc hawaïennes .	35	Potage aux huitres .....	32	Soupes .....	32
Crème .....	24	Poulet frit à la mode du sud ..	36	Soupe à la crème .....	32
Crème au chocolat .....	24	Pommes frites .....	44	Soupe aux pois cassés .....	32
Crêpes .....	27-42	Pommes fourrées .....	44	Spaghetti .....	33
Cuisson de céréales .....	42	Pour faire tourner le lait .....	27	Spaghetti pour un groupe .....	45
Cuisson de légumes .....	11-18-50	Pommes de terre à la casserole	21	Spaghetti à la viande .....	45
Cuisson des puddings à la		Pommes de terre revenues ....	16	Stérilisation de biberons .....	47
vapeur .....	11	Pommes de terre à la béchamel	21	Soufflés .....	23
Cuisson sans eau .....	18	Pommes de terre frites .....	15	Soufflé au brocoli .....	23
Cuisson des rôtis .....	6	Pommes de terre poêlées .....	16-43	Soufflé aux carottes et au	
Dinde .....	51	Pommes de terre soutées .....	15	céleri .....	23
Dumplings .....	13-27	Pommes de terre à la vapeur .	7	Soufflé au fromage .....	8-23
Empiler les ustensiles .....	18-28-29	pudding de pain .....	24	Tartelettes frites .....	27
Entretien .....	52	pudding au chocolat .....	8	Temps de cuisson .....	50-51
Farine préparée pour biscuits ..	27	pudding au gingembre .....	10	Temps de cuisson des rôtis ...	41
Farine préparée pour gâteau ..	26			Temps de cuisson des volailles	51
Flocons d'avoine .....	41			Thé .....	31
Foie à la créole .....	13			Toast à la française .....	44
Fricassée de poulet .....	13			Viandes congelées .....	51
				Volailles .....	36-51



