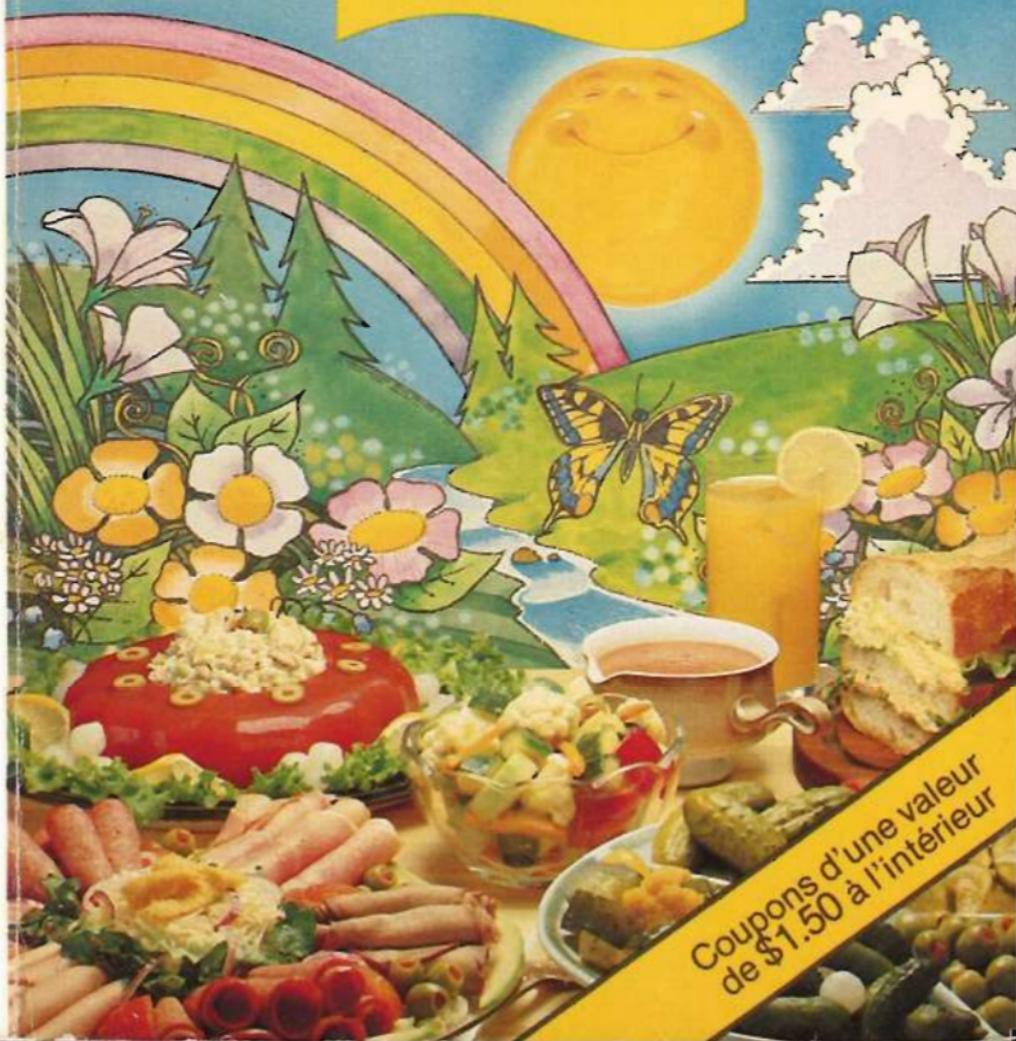


L'été... à votre table

Habitant



Coupons d'une valeur
de \$1.50 à l'intérieur

*L'été...
à votre table*

Habitant

AVANT-PROPOS

Oui, c'est l'été qui s'installe à votre table! Pensez plaisir, pensez santé. Soulignez cette belle saison en réunissant famille et amis pour le festin du dimanche. Et pour cet instant de gourmandise, nous vous suggérons les marinades **Habitant**, croustillantes et savoureuses. Quelque soit l'occasion, petite réception sous les étoiles, buffet léger pour les fiancés, invitation après le théâtre ou surboum jeunesse, le grand plateau à hors-d'œuvre sera toujours un coffre à trésor pour petits et grands.

Et les marinades **Habitant** s'accommodent si bien avec les salades, les sauces et les viandes. Vous découvrirez avec plaisir le goût savoureux et piquant des olives marinées à l'italienne, des trempettes au fromage, des salades à la grecque ou encore des brochettes de bœuf et de légumes. Une trentaine de suggestions de menus que vous pourrez varier selon votre goût et au gré des événements.

Notre collection d'été fera encore fureur cette année!

Claire Hardy

Service aux consommateurs
1500, av. Atwater
suite 1000
Montréal, P.Q.
H3Z 1X5

© 1982 L.E.L. MARKETING LTD./LTÉE

IMPRIMÉ AU CANADA

TOUS DROITS RÉSERVÉS

TOUTE REPRODUCTION PARTIELLE OU
TOTALE DE CE LIVRE NE POURRA ÊTRE
FAITE SANS AUTORISATION ÉCRITE DE
L'ÉDITEUR

L.E.L. MARKETING LTD./LTÉE
4999 RUE STE-CATHERINE OUEST,
MONTRÉAL, QUÉ. H3Z 1T3

Sections

I Les buffets	7
II Au jour le jour	37
III Les pique-niques	67
IV La cuisine sur le gril	97
V Les déjeudînes	123
Index	138
Coupons	141

I Les buffets



- 1 — Petite réception sous les étoiles
- 2 — Une invitation après le théâtre
- 3 — Hors-d'œuvre variés
- 4 — Vive les fiancés
- 5 — Cuisinons sur glace
- 6 — Bébé reçoit
- 7 — Pour célébrer la St-Jean

Petite réception sous les étoiles

Une table dressée sous les étoiles et un jardinet devient la plus exotique des îles. Il suffit d'un peu d'imagination pour trouver des plats vous permettant d'attendre vos invités, calme et pimpante. Des champignons farcis de bonnes olives, un aspic de chou — une douce brise et un menu parfait.

Punch tropical (p. 21)

Champignons farcis*

Antipasto (p. 47)

Salade de poulet aux fruits (p. 70)

Aspic de chou*

Salade à la mexicaine (p. 43)

Fondue au chocolat*

CHAMPIGNONS FARCIS

500 g de gros champignons frais	1 lb
25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table
1 gousse d'ail hachée fin	1
50 mL d'olives à salade ou farcies Habitant, hachées	1/4 de tasse
sel et poivre	
125 mL de chapelure fraîche	1/2 tasse
fromage cheddar râpé	

Nettoyer les champignons. Enlever les queues et les hacher. Faire revenir l'ail, les queues de champignons, les olives, le sel et le poivre dans le beurre pendant 5 minutes. Ajouter la chapelure. Farcir les champignons de ce mélange. Garnir de fromage râpé. Mettre sous le gril préchauffé et cuire environ 5 minutes.

Donne environ 30 champignons farcis

Pour empêcher les fruits comme la banane, la pêche, la poire ou la pomme de se décolorer une fois coupés, les asperger de jus de citron ou d'ananas.

ASPIC DE CHOU

1 paquet de 85 g de poudre à gelée au citron	1-3 oz
375 mL d'eau bouillante	1 ¹ / ₂ tasse
50 mL de vinaigre	¹ / ₄ de tasse
375 mL de chou râpé ou en lanières	1 ¹ / ₂ tasse
100 mL de céleri haché	6 c. à table
25 mL d'oignon haché fin	2 c. à table
12 olives farcies Habitant, tranchées	12
1 mL de sel poivre et paprika feuilles de laitue	¹ / ₄ de c. à thé

Faire dissoudre la poudre à gelée dans l'eau bouillante. Laisser tiédir et ajouter le vinaigre. Réfrigérer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'un blanc d'œuf. Ajouter le chou, le céleri, l'oignon, les olives, le sel, le poivre et le paprika. Bien mélanger. Verser dans un moule de fantaisie de 700 mL (3 tasses) passé à l'eau froide. Réfrigérer jusqu'à ce que l'aspic soit pris. Démouler sur un lit de laitue.

Donne 600 mL (2¹/₂ tasses)

FONDUE AU CHOCOLAT

500 g de chocolat à croquer mi-sucré	1 lb
150 mL de crème à fouetter	² / ₃ de tasse
50 mL de brandy	¹ / ₄ de tasse
fruits frais ou en conserves: fraises, oranges, pommes, poires, pêches, bananes, cerises dénoyautées ou au marasquin ou gâteau éponge	

Mettre le chocolat et la crème dans une petite casserole. Chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le brandy. Verser dans le plat à fondue et mettre sur le réchaud. Servir avec des fruits taillés en bouchées et des cubes de gâteau éponge. Chaque convive pique les fruits avec une fourchette et les trempe dans la sauce.

Donne environ 8 portions

Pour chaque recette, choisir entre le système impérial et le système métrique; ne jamais mêler les deux.

Une invitation après le théâtre

Que de beaux souvenirs on revit après une belle pièce de théâtre. Que d'airs entraînants on fredonne après un beau concert. Et, vous pourrez échanger vos impressions avec vos invités au retour à la maison, sachant que le buffet léger, préparé plus tôt dans la journée, n'a qu'à être réchauffé et servi. Une merveilleuse rencontre par ce beau soir d'été.

*Mini-quiches au saumon**

*Petits sandwichs roulés**

*Salade de chou**

Fromages — Craquelins

Plateau d'olives et de marinades Habitant

*Tartelettes de fruits**

Café espresso

MINI-QUICHES AU SAUMON

1	recette de pâte pour une tarte à deux croûtes	1
1	paquet de 227 g de fromage suisse, râpé fin	1
125	mL d'olives manzanilla farcies Habitant, tranchées	1/2 tasse
125	mL d'échalotes hachées fin	1/2 tasse
1	boîte de 425 g de saumon	1-15 oz
4	œufs	4
500	mL de crème claire	2 tasses
4	mL de sel	3/4 de c. à thé
0,5	mL de poivre	1/8 de c. à thé
0,5	mL de poivre de cayenne	1/8 de c. à thé

Préparer la pâte et la diviser en deux. Abaisser chaque moitié en un rectangle de 23 cm × 30 cm (9" × 12"). Placer dans un moule à gâteau roulé de 20 cm × 40 cm (10" × 15") en chevauchant les abaisses au centre et, bien sceller. Plier l'excédent de pâte tout autour sur les parois du moule. Piquer avec une fourchette. Chauffer le four à 210°C (425°F) et cuire pendant 10 minutes. Laisser tiédir. Enlever le surplus de pâte cuite qui dépasse du moule. Augmenter la température du four à 230°C (450°F). Couvrir la croûte avec le fromage puis les olives, les échalotes et le saumon égoutté et défait en morceaux. Battre les œufs dans un grand bol et ajouter graduellement la crème et les assaisonnements en brassant. Verser dans la croûte. Cuire sur la grille inférieure du four jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre en ressorte propre, environ 15 minutes. Tailler en carrés et servir. Ou laisser refroidir complètement, envelopper dans du papier d'aluminium et faire congeler. Réchauffer au moment de servir.

Donne 4 douzaines d'amuse-gueule ou 8 portions comme mets principal

PETITS SANDWICHS ROULÉS

**pain à sandwich blanc ou brun,
tranché sur la longueur
fromage à tartiner
olives manzanilla farcies *Habitant*
cornichons sucrés marinés *Habitant***

Le pain doit être très frais. Avec un couteau aiguisé, enlever les croûtes. Tartiner les tranches d'une mince couche de fromage à tartiner. Aligner des olives farcies et des cornichons au bord de chaque tranche de pain et enrouler le pain autour. Envelopper chaque rouleau séparément dans du papier ciré ou du papier d'aluminium. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure. Au moment de servir, couper en tranches de 1,5 cm (1/2") d'épaisseur.

Donne environ 8 sandwichs par tranche de pain

SALADE DE CHOU

1 petit chou	1
12 radis tranchés mince	12
325 mL de mayonnaise	1 ¹ / ₃ tasse
25 mL de cornichons pour tartines <i>Habitant</i> , hachés	2 c. à table
15 mL de persil haché	1 c. à table
5 mL d'estragon	1 c. à thé
5 mL de ciboulette hachée	1 c. à thé
5 mL d'échalote hachée	1 c. à thé
5 mL de moutarde préparée	1 c. à thé
sel et poivre au goût	

Hacher le chou finement et ajouter les radis. Mélanger la mayonnaise avec le reste des ingrédients et verser sur le

chou. Bien mélanger et assaisonner au goût. Garnir de radis en roses, si désiré. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Donne de 6 à 8 portions

TARTELETTES DE FRUITS

12 croûtes de tartelettes cuites	12
175 mL de crème pâtissière ou de pouding à la vanille variétés de fruits frais ou en conserve, au choix: tranches de pêches fraises — bleuets raisins verts tranches de kiwi quartiers de mandarines, etc.	3/4 de tasse
125 mL de confiture d'abricots	1/2 tasse

Mettre 15 mL (1 c. à table) de crème parfumée à la vanille ou à la liqueur d'orange dans chaque croûte de tartelette. Choisir 3 fruits de couleur et forme différentes et les disposer sur la crème ou le pouding, en préparant 4 tartelettes de chaque variété. Passer la confiture au travers d'un tamis et mettre dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu moyen. À l'aide d'une cuillère, étendre immédiatement la confiture sur les fruits de manière à les couvrir complètement. Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, au moins 1 heure.

Donne 12 tartelettes

Hors-d'œuvre variés

Les hors-d'œuvre aiguisent l'appétit et évoquent tour à tour le piquant agréable de la marinade, la légère amertume de l'olive, la saveur relevée des petits plats! On les présente en ravier ou on fait preuve d'ingéniosité en marinant les olives à l'italienne et en présentant des mini-roulades de jambon. Quel délice!

Craquelins garnis*

Mini-brochettes*

Olives vertes marinées à l'italienne*

Mini-roulades de jambon*

Mini-quiches au saumon (p. 13)

Radis en roses

Bâtonnets de carotte

Céleri farci au fromage*

Plateau d'olives et de marinades Habitant

CRAQUELINS GARNIS

craquelins assortis

fromage à tartiner

ou

fromage fondu, en rouleau, tranché

ou

pâté de viande à tartiner

GARNITURES

- Tranches d'olive farcie **Habitant**
- Oignon mariné **Habitant** avec touffe de persil
- Cornichon mariné sucré **Habitant**, tranché en éventail
- Marinades sucrées **Habitant** hachées
- Tranche d'œuf dur avec tranche d'olive farcie **Habitant**
- Tranche de cornichon à l'aneth **Habitant** avec morceau de poivron rouge en conserve
- Morceau de marinades sucrées **Habitant**
- Tranche de morceau de betterave marinée **Habitant**
- Cornichon pour tartines **Habitant** et tranche d'olive farcie **Habitant**

MINI-BROCHETTES

Enfiler sur des cure-dents:

- Olive farcie **Habitant**, cube de jambon et oignon mariné **Habitant**
- Marinade sucrée **Habitant**, cube de pain de viande en conserve et olive farcie **Habitant**
- Cornichon mariné sucré **Habitant**, tomate cerise, olive farcie **Habitant**, cube d'avocat et radis

MINI-ROULADES DE JAMBON

- 6 tranches de jambon cuit 6
1 paquet de 125 g de 1-4 oz
fromage à la crème, à la
température de la pièce
cornichons marinés
sucrés **Habitant**

Défaire le fromage en crème et l'étendre sur les tranches de jambon. Aligner des cornichons sucrés au bord de chaque tranche et enrouler le jambon autour. Envelopper dans du papier ciré ou du papier d'aluminium et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le fromage soit ferme, au moins 1 heure. Avec un couteau bien aiguisé, trancher en morceaux de 2,5 cm (1") et servir comme amuse-gueule.

Donne environ 30 amuse-gueule

CÉLERI FARCI AU FROMAGE

- 8 à 10 morceaux de 8 à 10
branches de céleri de
7 cm (3")
1 paquet de 125 g de 1-4 oz
fromage à la crème,
à la température
de la pièce
25 mL d'olives à salade 2 c. à table
Habitant, hachées
15 mL de poivron vert 1 c. à table
haché
15 mL de ciboulette 1 c. à table
hachée
sel et poivre au goût

Utiliser les branches du cœur du céleri. Défaire le fromage en crème jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Farcir les bouts de céleri de ce mélange.

Donne environ 4 portions

OLIVES VERTES MARINÉES À L'ITALIENNE

- 250 mL d'olives cocktail 1 tasse
Habitant, égouttées
2 gousses d'ail 2
hachées fin
25 mL de persil frais 2 c. à table
haché fin
25 mL d'huile d'olive 2 c. à table

Mettre les olives dans un bol et ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger et couvrir. Laisser mariner quelques heures à la température de la pièce, en remuant aux 30 minutes. Ou mariner plusieurs jours au réfrigérateur dans un pot avec couvercle qui visse; secouer le pot de temps en temps. Une fois les olives marinées, les garder au réfrigérateur. Les sortir au moins une demi-heure avant de servir.

Donne 250 mL (1 tasse) d'olives marinées

Vive les fiancés

On a dressé un petit buffet sur la table de la salle à manger parsemée de fleurs. La présentation est ingénieuse et charmante. Le menu est simple, frais et coloré... mousse de saumon, salade de concombres sans oublier le grand plateau d'olives et de marinades! Portons le premier toast aux heureux fiancés!

*Punch tropical**

Mini-brochettes (p. 17)

Salade de poulet aux fruits (p. 70)

*Mousse de saumon**

Salade de riz (p. 51)

Salade de concombres

Salade de laitues — Vinaigrette

Plateau d'olives et de marinades

Habitant

Petits pains chauds

*Melon et bleuets rafraîchis au rhum**

Assiette de biscuits de fantaisie

PUNCH TROPICAL

- | | |
|---|----------|
| 1 boîte de 1,36 L de jus d'ananas non sucré | 1-48 oz |
| 2 boîtes de 475 mL de jus d'orange non sucré, congelé | 2-16 oz |
| 1 bocal de 170 mL de cerises au marasquin rouges | 1-6 oz |
| jus de 2 citrons | |
| 1 citron tranché | 1 |
| 1 bouteille de 750 mL de rhum blanc ou brun | 3 tasses |
| ou | |
| de soda au gingembre | |
| glaçons | |

La veille, mélanger les jus d'ananas et d'orange, les cerises et leur sirop et le jus de citron. Mettre au réfrigérateur toute la nuit. Au moment de servir, ajouter le rhum et les glaçons. Garnir de tranches de citron.

Donne environ 3 L (13 tasses) de punch

MOUSSE DE SAUMON

1 boîte de 440 g de saumon	1-15 ¹ / ₂ oz
125 mL de bouillon de saumon et eau	1/2 tasse
2 sachets de gélatine sans saveur	2
250 mL de mayonnaise	1 tasse
125 mL de céleri en dés	1/2 tasse
50 mL d'olives à salade Habitant, hachées	1/4 de tasse
15 mL de jus de citron	1 c. à table
7 mL de raifort	1 1/2 c. à thé
1 mL de paprika une pincée de sel	1/4 de c. à thé
250 mL de crème à fouetter feuilles de laitue	1 tasse

Égoutter le saumon et conserver le bouillon. Ajouter de l'eau pour obtenir la quantité de liquide nécessaire. Faire gonfler la gélatine dans ce liquide, environ 5 minutes. La faire dissoudre sur de l'eau bouillante et l'incorporer à la mayonnaise. Ajouter le saumon défait en morceaux, le céleri, les olives, le jus de citron, le raifort, le paprika et le sel. Bien mélanger. Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme et l'incorporer à la préparation de saumon. Verser dans un moule de 1 L (4 1/2 tasses) passé à l'eau froide. Réfrigérer jusqu'à ce que la mousse soit prise. Démouler sur un lit de laitue.

Donne environ 1 L (4 1/2 tasses) de mousse

MELON ET BLEUETS RAFRAÎCHIS AU RHUM

1 cantaloup moyen	1
1 petit melon miel	1
1/3 de melon d'eau	1/8
250 mL de bleuets frais (facultatif)	1 tasse
150 mL de sucre	2/3 de tasse
75 mL d'eau	1/3 de tasse
5 mL de zeste de citron râpé	1 c. à thé
75 mL de jus de lime	1/3 de tasse
75 mL de rhum blanc (facultatif) feuilles de menthe pour garnir	1/3 de tasse

Couper le cantaloup et le melon miel en deux et enlever les graines. À l'aide d'un ustensile spécial, former des petites boules avec ces deux melons et le melon d'eau, enlevant les graines de ce dernier au fur et à mesure. On peut aussi tailler les melons en morceaux de 2 cm (3/4"). Ajouter les bleuets, couvrir et mettre au réfrigérateur. Mélanger le sucre et l'eau dans une petite casserole; porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le zeste de citron et laisser tiédir à la température de la pièce. Ajouter le jus de lime et le rhum. Verser sur les fruits, couvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Servir dans des coupes et garnir de feuilles de menthe.

Donne environ 8 portions

Cuisinons sur glace

La saison s'y prête bien! Préparé la veille, l'aspic de tomate repose au réfrigérateur et cette délicieuse crème glacée maison n'attend que les compliments des invités. Il ne reste qu'à tourner la salade et vous êtes prête à recevoir avec grâce et simplicité.

Gazpacho*

Craquelins garnis (p. 17)

Aspic de tomate*

Salade de poulet*

Salade verte

Vinaigrette Habitant (p. 49)

Pain croûté

Crème glacée maison (p. 105)

Bouchées au miel et aux dattes*

GAZPACHO

2 tranches de pain blanc	2
6 tomates fraîches moyennes	6
1 poivron vert moyen, épépiné	1
1 concombre pelé	1
2 oignons moyens	2
3 gousses d'ail hachées gros	3
1 L de bouillon de poulet	4 tasses
50 mL de mayonnaise	1/4 de tasse
de 25 à 50 mL de vinaigre de vin ou de jus de citron sel et poivre	de 2 à 4 c. à table
garnitures (ci-dessous)	

Enlever les croûtes du pain; briser la mie en morceaux et défaire au mélangeur. Couper les légumes en morceaux et les mettre dans le mélangeur avec le tiers du bouillon. Couvrir et défaire en purée. Ajouter le reste du bouillon graduellement. Verser dans un bol et incorporer la mayonnaise à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère. Ajouter suffisamment de vinaigre ou de jus de citron pour que la soupe soit acidulée. Assaisonner au goût. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures. Mélanger à la cuillère au moment de servir. Préparer les garnitures suivantes: 50 mL (1/4 de tasse) de concombre haché, de poivron vert haché et d'oignon haché et 175 mL (3/4 de tasse) de croûtons à l'ail. Mettre les garnitures dans des petits plats séparés autour du bol de gazpacho et laisser les convives garnir leur soupe à leur goût.

Donne environ 6 portions

ASPIC DE TOMATE

1 boîte de 796 mL de tomates	1-28 oz
125 mL de céleri haché	1/2 tasse
25 mL d'oignon haché	2 c. à table
2 mL de sel	1/2 c. à thé
2 mL de sucre	1/2 c. à thé
1 mL de sel au céleri	1/4 de c. à thé
1/2 feuille de laurier	1/2
paprika et cayenne	
2 sachets de gélatine sans saveur	2
50 mL d'eau froide	1/4 de tasse
15 mL de vinaigre	1 c. à table

Dans une casserole, faire chauffer les tomates; ajouter les légumes et les assaisonnements. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes. Pendant ce temps, faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, environ 5 minutes. L'ajouter à la sauce aux tomates. Remuer pour la faire dissoudre. Ajouter le vinaigre. Mélanger. Couler la préparation à travers un tamis. Verser dans un moule en couronne de 700 mL (3 tasses) passé à l'eau froide. Réfrigérer jusqu'à ce que l'aspic soit pris. Démouler sur un lit de laitue.

Donne 600 mL (2 1/2 tasses)

Pour garder le céleri frais et croustillant, le mettre dans un sac à pain en polythène avant de le ranger au réfrigérateur.

SALADE DE POULET

500 mL de poulet cuit, haché au couteau	2 tasses
175 mL de céleri haché	3/4 de tasse
5 mL de sel	1 c. à thé
6 olives farcies tranchées	Habitant 6
1 oeuf dur haché	1
poivre	
vinaigrette ou mayonnaise au goût	
feuilles de laitue	

Mélanger ensemble le poulet, le céleri, le sel, les olives, l'oeuf et le poivre. Bien mélanger. Ajouter la vinaigrette ou la mayonnaise. Réfrigérer. Au moment de servir, mettre la salade de poulet au centre de l'aspic.

Donne environ 6 portions

BOUCHÉES AU MIEL ET AUX DATTES

250 g (375 mL) de dattes	1 1/2 tasse
250 g (500 mL) de noix hachées	2 tasses
50 mL de miel liquide	3 c. à table
15 mL de jus de citron	1 c. à table

Hacher les dattes et les noix très fin ou les passer au hachevielle. Mélanger les dattes, la moitié des noix, le miel et le jus de citron. Façonner en boules de 2,5 cm (1") et rouler dans le reste de noix. Garder au réfrigérateur.

Donne environ 2 1/2 douzaines

Bébé reçoit

Naturellement, il n'en saura rien, car comme tout gentil poupon il passera presque tout son temps à dormir. Bien avisée, maman a préparé un buffet facile et appétissant, sans pour cela déranger les habitudes de bébé et sans se fatiguer outre mesure. Des mini-quiches préparées à l'avance, un bon pain sandwich confectionné le matin et une délicieuse trempette pour les fruits en saison.

*Punch au thé**

Mini-quiches au saumon (p. 13)

Olives vertes marinées à l'italienne (p. 19)

Céleri frisé — Radis en roses

Plateau d'olives et de marinades **Habitant**

*Pain sandwich de fantaisie**

Fruits frais de la saison

*Trempette de yogourt au miel**

PUNCH AU THÉ

1,5 L de thé fort, froid	6 ¹ / ₂ tasses
1 boîte de 175 mL de jus d'orange surgelé	1-6 oz
1 boîte de 175 mL de jus de raisin surgelé	1-6 oz
1 boîte de 175 mL de limonade surgelée	1-6 oz
750 mL de soda au gingembre sec glaçons	3 tasses
tranches minces d'orange et de citron	

La veille, mélanger les jus de fruits avec le thé froid. Mettre au réfrigérateur toute la nuit. Au moment de servir, ajouter le soda et les glaçons. Garnir de tranches d'orange et de citron.

Donne environ 2,5 L (12 tasses) de punch

*Pour vraiment compléter un repas, rien de mieux que le Chow Chow **Habitant**... savamment épicé, il vous plaira!*

PAIN SANDWICH DE FANTAISIE

1 pain sandwich tranché sur la longueur (8 tranches minces)	1
1 recette de garniture au saumon (p. 74)	1
1 recette de garniture aux œufs (p. 74)	1
375 mL de poulet cuit, haché au couteau	1 ¹ / ₂ tasse
125 mL d'amandes grillées, hachées	¹ / ₂ tasse
175 mL de mayonnaise une pincée de sel au céleri sel et poivre au goût	³ / ₄ de tasse
3 paquets de 225 g de fromage à la crème, à la température de la pièce	3-8 oz
125 mL de mayonnaise cornichons sucrés marinés Habitant olives farcies Habitant	¹ / ₂ tasse

Préparer les garnitures au saumon et aux œufs. Préparer ensuite la garniture au poulet en mélangeant le poulet, les amandes, la mayonnaise et les assaisonnements. Utiliser 7 tranches de pain. Ne pas employer la croûte du dessus. Faire des étages de tranches de pain et de garnitures, en alternant les garnitures et en employant la moitié d'une garniture par étage. Commencer et terminer par du pain.* Défaire le fromage en crème; ajouter graduellement la mayonnaise et battre jusqu'à mélange homogène. Couvrir tout le pain garni avec le mélange de fromage et de mayonnaise; en réserver pour décorer à la douille si désiré.

Décorer au goût avec des cornichons sucrés marinés et des olives farcies. Couvrir lâchement sans toucher la glace et mettre au réfrigérateur au moins une heure avant de servir.

*On peut assembler ainsi le pain la veille, l'envelopper hermétiquement et le garder au réfrigérateur. Glacer et garnir le jour même.

Donne environ 12 tranches de sandwich

TREMPETTE DE YOGOURT AU MIEL

375 mL de yogourt nature	1 ¹ / ₂ tasse
de 50 à 75 mL de miel liquide	de ¹ / ₄ à ¹ / ₃ de tasse
variété de fruits frais	

Mélanger le yogourt et le miel. Mettre dans un petit plat attrayant, couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Laver les fruits d'avance. Au moment de servir, couper les gros fruits en morceaux et laisser les petits fruits comme les cerises et les fraises entiers. Mettre le plat de trempette au centre d'un grand plateau et disposer les fruits tout autour en agencant les couleurs. Les convives piquent les morceaux de fruits d'un cure-dent pour les enrober de trempette.

Donne de 6 à 8 portions de trempette

Pour célébrer la St-Jean

'Gens de chez-nous, c'est votre tour de vous laisser parler d'amour', de célébrer ensemble la fête nationale! Et pour l'occasion un buffet serait de mise. Pourquoi ne pas servir des fraises de l'Île et de la liqueur de bleuets. Et les marinades donnent à la salade de macaroni un piquant si agréable! Bonne fête!!

Dubleuet sur glace

*Trempeur au fromage avec crudités**

*Morceaux de poulet froid cuit
sur le gril*

*Salade de macaroni aux crevettes**

Salade de laitues — Vinaigrette

*Plateau d'olives et de
marinades Habitant*

*Gâteau aux fraises de l'Île d'Orléans**

ou

*Compote de melon et de pêches**

TREMPETTE AU FROMAGE AVEC CRUDITÉS

crudités (ci-dessous)	
1 paquet de 250 g de fromage à la crème, à la température de la pièce	1-8 oz
75 mL de crème sure	1/3 de tasse
50 mL d'oignon haché très fin	1/4 de tasse
50 mL de relish sucrée Habitant	1/4 de tasse
15 mL de lait	1 c. à table

Une variété de crudités: fleurettes de chou-fleur et de brocoli crus, bâtonnets de carottes et de céleri, lanières de poivron vert et rouge, tomates cerises, champignons crus, radis, etc.

Défaire le fromage en crème et incorporer graduellement la crème sure. Ajouter le reste des ingrédients de la trempeur. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant plusieurs heures (ou faire la veille). Préparer les légumes le jour même et les garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Mettre alors la trempeur dans un bol attrayant au centre d'un grand plateau. Entourer de légumes crus en agençant les couleurs. On peut aussi servir cette trempeur avec des croustilles de pommes de terre. Si la trempeur est trop épaisse au moment de servir, l'éclaircir en ajoutant un peu de lait.

Donne environ 375 mL (1 1/2 tasse) de trempeur

SALADE DE MACARONI AUX CREVETTES

500 mL de macaroni coupés	2 tasses
100 mL de mayonnaise	6 c. à table
25 mL d'huile végétale	2 c. à table
1 paquet de 400 g de crevettes de Matane cuites surgelées, décongelées	1-14 oz
250 mL de céleri tranché	1 tasse
100 mL de poivron vert haché	6 c. à table
25 mL de poivron rouge doux en conserve, haché	2 c. à table
de 5 à 7 mL de cari	de 1 à 1 ¹ / ₂ c. à thé
4 mL de sel	³ / ₄ de c. à thé
0,5 mL de poivre	¹ / ₈ de c. à thé
12 olives manzanilla farcies Habitant , tranchées	12
feuilles de laitue	
2 tomates en quartiers	2
1 citron tranché	1

Cuire les macaroni selon le mode d'emploi du paquet. Égoutter, rincer à l'eau froide, égoutter de nouveau. Ajouter la mayonnaise et l'huile. Bien mélanger. Ajouter les crevettes, les légumes, les assaisonnements et les olives. Mélanger. Réfrigérer au moins 1 heure. Servir sur un lit de laitue. Garnir avec les quartiers de tomates et les tranches de citron.

Donne environ 2,25 L (2 pintes) de salade

GÂTEAU AUX FRAISES DE L'ÎLE D'ORLÉANS

GÂTEAU ÉPONGE

250 mL de farine tout usage	1 tasse
1 mL de sel	¹ / ₄ de c. à thé
6 jaunes d'œufs	6
250 mL de sucre	1 tasse
15 mL de jus de citron	1 c. à table
5 mL de zeste de citron râpé	1 c. à thé
15 mL d'eau froide	1 c. à table
6 blancs d'œufs à la température de la pièce	6

Préparer d'abord le gâteau dans un moule à cheminée de 23 cm (9") non graissé. Mélanger la farine et le sel. Dans le petit bol du malaxeur, battre les jaunes d'œufs jusqu'à consistance épaisse et pâle. Ajouter graduellement le sucre, en battant bien après chaque addition. Ajouter le jus, le zeste de citron et l'eau. Incorporer les ingrédients secs. Dans un petit bol, monter les blancs en neige ferme mais non sèche. Incorporer en pliant dans la pâte. Étendre la pâte dans le moule *non graissé*. Cuire au four à 160°C (325°F) jusqu'à ce que le dessus ne garde pas l'empreinte du doigt, de 55 à 60 minutes. Renverser sur un entonnoir, une bouteille ou un verre et laisser refroidir complètement. Pour démouler, passer une spatule de métal le long des parois et autour de la cheminée et secouer le moule à l'envers.

GARNITURE

2 casseaux de 1 chopine de fraises fraîches	2
500 mL de crème à fouetter	2 tasses
50 mL de sucre à glacer	$\frac{1}{4}$ de tasse

Équeuter les fraises et en garder le tiers entières. Couper les autres en tranches ou en morceaux. Mélanger la crème avec le sucre à glacer et fouetter jusqu'à ce qu'elle se tienne.

Mettre le tiers de la crème de côté; au reste de la crème, incorporer les fraises en morceaux. Couper le gâteau en 3 étages. Mettre 1 garniture aux fraises entre les étages. Mettre la crème fouettée sans fraise sur le dessus du gâteau et décorer avec les fraises entières. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Trancher avec un couteau à lame dentelée.

Donne de 8 à 10 portions

COMPOTE DE MELON ET DE PÊCHES

1 petit cantaloup mûr, coupé en 2 une pincée de sel	1
2 grosses pêches mûres pelées	2
ou	
4 demi-pêches en conserves, coupées en cubes	4
25 mL de sucre	2 c. à table
20 mL de jus de citron frais	4 c. à thé

Couper le cantaloup en quartiers, le peler et tailler la chair en cubes. Mettre dans un bol avec le sel. Bien mélanger. Ajouter les pêches et le reste des ingrédients; bien mélanger. Couvrir et garder au froid au moins 2 heures avant de servir. Remuer de temps en temps.

Donne environ 4 portions

II Au jour le jour



- 1 — On revient du marché
- 2 — Le souper dominical
- 3 — Nous cuisinons à l'italienne
- 4 — Les salades ont la vedette
- 5 — Savourons la cuisine de chez-nous
- 6 — Vous surveillez votre poids
- 7 — Votre mari rentre tard du travail

On revient du marché

..... les bras chargés de beaux légumes. Colorés, variés et appétissants, ils ont le don de relever la saveur des plats qu'ils accompagnent. La coquette tomate farcie au fromage et relish bien sûr, accompagnée d'un pain à l'échalote — un vrai péché!!!

Tomates farcies au fromage*

Mini-pizzas aux olives*

Légumes à la roumaine*

Pain à l'échalote*

Salade de fruits frais (p. 121)

TOMATES FARCIES AU FROMAGE

6 tomates mûres moyennes	6
6 feuilles de laitue	6
250 mL de fromage cottage	1 tasse
50 mL de relish sucrée	1/4 de tasse
Habitant	
3 mL de sel	1/2 c. à thé

Laver les tomates, les couper en 6 pointes, en laissant la base attachée pour que les tomates puissent ouvrir légèrement. Poser les tomates sur des feuilles de laitue. Mélanger le fromage cottage, la relish et le sel. Mettre le fromage au centre des tomates légèrement ouvertes. Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Garnir de persil, si désiré.

Donne 6 portions

MINI-PIZZAS AUX OLIVES

6 pains à hamburger	6
250 mL de sauce à pizza ou à spaghetti, maison ou en conserve	1 tasse
75 mL d'olives manzanilla farcies	1/3 de tasse
Habitant, tranchées	
250 mL de fromage mozzarella râpé	1 tasse

Ouvrir les pains à hamburger en deux; griller légèrement. Étendre environ 20 mL (1 1/2 c. à table) de sauce sur chaque demi-pain. Garnir d'olives et de fromage. Cuire au four à 180°C (350°F) 12 à 15 minutes.

Donne 6 portions de 2 mini-pizzas

LÉGUMES À LA ROUMAINE

2 carottes moyennes tranchées mince	2
2 tomates moyennes pelées, en quartiers	2
250 g de haricots verts en bouts de 1,5 cm (1/2")	1/2 lb
1 courgette tranchée mince	1
1 branche de céleri tranchée	1
2 gros oignons tranchés	2
1/2 petit chou-fleur, en bouquets	1/2
75 mL de poivron vert, en lanières	1/3 de tasse
75 mL de poivron rouge, en lanières	1/3 de tasse
125 mL de pois verts frais ou congelés	1/2 tasse
2 panais moyen tranchés mince	2
250 mL de bouillon de bœuf	1 tasse
75 mL de vin blanc	1/3 de tasse
50 mL d'huile végétale	1/4 de tasse
3 gousses d'ail hachées fin	3
10 mL de sel	2 c. à thé
5 mL de paprika	1 c. à thé
1 mL d'estragon une pincée de poivre	1/4 c. à thé

Mélanger tous les légumes dans un plat graissé de 22 cm x 33 cm (9" x 13"). Mélanger le reste des ingrédients dans une petite casserole. Porter à ébullition et verser sur les légumes. Couvrir de papier d'aluminium. Mettre au four à 180°C (350°F) et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 1 1/4 heure, en remuant une couple de fois durant la cuisson.

Donne de 6 à 8 portions

PAIN À L'ÉCHALOTE

1 baguette de 300 g (10 1/2 oz)	1
300 mL d'échalotes vertes hachées	1 1/4 tasse
175 mL de beurre mou ou de margarine	3/4 de tasse

Couper le pain en tranches de 1,5 cm (1/2"). Mettre les échalotes dans une assiette. Beurrer chaque tranche d'un côté et presser les tranches au fur et à mesure dans les échalotes. Reconstituer les tranches en 2 petits pains. Envelopper les deux séparément dans du papier d'aluminium. Mettre au four à 180°C (350°F) pendant environ 20 minutes. Ouvrir le papier quelques minutes avant la fin de la cuisson si on veut une croûte croustillante. (Ce pain se fait aussi bien sur le gril).

Donne de 6 à 8 portions

Il faut réfrigérer les aliments dès la cuisson terminée et ne pas attendre qu'ils soient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur.

Le souper dominical

Le dimanche, c'est le jour de la famille. Tout est repos, gaieté, intimité. Comme c'est l'été, vous avez choisi un souper froid. La salade à la mexicaine enrobée de sauce rouge est fort accueillante pour les yeux et délicieuse au goût.

Soupe froide de concombres (p. 59)

Rosbif froid

*Salade à la mexicaine**

*Salade de pommes de terre**

*Gâteau aux carottes**

*Glace au fromage à la crème**

SALADE À LA MEXICAINE

500 mL de laitue, en lanières	2 tasses
125 mL de fromage cheddar râpé	1/2 tasse
1 petit avocat mûr, pelé et tranché	1
1 petit oignon rouge tranché	1
2 tomates, en quartiers	2
50 mL de poivron rouge, en conserve, tranché	1/4 de tasse
125 mL de jus de tomate	1/2 tasse
25 mL de chow chow rouge <i>Habitant</i>	2 c. à table
10 mL d'huile végétale	2 c. à thé
10 mL d'oignon haché fin	2 c. à thé
1 gousse d'ail hachée fin	1
0,5 mL d'origan	1/8 de c. à thé
50 mL de poivron rouge en conserve, haché	1/4 de tasse
500 mL de croustilles de maïs (facultatif)	2 tasses

Dans un bol, mélanger les six premiers ingrédients et mettre au réfrigérateur pendant qu'on fait la sauce. Mélanger le reste des ingrédients, sauf le poivron et les croustilles dans le récipient du mélangeur; broyer jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Verser dans un bol et incorporer le poivron haché. Pour assembler la salade, couper le rosbif froid en tranches minces. Plier ou rouler les tranches et les disposer tout autour d'un grand plateau couvert de feuilles de laitue. Mettre la salade de légumes au centre et garnir au goût de croustilles. Passer la sauce séparément dans une saucière.

Donne environ 4 portions

SALADE DE POMMES DE TERRE

6 pommes de terre moyennes, cuites	6
175 mL de céleri en dés	3/4 de tasse
125 mL de mayonnaise	1/2 tasse
75 mL d'échalotes hachées	1/3 de tasse
25 mL de cornichons marinés sucrés Habitant	2 c. à table
25 mL de persil frais haché	2 c. à table
2 mL de sel	1/2 c. à thé
2 mL de graines de céleri	1/2 c. à thé
1 mL de poivre	1/4 de c. à thé

Couper les pommes de terre en dés. Ajouter le céleri. Mélanger ensemble le reste des ingrédients. Incorporer aux pommes de terre. Vérifier l'assaisonnement. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Donne environ 1,25 L (5 tasses)

GÂTEAU AUX CAROTTES

625 mL de farine tout usage	2 1/2 tasses
10 mL de bicarbonate de soude	2 c. à thé
10 mL de cannelle	2 c. à thé
5 mL de sel	1 c. à thé
250 mL d'huile végétale	1 tasse
500 mL de sucre	2 tasses
4 œufs	4
5 mL de vanille	1 c. à thé
750 mL de carottes crues râpées fin	3 tasses
250 mL de noix hachées	1 tasse

Mélanger ensemble la farine, le bicarbonate, la cannelle et le sel et mettre de côté. Dans le grand bol du malaxeur, mettre l'huile, le sucre, les œufs et la vanille; battre jusqu'à ce que ce soit bien mousseux, environ 5 minutes. Incorporer les carottes et les noix. Ajouter ensuite la farine en trois fois. Verser la pâte dans un moule rectangulaire de 22 cm x 33 cm (9" x 13") graissé et enfariné. Cuire au four à 180°C (350°F) jusqu'à ce que le dessus ne garde pas l'empreinte du doigt, de 55 à 60 minutes. Attendre 10 minutes avant de démouler le gâteau sur une grille. Laisser refroidir complètement. Garnir de glace au fromage à la crème.

Donne un gâteau de 22 cm x 33 cm (9" x 13")

GLACE AU FROMAGE À LA CRÈME

625 mL de sucre à glacer	2 1/2 tasses
125 mL de beurre mou ou de margarine	1/2 tasse
1 paquet de 125 g de fromage à la crème, à la température de la pièce	1-4 oz
5 mL de vanille	1 c. à thé

Tamiser le sucre à glacer. Défaire le beurre et le fromage en crème. Ajouter la vanille. Incorporer le sucre à glacer graduellement et battre jusqu'à consistance crémeuse. Étendre sur le dessus et les côtés du gâteau.

Donne 500 mL (2 tasses) de glace

Nous cuisinons à l'italienne

La cuisine à l'italienne, colorée, chaleureuse, invitante! Nous vous proposons un plat de spaghetti avec sauce aux légumes et aux olives agrémenté d'une salade verte et d'une vinaigrette **Habitant...** tout à fait dans la note.

*Antipasto**

*Spaghetti avec sauce aux légumes**

Salade verte

*Vinaigrette **Habitant****

Spumoni

Café espresso

ANTIPASTO

feuilles de laitue	
8 tranches de salami italien	8
4 tranches minces de prosciutto (jambon cru)	4
1 boîte de 106 g de thon à l'huile	1-3 ³ / ₄ oz
1 œuf dur, en quartiers	1
250 mL de haricots verts à la vinaigrette	1 tasse
8 radis	8
4 échalotes	4
une poignée d'olives farcies Habitant	
une poignée d'olives vertes marinées à l'italienne (p. 19)	

L'antipasto est un assortiment de hors-d'œuvre: charcuteries, préparations marinées, olives, crudités, etc. On le compose à son goût. Cette recette n'est qu'une suggestion.

Mettre des feuilles de laitue sur une grande assiette. Plier les tranches de salami et rouler les tranches de prosciutto. Disposer les éléments ci-dessus d'une manière attrayante, en agençant couleurs, formes et saveurs.

Donne environ 4 portions

SPAGHETTI AVEC SAUCE AUX LÉGUMES

25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table
25 mL d'huile végétale	2 c. à table
4 petites carottes tranchées mince	4
1 gros oignon haché	1
5 radis hachés	5
1 poireau haché	1
2 gousses d'ail hachées fin	2
50 mL de persil frais haché	1/4 de tasse
250 mL de chou haché	1 tasse
2 petites courgettes, en dés	2
1 boîte de 540 mL de tomates	1-19 oz
75 mL de pâte de tomates	1/3 de tasse
5 mL de sel	1 c. à thé
0,5 mL de poivre	1/8 de c. à thé
375 g de spaghetti	3/4 de lb
fromage parmesan râpé	

Faire chauffer le beurre et l'huile. Ajouter les six ingrédients suivants et les faire revenir en remuant de temps en temps pendant 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients sauf les pâtes; porter à ébullition et cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes. Entre-temps, cuire les spaghetti selon le mode d'emploi et égoutter. Servir la sauce sur les spaghetti. Saupoudrer de fromage parmesan râpé, au goût. Servir immédiatement.

Donne environ 4 portions

VINAIGRETTE Habitant

250 mL d'huile végétale	1 tasse
100 mL de vinaigre	6 c. à table
50 mL de jus de citron	1/4 de tasse
25 mL d'olives à salade Habitant, hachées	2 c. à table
25 mL de cornichons marinés sucrés Habitant, hachés fin	2 c. à table
10 mL de câpres hachées fin (facultatif)	2 c. à thé
10 mL de ciboulette hachée fin	2 c. à thé
10 mL de persil haché fin	2 c. à thé
5 mL de sucre	1 c. à thé
2 mL de sel	1/2 c. à thé
1 mL de poivre	1/4 de c. à thé
0,5 mL de moutarde en poudre	1/8 de c. à thé
0,5 mL de paprika	1/8 de c. à thé

Mettre tous les ingrédients dans un pot muni d'un couvercle qui visse. Bien secouer et mettre au réfrigérateur. La vinaigrette est meilleure si elle est faite au moins la veille. Bien secouer le pot chaque fois avant d'utiliser la vinaigrette.

Donne environ 450 mL (1³/₄ tasse) de vinaigrette

Les salades ont la vedette

C'est rafraîchissant et délicieux. La salade de riz et la salade à la grecque prennent de l'importance et constituent un vrai plat de résistance. Et les marinades servies avec des charcuteries leur donnent un petit goût... irrésistible.

Charcuteries

Salade de riz*

Salade à la grecque*

Pain à l'ail

Plateau d'olives et de marinades Habitant

Salade de fruits glacée*

SALADE DE RIZ

250 mL de riz cru	1 tasse
125 mL de poivron vert haché	1/2 tasse
125 mL d'échalotes hachées	1/2 tasse
125 mL de céleri haché	1/2 tasse
125 mL de radis tranchés mince	1/2 tasse
25 mL de persil haché fin	2 c. à table
50 mL de vinaigrette Habitant (p. 49)	1/4 de tasse
75 mL d'olives manzanilla farcies Habitant, tranchées	1/3 de tasse
sel et poivre au goût	

Cuire le riz selon le mode d'emploi sur le paquet. Égoutter et rincer à l'eau froide et bien égoutter. Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

Donne environ 6 portions

Nettoyez bien les fruits et les légumes avant de les consommer.

SALADE À LA GRECQUE

3 grosses tomates, en morceaux de 2,5 cm (1")	3
2 concombres pelés, en morceaux de 2,5 cm (1")	2
1 petit oignon rouge tranché mince	1
75 mL d'huile d'olive	1/3 de tasse
25 mL de jus de citron	2 c. à table
1 mL d'origan	1/4 de c. à thé
sel et poivre au goût	
100 g de fromage feta	4 oz
ou	
125 mL de dés de fromage mozzarella	1/2 tasse
75 mL d'olives cocktail	1/3 de tasse
Habitant	

Mettre les tomates, les concombres et les oignons dans un bol à salade évasé. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Saupoudrer d'origan, de sel et de poivre. Défaire le fromage feta en morceaux et le parsemer sur la salade. Garnir d'olives et servir.

Donne environ 6 portions

Pour apporter en pique-nique une salade froide bien croquante, on doit d'abord laver et assécher les crudités, puis les couper en dés. Il vaut mieux s'abstenir d'inclure des tomates.

SALADE DE FRUITS GLACÉE

1 boîte de 398 mL d'ananas	1-14 oz
25 mL de jus de citron	2 c. à table
1 sachet de gélatine sans saveur	1
1 paquet de 125 g de fromage à la crème, à la température de la pièce	1-4 oz
250 mL de bananes mûres tranchées	1 tasse
1 boîte de 284 mL de mandarines en quartiers égouttées	1-10 oz
125 mL de cerises au marasquin coupées en 2	1/2 tasse
125 mL de noix hachées gros	1/2 tasse
200 mL de crème à fouetter	7/8 de tasse
feuilles de menthe pour garnir	

Faire cette recette au moins 4 heures d'avance, ou même la veille. Égoutter les ananas. Mettre le jus dans une petite casserole. Ajouter le jus de citron. Saupoudrer la gélatine sur les jus et laisser gonfler 5 minutes. Mettre ensuite à feu doux et faire fondre en remuant constamment. Retirer du feu. Mettre le fromage à la crème dans un grand bol et défaire en crème. Incorporer les fruits, les noix et la gélatine dissoute. Fouetter la crème et l'incorporer à la préparation. Mettre dans un moule à pain de 22 cm × 12 cm (9" × 5") tapissé de papier saran. Faire congeler jusqu'à ce que la préparation soit ferme, au moins 4 heures. Sortir du congélateur de 20 à 30 minutes avant de servir. Démouler si désiré, couper en tranches et garnir de feuilles de menthe.

Donne de 10 à 12 portions

Savourons la cuisine de chez-nous

Épis de maïs, bouilli de légumes, compote de rhubarbe, cette bonne cuisine de chez-nous que l'on aime savourer en saison. C'est véritablement l'été dans son assiette. Et si l'on y ajoute un plateau de marinades **Habitant**, le plaisir est complet!

*Bouilli de bœuf et de légumes**

*Pain à l'ail et à l'aneth**

*Plateau d'olives et de
marinades **Habitant***

*Compote de rhubarbe**

*Petits biscuits**

BOUILLI DE BŒUF ET DE LÉGUMES

25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table
1,5 kg de bœuf dans la palette	3 lb
1 oignon moyen, haché	1
1,5 L d'eau	6 ¹ / ₂ tasses
10 mL de sel	2 c. à thé
2 mL de poivre	¹ / ₂ c. à thé
2 mL de sarriette	¹ / ₂ c. à thé
1 feuille de laurier	1
1 petit chou, en 6 quartiers	1
1 petit navet, en 6 quartiers	1
6 petits oignons jaunes	6
6 petites pommes de terre	6
6 carottes coupées en 2	6
500 g de haricots jaunes ou verts	1 lb
2 épis de maïs coupés en 3 bouts	2

Faire fondre le beurre dans une grande marmite. Y faire brunir la viande de tous côtés. Ajouter l'oignon haché vers la fin et faire revenir. Ajouter l'eau et les assaisonnements. Couvrir et porter à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter tout doucement pendant 2 heures. Ajouter tous les légumes sauf les haricots et le maïs et faire cuire 15 minutes. Ajouter ces deux légumes et cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, environ 30 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Donne environ 6 portions

PAIN À L'AIL ET À L'ANETH

1 baguette de 300 g (10 ¹ / ₂ oz)	1
175 mL de beurre ramolli ou de margarine	3/4 de tasse
50 mL de cornichons à l'aneth <i>Habitant</i> , hachés fin	1/4 de tasse
2 ou 3 gousses d'ail hachées fin	2 ou 3

Couper le pain en tranches de 1,5 cm (1/2"). Mélanger le beurre avec les cornichons et l'ail. Beurrer chaque tranche et reconstituer les tranches en 2 petits pains. Envelopper les deux séparément dans du papier d'aluminium. Mettre au four à 210°C (425°F) environ 20 minutes. Ouvrir le papier quelques minutes avant la fin de la cuisson si on veut une croûte croustillante. (Ce pain se fait aussi bien sur le gril).

Donne de 6 à 8 portions

COMPOTE DE RHUBARBE

750 mL de rhubarbe pelée*, en morceaux de 2,5 cm (1")	3 tasses
250 mL de sucre	1 tasse
3 mL de zeste d'orange râpé	1/2 c. à thé
25 mL d'eau	2 c. à table

*Il n'est pas nécessaire de peler la rhubarbe rose.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition, réduire le feu; couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre, de 20 à 25 minutes (moins longtemps pour la rhubarbe rose). Goûter et sucrer davantage si nécessaire. Servir chaud ou froid.

Donne environ 6 portions

PETITS BISCUITS

375 mL de farine tout usage	1 1/2 tasse
7 mL de poudre à pâte	1 1/2 c. à thé
1 mL de sel	1/4 de c. à thé
125 mL de beurre ou de margarine	1/2 tasse
125 mL de sucre	1/2 tasse
1 jaune d'œuf légèrement battu	1
50 mL de lait (environ)	3 c. à table
2 mL de vanille	1/2 c. à thé

Chauffer le four à 190°C (375°F). Mélanger les ingrédients secs et mettre de côté. Défaire le beurre en crème; ajouter le sucre graduellement et bien battre après chaque addition. Incorporer le jaune d'œuf. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait, puis la vanille. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Abaisser la pâte très froide à 5 mm (1/4") d'épaisseur sur une planche légèrement enfarinée. Découper à l'emporte-pièce de fantaisie de 5 cm (2"). Cuire à four modéré de 8 à 10 minutes sur des plaques à biscuits graissées. Laisser refroidir sur un treillis. Décorer au goût.

Donne 5 douzaines de biscuits

Vous surveillez votre poids

Mais vous faites la distinction entre saveur et calories. Offrez-vous ce petit menu, sans prétention qui est à la fois léger, bien équilibré et savoureux.

*Soupe froide de concombres**

*Galantine de poulet**

Salade verte

*Vinaigrette minceur**

Fruits frais en saison

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRES

2 concombres moyens pelés, épépinés et hachés	2
2 mL de sel	1/2 c. à thé
300 mL de yogourt	1 1/3 tasse
1 boîte de 284 mL de bouillon de poulet en conserve	1-10 oz
ou	
300 mL de bouillon de poulet maison	1 1/4 tasse
25 mL d'échalote ou de ciboulette hachée	2 c. à table
4 tranches de concombre avec leur pelure	4

Mettre les concombres hachés dans une passoire et saupoudrer de sel. Laisser égoutter pendant 30 minutes. Bien assécher avec du papier absorbant. Dans un grand bol, mélanger le yogourt, le bouillon dégraissé et les échalotes. Ajouter le concombre égoutté. On peut passer la préparation au mélangeur, si préféré. Mettre au réfrigérateur de 4 à 8 heures avant de servir. Vérifier l'assaisonnement. Garnir chaque portion d'une tranche de concombre.

Donne environ 4 portions

GALANTINE DE POULET

1 sachet de gélatine sans saveur	1
50 mL d'eau froide	1/4 de tasse
250 mL de mayonnaise	1 tasse
500 mL de poulet cuit haché au couteau ou taillé en dés	2 tasses
250 mL de céleri haché	1 tasse
125 mL d'olives manzanilla farciées Habitant, tranchées	1/2 tasse
50 mL de poivron rouge doux en conserve, haché	1/4 de tasse
1 mL de sel une pincée de paprika feuilles de laitue	1/4 de c. à thé

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, environ 5 minutes. La faire dissoudre dans un plat d'eau bouillante. Incorporer la mayonnaise. Ajouter le poulet, le céleri, les olives, le poivron rouge, le sel et le paprika. Verser dans un moule de 1 L (4 1/2 tasses) passé à l'eau froide. Réfrigérer jusqu'à ce que la galantine soit prise. Démouler sur un lit de laitue.

Donne environ 4 portions

N.B.: On peut aussi remplacer le poulet par 1 boîte de 440 g (16 oz) de saumon égoutté et défait en paillettes ou par 2 boîtes de 198 g (7 oz) de thon en morceaux, égoutté.

VINAIGRETTE MINCEUR

5 mL de gélatine sans saveur	1 c. à thé
30 mL d'eau froide	2 c. à table
100 mL d'eau bouillante	6 c. à table
10 mL de sucre	2 c. à thé
4 mL de sel	3/4 de c. à thé
100 mL de jus de citron	6 c. à table
50 mL de cornichons à l'aneth Habitant, hachés fin	1/4 de tasse
50 mL de ketchup	1/4 de tasse
2 mL de paprika	1/2 c. à thé
1 mL de moutarde en poudre	1/4 de c. à thé
0,5 mL de poivre une pincée de cayenne	1/8 de c. à thé

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, environ 5 minutes. Ajouter l'eau bouillante et remuer pour la faire dissoudre. Ajouter le sucre et le sel. Laisser refroidir. Ajouter le reste des ingrédients. Mettre dans un pot muni d'un couvercle qui visse. Bien secouer la vinaigrette. Garder au réfrigérateur. Secouer vigoureusement la vinaigrette au moment de servir.

Donne environ 250 mL (1 tasse) de vinaigrette

Réfrigérez le lunch préparé pour le lendemain.

Votre mari rentre tard du travail

Comme vous, les plats doivent être « patients ». Préparez donc des recettes pour le congélateur, que vous n'aurez qu'à réchauffer et à servir. Et pendant que cuisent les nouilles et que mijote cette bonne petite sauce aux boulettes et marinades, vous faites griller les tomates. En un tournemain, le repas est servi.

*Tomate grillée au parmesan**
*Sauce aux boulettes sur nouilles**
Salade de laitue
Vinaigrette Habitant (p. 49)
*Crème glacée avec sauce chaude
au chocolat**

TOMATE GRILLÉE AU PARMESAN

1 tomate mûre mais ferme	1
sel et poivre au goût	
15 mL de chapelure	1 c. à table
15 mL de fromage parmesan râpé	1 c. à table
2 mL de persil ou de basilic frais haché	1/2 c. à thé
quelques noisettes de beurre	

Enlever le pédoncule de la tomate. Couper la tomate en deux et mettre les deux moitiés dans une assiette à tarte, le côté coupé sur le dessus. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger la chapelure, le fromage et le persil et mettre sur les tomates. Parsemer de noisettes de beurre. Mettre sous le gril quelques minutes, jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée.

Donne 1 portion

Cuire les pâtes alimentaires « al dente » tendre mais ferme. Assurez-vous de toujours suivre le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

SAUCE AUX BOULETTES SUR NOUILLES

Les boulettes sont préparées d'avance et gardées au congélateur.

BOULETTES (6 portions)

25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table
2 oignons moyens hachés	2
750 g de bœuf haché	1 1/2 lb
250 mL de chapelure fraîche	1 tasse
125 mL de cornichons à l'aneth à l'ail Habañero, hachés fin	1/2 tasse
50 mL de lait	1/4 de tasse
1 œuf battu	1
5 mL de sauce worcestershire	1 c. à thé
2 mL de sel	1/2 c. à thé
0,5 mL de poivre	1/8 de c. à thé
25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table

AU MOMENT DE SERVIR (1 portion)

125 mL de potage crème de champignons condensé	1/2 tasse
50 mL de bouillon de poulet	1/4 de tasse
375 mL de nouilles moyennes ou larges	1 1/2 tasse
15 mL de persil frais haché	1 c. à table

Faire revenir les oignons dans le beurre et mettre dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients des boulettes, sauf le beurre. Façonner en boulettes de 2,5 cm (1") — environ 48 boulettes. Faire brunir les boulettes de tous côtés dans le beurre. Les laisser refroidir, puis les mettre sur une plaque à biscuits et les faire congeler. Les mettre ensuite dans un sac de plastique, au congélateur. Au moment de servir, mélanger le potage et le bouillon dans une petite casserole. Porter à ébullition, ajouter environ 8 boulettes. Couvrir et laisser mijoter tout doucement 20 minutes. Entre-temps, cuire les nouilles selon le mode d'emploi. Egoutter et mélanger avec le persil. Servir la sauce aux boulettes sur les nouilles.

Donne environ 6 portions de boulettes
1 portion de sauce et de nouilles

Mettez au froid en moins d'une heure les restes des repas et gardez-les réfrigérés jusqu'à ce que vous soyez prête à vous en servir.

CRÈME GLACÉE AVEC SAUCE CHAUDE AU CHOCOLAT

La sauce se prépare d'avance: On la garde au réfrigérateur et on la réchauffe au besoin.

2 carrés de chocolat non sucré	2
15 mL de beurre ou de margarine	1 c. à table
50 mL d'eau bouillante	$\frac{1}{4}$ de tasse
175 mL de sucre	$\frac{3}{4}$ de tasse
25 mL de sirop de maïs une pincée de sel	2 c. à table
10 mL de vanille crème glacée à la vanille	2 c. à thé

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie sur de l'eau chaude, non bouillante. Ajouter l'eau bouillante, le sucre, le sirop de maïs et le sel. Mélanger. Placer la casserole directement sur le feu et porter à ébullition en remuant constamment. Cuire de 5 à 8 minutes à feu moyen, sans remuer, selon que l'on désire une sauce plus ou moins épaisse. Retirer du feu et aromatiser au goût. On peut garder cette sauce dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Réchauffer avant de servir. Servir sur la crème glacée.

Donne environ 200 mL ($\frac{7}{8}$ de tasse) de sauce

III Les pique-niques



- 1 — Un pique-nique sur l'herbe
- 2 — Organisons un pique-nique
- 3 — Allons cueillir des fraises
- 4 — Promenade à bicyclette
- 5 — Le gourmet de la route
- 6 — Au bout de la lorgnette
- 7 — Rang des lilas

Un pique-nique sur l'herbe

... digne de Manet! On a apporté des salades, de la vichyssoise, des concombres vinaigrette, des mets rafraîchissants et délicieux. Bien sûr, la vinaigrette est dans une bouteille hermétiquement close et on l'ajoutera aux légumes au moment de servir. Dans le grand panier à pique-nique on a aussi glissé des petits pains croûtés pour accompagner savoureusement notre repas. C'est différent mais fort agréable!

Vichyssoise*

*Salade de poulet aux fruits**

Petits pains croûtés

*Salade de macaroni**

Quartiers de concombre

Assortiment de petits gâteaux

VICHYSOISE

2 poireaux	2
25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table
1 oignon moyen tranché mince	1
800 mL de bouillon de poulet non gélatineux	3 ¹ / ₂ tasses
2 petites pommes de terre crues, tranchées	2
sel et poivre au goût	
150 mL de crème à fouetter	2/3 de tasse
50 mL de ciboulette hachée	1/4 de tasse

Trancher les blancs de poireaux mince (garder la partie verte pour faire un bouillon). Faire fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les poireaux et l'oignon; faire revenir sans colorer. Ajouter le bouillon, les pommes de terre, le sel et le poivre et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 25 minutes. Réduire en purée au mélangeur ou au presse-purée. Verser dans un bol et laisser tiédir à la température de la pièce. Ajouter la crème à fouetter et bien mélanger. Mettre dans un récipient avec couvercle hermétique et bien refroidir au réfrigérateur avant de mettre dans la glacière pour emporter en pique-nique. Apporter la ciboulette dans un petit contenant séparé. Servir la vichyssoise froide et garnir chaque portion de ciboulette.

Environ 6 portions

SALADE DE POULET AUX FRUITS

175 mL de mayonnaise	³ / ₄ de tasse
25 mL de jus de citron	2 c. à table
5 mL de zeste de citron râpé	1 c. à thé
3 mL de cari	¹ / ₂ c. à thé
1 mL de sel	¹ / ₄ de c. à thé
500 mL de poulet cuit, en dés	2 tasses
1 boîte de 540 mL d'ananas en morceaux, égouttés	1-19 oz
375 mL de céleri tranché	1 ¹ / ₂ tasse
375 mL de chou-fleur en bouquets, blanchi	1 ¹ / ₂ tasse
175 mL d'échalotes hachées	³ / ₄ de tasse
100 mL d'arachides salées	6 c. à table
100 mL de marinades sucrées Habitant , en dés	6 c. à table

Mélanger la mayonnaise, le jus et le zeste de citron, le cari et le sel. Mélanger le reste des ingrédients dans un grand bol. Ajouter la mayonnaise assaisonnée et bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement. Mettre dans un récipient en polythène muni d'un couvercle et faire refroidir pendant une couple d'heures avant de mettre dans la glacière à pique-nique.

Environ 6 portions

SALADE DE MACARONI

375 mL de macaroni coupés	1 ¹ / ₂ tasse
125 mL de céleri en dés	¹ / ₂ tasse
125 mL de radis tranchés mince	¹ / ₂ tasse
125 mL d'échalotes hachées	¹ / ₂ tasse
75 mL d'olives farcies manzanilla Habitant , tranchées	¹ / ₃ de tasse
50 mL de poivron vert haché	¹ / ₄ de tasse
25 mL de persil haché	2 c. à table
125 mL de mayonnaise	¹ / ₂ tasse
5 mL de paprika	1 c. à thé
sel et poivre au goût	

Cuire les macaroni selon le mode d'emploi sur le paquet. Égoutter, bien rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau. Ajouter les légumes et bien mélanger. Ajouter la mayonnaise et les assaisonnements. Bien mélanger. Mettre dans un récipient en polythène muni d'un couvercle et faire refroidir au moins 1 heure au réfrigérateur avant de mettre dans la glacière à pique-nique.

Environ 6 portions

À moins de pouvoir les garder au froid, ne préparez pas plus de quatre heures avant de les servir, les sandwichs, les pique-niques, les mets de buffets, etc...

Organisons un pique-nique

La cuisine de plein air. Une formule merveilleuse de détente. Et pourquoi ne pas apporter du pain de blé entier congelé pour les sandwiches. Vous serez ravi de leur fraîcheur au moment du pique-nique. Les tranches se séparent facilement sans les décongeler. Ainsi les garnitures se conserveront fraîches au contact du pain et le tout sera fort agréable à l'heure du goûter.

Jus de légumes

Pain de blé entier

Petits pains à fourrer

*Garniture aux œufs**

*Garniture au saumon ou au thon**

*Garniture au jambon**

Olives et marinades Habitant

*Salade de thon et de pommes de terre**

Fruits frais

SALADE DE THON ET DE POMMES DE TERRE

750 mL de pommes de terre	3 tasses
cuites, refroidies et coupées en dés	
2 boîtes de 198 g de thon,	2-7 oz
égoutté	
250 mL de céleri tranché	1 tasse
175 mL de marinades	³ / ₄ de tasse
demi-sucrées	
Habitant, hachées	
6 échalotes, en bouts	6
de 2,5 cm (1")	
2 œufs durs hachés	2
250 mL de mayonnaise	1 tasse
25 mL de liquide des	2 c. à table
marinades	
25 mL de moutarde	2 c. à table
préparée	
3 mL de sel	¹ / ₂ c. à thé
1 mL de poivre	¹ / ₄ de c. à thé

Dans un grand bol, mélanger les six premiers ingrédients. Mélanger le reste des ingrédients dans un petit bol et verser sur les pommes de terre. Bien mélanger. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant quelques heures ou même toute la nuit. Garnir au goût de tranches d'œufs durs, de cornichons sucrés marinés et de persil haché. Pour emporter en pique-nique, garder froid au moyen de sacs à glacière.

Donne de 4 à 6 portions

GARNITURE AU SAUMON OU AU THON

1 boîte de 440 g de saumon	1-15 ¹ / ₂ oz
ou	
2 boîtes de 198 g de thon	2-7 oz
125 mL de céleri haché fin	¹ / ₂ tasse
50 mL d'oignon haché fin	¹ / ₄ de tasse
50 mL de persil haché fin	¹ / ₄ de tasse
50 mL d'olives à salade Habitant, hachées	¹ / ₄ de tasse
15 mL de jus de citron	1 c. à table
125 mL de mayonnaise sel et poivre au goût	¹ / ₂ tasse

Égoutter le saumon ou le thon; l'écraser à la fourchette. Ajouter le céleri, l'oignon, le persil, les olives et le jus de citron. Mélanger. Incorporer la mayonnaise. Goûter et assaisonner de sel et poivre.

Donne 500 mL (2 tasses) de garniture

GARNITURE AUX OEUFS

6 œufs durs hachés	6
6 cornichons sucrés marinés Habitant, hachés	6
7 mL de moutarde préparée	1 ¹ / ₂ c. à thé
3 mL de sel à l'oignon une pincée de paprika	¹ / ₂ c. à thé
100 mL de mayonnaise sel et poivre au goût	6 c. à table

Mélanger les œufs, les cornichons, la moutarde, le sel à l'oignon et le paprika. Incorporer la mayonnaise. Goûter et assaisonner de sel et poivre.

Donne environ 500 mL (2 tasses) de garniture

GARNITURE AU JAMBON

250 mL de jambon haché	1 tasse
75 mL de cornichons sucrés marinés Habitant, hachés fin	¹ / ₃ de tasse
5 mL de moutarde préparée	1 c. à thé
5 mL de sauce worcestershire environ 50 mL de mayonnaise sel au goût	1 c. à thé
	¹ / ₄ de tasse

Mélanger le jambon, les cornichons, la moutarde et la sauce. Ajouter suffisamment de mayonnaise pour lier. Goûter et assaisonner de sel.

Donne environ 250 mL (1 tasse) de garniture

Allons cueillir des fraises

C'est la saison, les fraisiers sont lourds de fruits juteux, d'un rouge brillant. Et de retour à la maison tout le monde décide d'équeuter les fraises, tout en partageant un pique-nique — pain sandwich rapide, brochettes de marinades et des trempettes délicieuses dignes de ce fruit royal!

Limonade de grand-mère (p. 81)

Pain sandwich rapide*

Salade de champignons crus*

Brochettes de marinades*

Salade de tomates-cerises à l'ail*

Fraises fraîches

Trempette de yogourt au miel (p. 31)

Trempette au jus de fruits (p. 87)

Fondue au chocolat (p. 11)

PAIN SANDWICH RAPIDE

- 1 pain rond de seigle ou 1
pain blanc rond de 18 à
20 cm (7" à 8")
- 1 recette de garniture 1
aux œufs (p. 74)
- 1 recette de garniture 1
au saumon (p. 74)
- beurre mou
- feuilles de laitue

Trancher le pain en 3 galettes. Mettre la tranche du dessous sur une assiette. Tartiner de beurre. Étendre la garniture aux œufs sur le dessus et couvrir de feuilles de laitue. Mettre la tranche du milieu sur le dessus et tartiner de beurre; couvrir de la garniture au saumon et de feuilles de laitue. Mettre la dernière tranche sur le dessus. Envelopper de papier saran ou de papier d'aluminium et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Au moment de servir, couper en 6 pointes et piquer chaque pointe d'une brochette de marinades (ci-après) pour tenir les étages ensemble.

Donne environ 6 portions

N.B.: On peut aussi utiliser un pain français (mais non la baguette). Pour servir, couper en 12 tranches, un peu en diagonale.

SALADE DE CHAMPIGNONS CRUS

9 gros champignons crus, tranchés mince	9
9 radis tranchés mince	9
9 olives reine farcies	9
Habitant, tranchées	
50 mL d'huile végétale	1/4 de tasse
25 mL de vinaigre de vin ou de jus de citron	2 c. à table
25 mL de persil haché	2 c. à table
2 échalotes hachées	2
sel et poivre au goût	
6 feuilles de laitue	6

Mélanger les champignons, les radis et les olives. Ajouter l'huile, le vinaigre, le persil et les échalotes. Assaisonner au goût. Mettre au réfrigérateur en attendant de servir. Servir comme entrée sur des feuilles de laitue.

Donne environ 6 portions

BROCHETTES DE MARINADES

6 brochettes de bambou de 17 cm (7")	6
6 morceaux de marinades sucrées	6
Habitant	
6 oignons sucrés ou surs	6
Habitant	
6 cornichons sucrés marinés	6
Habitant	
6 olives reine farcies	6
Habitant	

Enfiler une marinade de chaque variété à un bout de chaque brochette. Piquer l'autre bout dans les pointes de pain sandwich (p. 77). On peut assembler les brochettes d'avance. Les envelopper et les garder au réfrigérateur.

Donne 6 brochettes

SALADE DE TOMATES-CERISES À L'AIL

500 mL de tomates-cerises	2 tasses
50 mL d'huile d'olive	1/4 de tasse
15 mL de vinaigre de vin	1 c. à table
1 ou 2 gousses d'ail hachées fin	1 ou 2
sel et poivre au goût	
4 feuilles de laitue	4
15 mL de persil haché fin	1 c. à table

Tremper les tomates-cerises dans de l'eau bouillante pendant 15 secondes et égoutter. Enlever la peau des tomates à l'aide d'un couteau à légumes (la peau s'enlève très facilement). Mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre et verser sur les tomates. Mettre au réfrigérateur ou dans la glacière à pique-nique au moins 1 heure avant de servir. Servir sur des feuilles de laitue et garnir de persil.

N.B.: On peut remplacer les tomates-cerises par 4 tomates moyennes coupées en quartiers, non pelées.

Donne environ 4 portions

Promenade à bicyclette

Randonnée agréable et saine. Le panier d'aliments est bien en place sur le vélo et nous voilà en route. Une fantaisie de parcours — le pain oriental sans levain farci de jambon, de salami, de fromage et de croustillants cornichons à l'aneth.

*Limonade de grand-mère**

*Salade Waldorf**

*Sandwichs avec pain pita**

Quartiers de concombre

*Tranches de gâteau au miel**

Fruits frais

LIMONADE DE GRAND-MÈRE

1 orange	1
1 citron	1
1 L d'eau	4 tasses
de 25 à 50 mL de sucre	de 2 à 4 c. à table

Trancher l'orange et le citron. Mettre dans un pot à jus ou à limonade. Ajouter l'eau et le sucre. Bien mélanger, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Mettre au réfrigérateur et laisser macérer de 4 à 6 heures avant de servir. Pour emporter en pique-nique, mettre le thermos vide et ouvert au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de le remplir de limonade.

Donne environ 5 portions

SALADE WALDORF

500 mL de pommes rouges en dés (2 pommes moyennes)	2 tasses
15 mL de jus de citron sel au goût	1 c. à table
250 mL de julienne de céleri ou de céleri haché	1 tasse
125 mL de noix en morceaux	1/2 tasse
50 mL de mayonnaise	1/4 de tasse
100 mL de crème fouettée	6 c. à table

Arroser les pommes de jus de citron et saupoudrer de sel. Ajouter le céleri et les noix. Couvrir et conserver au réfrigérateur. Incorporer la mayonnaise à la crème fouettée; couvrir et conserver au réfrigérateur. Combiner les deux mélanges au moment de servir.

Donne 700 mL (2 1/2 tasses)

SANDWICHS AVEC PAIN PITA

8 pains pita (pains plats du Moyen-Orient) de 17 cm (7")	8
8 tranches minces de jambon	8
16 tranches minces de salami	16
8 tranches minces de fromage suisse ou cheddar	8
3 tomates mûres mais fermes	3
16 tranches de cornichons à l'aneth <i>Habitant</i>	16
8 feuilles de laitue moutarde (facultatif)	8

Pour emporter en pique-nique, ne pas faire les sandwiches d'avance. Mettre les tranches de viande et de fromage et les feuilles de laitue dans des sacs de polythène et garder froid au moyen d'un sac à glacière. Emporter un petit couteau à lame dentelée pour trancher les tomates. Au moment de manger, ouvrir les pains pita sur le côté en se servant de ses doigts; laisser une partie du pain attachée. Dans l'enveloppe à l'intérieur de chaque pain, mettre un peu de moutarde, et superposer une tranche de jambon, deux de salami, une de fromage, deux ou trois de tomates, deux de cornichons et une de laitue. Servir immédiatement.

Donne 4 portions de 2 sandwiches

GÂTEAU AU MIEL

3 mL de café soluble	1/2 c. à thé
125 mL d'eau tiède	1/2 tasse
750 mL de farine tout usage	3 tasses
10 mL de poudre à pâte	2 c. à thé
3 mL de sel	1/2 c. à thé
zeste râpé de 1/2 orange	1/2
250 mL de miel liquide	1 tasse
3 œufs	3
250 mL de sucre	1 tasse
125 mL d'huile végétale	1/2 tasse
2 mL de bicarbonate de soude	1/2 c. à thé
75 mL de jus d'orange	1/3 de tasse

Dissoudre le café dans l'eau tiède et laisser refroidir complètement. Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le zeste d'orange et mettre de côté. Dans le grand bol du malaxeur, battre le miel avec les œufs, le sucre et l'huile végétale jusqu'à ce que le mélange soit très léger. Dissoudre le bicarbonate dans le café refroidi; ajouter le jus d'orange. Incorporer les ingrédients secs graduellement à la préparation en crème en alternant avec les ingrédients liquides; commencer et finir par les ingrédients secs. Étendre la pâte dans un moule à cheminée de 25 cm (10"), graissé et enfariné. Cuire au four à 180°C (350°F) jusqu'à ce que le dessus ne garde pas l'empreinte du doigt, environ 55 minutes. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler sur une grille. Laisser refroidir complètement. Envelopper dans du papier d'aluminium et attendre au lendemain pour servir. Servir en tranches sans glace ou glacer au goût.

Donne un gros gâteau en couronne de 25 cm (10")

Le gourmet de la route

... se moque des comptoirs de hamburgers achalandés. Il se régale à l'écart, d'antipasto, de pain farci et de salade. Le bon goût des aliments et l'ambiance agréable lui apportent réconfort et détente. Au fait, combien de kilomètres encore?

Antipasto (p. 47)

*Pain farci au poulet et au jambon**

*Salade de légumes d'été**

Olives et marinades Habitant

Fruits frais

*Trempeuse au jus de fruits**

PAIN FARCI AU POULET ET AU JAMBON

1 pain croûté allongé de type italien ou viennois	1
1 boîte de 198 g de pâté de jambon	1-7 oz
500 mL de poulet cuit, haché fin au couteau	2 tasses
75 mL de beurre mou ou de margarine	1/3 de tasse
75 mL de mayonnaise	1/3 de tasse
75 mL de cornichons sucrés marinés Habitant, hachés	1/3 de tasse
15 mL de moutarde de Dijon	1 c. à table

Enlever les bouts du pain et, à l'aide d'une fourchette, enlever la mie pour obtenir un tunnel d'environ 8 cm (3 1/2") de diamètre. Mélanger le reste des ingrédients. Ajouter la mie de pain déchiquetée et bien mélanger. Farcir le pain de ce mélange. Envelopper le pain dans du papier saran et entourer d'une serviette humide. Mettre au réfrigérateur pendant toute la nuit. Sortir le pain 1 heure avant de le servir. Couper en tranches de 2 cm (3/4"). Pour un pique-nique, on peut trancher le pain avant de partir ou au moment de le servir.

Donne environ 14 tranches de pain farci

SALADE DE LÉGUMES D'ÉTÉ

375 mL de chou-fleur en petits bouquets	1 ¹ / ₂ tasse
250 mL de carottes en tranches diagonales de 6 mm (1/4")	1 tasse
250 mL de haricots verts en bouts de 5 cm (2")	1 tasse
375 mL de navet en bâtonnets de 5 cm × 6 mm (2" × 1/4")	1 ¹ / ₂ tasse
250 mL de tomates cerises	1 tasse
ou	
2 grosses tomates en quartiers	2
75 mL d'huile végétale	1/3 de tasse
75 mL de cornichons à l'aneth Habitant, tranchés mince	1/3 de tasse
25 mL de vinaigre	2 c. à table
25 mL d'oignon haché fin	2 c. à table
15 mL de jus de citron	1 c. à table
1 gousse d'ail hachée fin	1
2 mL de sel	1/2 c. à thé
1 mL d'estragon une pincée de moutarde, de poivre et de sucre	1/4 de c. à thé

Plonger les légumes sauf les tomates dans de l'eau bouillante salée et faire cuire 3 minutes. Égoutter, bien rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau. Ajouter les tomates cerises (si l'on emploie des grosses tomates, ne les ajouter qu'au moment de servir) et les cornichons. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur les légumes. Bien mélanger et couvrir. Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures (ou toute la nuit). Remuer de temps en temps.

Donne environ 6 portions

TREMPETTE AU JUS DE FRUITS

150 mL de sucre	2/3 de tasse
25 mL de farine tout usage une pincée de sel	2 c. à table 1
250 mL de jus d'ananas	1 tasse
50 mL de jus d'orange	1/4 de tasse
50 mL de jus de citron	1/4 de tasse
15 mL de beurre ou de margarine	1 c. à table
2 œufs légèrement battus	2
125 mL de crème à fouetter	1/2 tasse

Mélanger le sucre, la farine et le sel dans une casserole. Ajouter les jus de fruits, le beurre et les œufs. Cuire au bain-marie en remuant jusqu'à ce que la sauce soit épaissie. Laisser tiédir puis faire refroidir au réfrigérateur. Fouetter la crème et l'incorporer à la sauce froide. Pour servir comme trempette, couper les fruits en morceaux et les enrober de trempette à l'aide de cure-dents.

Donne environ 500 mL (2 tasses) de trempette

Ne goûtez jamais à des aliments en conserve si la boîte est bombée, rouillée ou coule. Si en l'ouvrant il s'en dégage une pression ou une mauvaise odeur ou si la couleur du contenu est altérée, n'en mangez pas.

Au bout de la lorgnette

Un sport nouveau? Mais non, vieux comme le monde que celui d'aller observer les mœurs des oiseaux. Pour la randonnée, on glisse dans l'havresac de bonnes choses, un thermos de limonade, du saucisson sec, un pain au fromage et aux olives. Un plaisir pour les yeux et pour les fins palais!

*Limonade rapide**

Saucisson sec

*Pain au fromage et aux olives**

Céleri — Radis

Fruits frais

*Tablettes de granola**

LIMONADE RAPIDE

1 orange	1
1 citron	1
de 10 à 15 mL de sucre	de 2 à 3 c. à thé
150 mL d'eau glacée	2/3 de tasse
2 glaçons brisés en morceaux	2

Pour emporter en pique-nique, mettre la bouteille thermos ouverte au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de la remplir. Presser l'orange et le citron et passer à travers un tamis. Ajouter le sucre et l'eau. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser la limonade dans la bouteille thermos. Ajouter la glace et fermer la bouteille.

Donne 1 portion

TABLETTES DE GRANOLA

500 mL de céréales granola (p. 90) ou produit commercial	2 tasses
50 mL d'arachides	1/4 de tasse
125 mL de sirop de maïs	1/2 tasse
125 mL de beurre d'arachides	1/2 tasse

Mélanger les céréales et les arachides dans un bol. Mettre le sirop de maïs dans une petite casserole et porter à ébullition. Retirer du feu et ajouter le beurre d'arachides; mélanger rapidement et verser sur les céréales. Mélanger et étendre immédiatement dans un moule carré de 20 cm (8"). Laisser prendre au réfrigérateur, environ 2 heures. Tailler en carrés.

Donne 36 carrés

CÉRÉALES GRANOLA

500 mL de gruau	2 tasses
250 mL de germe de blé	1 tasse
125 mL d'amandes blanchies, hachées gros	1/2 tasse
125 mL de graines de tournesol décortiquées	1/2 tasse
125 mL de dattes hachées fin	1/2 tasse
125 mL de raisins secs	1/2 tasse
une pincée de sel	
125 mL de miel liquide	1/2 tasse
75 mL d'eau	1/3 de tasse
75 mL d'huile végétale	1/3 de tasse
2 mL de vanille	1/2 c. à thé

Mélanger les ingrédients secs ensemble. Mélanger les ingrédients liquides dans un petit bol et verser sur les ingrédients secs. Bien mélanger. Mettre le mélange dans un moule à gâteau roulé. Cuire au four à 180°C (350°F) pendant 10 minutes. Bien mélanger avec une cuillère et remettre au four pour 5 à 10 minutes de plus. Laisser refroidir et garder dans un récipient hermétique, au réfrigérateur. Servir comme céréales avec du lait.

Donne environ 1,5 L (6 1/2 tasses) de céréales

PAIN AU FROMAGE ET AUX OLIVES

500 mL de farine tout usage	2 tasses
15 mL de sucre	1 c. à table
15 mL de poudre à pâte	1 c. à table
5 mL de moutarde en poudre	1 c. à thé
2 mL de sel	1/2 c. à thé
une pincée de poivre de cayenne	
50 mL de beurre mou ou de margarine	1/4 de tasse
375 mL de fromage cheddar râpé	1 1/2 tasse
150 mL d'olives à salade Habitat, hachées gros et bien égouttées	2/3 de tasse
1 œuf	1
250 mL de lait	1 tasse

Mélanger les ingrédients secs dans un bol. Ajouter le beurre et couper dans le mélange avec un couteau à pâtisserie jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Ajouter le fromage et les olives et bien mélanger. Batre l'œuf avec le lait dans un petit bol. Faire un puits au centre des ingrédients secs et y verser les ingrédients liquides. Remuer rapidement à la fourchette juste pour mélanger les ingrédients. Verser la pâte dans un moule graissé de 21 cm × 11 cm (8 1/2" × 4 1/2"). Cuire au four à 190°C (375°F) environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre quand on l'insère au centre. Démouler sur une grille et laisser refroidir complètement. Envelopper dans du papier d'aluminium et attendre au lendemain pour servir. Servir en tranches avec du beurre.

Donne 1 pain de 21 cm × 11 cm (8 1/2" × 4 1/2")

Rang des lilas

« On ira vous voir au chalet mais on apporte le pique-nique ». Tiens, des amis qui s'annoncent. Comme il sera agréable de partager pendant quelques heures, ce petit coin discret où l'air est pur et le bruit quasi inexistant sauf pour le gazouillis des oiseaux. Il est vraiment bon ce goûter — la tartinade de fromage et de marinades sur craquelins et le pâté champêtre, ... délicieux!

Tartinade de fromage*

Craquelins

Pâté champêtre*

Salade jardinière*

Plateau d'olives et de marinades Habitant

Melon

Carrés aux dattes*

TARTINADE DE FROMAGE

500 g de fromage à la crème, à la température de la pièce	1 lb
250 mL de fromage cheddar râpé	1 tasse
125 mL de cornichons à l'aneth avec ail Habitant, haché fin	1/2 tasse
25 mL de poivron rouge doux en conserve, haché	2 c. à table
15 mL de ketchup	1 c. à table
15 mL de ciboulette hachée	1 c. à table
10 mL de liquide des cornichons à l'aneth	2 c. à thé
5 mL de moutarde préparée	1 c. à thé
50 mL de persil haché fin	1/4 de tasse

Mettre le fromage à la crème dans le petit bol du malaxeur et défaire en crème au malaxeur. Ajouter le reste des ingrédients sauf le persil. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation soit ferme et ne colle pas aux doigts, au moins 1 heure. Façonner la préparation en boule légèrement aplatie et l'enrober de persil. Garder au froid jusqu'au moment de servir. Servir avec un assortiment de craquelins.

Donne environ 425 mL (1³/₄ tasse) de tartinade

PÂTÉ CHAMPÊTRE

250 g de poitrines de poulet crues	1/2 lb
750 g de cuisses de poulet crues	1 1/2 lb
375 g de porc haché	3/4 de lb
375 g de veau haché	3/4 de lb
15 mL de beurre ou de margarine	1 c. à table
250 mL d'oignons hachés fin	1 tasse
2 œufs légèrement battus	2
25 mL de persil haché fin	2 c. à table
10 mL de sel	2 c. à thé
5 mL de thym	1 c. à thé
1 mL de piment de Jamaïque moulu	1/4 de c. à thé
une pincée de poivre	
une pincée de muscade	
8 olives reine farcies	8
Habitant	

Enlever la peau des poitrines et des cuisses de poulet et désosser. Tailler la chair des poitrines en lanières et mettre de côté. Hacher finement la chair des cuisses et mélanger avec le porc et le veau hachés. Faire attendrir les oignons dans le beurre sans dorer et les ajouter à la viande. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les olives et les poitrines de poulet. Bien mélanger. Mettre la moitié de la préparation dans un moule à pain de 22 cm x 12 cm (9" x 5"). Mettre les lanières de poitrine de poulet sur le dessus. Aligner les olives au centré, sur toute la longueur du moule. Mettre le reste de la préparation sur le dessus en prenant soin de ne pas déplacer les olives. Couvrir avec du papier d'aluminium en pressant pour sceller avec le bord du moule. Mettre dans un moule plus grand et peu profond contenant 2,5 cm

(1") d'eau. Cuire au four à 160°C (325°F) environ 2 heures. Retirer du four, retirer de l'eau et laisser reposer 10 minutes. Égoutter le gras. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium posée directement sur la viande et mettre des poids (comme des petites boîtes de conserve) sur le pâté. Mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Démouler sur la laitue et garnir de demi-tranches d'orange, d'olives farcies et de cornichons. Servir en tranches.

Donne environ 8 portions

SALADE JARDINIÈRE

1 petit chou-fleur cru défait en bouquets	1
2 courgettes moyennes crues, en gros dés	2
1 concombre moyen, en demi-tranches de 1 cm (1/2") d'épaisseur	1
1 poivron vert, en morceaux de 2,5 cm (1")	1
1 poivron rouge, en morceaux de 2,5 cm (1")	1
1 grosse carotte, en bâtonnets de 5 cm x 5 mm (2" x 1/4")	1
2 branches de céleri, en morceaux de 1,5 cm (1/2")	2
175 mL d'oignons marinés	3/4 de tasse
Habitant	
175 mL d'olives manzanilla farcies	3/4 de tasse
Habitant	

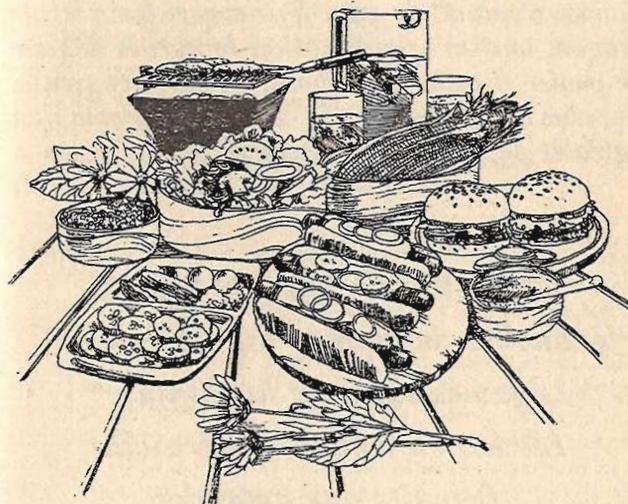
VINAIGRETTE

175 mL d'huile végétale	$\frac{3}{4}$ de tasse
50 mL de vinaigre	$\frac{1}{4}$ de tasse
25 mL de jus de citron	2 c. à table
2 gousses d'ail hachées fin	2
3 mL de sel	$\frac{1}{2}$ c. à thé
3 mL de paprika	$\frac{1}{2}$ c. à thé
1 mL de poivre une pincée de poivre de cayenne	$\frac{1}{4}$ de c. à thé

Préparer les légumes et les mettre dans un grand plat avec les oignons marinés et les olives. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un pot muni d'un couvercle qui visse. Bien secouer le pot et verser la vinaigrette sur les légumes. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 24 heures, en remuant à la cuillère quelques fois. Servir froid.

Donne environ 8 portions

IV La cuisine sur le grill



- 1 — Des chinoiseries savoureuses
- 2 — Le thermomètre indique + 30°C
- 3 — Belle jeunesse
- 4 — Monsieur cuisine
- 5 — On fête le 1^{er} juillet
- 6 — Bon voyage

Des chinoiseries savoureuses

... que vous aurez préparées vous-même. Vos invités rêveront de pagode, de mandarin et de dragon, tout en appréciant ces brochettes de foies de poulet et petits cornichons. Et ces savoureuses tranches de jambon aigres-douces... Comme c'est agréable de recevoir à l'orientale!

Brochettes de foies de poulet*

Tranches de jambon aigres-douces*

Légumes sautés à la chinoise*

Litchis en conserve rafraîchis

Biscuits aux amandes

Thé chinois

BROCHETTES DE FOIES DE POULET

50 mL de xérès	1/4 de tasse
50 mL de sauce soja	1/4 de tasse
15 mL de sucre	1 c. à table
0,5 mL de poudre d'ail	1/8 de c. à thé
250 g de foies de poulet, coupés en 4	1/2 lb
10 tranches de bacon (environ)	10
de 6 à 8 cornichons demi-sucrés Habitant, coupés en 2	de 6 à 8

Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un bol. Ajouter les foies de poulet, couvrir et laisser mariner 1 heure à la température de la pièce. Égoutter les foies. Couper les tranches de bacon en deux. Envelopper chaque morceau de foie d'une demi-tranche de bacon et attacher avec des cure-dents. Utiliser de 6 à 8 petites brochettes. Sur chaque brochette, enfiler 3 morceaux de foie, les alternant avec deux demi-cornichons. Mettre les brochettes sur le gril, de 7 à 10 cm (3" à 4") des braises et cuire de 15 à 20 minutes, en badigeonnant de marinade de temps en temps. Tourner les brochettes fréquemment durant la cuisson.

Donne de 6 à 8 brochettes d'amuse-gueule

Le poulet barbecue ou le prêt à manger, doit être acheté bien chaud et conservé au chaud ou au réfrigérateur jusqu'au moment de le servir.

TRANCHES DE JAMBON AIGRES-DOUCES

6 portions de jambon de 2 cm ($\frac{3}{4}$ " d'épaisseur	6
50 mL de gelée de pomme	$\frac{1}{4}$ de tasse
75 mL de liquide des marinades sucrées	$\frac{1}{3}$ de tasse
1 mL de gingembre	$\frac{1}{4}$ de c. à thé
0,5 mL de poudre d'oignon	$\frac{1}{8}$ de c. à thé
0,5 mL de poudre d'ail	$\frac{1}{8}$ de c. à thé
5 mL de zeste d'orange râpé	1 c. à thé
1 orange	1
250 mL de marinades sucrées Habitant, hachées grossièrement	1 tasse

Inciser le gras du jambon si nécessaire. Mélanger la gelée de pomme, le liquide des marinades et les assaisonnements dans une petite casserole. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la gelée fonde. Couper l'orange à vif (pour ne garder que la chair) et découper en sections; hacher grossièrement et ajouter aux autres ingrédients. Garder cette préparation chaude. Mettre les tranches de jambon sur un gril huilé et cuire à 10 cm (4") des braises pendant 12 à 15 minutes de chaque côté. Badigeonner de sauce 3 ou 4 fois de chaque côté durant la cuisson. Servir avec le reste de la sauce.

Donne environ 6 portions

LÉGUMES SAUTÉS À LA CHINOISE

25 mL d'huile végétale	2 c. à table
1,5 L de légumes crus variés* (choisir au moins 3 variétés parmi les légumes ci-dessous)	6 $\frac{1}{2}$ tasses
1 mL de gingembre moulu	$\frac{1}{4}$ de c. à thé
7 mL de fécule de maïs	1 $\frac{1}{2}$ c. à thé
50 mL de bouillon de poulet	$\frac{1}{4}$ de tasse
25 mL de sauce soja	2 c. à table
15 mL de miel (facultatif)	1 c. à table
15 mL de vinaigre	1 c. à table
2 échalotes coupées en bouts de 4 cm (1 $\frac{1}{2}$ "	2

Chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Ajouter les légumes et le gingembre et faire sauter à feu assez vif en retournant continuellement les légumes avec une spatule, jusqu'à ce que les légumes soient à peine tendres, environ 10 minutes. Mélanger le reste des ingrédients et ajouter aux légumes. Cuire en remuant jusqu'à ce que ce soit épaissi. Servir immédiatement.

Donne environ 6 portions

LÉGUMES SUGGÉRÉS

- Asperges coupés en morceaux de 2,5 cm (1")
- Champignons tranchés
- Brocoli en petits bouquets
- Chou-fleur en petits bouquets
- Céleri tranché en diagonale
- Morceaux de poivron vert de 2,5 cm (1")
- Morceaux de poivron rouge de 2,5 cm (1")
- Minces tranches de carotte
- Tranches d'oignons de 5 mm ($\frac{1}{4}$ ")
- Haricots verts coupés en diagonale

Le thermomètre indique + 30°C

Le gril fait partie de l'été — encore plus lorsque la température est très chaude. L'ombre tiède du jardin invitera à la détente, et l'ambiance amicale mettra tout le monde à l'aise. Chacun composera son menu, en sirotant un yogourt fouetté aux fraises rafraîchissant.

*Yogourt fouetté aux fraises**

*Sous-marin géant**

*Hamburgers sur petits pains**

Choix de garniture

Salade de chou (p. 14)

*Crème glacée maison**

YOGOURT FOUETTÉ AUX FRAISES

750 mL de yogourt nature	3 tasses
175 mL de fraises tranchées	3/4 de tasse
sucrées, fraîches ou surgelées	
500 mL d'eau glacée	2 tasses
glaçons	

Mettre tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur. Fouetter à haute vitesse pour mélanger tous les ingrédients. Mettre des glaçons dans 6 grands verres et remplir de yogourt fouetté. Servir avec des pailles. Si on n'utilise pas tout le yogourt fouetté, garder le reste au réfrigérateur.

Donne environ 6 portions

SOUS-MARIN GÉANT

1 pain français, tranché	1
sur la longueur	
beurre et moutarde	
(facultatif)	
6 tranches de jambon	6
12 tranches de salami	12
4 tranches de poulet	4
pressé	
4 tranches de fromage	4
suisse ou cheddar	
2 tomates tranchées	2
mince	
3 cornichons à l'aneth	3
Habitant, tranché sur	
la longueur.	
de 4 à 6 feuilles de laitue	de 4 à 6
sel et poivre	

Garder les viandes et légumes au froid. Au moment de servir, ouvrir le pain et superposer les ingrédients dans l'ordre donné. Couper le pain en 4 morceaux.

Donne 4 portions

HAMBURGERS SUR PETITS PAINS

500 g de bœuf haché	1 lb
75 mL de gruau rapide ou instantané	1/3 de tasse
1 œuf légèrement battu	1
50 mL d'oignon haché fin	1/4 de tasse
15 mL de relish sucrée	1 c. à table
Habitant	
10 mL de sauce chili ou de ketchup	2 c. à thé
3 mL de sel	3/4 de c. à thé
une pincée de poivre	
6 petits pains à hamburger moutarde tranches de cornichons à l'aneth	6
Habitant	
relish sucrée	
Habitant	
tranches d'oignons	
tranches de tomates	

Mélanger le bœuf haché, le gruau, l'œuf, les oignons et les assaisonnements. Façonner en 6 rouelles. Cuire sur le gril huilé, à 12 cm (5") des braises de 4 à 5 minutes de chaque côté pour à point, de 7 à 8 minutes pour bien cuit. Ne retourner les rouelles qu'une seule fois durant la cuisson. Faire griller les petits pains. Mettre toutes les garnitures dans des bols séparés et laisser les convives se servir à leur guise.

Donne 6 hamburgers

CRÈME GLACÉE MAISON

175 mL de sucre	3/4 de tasse
50 mL de fécule de maïs	1/4 de tasse
1 mL de sel	1/4 de c. à thé
750 mL de lait	3 tasses
2 œufs	2
500 mL de crème à fouetter	2 tasses
10 mL de vanille	2 c. à thé
200 mL de crème claire	7/8 de tasse

Mélanger le sucre, la fécule de maïs et le sel dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe. Fouetter les œufs en mousse légère; ajouter graduellement, en remuant, un peu de la préparation chaude. Verser dans la casserole et cuire une minute en remuant constamment. Incorporer la crème à fouetter, la vanille et la crème claire. Laisser refroidir. Verser la préparation dans deux moules carrés de 20 cm (8"). Congeler jusqu'à ce que le centre soit presque ferme. Refroidir le bol et les batteurs du malaxeur au congélateur. Retirer la préparation du congélateur et la mettre dans le bol. Briser en morceaux. Batre au malaxeur à grande vitesse jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Verser dans les moules carrés et congeler.

Donne environ 12 portions

Belle jeunesse

Le « grand » chef a tout prévu pour une surbouvoum estivale. Le réfrigérateur est rempli de lait, de boissons gazeuses, de crudités, de fruits et de tous les ingrédients pour faire des 'hot dogs' et des 'hamburgers' comme les amis les aiment. Le plateau de marinades est déjà sur la table tout à côté du gril. Les épis de maïs se laissent dorer sur les braises. Et en avant la musique!

Jus de fruit pétillant (p. 125)

Hamburgers à l'aneth*

Hot dogs garnis*

Maïs en épi sur les braises*

Tranches d'oignons

Salade de tomates*

Plateau d'olives et de marinades Habitant

Boules de crème glacée

Sauces et garnitures diverses

HAMBURGERS À L'ANETH

750 g de bœuf haché	1 1/2 lb
125 mL de cornichons à l'aneth Habitant, hachés	1/2 tasse
125 mL d'oignon haché	1/2 tasse
3 mL de sel	1/2 c. à thé
1 mL de poivre	1/4 de c. à thé
8 petits pains à hamburger	8

Mélanger le bœuf haché avec les autres ingrédients. Façonner en 8 rouelles de 1 cm (1/2") d'épaisseur. Huiler le gril avant d'y mettre les rouelles de viande. Cuire à 12 cm (5") des braises pendant 4 à 5 minutes de chaque côté pour à point, de 7 à 8 minutes pour bien cuit. Retourner les rouelles une fois durant la cuisson. Griller les petits pains et servir immédiatement.

Donne 8 hamburgers

Pour prévenir l'odeur désagréable du chou qui cuit, ajouter quelques morceaux de pain à l'eau de cuisson.

HOT DOGS GARNIS

75 mL de relish sucrée	1/3 de tasse
Habitant	
25 mL d'huile végétale	2 c. à table
1 mL de sel	1/4 de c. à thé
poivre au goût	
750 mL de chou râpé fin	3 tasses
12 petits pains à hot dog	12
12 saucisses fumées	12
moutarde	
2 tomates hachées gros	2

Dans un grand bol, mélanger la relish, l'huile, le sel et le poivre. Ajouter le chou et bien mélanger. Faire griller les pains et les saucisses sur le gril. Mettre une saucisse dans chaque pain, tartiner de moutarde si désiré et garnir de morceaux de tomate. Garnir ensuite de salade de chou.

Donne 12 hot dogs

N.B.: Cette garniture au chou peut aussi s'employer dans les sous-marins.

SALADE DE TOMATES

5 tomates moyennes, fermes et mûries, en tranches 1/4" d'épaisseur	5
125 mL d'huile d'olive	1/2 tasse
25 mL de vinaigre de vin	2 c. à table
5 mL de basilic	1 c. à thé
1 mL d'ail haché	1/4 de c. à thé
5 mL de sel	1 c. à thé
poivre fraîchement moulu	
15 mL de persil frais, haché	1 c. à table

Disposer joliment les tranches de tomates sur un plateau. Préparer la vinaigrette. Mélanger l'huile, le vinaigre et les assaisonnements. Bien brasser. Verser sur les tomates.

Donne de 4 à 6 portions

MAÏS EN ÉPI SUR LES BRAISES

Voici deux excellentes façons de cuire le maïs sur les braises.

MAÏS NON ÉPLUCHÉ

Faire tremper les épis tels quels dans de l'eau salée pendant 1 heure. Les mettre ensuite directement sur les braises pendant 10 à 15 minutes ou sur le gril, à 8 cm (3") des braises pendant 15 à 20 minutes. Retourner souvent les épis durant la cuisson. Éplucher le maïs, le badigeonner de beurre mou et saupoudrer de sel.

MAÏS ÉPLUCHÉ RÔTI

Mettre chaque épi épluché sur un morceau de papier d'aluminium. Ajouter 15 mL (1 c. à table) de beurre mou et 25 mL (2 c. à table) d'eau. Bien envelopper chaque épi et tordre les bouts du papier pour sceller. Rôtir directement sur les braises pendant 10 à 15 minutes ou sur le gril, à 8 cm (3") des braises pendant 15 à 20 minutes. Retourner les épis une fois durant la cuisson.

Monsieur cuisine

Il a son long tablier et son bonnet de chef cuisinier. Tout en sirotant son martini sec et en grignotant des marinades, il prépare « sa » recette de mayonnaise à l'estragon. Les côtes de porc grillées ont ce petit goût piquant que seuls les vrais gourmets savent apprécier. Une idée... monsieur devrait vraiment cuisiner plus souvent.

Martini sec* — Gibson*

Côtes de porc grillées*

Pommes de terre en robe des champs

Salade de chou, échalotes et pommes

Mayonnaise à l'estragon*

Bleuets frais avec crème

MARTINI SEC

glaçons
15 mL de vermouth sec 1/2 oz
(blanc)
50 mL de gin sec 2 oz
1 olive cocktail **Habitant** 1

Mettre les glaçons dans un pot en verre comme un petit pot à lait. Ajouter le vermouth, puis le gin et remuer avec une tige de verre ou une cuillère jusqu'à ce que le cocktail soit très froid. Verser dans un verre à cocktail refroidi, sans utiliser la glace. Garnir avec une olive bien égouttée.

Donne 1 portion

GIBSON

Remplacer l'olive par un oignon mariné sur **Habitant**.

N.B.: Pour obtenir un martini ou un gibbon moins sec, augmenter la quantité de vermouth.

Une fois qu'un aliment congelé a été dégelé, ou conservé plus de deux jours au réfrigérateur, il ne doit pas être congelé de nouveau. N'achetez pas d'aliments devant être vendus congelés et qui sont dégelés.

CÔTES DE PORC GRILLÉES

6 côtes de porc de 3 cm
(1^{1/4}" d'épaisseur) 6

MARINADE

175 mL de bière	3/4 de tasse
75 mL de cornichons à l'aneth à l'ail Habitant, haché fin	1/3 de tasse
125 mL de liquide des cornichons	1/2 tasse
25 mL d'huile végétale	2 c. à table
1 gousse d'ail hachée fin	1
5 mL de moutarde en poudre	1 c. à thé
5 mL de sel	1 c. à thé
une pincée de poivre	

SAUCE

125 mL de crème sure	1/2 tasse
15 mL de poivron rouge doux en conserve, haché	1 c. à table
2 mL de raifort	1/2 c. à thé
2 mL de sel	1/2 c. à thé
les cornichons de la marinade	

Parer les côtelettes et inciser le gras. Mettre les côtelettes dans un sac de polythène posé dans un bol. Mettre tous les ingrédients de la marinade dans le sac, avec les côtelettes. Fermer le sac avec une attache. Presser sur le sac pour répartir les ingrédients. Faire mariner 2 heures à la température de la pièce ou toute la nuit au réfrigérateur. Au moment de les cuire, retirer les côtelettes de la marinade. Couler la marinade et garder le jus et les cornichons. Huiler

le gril, mettre les côtelettes sur le gril et cuire à 12 cm (5") des braises de 18 à 20 minutes de chaque côté en badiageonnant fréquemment de marinade. Tourner les côtelettes une seule fois et les assaisonner de sel et de poivre. Entre-temps, mélanger les ingrédients de la sauce et servir pour accompagner les côtelettes.

Donne 6 portions

MAYONNAISE À L'ESTRAGON

250 mL de mayonnaise	1 tasse
25 mL de chow chow de tomates vertes Habitant	2 c. à table
5 mL de jus de citron	1 c. à thé
5 mL d'estragon frais	1 c. à thé
ou	
3 mL d'estragon séché	1/2 c. à thé

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Faire la veille de l'utiliser, si possible. Garder au réfrigérateur. En plus de servir comme apprêt à salade, cette mayonnaise est excellente pour accompagner le poisson grillé et les salades de poisson ou de crevettes.

Donne environ 250 mL (1 tasse) de mayonnaise

On fête le 1^{er} juillet

La saison est douce et chacun a le goût de fêter. On lève son verre aux amis de l'ouest, on salue avec amour les acadiens sans oublier ses parents de l'Ontario. Les darnes de saumon viennent-elles du Pacifique ou de l'Atlantique? Peu importe, elles sont délicieusement piquantes avec notre sauce tartare. Bonne fête!

Brochettes d'amuse-gueule*

Darnes de saumon grillées*

Sauce tartare*

Pommes de terre en robe des champs

**Garniture de crème sure,
aneth et bacon***

Salade de laitue, tomate et concombre

Plateau de fromages du pays

Pain croûté — Craquelins

Fruits frais

BROCHETTES D'AMUSE-GUEULE

375 g de bœuf haché	3/4 de lb
175 mL de chapelure fraîche	3/4 de tasse
25 mL d'oignon haché fin	2 c. à table
1 œuf légèrement battu	1
15 mL de lait	1 c. à table
2 mL de sel	1/2 c. à thé
24 morceaux de marinades sucrées Habitant	24
24 petites saucisses cocktail	24
125 mL de ketchup	1/2 tasse
25 mL de beurre ou de margarine	2 c. à table
15 mL de cassonade	1 c. à table
15 mL de vinaigre	1 c. à table

Faire tremper 12 petites brochettes de bambou dans l'eau pendant au moins 30 minutes. Mélanger le bœuf haché, la chapelure, l'oignon, l'œuf, le lait et le sel. Façonner en 24 petites boulettes. Enfiler à la suite une boulette, un morceau de marinade et une saucisse cocktail, et répéter. Monter toutes les brochettes et les mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de les cuire. Mélanger le reste des ingrédients dans une petite casserole. Porter à ébullition et garder chaud. Mettre les brochettes sur un feu de briquettes d'intensité moyenne et les faire griller en les tournant souvent pendant 10 minutes. Badigeonner de sauce chaude vers la fin de la cuisson. Servir comme amuse-gueule.

Donne 6 portions de 2 brochettes

DARNES DE SAUMON GRILLÉES

6 darnes de saumon de 2,5 cm (1") d'épaisseur	6
50 mL d'huile végétale	1/4 de tasse
50 mL de jus de citron	1/4 de tasse
25 mL de cornichons à l'aneth Habitat, hachés	2 c. à table
15 mL de liquide des cornichons	1 c. à table
15 mL d'oignon haché fin	1 c. à table
5 mL de zeste de citron râpé	1 c. à thé
2 mL de sel	1/2 c. à thé
2 mL de fines herbes mêlées (thym, basilic et estragon) une pincée de poivre	1/2 c. à thé

Mettre le poisson en une seule couche dans un plat peu profond. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur le poisson. Faire mariner à la température de la pièce 15 minutes. Retourner les darnes et les faire mariner 15 minutes de plus. Pour empêcher le poisson de se briser durant la cuisson, le mettre dans une grille double (ou en fabriquer une avec deux treillis à gâteau qu'on attache aux quatre coins avec de la broche flexible). Huiler les grilles avant d'y mettre le poisson. Cuire à 10 cm (4") des braises pendant environ 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la chair du saumon soit opaque au centre. Badigeonner souvent de marinade durant la cuisson. Servir avec la sauce tartare ci-après.

Donne 6 portions

SAUCE TARTARE

250 mL de mayonnaise	1 tasse
15 mL d'olives à salade Habitant, hachées fin	1 c. à table
15 mL de relish sucrée Habitant	1 c. à table
15 mL de persil haché fin	1 c. à table

Mélanger tous les ingrédients et mettre au réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir. Cette sauce peut s'utiliser avec les poissons cuits sur le gril ou avec les poissons frits.

Donne environ 250 mL (1 tasse) de sauce

GARNITURE DE CRÈME SURE, ANETH ET BACON

125 mL de crème sure	1/2 tasse
25 mL de cornichons à l'aneth Habitat hachés	2 c. à table
50 mL de bacon croustillant, émietté	1/4 de tasse

Mélanger la crème sure et les cornichons quelques heures d'avance et garder au réfrigérateur. Quand les pommes de terre sont cuites, faire une croix sur le dessus avec un couteau et presser sur les côtés pour les faire ouvrir. Déposer une cuillerée de crème sure à l'aneth sur chaque pomme de terre et garnir de bacon.

Donne environ 6 portions

Bon voyage

« Chanceux et surtout n'oubliez pas d'envoyer des cartes postales ». Conviez ces aventuriers à une petite fête avant le départ. Brochettes, pain à l'échalote et fruits frais en salade... sans oublier la sangria qui fera doucement tourner la tête!

Sangria*

Antipasto (p. 47)

*Brochettes de bœuf et de légumes**

Salade de riz (p. 51)

Pain à l'échalote (p. 41)

Salade verte

Vinaigrette Habitant (p. 49)

*Salade de fruits frais**

*Carrés « brownies » au butterscotch**

SANGRIA

1/2 orange tranchée mince	1/2
1/2 citron tranché mince	1/2
1 pêche pelée, tranchée mince	1
50 mL de sucre	1/4 de tasse
1 bouteille de 750 mL de vin rouge sec (comme l'Escale)	1
50 mL de liqueur d'orange	1/4 de tasse
50 mL de brandy	1/4 de tasse
375 mL de soda nature glaçons	1 1/2 tasse

La sangria se prépare en partie la veille. Mettre les tranches de fruits dans un pot à eau ou à jus. Ajouter le vin, la liqueur d'orange, le brandy et le sucre. Bien mélanger, couvrir et mettre au froid au moins 12 heures. Au moment de servir, ajouter le soda nature et les glaçons.

Donne environ 1,25 L (5 1/2 tasses) de sangria

Les viandes et poissons emballés à vide sont périssables et doivent être conservés au réfrigérateur.

BROCHETTES DE BŒUF ET DE LÉGUMES

1,5 kg de bœuf désossé 3 lb
dans la croupe, la ronde
ou la pointe de surlonge

MARINADE À LA BIÈRE

125 mL d'huile végétale 1/2 tasse
1 bouteille de 341 mL de 1-12 oz
bière
25 mL de jus de citron 2 c. à table
15 mL de sucre 1 c. à table
5 mL de sel 1 c. à thé
1 gousse d'ail hachée fin 1
3 clous de girofle entiers 3

LÉGUMES

2 poivrons verts 2
16 quartiers de tomates 16
16 gros champignons 16
16 petits oignons 16

Couper la viande en gros cubes de 2,5 cm (1"). Ajouter l'huile graduellement à la bière et ajouter ensuite le reste des ingrédients de la marinade. Mettre les morceaux de viande dans un grand sac de polythène posé dans un plat. Verser la marinade dans le sac et fermer avec une attache. Presser sur le sac pour bien distribuer les ingrédients. Faire mariner à la température de la pièce pendant 2 heures ou au réfrigérateur pendant 6 heures. Égoutter les morceaux. Nettoyer les poivrons et les couper en 8 carrés chacun. Huiler 8 brochettes. Enfiler 2 morceaux de chaque légume par brochette et les alterner avec des morceaux de viande. Mettre les brochettes sur le gril, de 7 à 10 cm (3" à 4") des braises. Tourner fréquemment durant la cuisson et badigeonner de marinade. Cuire environ 10 minutes pour saignant, 15 minutes pour à point et 20 minutes pour bien cuit.

Donne 8 portions

SALADE DE FRUITS FRAIS

125 mL de sucre 1/2 tasse
175 mL d'eau 3/4 de tasse
zeste et jus de 1 citron
2 oranges 2
1 pomme moyenne 1
2 pêches moyennes 2
1 poire moyenne 1
1 petite grappe de raisins
verts 1
1 petite grappe de raisins
bleus 1
environ 15 fraises
fraîches
1 grosse banane 1

Mélanger le sucre, l'eau et le zeste de citron dans une petite casserole. Porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes. Laisser refroidir. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, enlever la pelure et la peau blanche des oranges; tailler la chair en tranches ou en quartiers et mettre dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sirop. Ajouter les fruits ainsi préparés: la pomme et la poire évidées et taillées en morceaux; les pêches pelées et coupées en morceaux; les raisins coupés en 2 et épépinés et les fraises équeutées et coupées en 2. Faire refroidir au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter la banane pelée et tranchée.

N.B.: On peut selon la saison, remplacer certains fruits par d'autres: cerises dénoyautées et coupées en 2, bleuets, morceaux de cantaloup ou de melon d'eau, etc. On peut aussi remplacer la pêche ou la poire fraîche par des fruits en conserve et utiliser le sirop des fruits à la place du sirop maison.

FRUITS RAFRAÎCHIS À LA LIQUEUR

Ajouter aux fruits avant de les mettre à macérer au réfrigérateur pendant deux heures ou plus:

25 mL de kirsch ou de liqueur parfumée à l'orange 2 c. à table

Donne environ 8 portions

CARRÉS « BROWNIES » AU BUTTERSCOTCH

175 mL de farine tout usage	$\frac{3}{4}$ de tasse
5 mL de poudre à pâte	1 c. à thé
1 mL de sel	$\frac{1}{4}$ de c. à thé
50 mL de beurre ou de margarine	$\frac{1}{4}$ de tasse
250 mL de cassonade	1 tasse
1 œuf légèrement battu	1
125 mL de noix hachées	$\frac{1}{2}$ tasse
5 mL de vanille	1 c. à thé

Graisser un moule carré de 20 cm (8"). Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel; mettre de côté. Faire fondre le beurre et la cassonade à feu doux. Retirer du feu. Ajouter l'œuf légèrement battu. Incorporer les ingrédients secs et bien mélanger. Ajouter la vanille et les noix. Étendre dans le moule graissé et enfariné. Cuire au four à 150°C (300°F) de 30 à 35 minutes. Tailler en carrés pendant qu'ils sont chauds et laisser complètement refroidir dans le moule avant de servir.

Donne 16 carrés de 5 cm (2")

V Les déjeudînes



- 1 — Une invitation à un déjeudîne
- 2 — Un déjeudîne exotique
- 3 — Un déjeudîne au soleil

Une invitation à un déjeuner

Ce n'est vraiment pas un dîner mais un agréable mélange de petit déjeuner et de dîner. Les amateurs de bonne chair et de détente raffolent de ces invitations. L'hôtesse a tout préparé d'avance. Enfin presque tout. Et chaque invité se sert lui-même. Et n'oublions pas, les plateaux de marinades et de fruits et fromages font toujours partie de ce décor.

Jus de fruit pétillant*

Rouleaux au parmesan et au bacon*

Omelette espagnole*

Jambon — Bacon

Muffins aux carottes*

Rôties — Croissants

Plateau de fruits et de fromages

Petites crêpes garnies*

Café moka*

JUS DE FRUIT PÉTILLANT

250 mL de jus de pamplemousse	1 tasse
250 mL de jus d'orange	1 tasse
250 mL de jus d'ananas	1 tasse
25 mL de jus de lime	2 c. à table
750 mL de soda au gingembre glaçons	3 tasses
8 tranches de lime	8

Mélanger les jus, couvrir et mettre au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter le soda au gingembre. Servir dans des verres avec des glaçons. Couper du centre au bord des tranches de lime et mettre une tranche sur le bord de chaque verre.

Environ 8 portions

ROULEAUX AU PARMESAN ET AU BACON

8 tranches de pain blanc frais	8
beurre mou	
4 tranches de bacon cuit croustillant et émietté	4
50 mL de fromage parmesan râpé	1/4 de tasse
15 mL de persil haché fin	1 c. à table

Enlever les croûtes de pain. Aplatir les tranches au rouleau à pâtisserie. Tartiner de beurre. Mélanger les autres ingrédients et saupoudrer sur les tranches de pain. Rouler chaque tranche et fixer avec des cure-dents. Mettre sous le

gril, à 15 cm (6") de l'élément jusqu'à ce que les rouleaux soient bien dorés, en les tournant pour griller tous les côtés. Servir chaud.

Donne 8 rouleaux

OMELETTE ESPAGNOLE

25 mL d'huile végétale	2 c. à table
2 petits oignons hachés	2
1 poivron vert haché	1
125 mL de céleri en dés	1/2 tasse
4 tomates fraîches pelées, en dés	4
5 mL de sucre	1 c. à thé
5 mL de sel	1 c. à thé
une pincée de thym	
75 mL d'olives farcies manzanilla Habitant, tranchées	1/3 de tasse
8 jaunes d'œufs	8
5 mL de sel	1 c. à thé
125 mL d'eau froide	1/2 tasse
30 mL de farine tout usage	2 1/2 c. à table
8 blancs d'œufs, à la température de la pièce	8
50 mL de beurre ou de margarine	1/4 de tasse

SAUCE TOMATE

Faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, le poivron vert et le céleri. Cuire à feu moyen en remuant, environ 5 minutes. Ajouter les tomates, le sucre, le sel et le thym. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les olives et garder chaud.

OMELETTE AU FOUR

Battre les jaunes d'œufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux; ajouter l'eau froide et la farine. Fouetter les blancs en neige, les incorporer délicatement dans les jaunes. Faire fondre le beurre dans deux poêles profondes; verser la moitié de la préparation dans chacune. Cuire au four à 180°C (350°F) jusqu'à ce que les omelettes soient prises, environ 20 minutes. Éviter d'ouvrir le four durant la cuisson, le courant d'air pourrait faire tomber les omelettes. Tailler en pointes et servir immédiatement avec la sauce aux tomates fraîches.

Donne environ 8 portions

MUFFINS AUX CAROTTES

175 mL de lait	3/4 de tasse
375 mL de carottes pelées et tranchées	1 1/2 tasse
2 œufs	2
50 mL d'huile végétale	1/4 de tasse
5 mL de sel	1 c. à thé
375 mL de farine tout usage	1 1/2 tasse
25 mL de sucre	2 c. à table
12 mL de poudre à pâte	2 1/2 c. à thé

Graisser 12 moules à muffins moyens. Mélanger dans le récipient du mélangeur ou du robot culinaire le lait, les carottes, les œufs, l'huile et le sel; réduire en purée. Mélanger la farine, le sucre et la poudre à pâte dans un bol. Ajouter la préparation en purée et mélanger rapidement à la cuillère jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène. Emplir aux 2/3 des moules graissés. Cuire au four à 220°C (425°F) pendant environ 25 minutes. Servir chaud.

Donne 12 muffins moyens

PETITES CRÊPES GARNIES

CRÊPES

250 mL de farine tout usage	1 tasse
50 mL de sucre	1/4 de tasse
une pincée de sel	
3 œufs battus	3
300 mL de lait	1 1/2 tasse
15 mL de beurre fondu ou de margarine	1 c. à table

GARNITURE

500 mL de fromage cottage	2 tasses
50 mL de sucre	1/4 de tasse
2 jaunes d'œufs battus	2
zeste râpé d'un demi-citron	
2 mL de vanille	1/2 c. à thé
1 mL de cannelle	1/4 de c. à thé
une pincée de sel	

SAUCE

500 mL de fraises tranchées	2 tasses
sucrées, fraîches ou surgelées	

Faire les crêpes d'avance et les garder au réfrigérateur ou au congélateur; dans ce dernier cas, les laisser décongeler avant de les utiliser. Mélanger les ingrédients secs dans un bol. Mélanger le reste des ingrédients dans un petit bol et verser sur les ingrédients secs. Battre au batteur à œufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Couvrir et laisser reposer 1 heure. Avec un pinceau, étendre du beurre fondu dans le fond d'une petite poêle à frire de 12 cm (4 1/2") et faire chauffer. Verser environ 30 mL (2 c. à table) de pâte dans la poêle et tourner rapidement la poêle pour que la pâte couvre le

fond. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le dessous soit doré, environ 1 minute. Retourner la crêpe et cuire une minute. Cuire le reste de la pâte de la même façon. Laisser refroidir les crêpes avant de les envelopper et les mettre au réfrigérateur ou au congélateur. On peut farcir les crêpes quelques heures avant de servir. Mélanger tous les ingrédients de la garniture. Utiliser 24 crêpes et les mettre côté doré en dessous. Mettre environ 20 mL (1 1/2 c. à table) de garniture sur chaque crêpe et rouler. Mettre les crêpes farcies côte à côte, en une seule couche, dans un plat beurré. Saupoudrer d'un peu de sucre et mettre au four, à 180°C (350°F) pendant 15 minutes. Servir 3 crêpes par portion et passer les fraises dans une saucière.

Donne 8 portions

CAFÉ MOKA

1 1/2 carré de chocolat non sucré	1 1/2
450 mL d'eau bouillante	1 3/4 tasse
75 mL de sucre	1/3 de tasse
60 mL de café soluble	4 c. à table
une pincée de sel	1
900 mL de lait	3 1/2 tasses

Faire fondre le chocolat dans l'eau bouillante à feu moyen. Ajouter le sucre, le café et le sel. Cuire à feu moyen en remuant constamment pendant 5 minutes. Ajouter le lait graduellement et cuire en remuant jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Retirer du feu et fouetter jusqu'à consistance mousseuse. Verser dans les tasses et servir immédiatement tel quel ou avec de la crème fouettée.

Donne 8 portions

Un déjeuner exotique

Et pourquoi pas? L'été vient de s'installer, les journées sont merveilleuses. Laisser libre cours à votre imagination et préparez un menu au charme exotique... salade de poulet à la polynésienne, tranches d'avocat vinaigrette, macarons à la noix de coco. Et pour créer cette joie de vivre des îles lointaines, offrez à chaque convive une fleur, un signe d'amitié.

Soupe froide de melon*

Salade de poulet à la polynésienne*

Tranches d'avocat vinaigrette

Petits pains — Melbas — Biscottes

Pain aux bananes

Sorbet à la lime*

Macarons à la noix de coco*

Café espresso

SOUPE FROIDE DE MELON

750 mL de cantaloup haché gros	3 tasses
750 mL de melon miel haché gros	3 tasses
500 mL de jus d'orange frais pressé	2 tasses
75 mL de jus de lime frais pressé	1/3 de tasse
25 mL de miel liquide	2 c. à table
500 mL de vin blanc sec ou de soda au gingembre feuilles de menthe pour garnir	2 tasses

Mettre la moitié du cantaloup et du melon miel de côté. Mettre le reste en purée au mélangeur ou au robot culinaire, par petite quantité, avec les jus d'orange et de lime et le miel. Mettre dans un grand bol. Incorporer le vin ou le soda au gingembre. Hacher le reste des melons plus fin et ajouter à la soupe. Couvrir et mettre au réfrigérateur plusieurs heures ou toute la nuit. Servir d'une soupière ou directement dans des plats à soupe refroidis. Garnir de feuilles de menthe.

Donne environ 8 portions

SALADE DE POULET À LA POLYNÉSIENNE

375 mL de petites coquilles ou de macaroni coupés	1 1/2 tasse
750 mL de poulet cuit, en dés	3 tasses
2 pommes moyennes, en dés	2
250 mL de poivron vert, en morceaux	1 tasse
250 mL de céleri tranché	1 tasse
250 mL d'amandes en lamelles grillées	1 tasse
75 mL d'olives reine farcies Habitant , tranchées	1/3 de tasse
4 échalotes hachées	4
150 mL de mayonnaise	2/3 de tasse
150 mL de crème sure	2/3 de tasse
20 mL de jus de citron	4 c. à thé
15 mL de cari (facultatif)	1 c. à table
5 mL de sel	1 c. à thé
2 ananas frais	2

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage et égoutter. Rincer à l'eau froide pour bien refroidir, égoutter et mettre dans un grand bol. Ajouter le poulet, les pommes, les légumes, les amandes et les olives. Mélanger, couvrir et mettre au réfrigérateur. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients, sauf les ananas et mettre au réfrigérateur. Couper chaque ananas sur la longueur en 4 quartiers. Enlever le cœur. Retirer ensuite la chair en se

servant d'un couteau à pamplemousse, sans abimer les coquilles. Mettre la chair d'un ananas de côté pour servir comme dessert à un autre repas. Tailler la chair de l'autre ananas en dés et garder au réfrigérateur. Envelopper les coquilles d'ananas et garder au réfrigérateur. Au moment de servir, mélanger les trois préparations. Mettre les 8 coquilles d'ananas sur des assiettes de service et les remplir de salade de poulet et d'ananas. Servir immédiatement.

Donne 8 portions

N.B.: Pour utiliser de l'ananas en conserve, employer 2 boîtes de 398 mL (14 oz) et servir la salade dans des nids de laitue.

MACARONS À LA NOIX DE COCO

1 boîte de 397 g de lait condensé sucré	1-14 oz
5 mL de vanille	1 c. à thé
1,5 L de noix de coco en flocons ou filamentée	6 tasses

Chauffer le four. Mélanger le lait condensé et la vanille. Ajouter la noix de coco et bien mélanger. Laisser tomber par cuillerée à thé sur des plaques généreusement graissées. Cuire au four, à 180°C (350°F) jusqu'à ce que les macarons soient dorés, de 8 à 10 minutes. Attendre quelques minutes avant de retirer des plaques; laisser refroidir sur un treillis.

Donne de 5 à 6 douzaines

SORBET À LA LIME

2 petites limes coupées en 4	2
150 mL de sucre	$\frac{2}{3}$ de tasse
250 mL d'eau	1 tasse
50 mL de jus de lime frais pressé	$\frac{1}{4}$ de tasse
375 mL de sucre	1 $\frac{1}{2}$ tasse
500 mL d'eau	2 tasses
50 mL de jus de citron	$\frac{1}{4}$ de tasse
2 blancs d'œufs	2

Mettre les morceaux de lime dans une petite casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant 10 minutes. Égoutter. Mettre les morceaux de lime dans un mélangeur ou un robot culinaire avec 150 mL ($\frac{2}{3}$ de tasse) de sucre et 250 mL (1 tasse) d'eau. Broyer en purée. Verser dans une petite casserole et faire mijoter lentement jusqu'à ce que la préparation soit épaisse, environ 25 minutes. Retirer du feu, ajouter le jus de lime et laisser tiédir. Mélanger le reste du sucre et de l'eau dans une petite casserole et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu, ajouter la préparation à la lime et le jus de citron et laisser tiédir à la température de la pièce. Mettre dans un moule carré en métal de 22 cm (9"). Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation soit froide. Mettre ensuite au congélateur jusqu'à ce que le sorbet soit presque ferme, environ 1 heure. Réfrigérer le petit bol du malaxeur et les batteurs: Mettre le sorbet dans le bol, ajouter les blancs d'œufs et fouetter à grande vitesse jusqu'à ce que ce soit léger. Remettre immédiatement dans le moule, couvrir et remettre au congélateur jusqu'à ce que le sorbet soit bien gelé.

Donne environ 1,5 L (6 $\frac{1}{2}$ tasses) de sorbet

Un déjeudîne au soleil

À court d'idée, face à des invités qui s'annoncent en cette belle fin de semaine ensoleillée... pourquoi ne pas servir un déjeudîne sur le patio!. C'est à l'heure où le soleil est caressant sans être trop chaud. Tout le monde a faim et il fait si bon manger à l'extérieur. Nous vous suggérons des rouelles de bœuf farcies, un soufflé éclair au fromage et des bananes grillées. De petites gâteries, quoi!!

Punch au thé (p. 29)

*Rouelles de bœuf farcies**

*Soufflé éclair au fromage**

Salade de riz (p. 51)

Salade de champignons crus (p. 78)

*Plateau de marinades et
d'olives Habitant*

Petits pains assortis

Thé glacé

Yogourt fouetté aux fraises (p. 103)

ROUELLES DE BOEUF FARCIES

10 mL de beurre ou de margarine	2 c. à thé
125 mL de champignons frais, hachés	1/4 de lb
1 oignon moyen haché fin	1
1 gousse d'ail hachée fin	1
1 petite tomate pelée, coupée en dés	1
75 mL de relish sucrée Habitant	1/3 de tasse
sel et poivre au goût	
1 kg de bœuf haché	2 lb
7 mL de sel	1 1/2 c. à thé
1 mL de poivre	1/4 de c. à thé
2 œufs légèrement battus	2
8 tranches de bacon	8

Faire revenir les champignons, les oignons et l'ail dans le beurre pendant quelques minutes. Ajouter la tomate et la relish et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger et laisser refroidir. Assaisonner le bœuf haché de sel et de poivre et ajouter les œufs. Bien mélanger. Séparer la viande en 16 boulettes et les aplatir en rouelles. Répartir la farce aux champignons sur 8 des rouelles et recouvrir des 8 autres. Presser les rouelles sur la garniture pour bien sceller. Entourer chaque rouelle farcie d'une tranche de bacon et attacher avec un cure-dent. Les rouelles peuvent être préparées quelques heures d'avance et gardées au réfrigérateur jusqu'au moment de les cuire. Huiler le gril avant d'y mettre les rouelles. Cuire à 12 cm (5") des braises pendant 4 à 5 minutes de chaque côté pour à point, de 7 à 8 minutes pour bien cuit. Retourner les rouelles une seule fois durant la cuisson.

Donne de 6 à 8 portions

SOUFFLÉ ÉCLAIR AU FROMAGE

375 mL de lait	1 1/2 tasse
500 mL de mie de pain émiettée	2 tasses
375 mL de fromage cheddar râpé	1 1/2 tasse
15 mL de beurre ou margarine	1 c. à table
5 mL de sel	1 c. à thé
0,5 mL de paprika	1/8 de c. à thé
3 jaunes d'œufs battus	3
3 blancs d'œufs à la température de la pièce	3

Mettre dans une casserole le lait, la mie de pain, le fromage, le beurre, le sel et le paprika; chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le beurre et le fromage soient fondus. Laisser refroidir légèrement; ajouter les jaunes d'œufs battus. Monter les blancs d'œufs en neige ferme; incorporer à la sauce en pliant délicatement. Verser dans un plat de 2 L (1 1/2 pinte), beurré. Déposer dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude. Cuire au four à 180°C (350°F) jusqu'à ce que le centre soit ferme, de 55 à 60 minutes.

Donne environ 6 portions

Index

Antipasto, 47
Aspic de Chou, 10
Aspic de Tomate, 26

B

Bouchées au miel et
aux dattes, 27
Bouilli de bœuf et de
légumes, 55
Brochettes
d'amuse-gueule, 115
Brochettes de bœuf
et de légumes, 120
Brochettes de foies
de poulet, 99
Brochettes
de marinades, 78

C

Café Moka, 129
Carrés « brownies »
au butterscotch, 122
Céleri farci au
fromage, 18
Céréales granola, 90
Champignons farcis, 9
Compote de melon
et de pêches, 36
Compote de
rhubarbe, 56
Côtes de porc
grillées, 112
Craquelins garnis, 17

Crème glacée avec sauce
chaude au chocolat, 66
Crème glacée maison, 105

D

Darnes de saumon
grillées, 116

F

Fondue au chocolat, 11
Fruits rafraichis
à la liqueur, 122

G

Galantine de poulet, 60
Garniture au jambon, 75
Garniture aux œufs, 74
Garniture au saumon
ou au thon, 74
Garniture de crème sure,
aneth et bacon, 117
Gâteau aux carottes, 44
Gâteau aux fraises
de l'Île d'Orléans, 35
Glace au fromage
à la crème, 45
Gâteau au miel, 83
Gazpacho, 25
Gibson, 111

H

Hamburgers à l'aneth, 107
Hamburgers sur petits
pains, 104
Hot Dogs garnis, 108

J

Jus de fruit pétillant, 125

L

Légumes à la
roumaine, 40
Légumes sautés
à la chinoise, 101
Limonade de
grand-mère, 81
Limonade rapide, 89

M

Macarons à la noix
de coco, 133
Maïs en épi sur les
braises, 109
Martini sec, 111
Mayonnaise à
l'estragon, 113
Melon et bleuets
rafraichis au rhum, 23
Mini-brochettes, 17
Mini-pizzas aux olives, 39
Mini-quiches au
saumon, 13
Mini-roulades de
jambon, 18
Mousse de saumon, 22
Muffins aux carottes, 127

O

Olives vertes marinées
à l'italienne, 19
Omelette espagnole, 126

P

Pain à l'ail et à l'aneth, 56
Pain à l'échalote, 41
Pain au fromage et aux
olives, 91
Pain farci au poulet
et au jambon, 85
Pain sandwich de
fantaisie, 30
Pain sandwich rapide, 77
Pâté champêtre, 94
Petites crêpes garnies, 128
Petits biscuits, 57
Petits sandwiches
roulés, 14
Punch au thé, 29
Punch tropical, 21

R

Rouelles de Bœuf
farcies, 136
Rouleaux au parmesan
et au bacon, 125

S

Salade à la grecque, 52
Salade à la mexicaine, 43
Salade de champignons
crus, 78
Salade de chou, 14
Salade de fruits frais, 121
Salade de fruits
glacé, 33
Salade Jardinière, 95
Salade de légumes
d'été, 86

Salade de macaroni, 71
Salade de macaroni aux
crevettes, 34
Salade de
pommes de terre, 44
Salade de poulet, 27
Salade de poulet à la
polynésienne, 132
Salade de poulet aux
fruits, 70
Salade de riz, 51
Salade de thon et de
pommes de terre, 73
Salade de tomates-cerises
à l'ail, 79
Salade de tomates, 108
Salade Waldorf, 81
Sandwichs avec pain
pita, 82
Sangria, 119
Sauce aux boulettes
sur nouilles, 64
Sauce tartare, 117
Soufflé éclair
au fromage, 137
Sorbet à la lime, 134
Soupe froide de
concombres, 59
Soupe froide de
melon, 131

Sous-marin géant, 103
Spaghetti avec sauce
aux légumes, 48

T

Tablettes de granola, 89
Tartelettes de fruits, 15
Tartinade de
fromage, 93
Tomates farcies au
fromage, 39
Tomate grillée au
parmesan, 63
Tranches de jambon
aigres-douces, 100
Trempelette au
fromage avec
crudités, 33
Trempelette au jus
de fruits, 87
Trempelette de yogourt
au miel, 31

V

Vichyssoise, 69
Vinaigrette **Habitant**, 49
Vinaigrette minceur, 61

Y

Yogourt fouetté aux
fraises, 103



Avec l'été vient le bon temps
 Notre collection d'été de
 recettes irrésistibles

Habitant